

# KINH DI GIÁO

## PHÁP SƯ CƯU MA LA THẬP

*Dịch từ tiếng Phạn qua tiếng Hoa*

## THÍCH VĨNH HÓA

*- dịch giảng -*



## KINH DI GIÁO

---

Lữ Sơn Tự  
7509 Mooney Drive  
Rosemead, CA 91770, USA.  
Tel: (626) 280-8801  
Tái bản lần thứ tư,  
[www.BLI2PL.org](http://www.BLI2PL.org)

## THÍCH VĨNH HÓA dịch giảng

A1 Tự Phần .....	11
A2 Chánh Tông Phần .....	16
B1 Cộng thể-gian Pháp yếu. ....	16
C1 Đối trị tà nghiệp Pháp yếu. ....	16
D1 Giữ Giới. ....	17
D2 Phương tiện viên ly thanh-tịnh giới. ....	21
D3 Giới có thể sinh chư công-đức. ....	33
D4 Thuyết khuyên tu giới lợi-ích. ....	36
C2 Đối trị chỉ khổ Pháp yếu. ....	40
E1 Căn phóng-dật khổ đối trị. ....	40
E2 Dục phóng-dật khổ đối trị. ....	47
D2 Đa thực khổ đối trị. ....	51
D3 Giải đãi thụy-miên khổ đối trị. ....	55
C3 Đối trị diệt phiền-não Pháp yếu. ....	61
D1 Sân nhuế phiền-não chướng đối trị. ....	61
D2 Cống cao phiền não chướng đối trị. ....	69
D3 Siểm khúc phiền não chướng đối trị. ....	72
B2 Bất cộng thể gian Pháp yếu .....	77
C1 Vô cầu công-đức. ....	77
C2 Tri túc công-đức. ....	81
C3 Viên ly công-đức. ....	87
C4 Bất bì-quyện (tinh-tấn) công-đức. ....	91
C5 Bất vong niệm công-đức. ....	96
C6 Thiên định công-đức. ....	104
C7 Trí huệ công đức. ....	109
C8 Tất cánh công-đức (không hý luận). ....	116
A3 Lưu Thông Phần .....	119
B1 Khuyên tu lưu-thông. ....	120
B2 Chứng quyết lưu-thông. ....	124
B3 Đoạn nghi lưu thông. ....	128
C1 Hiện thị dư nghi. ....	129
C2 Vi đoạn bì chỉ nghi. ....	133
C3 Vi trọng thuyết hữu-vi vô-thường tướng khuyên tu. ....	137
B4 Chúc phó. ....	141

## KINH DI GIÁO

---

# KINH DI GIÁO

*Pháp sư Cư Ma La Thập dịch từ Phạn qua Hoa,  
Thầy Vĩnh Hóa dịch giảng.*



**T**hầy tôi, cố Đại Hòa thượng Tuyên Hóa - Sơ tổ của Chánh pháp Phật giáo tại Mỹ quốc, vị thành lập ra hệ thống Vạn Phật Thánh Thành, có dạy rằng chúng ta nên nói pháp khi có người muốn nghe, dù rằng chỉ có duy nhất một người trong buổi lễ. Hơn nữa, theo truyền thống, chúng ta sẽ bỏ thì giờ thông dịch ra các thứ tiếng để người muốn nghe Pháp có cơ hội nghe Pháp Đại thừa.

Tôi đã tham khảo một vài bản dịch, nhưng khi soạn chú thích này cảm thấy cần thông dịch lại cho sát nghĩa của cổ nhân hơn. Theo phong trào hiện đại, có nhiều bản dịch ít thích dùng cổ văn vì muốn làm giáo lý Phật giáo dễ hiểu, nhất là cho thế hệ trẻ đời sau. Nhưng tôi thì cố ý dùng nhiều cổ văn hơn trong bản dịch vì cảm thấy có nhiều chỗ, chỉ có cổ văn mới có thể diễn tả được ý thâm sâu của Đức Phật. Đó cũng là vì muốn bảo tồn nền văn hóa sâu xa của người Việt Nam. Vì vậy, chính tôi lúc đầu cũng không quen. Nhưng từ từ lại cảm thấy bỏ ra thì giờ mà nhận nài đọc thì càng ngày càng thấy có giá trị hơn. Mong quý vị chịu khó kiên nhẫn một tí thì sẽ thấy đáng công.

## KINH DI GIÁO

---

Kinh này được dịch trong thời của Hoàng đế Diêu Hưng 姚興 (thời Diêu Tần 344-413 dương lịch), một đại hộ Pháp của Phật giáo.

Tên chính thức của kinh là “*Phật thuyết Di Giáo kinh*”, tên thông thường là *Kinh Di Giáo*.

Thiên Thai ngữ huyền nghĩa:

1. Đề: nhân/ người (Phật) và pháp (Di Giáo).

2. Thê: cả đời Phật dạy về quyền Pháp và thật Pháp.

3. Tông: **tôn trọng quý kính Ba La Đề Mộc Xoa... không khác gì lúc ta còn tại thế và nếu luân phiên thực hành, thì Pháp thân Như Lai thường trụ.**

4. Dụng: dùng tâm để kèm chế ngũ căn; niệm Diệu Đế; nhất tâm tu hành cho đến khi đắc giải thoát.

5. Giáo: thời Pháp Hoa/ Niết Bàn.

“Phật” là đấng giác ngộ.

Giác ngộ có ba loại:

1. Bỏn: lúc đầu còn vô minh, bỏn tính còn bị chôn vùi.

2. Thi: sau gặp Phật Pháp, theo thầy tu, bắt đầu tỉnh thức.

3. Cứu cánh: thành Phật.

“Đi” là lưu lại, để gia tài lại cho đời sau.

“Giáo”: lời dạy cho chúng ta đi/ tu theo.

*Kinh Di Giáo* là do một vị pháp sư rất nổi tiếng có danh hiệu là Tam Tạng Pháp sư Cưu Ma La Thập (tiếng Phạn là *Kumarajiva*) thông dịch từ tiếng Phạn.

Pháp sư, chỉ người xuất gia, tiếng Phạn gọi là sa môn. Sa môn nghĩa là tinh tấn tu tam vô lậu học (giới, định và huệ) và dụng công để diệt tam độc (tham, sân và si).

Tam Tạng, có nghĩa là ba kho tàng lớn của Phật học: Luật Tạng (*Vinaya*), Kinh Tạng (*Sutra*) và Luận Tạng (*Shastra*).

Luật Tạng chú trọng về giới luật và quy củ của tu hành. Kinh Tạng chứa tất cả những giáo lý và giúp chúng ta học tu thiền định. Luận Tạng là những giáo huấn của các đệ tử Phật giúp chúng ta khai mở trí huệ.

Ngài Cưu Ma La Thập nắm vững và thông hiểu cả ba tạng trên cho nên được tôn là Tam Tạng Pháp Sư. Chúng ta cũng có thể đạt danh hiệu Tam Tạng Pháp Sư nếu như chúng ta cũng thông đạt tất cả ba Tạng nói trên.

Cưu Ma La Thập nghĩa là “trường thọ 童壽”. Vị pháp sư này vốn là người Ấn Độ. Nhưng ngài được Hoàng đế Trung Quốc thỉnh qua Tàu để thông dịch kinh điển từ tiếng Phạn ra tiếng Hoa. Ngài Cưu Ma La Thập công hiến rất lớn cho Phật Pháp vì đã dịch thật nhiều kinh điển Đại thừa, chỉ thua công lao Ngài Huyền Trang thôi. Văn chương thật hay nên vẫn còn rất được thích đọc tụng. Ví dụ, kinh Pháp Hoa (*Lotus Sutra*) là một trong những bản dịch nổi tiếng của ông. Chúng ta sẽ có dịp tìm hiểu thêm về PHÁP SƯ khi tôi giảng về kinh Pháp Hoa.

Kinh (*sutra*) là tài liệu chính hướng dẫn chúng ta phát triển định lực. Mỗi cuốn kinh đều quan trọng như nhau, tuy rằng đều quy chứa những Pháp môn khác nhau. Pháp-môn là những phương pháp tu luyện để giúp phát triển năng lực tiềm

## KINH DI GIÁO

---

tàng trong mỗi cá nhân chúng ta (định lực). Một khi có định lực, thì tự nhiên sẽ phát-huy trí-tuệ xuất-thể (đắc giải thoát).

Kinh là từ chữ Phạn, nên có nhiều hàm nghĩa.

Kinh cũng có thể gọi là “quán”: một chuỗi nối những giáo lý mà Đức Phật muốn dạy cho người nghe lúc Ngài thuyết Pháp.

Một ý nghĩa khác là “nhiếp”: thu-nhiếp những căn-cơ đã chín.

Kinh cũng có nghĩa “thường”: không bao giờ thay đổi theo thời gian và không gian. Ngày xưa Đức Phật dạy giáo lý như vậy. Đức Phật ngày nay cũng giảng như vậy. Đức Phật tương lai cũng sẽ dạy như vậy. Nếu như chúng ta đi vào một cõi (thế giới) khác để học Đạo thì sẽ thấy giáo-lý các cõi đều giống nhau. Tại vì sao? Phật giáo là giáo-lý về sự thật của Pháp Giới (vũ trụ). Chỉ có một sự thật nên không thay đổi.

Kinh cũng có nghĩa “Pháp”. Muốn luyện tập thành công thì phải áp dụng đúng phương pháp. Như người muốn luyện võ thì phải dụng công theo phương pháp nếu không ắt khó thành tựu.

Kinh còn có hàm ý “suối phun”. Giáo lý Phật giáo tuôn trào vô tận như suối nước phun.

Một nghĩa khác của kinh là “giây mực”. Như người thợ gỗ cần giấy mực để giữ cho thẳng hoặc tròn. Học kinh để biết phải trái và chánh tà, nếu không thì trật đường rầy mà không biết, lọt hố mà không hay.



## THÍCH VĨNH HÓA dịch giảng

---

Kinh Di Giáo là bộ kinh mà Đức Thế Tôn đã thuyết cho đệ tử trước khi nhập Niết Bàn. Có thể coi là lời di chúc của Phật.

Tất cả kinh Phật giảng đều có sáu sự thành tựu:

1. Tín: đây là chép lại lời Phật dạy.
2. Văn: đích thị nghe từ miệng Phật.
3. Thời: giữa đêm.
4. Chủ: Đức Phật đích thân nói.
5. Sở: ở giữa cây song Sa La.
6. Chúng: cho các đệ tử.

Nhìn lướt qua, thì bộ kinh này có vẻ rất giản-dị. Nhưng thật ra bao hàm nhiều giáo lý rất quan trọng. Chỉ tiếc là ít người giảng đến Kinh Di Giáo. Cho nên tôi quyết định giảng kinh này để nhắc nhở đệ tử rằng muốn học Đạo thì phải học từ gốc. Kinh này rất hay vì đức Phật dạy chúng ta những yếu điểm về việc dụng công, thật là một cẩm nang tu Đạo vô giá.

\*\*\*

## KINH DI GIÁO

---

## A1 Tự Phần

*Lời kinh:*

**“Lần đầu tiên khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni chuyển Pháp Luân, Ngài hóa độ Tôn giả Kiều Trần Như.”**

*Lời giảng:*

**Tự phần** là phần tựa của kinh.

**Thích** là tiếng Phạn, có nghĩa là “năng nhân 能仁”: đầy đủ từ bi (Tục đế).

**Mâu Ni** nghĩa là “tịch mặc 寂默”: tịch tĩnh và yên lặng; như như bất động; đầy đủ Huệ Bát Nhã (Chân đế).

Phật Thích Ca Mâu Ni là giáo chủ của cõi “Ta bà” chúng ta.

**Lần đầu tiên khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni chuyển Pháp Luân.** Sau khi đắc Đạo, đức Thế-Tôn thuyết Pháp cho năm vị tùy tùng đang tu ở vườn Lộc Uyển. Đó là lần đầu tiên Đức Phật “chuyển Pháp Luân (thuyết Pháp)”. Lúc đầu, Phật dạy Tứ Diệu Đế: bốn sự thật huyền diệu.

Tóm tắt là 1. Khổ, 2. Tập, 3. Diệt, 4. Đạo.

Chúng sinh say đắm trong bể khổ mà không biết. Đại khái có ba loại khổ: khổ khổ (khổ trong khổ: như nghèo mạt rệp lại thêm bị ung thư), hoại khổ (khổ vì mất: như giàu có

sau mất hết) và hành khổ (điên đảo với hành âm: tâm thần quay chạy liên miên, không kèm chế được).

Hơn nữa, khổ có khuynh hướng tích tập. Ví-dụ bị vợ cấm sừng, chán chường bỏ bê công việc nên bị hăng đuổi việc lại thêm bạn bè né tránh vì sợ bị mượn tiền, v.v...

Phật rất từ bi. Sau khi báo tin xấu, Ngài lập tức cho tin vui.

Ngài có cách tiêu diệt tất cả các khổ. Nếu thức tỉnh được về sự chìm đắm của mình trong cái khổ mà tìm giải-thoát Đạo thì sẽ diệt được tất cả khó khăn và khổ sở.

“Chuyên Pháp Luân” dụ như (biểu thị) đức Phật thuyết Pháp. “Chuyên” hóa được tâm của chúng sinh; “luân”: bánh xe; dụ như khả năng phá tan pháp ngoại đạo và tiêu diệt phiền não của chúng sinh.

Đức Phật chuyên Pháp Luân ba lần:

1. Lần thứ nhất: thử thị khổ, bức bách tính (đây là Khổ, bản tính là áp bức); thử thị tập, chiêu cảm tính (đây là “Tập/phiền-não”, bản tính là tự tạo/ tự đem đến); thử thị diệt, khả chứng tính (đây là Diệt, quý vị có thể chứng được); thử thị Đạo, khả tu tính (đây là Đạo, quý vị có thể tu được). (此是苦, 逼迫性。此是集, 招感性。此是滅, 可證。此是道, 可修性)

2. Lần thứ hai: thử thị khổ, nhữ ưng tri (đây là Khổ, quý vị nên biết); thử thị tập, nhữ ưng đoạn (đây là “Tập/phiền

não”, quý vị nên cắt đứt); thử thị diệt, nhữ ung chứng (đây là Diệt, quý vị nên chứng); thử thị Đạo, nhữ ung tu (đây là Đạo, quý vị nên tu). (此是苦, 汝應知; 此是集, 汝應斷; 此是滅, 汝應證; 此是道, 汝應修)

3. Lần thứ ba: thử thị khổ, ngã dĩ tri, bất tu canh tri (đây là Khổ, tôi đã biết, không cần biết nữa); thử thị tập, ngã dĩ đoạn, bất tu canh đoạn (đây là Tập, tôi đã đoạn, không cần đoạn nữa); thử thị Diệt, ngã dĩ chứng, bất tu canh chứng (đây là Diệt, tôi đã chứng, không cần chứng nữa); thử thị Đạo, ngã dĩ tu, bất tu canh tu (đây là Đạo, tôi đã tu, không cần tu nữa). (此是苦, 我已知, 不須更知; 此是集, 我已斷, 不須更斷; 此是滅, 我已證, 不須更證; 此是道, 我已修, 不須更修)

**Ngài hóa độ Tôn giả Kiều Trần Như.** Khi nghe đức Phật thuyết Pháp đến “khách trần”, “Kiều Trần Như”, một trong năm vị, đắc Sơ Quả A La Hán. Nghe xong bài thuyết Pháp đầu tiên, Ngài Kiều Trần Như đắc Tứ Quả A La Hán, chứng thánh quả. Bên Nguyên Thủy (*Hinayana*) coi A La Hán quả là thánh vị. Đại Thừa thì coi Sơ Địa trở lên mới là thánh vị. Tứ Quả A La Hán cách Sơ Địa còn rất xa!

Vị Tôn giả này là người Phật “hóa độ” đầu tiên: được chứng quả A La Hán. Đây là do tiền duyên. Thuở trước Đức Phật lúc đang còn tu, đã phát nguyện là khi thành Đạo thì sẽ kiếm tôn giả mà độ.

*Lời kinh:*

“Trong lần thuyết pháp cuối cùng, Ngài hóa độ Tôn giả Tu Bạt Đà La. Những người có thể hóa độ, Ngài đều đã hóa độ. Lúc đó, giữa song cây Sa La Ngài sắp nhập Niết Bàn, ngay giữa đêm, thanh vắng không một tiếng động. Vì chư đệ tử, Ngài lướt giảng Pháp yếu.”

*Lời giảng:*

**Trong lần thuyết pháp cuối cùng, Ngài hóa độ Tôn giả Tu Bạt Đà La**, là một vị hơn 80 tuổi. Ngày xưa ngày rất xưa làm tiểu phu nhờ niệm Phật mà thoát-nạn. Nay hết chuyện làm nên xin xuất gia. Mặc dầu các đệ tử của Phật bác đôn, Phật lại cho phép, thuyết Pháp cho nghe, mà đắc A La Hán quả.

**Những người có thể hóa độ, Ngài đều đã hóa độ.** Đức Phật chỉ xuất thế để độ chúng sinh. Nhân duyên thành thực thì Ngài sẽ đến giáo hóa. Những người đại phước sẽ gặp được Ngài, phát tín tâm, thọ giáo, tu luyện và đắc quả.

**Giữa song cây Sa La** (娑羅). Cây này có một rễ mà sinh ra hai thân cây. Ở trên lá chụm lại nên trên dưới và giữa đều là cây Sa la. Tượng trưng cho Tiệm (*Provisional*) và Thật (*Actual*) Pháp (*Teachings*). **Ngay giữa đêm** tượng trưng cho Pháp Trung Dung (*the Middle Way*). **Thanh vắng** tượng trưng cho định: quý vị lúc nghe kinh, có nhập định không? Nếu có trình độ thì thường nhập định. Ngay lúc đó, trong rừng hoàn toàn **không một tiếng động**, chắc vì ngay cả dã thú cũng muốn bày tỏ lòng tôn kính và biết ơn với Đức Thế Tôn.

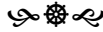
Lúc đó Đức Phật **sắp nhập Niết Bàn**: trở về lại nguồn gốc. Niết Bàn có bốn đặc tính: thanh tịnh, chân ngã, thường và lạc. Đây là chỗ chúng ta cùng nên trở về để luôn thân cận với Phật.

Trước khi đi mà còn thương xót **chư đệ tử**, nên trần trối những **Pháp** chủ yếu cho họ tu. Nói cách khác, kinh này mô tả những Pháp môn tối quan trọng cho những Phật tử như chúng ta. Mỗi khi gặp khó khăn trong việc tu hành, không biết hỏi ai, nếu mở kinh này ra thì sẽ tìm được giải pháp. Lúc đầu tu học, tôi đọc hết tất cả 200 cuốn sách tiếng Anh của Ngài Tuyên Hóa. Đọc là đọc thôi, chứ hiểu thì không bao nhiêu. Nhưng rất nhiều lần, gặp khó khăn và hoạn-nạn, mà cầm sách của Ngài lên đọc thì thường thấy được cách giải-quyết. Sau này tôi cũng khuyên đệ tử tôi đọc sách Ngài, họ cũng báo cáo nhiều cảm ứng tương tự như vậy.

Nói tóm lại, thời giờ eo hẹp, Phật sắp nhập Niết Bàn, muốn tóm tắt lại Pháp yếu: một đời giáo huấn; chúng ta nên tịnh tâm mà lắng nghe.

\*\*\*

## A2 Chánh Tông Phần



Bắt đầu phần chính của Kinh. Chính tông có nghĩa là tông-chỉ đường đường chính chính, bản đến giáo-lý của kinh.

### B1 Cộng thế-gian Pháp yếu.

“Cộng”: cùng. Giảng về phần chung với Pháp thế-gian. Đây là sự khéo-léo của đức Phật: bắt đầu với những Pháp giống giống các Pháp khác mà kẻ tu-hành đã biết. Nhưng lại sửa cái lệch của họ.

### C1 Đối trị tà nghiệp Pháp yếu.

Làm gì để đương-đầu với các tà pháp.



## D1 Giữ Giới.

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, sau khi ta nhập Diệt, các con phải tôn-trọng quý kính Ba La Đề Mộc Xoa như tối gặp được sáng, như nghèo-cùng được châu báu. Các con nên xem như đại sư, không khác gì lúc ta còn tại thế.”**

*Lời giảng:*

Khi Đức Phật dùng chữ “Tỳ-kheo” và “Tỳ-kheo-ni”, Ngài bao gồm tất cả tứ chúng Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, cận sự nam và cận sự nữ không riêng gì người xuất-gia, mà là tất cả những người có căn-cơ tu-hành. “Cận” có nghĩa là thân cận người xuất-gia mà hoằng-pháp.

Ngài chọn Tỳ-kheo làm đấng-cơ (người đối-thoại) vì:

1. Giữ hình-dáng xuất-thế.
2. Tượng trưng Đại-thừa quyền Pháp (thông qua Nhị thừa).
3. Tỳ-kheo là lãnh-tụ của đại chúng; vậy tượng trưng cho dạy “thầy dạy”.

Đức Phật quyết-định chọn bộ kinh này để truyền cho các đệ-tử trong đêm Niết Bàn nhằm nêu lên tầm quan-trọng về lời dạy cuối cùng của Ngài. Lời dạy đầu tiên trong bộ kinh là yếu-tố quan-trọng nhất và những lời dạy khác được xếp theo thứ-tự trước và sau.

Pháp đầu tiên Đức Phật nhấn mạnh không phải là chú Đại Bi, chú Lăng Nghiêm, Mật Tông, cũng không phải Thiền Định hoặc Tịnh Độ, mà là Giới. Nhất định phải giữ giới. Đức Phật dạy các đệ tử rằng muốn tu-hành thì trước tiên phải giữ giới.

Vào thời mạt pháp rất ít người dạy giới và rất ít người học giới. Khi quý vị đi tòng sư học đạo thì thường hay hỏi thầy rằng thầy dạy pháp gì. Có người thì nói tôi chuyên về Thiền Tông, còn có người thì nói tôi là về Mật Tông. Có bao nhiêu thầy nói là tôi dạy Giới không? Quý vị nghe trong pháp Đại thừa có nhắc đến Giới, Định, Huệ - tam vô lậu. Ai cũng nói về học thiền, học huệ, giảng kinh, nghe kinh để phát huệ nhưng không có ai nói là đi học giới cả. Vì nguyên nhân này mà người tu hành bị thiếu căn-bản. Bằng chứng ở ngay trong kinh này: việc đầu tiên Đức Phật nhắc mình phải giữ Giới. Muốn tu học thì trước hết phải học giới, ngược lại phong trào đời nay rủ nhau đi học giảng kinh luận thay vì chú trọng nghiên-cứu và thông-đạt giới luật.

Theo truyền-thống của người Hoa, những người mới xuất gia phải học giới trong năm năm đầu. Khi còn làm Sa Di (*Shami*), tôi không được phép luyện thiền và tụng chú mà phải học giới. Vì giữ giới là một việc tối quan-trọng. Nếu không hiểu và tụng giới thì làm sao biết có sự sai phạm? Giữ giới giúp chúng ta rèn-luyện đạo hạnh.

Lúc Ngài Tuyên-Hoá còn sống, có lần đi qua Đài-Loan để hóa duyên. Thầy Tuyên-Hóa đã nổi tiếng nhiều năm ở nước Mỹ nhưng không muốn đến Đài-Loan ngay vì không

muốn bị dị-nghị rằng Ngài cũng ham muốn nhận phẩm cúng dường của Đài-Loan. Người Đài-Loan nổi tiếng là rất phóng khoáng trong việc cúng dường và có lẽ vì vậy mà họ rất giàu có. Khi Thầy đến Đài-Loan thì không có nhiều người biết bởi vì không có loan truyền tin khắp nơi. Những thí-chủ biết Thầy đến đều được thông-báo từ người quen thân. Có một vị thí chủ hết lòng săn-đón Ngài Tuyên-Hóa. Ông ta đến rước Ngài tại phi trường, chở đi mọi nơi, cúng-dường, và hết mực chăm-sóc cho Ngài trong suốt hai năm trời liên tiếp khi Ngài bắt đầu hoằng pháp tại đảo Đài-Loan. Cuối cùng vị thí chủ đó thỉnh-cầu với Hòa Thượng rằng “Hòa thượng ơi xin thầy chỉ cho con làm sao có được thần-thông? Con biết thầy có thần-thông vĩ đại. Con chỉ ước ao sao thầy chỉ cho con một ít đại Pháp để tu hành được chóng thành tựu.” Ngài Tuyên-Hóa bèn truyền pháp Lục Tông Chỉ cho vị thí-chủ này, không tham, không tranh, không cầu, không ích kỷ, không tư lợi riêng, và không nói láo. Đây chính là Ngũ Giới. Vị thí-chủ này liền phàn nàn pháp này tầm thường quá. Ông ta muốn học một loại pháp cao minh hơn. Ngài Tuyên-Hóa nhìn thẳng vào mắt ông ta và nói rằng không có pháp nào cao hơn Ngũ Giới. Quý vị phải biết rằng Ngài Tuyên-Hóa là một vị Thánh Tăng không bao giờ nói dối.

**Ba La Đề Mộc Xoa** là tiếng Phạn, có thể dịch là “tịnh Pháp (淨法)”: Pháp giúp chúng ta được thanh-tịnh. Cũng có thể dịch là “tịnh giải thoát (淨解脫)”: giúp chúng ta đắc giải-thoát qua sự thanh-tịnh. Nói cách khác, giới có thể giúp chúng ta liễu khổ đắc lạc. Thử nghĩ xem: trong những pháp

thế gian mà nhân loại biết, có pháp gì cam đoan sẽ đem lại hạnh-phúc chân-thật?

Ví dụ, đeo đuôi tiếng-tấm có đem đến hạnh-phúc không? Nếu có thì tại sao những minh-tinh nổi tiếng cuối cùng thường khổ sở, hay ly dị và bị nghiện. Hơn nữa, người giàu có thường thiếu tự-tại: luôn lo âu bị bắt cóc. Chồng của một đệ-tử tôi làm nghề vệ-sĩ (*security guard*). Ông thuộc một hãng bảo vệ (*security company*) lo cho sự an-ninh của một bà rất giàu, từ khi ly-dị chồng và chia tài sản thì bà ngày đêm nơm-nớp lo gia-đình bị bắt cóc.

Chỉ riêng giới là có thể đem lại an lạc hoàn-toàn. Vì vậy cần **tôn-trọng** giới như lúc Phật **còn tại thế**. Tôi xin phép nhấn-mạnh tại đây: thời-đại văn-minh ngày nay, quý vị thường xem thầy giáo như nhân-viên: trả tiền thì phải dạy. Nếu có thái-độ như vậy thì đừng mong được dạy Pháp xuất thế. Nếu thật sự muốn học thì phải trải qua nhiều phen thử-thách (*test*) về lòng thành-tâm của quý vị. Người có một ít hiểu biết sẽ **quý** Pháp như **châu báu**, như trong bóng tối mà **gặp được ánh-sáng**, sẽ **kính** Pháp như **đại sư**. Tuân theo giới Phật tức là không khác gì theo Phật, thân-cận Phật. Lúc đức Phật còn tại thế thì có thể hỏi Ngài. Đời sau thì nên dựa vào giới-luật mà tu.

## D2 Phương tiện viễn ly thanh-tịnh giới.

*Lời kinh:*

“Giữ tịnh giới, không thể mua bán hay trao đổi. Người giữ giới không được mong cầu nhà cửa vườn tược hoặc có tôi tớ hay nuôi gia cầm.

Các con nên tránh xa tất cả tròng trọt và tài bảo, như muốn tránh hố lửa. Không nên đốn cây cắt cỏ, cấy cày, và xới đất. Những việc chế biến thuốc thang, coi bói tướng, coi thiên văn, và xem tử vi tướng số đều không nên làm.

Nên kết thân thời thực và sống thanh-tịnh.

Không nên tham-gia thế sự, hoặc nhận lãnh sứ-mạng truyền-thông. Không nên trì chú thuật, luyện tiên đơn, móc nối quan hệ với những nhà quyền quý và nên chiếu cố quan tâm cho họ lại ngạo mạn đối người nghèo khó.

Hãy tự đoan thân chánh niệm, nên cầu độ. Đừng che đậy lỗi lầm mình. Đừng hiển dị cảm chúng. Đối với bốn loại hiến cúng, phải biết chùng mực và tri túc. Khi nhận cúng dường thì không nên tồn trữ.”

*Lời giảng:*

Ở phần này, đức Phật cân-nhắc chúng ta không được nguy-biện: không được nói là “*viễn-ly thanh-tịnh giới*” (rời xa tịnh giới: phạm giới) là không sao vì đó chỉ là một trong những “*phương-tiện*” thôi.

**Giữ tịnh giới:** tu thì phải giữ giới cho được thanh-tịnh.

Vài năm trước, tôi đến dùng cơm trưa tại một chùa Đài Loan lớn nhất ở Los Angeles. Đang ngồi ăn một mình thì một người đàn ông da-trắng ngồi trước mặt tôi gọi chuyện. Anh ta khoảng hai mươi bảy, đang lái xe về chùa thầy người Nhật của anh ở cách đó khoảng hai tiếng trên núi. Anh ta khoe là theo thầy tu Zen hơn mười năm. Tôi hỏi: sao tu thiền mười năm mà không có định lực (samadhi) gì cả? Anh ta hỏi: định lực là gì, làm sao có? Tôi trả lời: thiền là phương-pháp phát-triển định lực, nếu không biết trình-độ mình đang ở đâu thì làm sao biết đi đúng đường? Tôi lạ là một người Mỹ lại mù quáng đi theo Zen mà không biết đang tiến bộ hay thối bộ! Nhất là người này đang hoàn tất chương-trình tiến-sĩ tại University of Irvine.

Anh ta bèn hỏi tôi về thiền định và xin phép đến chùa tôi để tìm hiểu thêm về cửu Định. Hai tháng sau anh ta mới có thể đến chùa: buổi sáng tu niệm Phật, chiều thì nghe giảng kinh. Nội trong hai tháng anh ta đắc nhị thiền. Anh ta kiên-nhẫn, mỗi tuần lái xe đến chùa trong vòng ba tháng để nghe giảng về bát định vì hồi đó tôi đang giảng kinh Địa Tạng. Anh ta không kiếm được tài liệu về định trên Pháp tạng (anh ta có thể đọc tiếng Tàu) nên phải đến nghe giảng. Sau khi tôi giảng xong đệ bát định thì anh ta biến mất. Anh ta thố-lộ cho tôi biết là bị bệnh manic depression rất nặng từ lúc trẻ. Tôi biết là anh ta đang bị cơn quỉ cái nhập nên hay bị bệnh chán đời (severe depression) hành. Bốn tháng sau, anh ta muốn liên-lạc tôi cầu cứu vì bệnh chán đời rất trầm-trọng. Hẹn tôi xin gặp ở chùa để hỏi ý kiến tôi. Thú thật với tôi là bây giờ

anh ta thích ở chùa sư phụ người Nhật trên núi vì ở đó ít bị hành nhất. Và lại có thêm cô bồ người Đại-Hàn nên rất thích. Tôi không dám nói là bị con quỷ cái hành vì nó ghen với cô bồ Đại-Hàn. Cuối cùng tôi cũng chẳng giúp được gì cả vì thái độ của anh ta đến với tôi là chỉ để học lóm (pick my brains) chứ thật-sự không phải là đi tòng sư, kiếm Pháp. Quý vị không cung-kính, quý-trọng Pháp thì đừng mong được truyền Pháp. Đây là đại khuyết-điểm của người Tây-Phương: thiếu sự cung-kính, quý trọng về Pháp. Vì sao? Họ quen thói là nếu hay thì giá phải cao, không biết rằng Pháp siêu-việt vô-giá nên hoàn toàn miễn-phi: phải trả bằng những con thú thách của thành-tâm và ao-ước tìm cách giải-thoát, không phải thứ có thể **mua bán hay trao đổi**.

Nguyện-vọng của phần lớn người xuất gia là xây chùa cho lớn. Có một Hòa-thượng bình rất nặng từ nhỏ, đi hết thầy thuốc này cho đến ông lang khác mà cầm cự sống. Bây giờ thì hơn bảy mươi mà vẫn cố gắng xây chùa thật lớn ở Mỹ. Tôi hỏi thầy: nguyện vọng thầy là gì? “Tôi muốn xây xong chùa, dự trừ trị giá khoảng năm triệu đô, sẽ được hoàn-tất trong năm năm. Xong tôi sẽ xây một cốc nhỏ, giao chùa cho đệ-tử về cốc niệm Phật để vãng sanh.” Tôi không hiểu: thầy chắc gì sẽ sống được thêm năm năm nữa? Nếu đại sự của thầy là vãng sanh thì xây xong chùa có chắc chắn giúp thầy được vãng sanh không (tất cả kinh sách về Tịnh Độ, chỗ nào nói là xây chùa sẽ được vãng sanh)? Và lại, đệ-tử thầy có đủ sức giữ chùa không (thầy đã truyền họ pháp gì để giữ chùa)?

Tu-sĩ nên chú ý và tránh phạm vào điều Phật răn dạy: **“Không được mong cầu nhà cửa vườn tược, không mong**

cầu chùa và ngoại vật. Nên cẩn-thận, có chùa, có cửa cái thì khó mà tránh bị lôi cuốn vào vòng thị phi, lo chạy tiền bạc.”

Lúc Ngài Tuyên Hóa còn sống, Ngài không cho ai giặt áo mà thường đợi đêm khuya sau khi mọi người ngủ rồi mới tự đi giặt và phơi áo quần. Chúng ta cũng nên noi gương vị thánh tăng này và tránh ỷ lại vào **tôi tớ**. Người tại gia thường tạo khẩu nghiệp qua sự mắng nhiếc tôi tớ. Cũng không nên **nuôi gia cầm** vì có thể tạo nghiệp sát: nuôi chó thì phải cho ăn thịt.

Người xuất gia không được **trồng tọt**. Thứ nhất, không được trồng cây vì có thể làm tổn thương chúng sinh. Ví dụ, trồng-tọt rất tốn thì giờ và sức lực, nên khó mà còn cơ-hội tu. Hơn nữa, lại còn phải trị những côn trùng đến ăn cây vụ, có thể tạo sự tổn-thương cho chúng sinh. Đệ tử xuất gia của Phật không được **đốn cây** bởi vì trên thân cây có động vật nhỏ cư ngụ. Hơn nữa thân cây có thần hồn trú ẩn. Thần giàu có nhiều phước thì ở trong cây to. Thần không đủ phước thì ẩn trong **cổ**. Linh hồn ngã quỷ tu hành ngàn năm sẽ trở thành thần. Chặt cây thì lại phá hại chỗ ở của qui-thần, thiếu lòng từ-bi.

Đức Phật dạy rằng người có tâm tu hành phải tránh tạo nghiệp và không sát sanh.

Ngày xưa, có lần một tỳ-kheo nhìn thấy cây to trong chùa ra quá nhiều cành cho nên quyết định trèo lên cây để chặt bớt nhánh, nhưng không biết thân cây đó có nhiều thần đang ẩn trú. Những thần đó có nhiều thần lực. Giới thần sống cũng giống như chúng ta, đều có gia đình. Cây cao to lớn lâu



năm đều có thần hồn ở ẩn. Thần con đang chơi đùa trên cành cây mà vị tỳ-kheo đã chặt nên thần con té ngã đau điếng khi cành cây bị tách ra. Nếu là các vị thì các vị sẽ làm như thế nào khi con trai của mình bị hại? Thần cha vô cùng tức giận. Ông ta thề rằng sẽ dùng tất cả thần lực của mình để trừng phạt vị tỳ-kheo này. Khi ông ta chuẩn bị làm theo ý tưởng thì chợt nhớ người tỳ-kheo này là đệ tử Phật. Cho nên ông ta quyết định đến gặp Đức Phật để trình bày sự việc. Sự kiện này đưa đến việc thiết lập giới “Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni không có quyền đốn cây cắt cỏ.”

Tại sao đệ tử của Phật không được **xới đất, cày cấy**? Bởi vì dưới đất có côn trùng. Xới đất sẽ làm tổn hại sinh mạng của chúng. Nhiều khi chúng ta chặt đứt chúng ra làm hai mảnh trong khi cày xới mà không biết. Làm tổn thương sinh vật là đi ngược lại đạo pháp. Minh tu hành là để chấm dứt đau khổ, lý nào có thể chấm dứt đau khổ cho mình khi tự mình lại tạo ra sự đau khổ cho kẻ khác. Giới không có quyền chặt đốn cây cỏ đặc biệt dành riêng cho những người đã xuất gia.

Cũng không nên tích trữ **tài bảo** vì sẽ nuôi lòng tham lam ngoại vật. Chẳng hạn, báo chí có kể chuyện một vị thầy ở Hồng-Kông rất giàu có vì nhờ lấy tiền cúng dường mà đầu tư vào cổ-phần. Rất tiếc, vị này chưa hiểu đeo đuổi thế gian pháp như vậy có phải là hành-động của người xuất gia không?

Nên tránh những hành-động gia-tăng lòng tham-lam của mình **như muốn tránh hổ lửa**. Quý vị nghĩ xem, người tu-sĩ thắng tiền cổ-phần thì ai phải chịu lỗ lã đây? Minh thắng

có ai phải chịu thua chẳng? Như vậy thật tổn hại tâm từ-bi rồi!

Người tu hành không được **ché biến thuốc thang**. Người ché biến thuốc đương nhiên có công-phu. Họ dùng công-phu của mình ché thuốc để kiếm tiền trang-trải cho cuộc sống hằng ngày. Nghề ché-biến thuốc kiếm được rất nhiều tiền mà không cần nhiều vốn do đó quên đi việc tu-hành. Chúng ta là người tu-hành thì không được dùng công-phu của mình để làm lợi ích riêng cho bản thân. Một lý do tế-nhị hơn là làm như vậy tức là can-thiệp vào chuyện ân-oán giang-hồ: thường tạo ra nhiều chuyện phức-tạp hơn là có thể giải-quyết vấn-đề.

Tương tự như vậy, xem **thiên văn, coi bói tướng, bói tử-vi** cũng là việc không nên làm. Những người xem tướng\*, bói toán, thiên văn, đếm sao, là những người đã có một ít thần-thông và dùng thần-thông của họ để mưu sống. Việc làm này không phải là quá sai nhưng mà không thích hợp cho người tu-hành. Người tu-hành dùng thần-thông của mình để tự giải thoát, chấm dứt đau khổ, và giúp đời mà không cần hồi báo. Ngược lại nếu dùng thuật mà tư lợi thì còn nuôi dưỡng lòng tham, chùng nào mới ngừng đây?

**Nên kiết thân thời thực và sống thanh-tịnh.** Phật có truyền pháp ăn uống cho được điều-độ. “Thời thực” là ăn đúng giờ: Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni không được ăn sau Ngọ. “*Kiết thân*” nghĩa là không nên phục vụ cho thân thể quá lố, biết vừa mực. Người tu hành chú trọng rửa gột tam độc

---

\* Coi xấu tốt là chấp tướng; cũng khuyến-khích lên-án và từ-bỏ người ác.

(tham, sân, si) để tâm thân trong sạch, mong “sống” một cuộc đời “thanh tịnh”. Đức Thế Tôn sẽ nói thêm về ăn uống phần sau.

Người tu hành không được **tham gia thế sự** hoặc lãnh **sứ mạng** liên lạc vì làm như vậy sẽ ảnh hưởng đến việc tu hành. Khi mình tham gia thế-sự tâm dễ bị phiền não. Khi tâm bị phiền não thì rất khó nhập thiền định. Người tu hành ít khi tham gia thế-sự. Ngụ ý ở đây bao gồm sự bon chen tranh giành. Tu hành là để tâm của mình được thanh thản lắng đọng để nhập thiền định. Khi tâm đã nhập được thiền định thì trí huệ mới phát.

Không nên **trì chú phép thuật, móc nối quan hệ** nhiều với những **nhà quyền quý** mà nên chiếu cố quan tâm nhiều đến những người nghèo khó. Những người đã có định lực rồi trong tương lai sẽ mở được thần thông. Thần thông là có thể mở thiên nhãn thấy được cõi dương và cõi âm. Họ có thể mở được thiên nhãn thấy được cõi trời hoặc mở được huệ nhĩ nghe được tiếng từ cõi âm chẳng hạn. Chú là để kèm chế ma quỷ. Bên tà giáo có nhiều thuật rất là hay. Tôi có một người đệ tử trước kia là đệ tử của phía tà giáo. Trước khi gặp tôi, bà là người chẳng những có tài tu khí công mà còn rất xinh xắn cho nên được tuyển-chọn làm người thầy dạy trong đạo của họ. Sau khi gặp tôi thì bà học tu thiền và bỏ tu khí công. Ông tổ sư khí công đã tu hành đạt đến Đệ Thất Định là Vô Xứ Sở Định. Ông lấy làm giận dữ khi bà bỏ đạo khí công cho nên ông dùng thần thông để trừng trị tôi đã dám lồi kéo nhân viên. Vì vậy người tu hành khi đã có sức và có thần thông rồi thì phải lãnh trách nhiệm sử dụng nó cho đúng chứ không

phải để trả thù và làm hại kẻ khác. Đó cũng là lý do Phật dạy rằng người tu hành mặc dù có được thần thông nhưng không nên sử dụng thần thông.

Người dùng **thuốc tiên** có thể sống đến 10 ngàn năm. Nhưng Đức Phật không cho phép đệ tử chế biến hoặc dùng nó. Theo đuổi con đường này sẽ bị kẹt vì nuôi dưỡng sự chấp trước vào cái thân giả hợp.

Ngày xưa Đức Di Lạc Bồ Tát cùng tu với Đức Thích Ca Mâu Ni. Đức Di Lạc ham vui giao du với nhà quyền quý còn Ngài Thích Ca Mâu Ni thì thích tu khổ hạnh. Trong thời gian Đức Di Lạc vui chơi tiếp cận với nhiều nhà quyền quý thì Thích Ca Mâu Ni tu đắc quả thành Phật và Đức Di Lạc vẫn còn là Bồ Tát. Cho nên giao du với quyền quý rất tai hại chứ không phải tốt.

Hãy **tự doan thân**: người tu hành nên chú ý đến oai nghi, luôn giữ **chánh niệm**: đừng nghĩ loạn xạ, nên cầu độ: người xuất gia thời nay quên mất mục-tiêu đi tu là để cầu Pháp giải-thoát, Pháp xuất Tam Thế.

Không được **che giấu lỗi lầm**, bởi vì nếu như che giấu thì cái chỗ điểm yếu của mình không được giải-quyết. Nó vẫn mãi ở lại trong tư-tưởng. Nên nhớ mình tu là để giải-thoát. Mình có khuynh-hướng giấu cái nhược-điểm hoặc lỗi-lầm của mình vì mình sợ bị hại hoặc bị thua-thiệt. Mình cố gắng che-lấp nó vì mình không đủ sức để đối-diện nó. Nếu tuân lời Phật dạy, không che giấu nghĩa là mình thừa-nhận cái sai quấy của bản-thân và từ đó sẽ có cơ hội cải-thiện. Phủ nhận vấn-đề thì sẽ khó có cơ-hội chinh-đốn và giải-quyết.

Đừng **hiển dị cảm chúng**. Không nên bày vẻ như mình là rất khác biệt. Làm cho đại chúng chú-ý và thán-phục.

Nếu có thần-thông thì nên che giấu chớ đâu lộ ra. Vì lộ ra đáng sẽ làm người khác chú-ý hoặc sanh lòng ganh-ty. Còn lộ ra thì công-phu còn yếu. Thánh tăng đâu cần cúng-dường cho nên đâu cần lộ đáng. Xưa tôi thường dạy đệ-tử phải lạy đánh lễ mỗi khi gặp các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni. Bà đệ-tử đầu tiên của tôi không bao giờ lạy người xuất gia nào hết, nhưng khổ nỗi cứ gặp tôi ở chùa của người là bà lạy ngay lập tức mà còn cố tình lạy trước mặt người khác. Bà làm như vậy là để lấy lòng tôi. Người ngoại quốc thì không hiểu việc này cho nên quý thầy cô không cần phải trách-cứ vì nếu như đáng nhận cúng-dường mình nhận còn không đáng thì thôi. Nhận của người thì phải trả nợ cho người và phải trả đời đời kiếp kiếp cho đến khi hết. Biết vậy nên **đối với bốn loại hiến cúng, phải biết chừng mực**. Bốn loại cúng-dường là 1. Ẩm thực (đồ ăn uống), 2. Y-phục, 3. Tọa cụ (chỗ tá túc) và 4. Thuốc men. Đây là các loại cúng-dường cho Tam Bảo để giúp đỡ các người tu-hành. Người tu-hành nên cẩn thận, chỉ nhận vừa đủ mà thôi, thiếu thiếu càng tốt. Nên tập **tri túc**: đây là bí quyết của hạnh-phúc, biết vừa đủ thì sẽ mãn-nguyện. Hạnh-phúc ở tại tâm chứ không phải ở tại thân.

**Khi nhận cúng dường thì không nên tồn trữ**. Phải biết vừa đủ khi nhận cúng dường, vì tồn trữ sanh lòng tham. Tham thường dẫn đến tích trữ. Ví dụ như nghe tin đồn là xăng sắp lên giá cho nên mọi người xúm nhau mua thêm nhiều một chút. Đó gọi là tích trữ. Tích trữ thì sinh lòng sợ hư, sợ bị ăn cắp, làm người khác dễ sinh lòng ganh-tị. Hơn

nữa, tu-hành là một chuyển lưu-hành: vác càng nặng thì càng khó đi xa.

Tất cả những điều răn dạy trên là Chánh Pháp. Nói tóm tắt lại là phải giữ giới. Rất ít người chịu học giữ giới nhưng đây là căn-bản của pháp môn Đại-Thừa.

Một lần nữa, Phật dạy có sáu tâm nghiệp nên làm: 1. Tự đoan tâm, 2. Chánh niệm, 3. Đùng che giấu, 4. Hiện dị mị chúng, 5. Biết tự lượng, 6. Đùng nên tích trữ.

1. Tự đoan tâm nghĩa là đoan chánh không nhìn đến lỗi lầm của người khác. Mình chỉ nhìn vào lỗi của mình chứ không chấp lỗi của người khác, chính là đoan tâm.

2. Chánh niệm là phản-nghĩa của tà niệm. Chánh niệm là bốn pháp môn đem đến sự giải thoát: a) Tâm tu để cầu độ chúng-sanh, b) Tâm niệm Phật, c) Không bao giờ quên tứ niệm xứ, và d) Vô ngã.

a) Tâm của người tu-hành là để độ chúng-sanh chứ không phải để làm giàu, tư-lợi cho cá-nhân.

b) Tâm niệm Phật là sự không ngừng niệm Phật đến mức-độ chỉ còn lại mỗi một ý-tưởng là nghĩ về Phật.

c) Tứ niệm xứ là quán.

i. “Thân bất tịnh”: không cần phải chấp-trước vào nó.

ii. “Thọ là khổ”: ngay cả cái cảm-giác sung-sướng bây giờ cũng chỉ thật sự là khổ.

iii. “Tâm vô-thường”: tâm của chúng ta luôn luôn thay đổi, không lý không do, lúc thích lúc ghét.

iv. “Pháp vô ngã”: tất cả vạn vật hoàn-toàn thiếu tự-tính nên không trường-tồn.

d) Vô ngã. Vô ngã nghĩa là không trường-tồn. Bất cứ thứ gì không có Phật tánh thì sẽ không tồn tại. Có sanh thì phải có diệt. Cho nên tất cả các pháp đều sẽ không tồn tại vĩnh-cửu. Tất cả đều là giả.

3. Che giầu lỗi lầm: giầu-diêm lỗi lầm thì chỉ tích-tập những cấu-úế của tâm.

Chế-ngự tâm cần luyện thiên để đắc thiên-định. Thiên-định nghĩa là tâm bất loạn. Muốn cứu-cánh chế-ngự tâm thì phải đạt đến định lực thứ chín gọi là Vô Sanh Pháp Nhẫn. Nói một cách khác, người có trình độ cao, tu hành đạt pháp nhẫn mới được gọi là A-La-Hán... Người có nhẫn xem sự nhục-mạ như uống nước ngọt cam-lồ. Các vị Tiên trong sáu tầng trời của Dục Giới dùng nước cam-lồ uống và để trường-sinh. Ví dụ như tầng trời thứ tư gọi là Đâu Suất, nơi cư ngụ của Đế Thích, và tầng trời thứ sáu là của Ma Vương. Họ đều dùng nước cam-lồ trong cuộc sống, vì loại nước này làm cho họ không khát và không đói.

Nếu như nhất tâm bất loạn, niệm Phật được mười lần trong lúc chết, thì sẽ tự động được vãng sanh. Người có trình độ cao sẽ chế-ngự được tâm. Trong lúc quan-trọng liên-quan đến sống chết mà vẫn có thể giữ tâm bất loạn.

Vậy trình-độ là gì? Thiên định thứ chín khác nhất tâm bất loạn của Tịnh Độ tông. Khi luyện-tập nên cố gắng đạt đến thiên-định thứ chín. Khi đó thì mình có khả-năng điều

khiến được tâm - bảo nó ngừng thì nó phải ngừng không được suy-nghĩ. Lúc đó bắt đầu có tự-chủ chân-thật.

4. Hiện di mi chúng: làm bộ làm tịch để gây cảm-kích của đại chúng, làm họ nghĩ rằng mình rất đặc-biệt. Đức Phật gọi những hành-động đó là “tà mạng”: dùng tà pháp mà nuôi sinh-mạng.

5. Biết chừng-mức với cúng dường: ngay cả lúc nhận cúng dường, phải biết vừa đủ thì ngừng, khéo dành-dựm phước-đức mà tu. Chương-trình huấn luyện Sa-di và Sa-di-ni, chúng tôi chú trọng giúp họ hiểu sự quan-trọng của tạo phước và tiết-kiệm. Một khi phước hết thì phải hoàn-tục.

6. Không nên tích-tu cúng-dường: đã tu-hành mà ham-thích cúng-dường làm gì? Nhận nhiều thì phải cất giữ. Còn có nhiều của thì còn nhiều phiền-nã. Tu hành là giản-dị hóa, là gạt bỏ. Đạo là “bần Đạo”: càng nghèo càng dễ tu.



### **D3 Giới có thể sinh chư công-đức.**

*Lời kinh:*

**“Đây là lược thuyết tướng trì giới. Giới là căn bản của sự giải thoát chính thuận. Vì đó gọi là Ba La Đề Mộc Xoa.**

**Nhân y giới mà đắc sinh thiên định và diệt khổ trí huệ.”**

*Lời giảng:*

**Giới có thể sinh chư công đức:** phần này giảng rằng giữ giới là có thể tạo ra vô lượng công đức.

Làm sao tạo Đại-Thừa công đức?

Bằng cách tu lục Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, định và huệ. Vậy trì giới là Ba La Mật thứ nhì, và cũng tạo ra các công đức khác nữa.

Trì giới thì:

\* Không tham, tức là bố thí.

\* Biết nhẫn nhục: bị mắng nhiếc mà không phạm khẩu nghiệp.

\* Nên càng ngày càng giữ nghiêm-khắc hơn: đó là tinh tấn công đức.

\* Sinh ra định.

\* Có định thì huệ sẽ phát.

Tỳ-kheo có trên hai trăm giới, Tỳ-kheo-ni còn nhiều hơn nữa. Ở đây, Phật chỉ sơ **lược thuyết Pháp tri giới**. **Tướng** là có thể thấy được. Tại sao lại dạy tướng Pháp? Là tạo cơ-hội và môi-trường cho Tăng đoàn cùng tu Pháp và nhắc lẫn nhau khi thấy sơ-khuyết.

Giới là “chư ác bất tác, chúng thiện phụng hành” những việc ác không làm, các việc tốt thì theo lời chỉ huấn mà làm 諸惡不作, 眾善奉行”. Việc sai quấy nhỏ nhất cũng không phạm, việc tốt nhỏ nhất cũng không coi thường mà không làm.

**Giới là căn bản của sự giải thoát**, là nền tảng của thoát khổ **chính**-đáng và **thuận**-lợi nhất cho người tu hành. Vì vậy gọi là **Ba La Đề Mộc Xoa**.

Chư Phật tử, tu giới vô cùng hay: bỏ thì giờ nghiên-cứu sẽ rất thích-thú. Không giữ giới thì đừng mong thành Đạo. Tiếc thay, đời mạt Pháp nay ít có người hiểu sự tối quan-trọng của giới. Bây giờ là thời mạt Pháp, vì trong lúc này, tu hành rất khó đắc giải-thoát! Quý vị khi chọn nơi nương-tựa, thì chọn chỗ vững chắc hay chọn nơi thiếu căn bản? Nhất là những vị xuất gia là những người dẫn đường. Khi mượn người dẫn đường, quý vị thường chọn người biết đường hay chọn bất cứ ai? Người dẫn đường phải thông rõ đường lối. Nếu không thì sẽ dẫn phái đoàn lộn hổ rất lẹ.

Nói cách khác, giới là một bản-đồ tối cần-thiết cho cuộc du-hành. Không có bản đồ **chính**-xác thì làm sao đi tới nơi về tới chốn? Giới của Phật-giáo là một bản-đồ tốt nhất trên thế-gian này, còn hay hơn bản đồ Google, Yahoo, Mapquest

v.v... Giữ giới là **thuận** thiên thuận địa, sẽ đem tới sự “**giải thoát**”.

Vậy khi tu-hành, chúng ta phải cần theo người hiểu giới.

**Nhân y giới mà đắc sinh thiên định**, giữ giới tự-động sẽ sinh được thiên-định. Vậy bên ngoài đạo đâu có giữ giới Phật mà vẫn có định-lực cao thâm và thần-thông tuyệt-hảo vậy? Ai nói là họ không có giữ giới? Họ cũng rất coi trọng “đạo đức”, nhấn mạnh những điều răn-cấm (*commandments*) để “thành đạo”. Vậy khác biệt ở đâu? Giới cao định cao, giới chính định chính, giới tà định tà, giới **thuận** với thời thế thì tu dễ **đắc trí-huệ**. Trí tuệ có nhiều loại. Trí tuệ bên Phật giáo chú-trọng **diệt khổ**. Không phải cần thành Phật mới dứt khổ. Càng tu càng diệt khổ. Ví dụ, Chánh Pháp chú-trọng phát-triển thiên định vì thiên định giảm khổ tăng lạc.

## D4 Thuyết khuyên tu giới lợi-ích.

*Lời kinh:*

“Vì vậy tỳ-kheo, các con nên giữ tịnh giới và tránh bị phạm khuyết. Người giữ được tịnh giới sẽ đạt được thiện pháp. Nếu không có tịnh giới thì không sinh được chư thiện công-đức. Do đó các con phải hiểu rằng giới là nơi an-trú vững đê-nhất của công-đức.”

*Lời giảng:*

**Thuyết khuyên tu giới lợi-ích.** Giảng và khuyên nên tu giới, nếu không tu giới thì sẽ mất lợi-ích.

Đó cũng là lý do Đức Phật nhắc lại rằng tỳ kheo phải **nhân giữ tịnh giới và tránh bị phạm khuyết**, phải tôn trọng giới giống như tôn trọng Ngài vậy. Khuyết là làm sứt mẻ. Vì vô-minh mà phạm. Không biết thì tiếp-tục phạm. Biết mà cố phạm thì tội nặng hơn chắc chắn sẽ đọa. Biết sợ đọa thì không dám thường phạm. Từ từ sẽ chỉ còn phạm nhẹ nhẹ (khuyết). Cuối cùng sẽ thanh tịnh. Mong chư vị hiểu rằng cần cố gắng và nỗ lực mới đáo bị ngại.

Giới cũng được gọi là “chỉ ác”: ngưng ác. Vì vậy, **người giữ được tịnh giới sẽ đạt được thiện pháp**. Giữ giới thì tất cả thiện pháp sẽ tăng trưởng.

Tu giới như luyện vàng. Nung lửa cho thật nóng để đốt cháy tất cả các chất cặn-bã tạo thành vàng nguyên-chất. Cần có cách nung lửa cho được nhiệt độ cao. Có pháp môn cao-

minh mới đốt hết các ác tính và ô-nhuế của mình. Một khi chur ác tiêu diệt, thì chỉ còn lại **thiện pháp**.

**Công đức** là vừa trong vừa ngoài. Công là việc làm bên ngoài có thể quan sát được, như mình bấm timecard ở sở. Đức là bên trong, không thấy được. Làm đức mà mong cho người thấy, không gọi làm đức mà gọi làm bộ.

**Thiện** công đức sanh từ làm việc tốt, từ giúp đỡ người khác. Cái thiện sanh ra từ làm chớ không phải từ nói.

Có ác công-đức không? Làm sao có công-đức xấu được? Những kẻ này làm tốt (công-đức) không phải để giúp người mà thiệt ra là để tư-lợi: chung quy cái hại lớn hơn cái lợi nhiều. Chẳng hạn như các toán-học gia tạo ra những phương tiện tài chánh (*financial instruments*) như trao đổi tín-dụng (*credit swaps*) không phải vì muốn giúp nền kinh tế được lưu thông (*financial market become more liquid*) mà vì muốn tự làm giàu. Đây là đại sở-khuyết của nền kinh-tế tư-bản. Họ tạo vô số tội.

Tại sao công đức lại cần **nơi an trú vững**? Đây đâu phải là người mà phải cần nơi an trú? Lướt qua thì quý vị không để ý!

Đời xưa đời xưa, Đức Phật đang đi kinh-hành trên bờ-biển. Một em bé nghèo-cùng thấy dáng Ngài tuyệt trang-nghiêm mà phát tâm cung kính. Bèn lấy cát làm thành một cái bánh và đem cúng Phật. Ngài hỏi, con muốn gì? Em bé ăn xin nói: con xin sau này rất giàu và mạnh nên không ai còn giám khinh-khi con.

Sau này, em bé nhờ công đức cúng dường bánh cát đỏ mà sinh vào nước Ấn-Độ, thành vua A-Dục, chinh-phục khắp mọi phương, giết người vô số kể.

Khi thức tỉnh thì quy-y với Phật Thích Ca và thọ ngũ giới. Nhờ vậy mà thoát đọa Địa Ngục.

Công đức tạo ra phước mà không biết dùng thì tai-hại lắm! Ví dụ như người Hoa rất tin sự cúng-dường mong được nhiều phước báu. Nhiều phước thì sanh ra giàu có, phú quý. Giàu sang thì chỉ lo hưởng-thụ không chịu tu hành. Hưởng phước sung-sướng vừa tiêu phước vừa tạo nghiệp. Ất là sẽ bị đọa như vua A-Dục!

Vì vậy Đức Phật mới nhắc chúng ta là có công-đức mà biết cất đúng chỗ thì công-đức mới có lợi, mới **vững**. Biết dùng công-đức thì mau thăng, không biết thì dễ đọa hơn.

Ngân-hàng công-đức tốt (**đệ nhất**) là giới. Giới giúp chúng ta sử-dụng tiền phước thuận chính nhất.

Tóm lại, có khuyên năm việc:

1. Giữ thanh-tịnh giới: là căn-bản của sự tu hành. Giới mà thanh-tịnh thì phiền-nã sẽ giảm.

2. Đùng để phạm khuyết: nhất là đùng để mất giới-thể. Giới là huyết-mạch từ thầy mình qua. Phạm giới sẽ hủy hoại sự liên-hệ mật-thiết với su-phụ.

3. Đạt thiện pháp: làm thiện là giúp đời giúp người, là một cách tạo phước-đức quan-trọng nhất.

4. Giới bất tịnh: tức là làm ác, không có công-đức.

5. An trú công-đức: giữ tịnh giới thì sẽ đi đúng hướng, chóng thành Phật.

Ngài Tuyên Hóa nói:

“Người tốt không trách người 善人不怨人, 怨人是惡人,

Kẻ giàu không lợi dụng 富人不佔便宜, 佔便宜是窮人,

Hiền nhân không nổi giận 賢人不生氣, 生氣的人是愚人”.

Thật sự tốt thì không còn thấy cái xấu của người.

Thật giàu thì còn tham-lam gì?

Cao cả thì không bao giờ tự làm dơ, tự dày-vò và biết tha-thứ.

**C2 Đối trị chỉ khổ Pháp yếu.**

**D1 Căn dục phóng-dật khổ đối trị.**

**E1 Căn phóng-dật khổ đối trị.**

*Lời kinh:*

“Này các Tỳ-kheo, nếu có thể trụ giới thì nên chế ngự ngũ căn, đừng cho phóng-dật mà nhập vào ngũ dục. Như người chăn trâu, cầm gậy mà nhìn, không cho túng dật, làm hư hại lúa mạ của người. Nếu túng ngũ căn, thì chẳng chỉ ngũ dục vô giới-hạn, mà không thể kiểm-chế được nữa.”

*Lời giảng:*

**Đối trị chỉ khổ Pháp yếu:** làm sao đương-đầu và ngừng (“chỉ”) khổ.

**Căn dục phóng-dật khổ đối trị:** đối với khổ do ngũ căn và phóng-dật.

Các vị tu hành, **nếu có thể trụ giới:** đã có cơ-hội quy-y Phật và thọ ngũ giới, thập giới, Tỳ-kheo giới, Tỳ-kheo-ni giới, và Bồ-tát giới thì có thể an-trụ và nương-tựa vào giới.

Quý-vị đừng tưởng quy-y Tam-Bảo và thọ giới là chuyện dễ đâu! Tôi gặp một người đàn ông tại một ngôi chùa ở Irvine.



Vợ ông là người công giáo. Ông rất “nể vợ” nên chỉ dám lén-lút tới chùa, khỏi phải nói đến chuyện quy-y!

Hơn nữa, rất nhiều Phật-tử không chịu thọ ngũ giới vì tưởng rằng sau khi thọ ngũ giới thì không còn được ăn thịt nữa. Đó là lầm rồi, ngũ giới không cấm ăn thịt, chỉ cấm sát sanh. Bằng cứ là Phật vẫn cho người xuất gia ăn những loại “tinh thịt”.

Phải nhớ là nhờ giới mà dễ **chế ngự ngũ căn, đừng cho phóng-dật mà nhập vào ngũ dục**. Nếu không giữ giới thì rất khó kèm-chế và điều-ngự được ngũ căn.

Ngũ căn là: 1. Nhãn (mắt) 2. Nhĩ (tai) 3. Tỷ (mũi) 4. Thiệt (lưỡi) và 5. Thân (cơ thể). Đó là năm cơ-quan giúp mình tiếp-xúc với thế-giới bên ngoài.

Ngũ căn tiếp-xúc ngũ trần: 1. Sắc (có hình-tướng) 2. Thanh (âm-thanh) 3. Hương (hương-thơm) 4. Vị (mùi-vị) và 5. Xúc (đụng-chạm)

Mắt tiếp-xúc với sắc-hình, tai thấu-thập âm-thanh, mũi ngửi hương-thơm, miệng nếm mùi-vị và thân đụng-chạm. Mỗi người đều dựa vào ngũ căn để tiếp-xúc với ngoại-cảnh, hệ thống tự-động.

Ngũ căn cũng có thể coi là năm căn-cứ của cơ-quan thứ sáu: ý căn. Ý-căn là cái óc của mình. Óc mình liên-tiếp gia-công mà tạo ra sự phân-biệt. Ví-dụ, mắt thấy một người đàn ông da ngăm, lúc này chỉ là giống như máy ảnh: hình ảnh hiện ra trong tâm (óc). Tâm mới gia-công mà xác-định rằng đó là hình ảnh của một người Ấn-Độ.

Chúng ta luôn luôn chạy theo ngũ trần. Mắt nhận thấy người Ấn-Độ thì mũi cố gắng ngửi xem ông ta có mùi cà-ri không, miệng thì bắt đầu chảy nước miếng vì thèm ăn cà-ri, tai thì chú-ý nghe giọng ông ta ra sao, giọng người vùng nào, bắt tay thì biết da hơi thô có lẽ là dân lao-động, v.v...

Ngũ căn tới-tấp dẫn đến ngũ trần. Chúng ta chuyên môn *chạy ra ngoài, chạy theo ngoại cảnh, truy theo ngũ trần*. Hèn chi mà ngũ mới dậy không bao lâu là phải ăn uống để có sức chạy ra ngoài! Vì vậy, Đức Phật nhắc là **nên chế ngự ngũ căn**: bớt chạy theo ngoại-cảnh.

**Đừng cho phóng-dật**: “phóng” là buông-tuồng, thả ra, không biết giữ-gìn; “dật” nghĩa là xô ra. Đừng để ngũ căn chạy nhảy như khi vượn. Phật-giáo gọi là tâm hưu tâm vượn.

Tại sao đừng chạy ra ngoài? Vì sẽ **nhập vào ngũ dục**. “Nhập” có nghĩa “tự nhiên dẫn đến”: chúng ta coi đó là một sự-kiện rất tự-nhiên. Cũng có thể coi “nhập” là “bị tròng”, vào. Một khi vô thì rất khó ra được!

Ngũ dục là năm cái tham dục, ham muốn, dục lạc (rất thích): 1. Danh (nổi tiếng, danh-vọng) 2. Tài (của cải, tài sản) 3. Thụy (ngủ nghỉ) 4. Thực (đồ ăn, thực phẩm) và 5. Sắc (sắc đẹp, tình dục).

Người tu hành khó qua năm cái ả này:

1. Danh: muốn được biết là “chân tu”, nhiều đệ tử, giảng kinh hay, v.v...

2. Tài: muốn có chùa cho to, xe sang để chở khách quý, nhiều tiền để làm Phật sự.

3. Thụy: tu một tí thì sợ mệt. Trong chùa, các thầy thường đối đãi nhau rất lịch sự: tụng một thời kinh thì mời nhau về phòng nghỉ. Giảng kinh một tí thì nghỉ ngơi hai tiếng để dưỡng sức. Chưa hiểu về tinh tấn Ba-la-mật.

4. Thực: Lúc tôi còn là sa di ở trong chùa Tàu, có một bà người Việt tự phong làm đầu bếp của tôi: cách vài ngày (chân đau vì bệnh tiểu đường) thì đến chùa để lo cơm nước cho tôi. Ăn trưa thì pha riêng cho tôi một chum nước mắm chay, vì người Tàu pha không vừa khẩu của bà.

5. Sắc: thích mặc đồ đẹp. Thích đàn bà đẹp gái, đàn ông đẹp trai. Chắc quý vị ít bị vấn đề này?

Trình độ cao hơn một tí thì không chạy theo ngoại cảnh để khỏi bị nhập vào ngũ trần.

Tiếp đó, Đức Phật dùng ví dụ để sáng tỏ ý của Ngài.

Cũng như cọ mực tử, **người chăn trâu**. Lúc chăn trâu thì **cầm gậy**, sẵn sàng ra tay, **mà nhìn** luôn luôn quan sát những con trâu, vì rất có giá trị, nên phải luôn chăm nom. “Người chăn trâu” dụ như người tu hành, “trâu” cứng đầu như ngũ giới, “cầm gậy” tượng trưng cho giới, “mà nhìn” nghĩa là đề cao cảnh tỉnh và “lúa mạ” tượng trưng cho công đức đã trồng trong quá khứ.

**Không cho túng dật**, “túng” nghĩa là thả ra, phóng tung ra; “dật” hàm nhiều nghĩa: xông ra (chạy loạn), thả ra (cho hoàn toàn tự-do), an-nhàn (muốn làm gì thì làm), mất đi (mất mát), làm-lỗi (làm bậy tùy hi).

Nếu chặn trâu thì không thể không để ý trâu. Tu-hành cũng như vậy, không thể cho phép ngũ căn chạy lằng-xăng ra ngoài.

Không kèm trâu thì có thể **làm hư hại lúa mạ của người**. Trâu có sức phá hại công việc người khác. Phóng-túng ngũ căn đã không những tai-hại cho chính bản thân mình mà còn làm hại người khác nữa. Chúng ta đang xúc phạm người khác, đang tạo nghiệp.

**Nếu túng ngũ căn**, thả lỏng giác-quan, **thì chẳng chỉ ngũ dục vô giới-hạn**, năm loại dục vọng cuốn xoáy không ngừng; như những người trẻ thường “tình cảm lai láng”; như người nghiện rượu dám nghĩ rằng chỉ là một ly cuối cùng, **mà không thể kèm-chế được nữa** mất tự chủ.

Người thế-gian thích kèm-chế người khác, thích “làm xếp”. Người tu hành thích tự kèm-chế. Ai khôn ai khờ?

*Lời kinh:*

“Cũng như ác mã không bị chế phục bằng cương, sẽ lôi người lọt xuống hố. Như bị tặc cướp hại chỉ khổ một đời, ngũ căn tặc nạn, họa đến đời kiếp. Hại rất thậm-trọng không thể không cẩn-thận. Vì vậy người có huệ biết chế-ngự mà không theo. Họ biết cầm trì như giữ tặc, không cho túng dật. Nếu cho túng dật, không lâu sẽ thấy tự tiêu-diệt.”

*Lời giảng:*

Ngũ căn **cũng như ác mã**, thích hại ngựa khác, cần phải **bị chế phục bằng cương**, nếu không thì chẳng khỏi bị **lôi lột xuống hố** mà lâm nguy; hố tượng trưng cho tam Ác Đồ: địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Ngựa có sức giúp người nếu biết kèm-chế bằng cương, nếu không biết dùng cương, sẽ bị ngựa kéo lột xuống hố mà bị hại.

Ai cũng biết dùng cương khi cưỡi ngựa, Đức Phật nhắc khéo tại sao chúng ta không biết dùng cương để điều-khiển ngũ căn?

Tai hại rất sâu xa hơn mình tưởng!

Đức Phật lại dùng ví-dụ của cái bị cướp.

**Như bị tặc cướp hại chỉ khổ một đời**, “tặc cướp” thường được dùng để dụ ngũ căn. Bị ăn cướp thì chỉ khổ sở một đời thôi. Không để ý đến cái **nan** tạo ra do phóng-dật ngũ quan, thì sẽ chịu khổ rất nhiều đời kiếp.

Có một người rất keo-kiết, cả cuộc đời chỉ lo làm giàu. Ông luôn luôn dùng các thủ-đoạn để làm lợi. Lúc chết dành dụm được ba chum vàng chôn sau vườn (mà không ai biết cả). Vì quá nuôi tiếc mấy chum vàng nên đọa làm rắn độc để canh giữ. Khi người con trai đi vườn thì độc xà tấn-công. Người con bèn giết con rắn mà không biết là mới giết cha của mình. Rắn cha lại tái sinh làm rắn để giữ vàng trong vườn, lại bị con trai giết nữa. Cha con liên tiếp cố hại nhau.

Trong *Tứ Phần Luật*, Đức Phật nói rõ ràng khi phạm luật thì bị đọa địa-ngục bao lâu để chịu quả báo. Tội nhẹ thì khổ

ít hơn một tí: chín mươi một trăm triệu kiếp. **Hại rất thậm-trọng không thể không cần-thận.** *Kinh Tứ Thập Nhị Chương* có một ví dụ, như lấy lưỡi liềm mật trên dao bén, trong cái sừng có đại nguy-hiểm.

Vì vậy người có huệ, người có hiểu biết, **biết chế-ngự** ngũ căn **mà không** chạy theo ngũ căn ra ngoài. **Họ biết cầm** trì ngũ căn **như giữ tặc** như canh kẻ ăn cướp, **không cho** **túng dật** không nên thả lỏng.

Canh chừng ngũ căn quan-trọng như vậy, xin hỏi quý vị, trong đường học-vấn nhân-loại, chỗ nào dạy điều-khiển ngũ căn?

Bây giờ đã biết phóng-túng ngũ căn có hại như vậy, nếu không tin mà đổi, tiếp-tục **cho túng dật**, chẳng tuân theo quy-củ, thì **không lâu sẽ thấy tự tiêu-diệt**: chạy theo vọng tưởng như đuổi theo bóng, trước sau sẽ biến mất, lãng phí thời-giờ.

Còn trẻ thì theo hormone, như cuồng như loạn, như đam như mê, coi là sung-sướng. Lớn tuổi hơn từ từ thấy rằng thiệt chẳng hay ho gì lắm. Quý vị biết không! Thế-hệ đời tôi chạy theo vật-chất: làm tiền, mua xe hơi, xây nhà lầu, mặc áo đẹp. Suốt đời làm nô-lệ cho đồng-tiền. Lớn tuổi thì thân đầy bệnh, vì một đời xài-xẻ thân. Nếu gọi là thành-công, tại sao thế-hệ sau lại không chịu nổi theo bước chúng ta? Không thể nói là tại vì chúng nó lười. Tôi nghĩ có lẽ vì tụi nó thấy mình thiếu hạnh-phúc, nên không muốn theo gương tránh hái quả khổ trong tương lai.

---

## E2 Dục phóng-dật khổ đối trị.

*Lời kinh:*

“Ngũ căn lấy ý làm chủ, cho nên các con cần phải khéo chế tâm. Tâm thật đáng sợ, thậm như rắn độc, ác thú, hoặc oán tặc. Như lửa lớn loan cháy nguy-hiểm cũng chưa bằng. Cũng như người cầm bình mật ong hấp tấp đi, chỉ để ý mật, không thấy hổ sâu. Cũng như voi điên không móc, như vượn khỉ gặp cây nhảy vọt khó được cầm chế. Các con phải gấp rút khắc phục đừng để tâm phóng dật. Người túng tâm sẽ mất thiện duyên làm người. Chế tâm nhất xứ, vô sự bất thành. Thế nên, Tỳ-kheo, các con phải tinh-tấn hàng-phục bốn tâm.”

*Lời giảng:*

**Dục phóng dật khổ đối trị.** Những cách đối trị các khổ từ tham-dục và thích phóng-dật.

Làm sao đừng phóng-dật?

**Ngũ căn lấy ý làm chủ.** Sếp của ngũ căn là đệ lục căn: ý căn. Ý căn là óc suy nghĩ, cũng được gọi là tâm vương: vua óc. Óc thích làm vua.

Muốn trị ngũ căn thì **cần phải** biết **khéo-léo chế tâm** vương. Nhiều bản dịch kinh này quên dịch chữ “khéo” từ chữ Tàu “thiện 善”. Bí-mật ở cái khéo, ai cũng biết về tâm vương, nhưng ít ai biết khéo chế tâm vương. Khéo là sao? Tìm thiện tri thức mà xin học về cái khéo này. Chẳng hạn, khéo với đàn bà khác khéo với đàn ông.

Nếu không biết khéo chế tâm thì cũng không biết là **tâm thật đáng sợ, thậm như** còn hơn **rắn độc** (bị cắn ắt khó thoát chết; tượng trưng cho tham), **ác thú** (có thể hãm-hại chúng ta, tạo nhiều đau-đớn trước khi bị giết; tượng trưng cho sân), **hoặc oán tặc** (tàn-nhân, vô lương-tâm, không chịu buông tha, cưỡng-cướp chúng ta cho hết mới bỏ đi; tượng-trưng cho si).

**Như lửa lớn lan cháy nguy-hiểm cũng chưa bằng.** Ở Nam Cali, mùa hè thường có nạn lửa. Trời nóng, gió thổi mạnh, cây cỏ bị khô-khan vì thiếu mưa nên mỗi năm thường có cháy rừng. Lỡ bị kẹt trong rừng núi, một xẹt lửa cũng đủ làm mất mạng, vì lửa lan cháy trùng-trùng không biết chạy phía nào. Nạn lửa này cũng chưa bằng sự trùng-trùng điệp-điệp và nhanh như xẹt-điện của cái nguy-hiểm từ tâm.

Tại sao tâm nguy-hiểm như vậy?

Chúng ta **cũng như người cầm bình mật ong**, cầm đồ quý hóa trong tay **hấp-tấp đi** bận rộn, bôn ba đang mưu sinh, **chỉ để ý mật** vì tham mật mà quên coi đường, vì nói chuyện cell phone mà quên nhìn đường, **không thấy hổ sâu** thấy không kịp nguy hiểm trước mắt mà lâm nạn.

Đời xưa bên nước Tàu, có một người chuyên môn ăn-cắp vàng. Thường đánh-cắp nhà người trong ban ngày. Cuối cùng bị chính quyền bắt, hỏi ông tại sao ăn-cướp ban ngày dễ bị nhiều người thấy. Ông ta trả lời là trong mắt chỉ thấy vàng thôi, không biết bất cứ gì khác cả.

Tâm không được kèm-chế **như voi điên** (không còn nghe theo lý-trí như mù quáng vì lòng quá tham) **không móc**



(không có giới hạn chế), **như vượn khỉ** (họ hàng của chúng ta?) **gặp cây** (thích quá) **nhảy vọt** (mà vui chơi) **khó được cấm chế** (khỏi nói đúng sai, vừa mực, đạo đức). Tại sao? Vui chơi một tí thì có gì tai-hại đâu?

Làm rồi! Đức Phật lập lại:

**Các con phải gấp rút** (không nên đợi) **khắc phục** (biết điều khiển nó) **đừng để tâm phóng dật** (nó hay thích làm bậy lắm!)

**Người túng tâm** (chạy theo ra ngoại cảnh) **sẽ mất thiện duyên làm người**: thân người khó đắc, dựa cơ-hội này mà thăng. Cõi người là môi-trường rất tốt để tu, đừng bỏ mất cơ-hội tốt, đừng lỡ chuyển đò! Tôi phục sát-đất cái nhẹ-nhàng lời giáo-huấn của Ngài.

Tiếp theo là một câu rất nổi tiếng của kinh Di Giáo:

**Chế tâm nhất xứ, vô sự bất thành.**

制心一處，無事不成

Thiền sinh nào cũng phải biết câu này.

**Chế** (đặt; muốn “đặt” thì trước hết phải tập kèm **chế tâm** (vương; đệ lục thức; tâm lăng-xăng) **nhất** (một; duy-nhất) **xứ** (chỗ): biết cột tâm lại một chỗ; biết chú tâm, **vô** (không có) **sự** (việc) **bất** (không) **thành** (công): không có chuyện chi mà làm không được.

Quý vị nên suy-quán về ý nghĩa của câu này: thành-công do biết chuyên tâm. Hiểu được câu trên thì sẽ không lãng-phí công-nhọc đọc chú-giải này.

## KINH DI GIÁO

---

Nói tóm lại, **thế nên, Tỳ-kheo, các con**, người giỏi **phải tinh tấn** (nỗ lực ngày đêm) **hàng phục** (chế ngự) **bổn tâm** (tâm của mình chứ không phải hàng phục tâm người ta!)

Hàng phục được lục căn thì đắc Sơ Quả A-La-Hán. Như thế thì có được một tí bảo-hiểm: không còn bị đọa nữa, ngược lại sẽ từ từ mà thăng!

## D2 Đa thực khổ đối trị.

*Lời kinh:*

“**Này Tỳ-kheo, các con nên thọ ẩm-thực như dùng thuốc. Dầu ngon dầu dở, không nên tăng giảm, chỉ dùng để duy trì thân thể, trị bệnh đói khát. Như ong hút nhụy mà không hủy sắc hương của hoa. Tỳ-kheo cũng vậy, thọ của cúng dường để tự dứt não, không nên đa cầu mà hoại thiện tâm của người bố-thí. Tựa như trí giả biết liệu sức lừa mà đặt gánh nặng miễn làm đuối sức.**”

*Lời giảng:*

**Đa thực khổ đối trị.** “Đa thực” là ăn nhiều, là ham ăn.

Các vị Tỳ-kheo, các con nên thọ ẩm thực như dùng thuốc. “Thọ” là thọ-nhận của người khác. “Ẩm-thực” là thức uống ăn. Người tu-hành lãnh nhận đồ ăn uống như dùng thuốc. Không nên ăn quá nhiều cũng như không nên uống thuốc quá nhiều thì có hại thay vì lợi.

**Dầu ngon dầu dở, không nên tăng giảm:** không phải vì ngon mà lấy nhiều hơn, vì dở lại lấy ít hơn. Vậy sẽ luyện thành tâm bình-đẳng.

Thức ăn như thuốc để **duy-trì thân, trị bệnh đói khát.** Đây là một trong năm điều quán tưởng của người xuất-gia: “chánh sự lương dược, vi liệu hình khô”. Thực phẩm chỉ là như thuốc để chữa bệnh khô gầy: đó là pháp ăn chính-đáng của người tu.

Người Trung-Hoa có câu:

三心不了水難消，五觀若明金也化

*Tam tâm bất liễu thủy nan tiêu, ngũ quán nhược minh kim dã hóa.*

Tam tâm là tâm vọng tưởng: chạy theo chuyện quá khứ, hiện tại hoặc vị lai. Còn suy nghĩ mông-lung thì ngay cả nước cũng khó mà tiêu hóa.

Ngũ quán là:

1. Kể công nhiều ít so chỗ kia đem đến (thí chủ công-nhọc mới bố thí được).

2. Xét đức hạnh của mình đủ hay thiếu mà thọ của cúng-dường.

3. Ngừa tâm xa lìa các tội lỗi: Tham, sân, si là cội gốc.

4. Chính là vị thuốc hay để chữa lành bệnh khô gầy.

5. Vì thành đạo nghiệp nên thọ cơm này.

Hiểu rõ ngũ quán trên thì ăn vàng cũng tiêu-hóa được.

Pháp sư Hằng Thật có lần nói với tôi rằng sau khi Hòa-thượng Tuyên Hoá đi rồi cái mà thầy lo-âu nhất là việc ăn uống của các tăng ni, chắc là bởi vì ăn uống là cái khoái-lạc mà quý tăng ni rất khó vượt qua.

Cái nguy hiểm nhất trong việc tu-hành không phải là việc nam nữ mà là cái ăn. Tăng và ni hoặc thầy và nữ đệ-tử có thể giữ được khoảng cách và tránh gần gũi. Nếu như không gần gũi thì sẽ không sanh tình-cảm. Còn cái lạc ăn thì khác. Khi ăn uống không điều-độ thì âm dương trong cơ thể

sẽ không được điều-hòa. Từ chỗ âm dương không điều-hòa mà cảm-giác tinh-dục dậy lên.

Thầy-giáo và luật-sur là một ví-dụ điển-hình. Nghề nghiệp đòi hỏi họ dùng nhiều khí, suy nghĩ quá độ, cho nên ngũ hành không điều-hòa. Vì âm dương trong cơ-thể không điều-hòa cho nên mới xảy ra nhiều trường-hợp lạm-dụng tình-dục. Ăn uống không đúng giờ và ăn quá độ gây ra nhiều nguy-hiểm đến như vậy, nhưng vì tác-động không trực-tiếp nên khó mà nhìn thấy được. Cũng vì lẽ đó mà chúng ta dễ phạm giới, nếu không hết sức cẩn-thận trong việc ăn uống.

Khi tôi còn ở chùa Vạn Phật Thành đã tập ăn ngày một bữa và không được ăn gì sau giờ trưa. Đương nhiên là đói bụng, nhưng mà vì giữ giới cho nên không được ăn. Giới bắt buộc tôi phải tìm cách đối-phó với cái đói. Nếu quyết tâm thì từ từ sẽ làm được.

Tại sao chỉ nên ăn sáng và trưa thôi? Vì Phật dạy rằng giờ ăn có quan-hệ với mỗi loài. Loài Tiên ăn buổi sáng, súc-vật ăn buổi chiều, còn ngạ quỷ ăn buổi tối. Do đó Đức Phật mới chế-định rằng người tu nên ăn vào giờ trưa để tránh lầm lẫn. Chúng ta ăn vào giờ trưa để trồng duyên và đắc quả giống như Phật. Đức Phật cho phép ăn sáng để đáp ứng nhu-cầu dinh-dưỡng cho cơ thể, nếu như cần-thiết. Phật pháp từ bi, không bao giờ ép-bức ai, mọi người đều có thể tùy sức tùy duyên chọn pháp-môn thích hợp mà tu.

Chuyện kể rằng có một vị A-la-hán đã đắc quả, nhìn thấy ở trên núi Mông có rất nhiều ngạ quỷ đói khổ không có ăn vào lúc buổi tối. Vị A-la-hán này phát tâm từ bi sáng-ché ra

## KINH DI GIÁO

---

một pháp để giúp cho những nga quý đó thoát khỏi đói khổ. Vào lúc chiều tối, Ngài thường đến núi để hành pháp này, có tên gọi là Mông Sơn thí thực. Cũng vì vậy mà nhiều chùa cúng chiều để cho nga quý ăn. Do đó mình làm công phu chiều là để giúp chúng-sanh ăn uống giảm bớt cái khổ vì đói.

### D3 Giải đãi thụy-miên khổ đối trị.

*Lời kinh:*

**“Chư Tỳ-kheo, ban ngày các con nên tinh-tấn tu tập thiện pháp, đừng lãng-phí thời-gian. Sơ dạ và hậu dạ cũng không nên phế. Trung dạ tụng kinh để tự tiêu nghĩ. Đừng để thụy-miên nhân-duyên làm phí một đời người.”**

*Lời giảng:*

“Giải đãi” là lười biếng. “Thụy miên” là ngủ.

Ăn thường đi đôi với ngủ. Ăn nhiều thì buồn ngủ. Đây là hai thành-phần của ngũ dục. Hợp lại để tạo chướng-ngại cho sự phát triển định-lực và trí-huệ.

Tại sao buồn ngủ? Buồn ngủ vì ba nguyên-nhân: 1. thực-phẩm (ăn quá lố) 2. thời-gian/ thói quen (tối giờ thường ngủ) 3. tâm/ cái óc (mệt hoặc lười). Ba lý-do này làm cho mình bị khó khăn trong việc tu hành. Tâm bị tán loạn khi chúng ta bị chìm trong giấc ngủ. Đó là lý do tại sao chúng ta có ảo mộng và ác mộng. Là người tu hành cầu giải thoát, chúng ta muốn chế-ngự tâm và muốn định-tâm để có thể nhập thiền-định. Không nhập được thiền-định thì sẽ không có được thần-thông. Một phương-pháp chữa chúng buồn ngủ là ngủ ngò. Với tư thế ngủ ngò, chúng ta nhập thiền định và sẽ có định lực. Không ma quỷ nào có thể quấy nhiễu khi chúng ta đã có định-lực.

Khi chúng ta ăn nhiều hơn nhu-cầu cơ thể, thức ăn sẽ biến dạng trở thành một chất độc. Cơ-thể cần phản kháng lại

chất độc này do đó làm cho mình bị kiệt sức, gây ra chứng buồn ngủ.

Chứng buồn ngủ còn gây ra bởi thói quen. Cơ thể tự ngừng hoạt động khi đến giờ ngủ.

Lý do thứ ba gây ra chứng buồn ngủ là tâm. Tại sao tâm có thể gây ra chứng buồn ngủ? Bởi vì tâm thích khoái-lạc. Ngủ là một sự khoái lạc quan trọng. Người bình-thường không thích ngủ ngời bởi vì thêm cái khoái-lạc ngủ nằm với lưng tựa lên giường. Cảm-giác thoải-mái đó làm cho tâm nhớ mãi và cứ đòi hoài. Muốn khắc phục thì phải cố-gắng. Chương-ngại đầu tiên là sự thất bại: ngủ ngời không được. Vượt qua nhiều lần thất bại thì sẽ thành công. Những người tu hành có công phu cao không cần ngủ nhiều vì đầu của họ không tính toán suy nghĩ nhiều nên ít cần ngủ để sửa chữa.

Có người than phiền với tôi là ngủ không được. Tại sao vậy? Ngủ không được là tại vì bộ óc của mình suy nghĩ nhiều quá. Vậy phải giải-quyết bằng cách nào? Tréo chân xếp bằng lại để cho bộ óc suy nghĩ chạy xuống đến chân thì chân sẽ bị đau. Thay vì suy nghĩ ở trên đầu, bây giờ mình cho nó chạy xuống dưới chân. Chỉ đơn-giản vậy thôi, nhưng không ai chịu làm hết.

Lười biếng và ngủ ngời là phiền não, là khổ. Khổ vì lãng phí cơ-hội thăng-tiến.

**“Chư Tỳ-kheo, ban ngày các con nên tinh-tấn tu tập thiện pháp, đừng lãng-phí thời-gian.”** Tinh tấn là cố gắng thêm một tí nữa, tức là không lười. Ban ngày nên nỗ lực tăng gia tu tập các thiện pháp để khỏi phí thời giờ. Như vậy có thể đối trị buồn ngủ do thực phẩm (nguyên nhân số một).



**Sơ dạ**, đầu đêm (mới tối) và **hậu dạ**, cuối đêm (sắp sáng) **cũng không nên phế**, ngừng. Ngay cả ở giữa đêm, **trung dạ**, thì nên **tụng kinh**, dựa vào thần lực của kinh **để tự tiêu nghỉ**, trừ bỏ ham ngủ nghỉ. Như vậy có thể đối trị buồn ngủ do thời gian (nguyên nhân số hai).

**Đừng để thụ-miên nhân-duyên làm phí một đời người**. Biết quý-chuộng cơ-hội tu-hành ở loài người, thân người mà mất thì khó có lại được.

Phần còn lại là pháp để chống lại buồn ngủ do tâm (nguyên nhân thứ ba). 1. **Thường niệm... tự cảnh mà thức tỉnh**: đối trị qua quán; 2. **Mau dùng móc của giữ giới... không khác gì cầm-thú**: đối trị với giới.

*Lời kinh:*

**“Thường niệm ngọn lửa vô thường đang đốt cháy các thế giới. Sớm cầu tự độ và đừng tham ngủ. Làm sao ngủ được khi giấc phiền não thường rình đợi giết hại, thậm tệ hơn oán gia? Sao không tự cảnh mà thức tỉnh?”**

*Lời giảng:*

**Thường niệm**, luôn luôn nhớ **ngọn lửa vô thường đang đốt cháy các thế giới**. Ngọn lửa ngụ ý cấp bách. Vô thường là sự tiêu hoại của mọi pháp. Mỗi thế giới đều trải qua bốn thời kỳ: thành (đang thành tựu), trụ (thành rồi), dị (bắt đầu hoại) và không (hoàn toàn tiêu hủy). Chỗ ở chúng ta đang bị lửa vô thường nung đốt không ngừng. Tất cả các thế giới, một khi có hiện ra (thành) thì chắc chắn phải biến mất (không).

Tiệc nào mà không tan? Đam mê làm gì? Nên sớm cầu tự độ, tìm đường giải thoát ra khỏi vòng luân hồi và **đừng tham ngủ** mà để đọa.

**Làm sao** có thể tham **ngủ** nghỉ khi vô số **giặc phiền não** ngày đêm **rình** rập, đợi cơ hội để sát hại chúng ta. Giặc phiền não muốn cướp của báu chúng ta, muốn hủy diệt công đức và hại huệ mệnh chúng ta. Còn tệ hơn kẻ thù **oán** hoặc chủ nợ nhiều.

Nay biết như thế thì nên đề-cao **cảnh-giác**, tự **thức tỉnh** mà dụng công.

*Lời kinh:*

“**Rắn** **độc** **phiền-não** đang ngủ tại tâm, như rắn cực độc vào phòng ngủ. Mau dùng móc của giữ giới mà bài trừ. Rắn ngủ đi rồi, mới có thể an ngủ. Rắn chưa đi mà ngủ, là người vô tâm. Tàm sĩ là **phục-sức** tốt nhất **trang-nghiêm**. Tàm như móc sắt, có thể chế người **phi pháp**. Vì vậy thường nên tàm sĩ, không được **tạm bỏ**. Nếu rời tàm sĩ, tức mất các công đức. Người biết tàm tất có **thiện pháp**. **Kẻ không biết tàm không khác gì cầm-thú.**”

*Lời giảng:*

Dung túng **phiền-não** khác gì để **rắn độc** ngủ tại tâm, nó đang ngủ thì có vẻ không sao, nhưng sau khi thức dậy thì không được bảo đảm cho lắm. Phải biết nhận thức là tất cả (để) **phiền-não** (ở tâm) như rắn cực độc vào phòng. Vậy mà chúng ta trước đây cứ coi thường sự tai hại của **phiền-não**!

Biết như thế thì nên lập-tức **bài trừ**, đuổi ra với **móc sắt** của **giới**. **Rắn ngủ đi rồi mới có thể an ngủ**: sau khi con rắn độc đang ngủ trong phòng bị trục-xuất thì mới được lại an-toàn, không còn khẩn-trương, có thể nghỉ-ngoi.

**Rắn chưa đi mà ngủ**, phiền não chưa tận mà ham lười, là **người vô tâm**, không biết hổ thẹn. “tâm” là biết mắc-cớ: biết làm-lỗi nên hổ-thẹn. Tâm là phần trong. Sĩ là bên ngoài. Tâm sĩ là (trong) tâm biết xấu-hổ, thân (bên ngoài) có thái-độ nhục-nhã, thay vì nguy-biện, chối tội hoặc trốn tránh. **Tâm sĩ là phục-sức tốt nhất trang-nghiêm**, là đẹp, là tự trang-nghiêm huệ-thân với đức.

**Tâm như móc sắt, có thể chế người phi pháp**, biết nhục-nhã như biết dùng móc sắt để chế-ngự không cho làm chuyện bất hợp pháp. **Vì vậy thường nên tâm sĩ, không được tạm bỏ**: luôn luôn hồi quang phản chiếu, tự tìm sở-khuyết, không cần tìm lỗi người để thế họ hổ-thẹn!

**Nếu rời tâm sĩ, nếu không biết hổ thẹn, tức mất các công đức**. Tâm sĩ là một đức-tính quan-trọng trong sự tu hành. Còn có lỗi thì còn cần tâm sĩ. Người có trí huệ và đạo đức thường hay công khai xin lỗi, không giấu chỗ sai của mình. **Người biết tâm, tất có thiện pháp**: họ là người tốt, có thể tin-tưởng và trông-cậy được. **Kẻ không biết tâm không khác gì cầm-thú**. Cầm-thú có hai ý nghĩa: 1. Chim chóc và súc vật; 2. Dã man, không đúng lễ phép. Sinh vào cầm-thú là vì đã trông nhân si-mê. Vậy người không biết tâm sĩ là người thiếu sáng-suốt và không biết cư-xử.

## KINH DI GIÁO

---

Nói tóm lại, Đức Phật dạy chúng ta không nên tham ngủ nếu chưa đuổi rãn phiền-não ra khỏi tâm. Còn tham ngủ thì phải biết tầm sĩ mới còn công-đức mà tu.

Vậy phiền-não là gì?

### C3 Đối trị diệt phiền-não Pháp yếu.

#### D1 Sân nhuế phiền-não chương đối trị.

*Lời kinh:*

“Chư vị Tỳ-kheo, nếu có người cắt xẻ tứ chi thành khúc, nên tự nhiếp tâm, đừng để sân-hận. Cũng nên thủ khẩu không cho xuất ngôn. Nếu túng nhuế tâm, tất tự phương Đạo, mất công-đức và lợi. Nhẫn là có đức, trì giới và khổ hạnh không thể bằng. Người có nhẫn, xứng được gọi là đại nhân có sức mạnh.

*Lời giảng:*

“Sân” là sân hận, giận dữ. “Nhuế” là phần nộ. Sân nhuế là một trong tam độc. Loại đại phiền-não này thường tạo đại nhân-duyên chướng Đạo. Muốn tu thì phải biết đối phó với lửa sân nhuế. Vậy Đức Phật dạy chúng ta phương-pháp đối trị, dùng Nhẫn để hóa tâm hờn giận và lòng căm-thù.

Người tu hành phải trải qua nhiều thử-thách. **Nếu có người** lại, không duyên không cớ, **cắt xẻ tứ chi**, tay chân **thành khúc**, như bị tra-tấn bằng cách cắt đứt từng lông tay, xẻ thịt hoặc lột da. Phải **nhân tự thu-nhiếp tâm** mình, biết tự-chủ **đừng để sân-hận**, không được nổi giận mặc dầu mình không có lỗi gì cả. Đó là tu tâm-nghiệp. Hơn nữa, còn phải **thủ khẩu** canh chừng cái miệng, **không cho xuất** (ác) **ngôn**, không được chửi bới. Đó là tu khẩu nghiệp.

Đời trước, lúc Đức Phật đang còn tu ở nhân-địa (trồng nhân thành Phật). Ngài làm một lão tu-hành pháp nhẫn-nhục ở trên núi. Gặp vua Ca-Lợi đi săn, bị vua thử-thách, dùng kiếm chặt tứ chi của Phật thành khúc. Chặt luôn cả tai, xẻo luôn cả mũi. Quý vị nghĩ có thể chịu đựng được không? Định-lực Phật lúc đó đã cao đến độ tâm Ngài hoàn-toàn không nảy sanh một tư-tưởng giận-hờn, miệng không thốt một lời oán-hận.

Vua Ca-Lợi còn đổ dầu vào lửa, hỏi Phật có giận không. Phật nói không, vua lại lấy kiếm xẻo thêm một tí nói là Phật giả dối. Đó mới là công-phu chân thật. Có người nghĩ, sao không dùng thần-thông dạy ông vua một bài học để chữa thói ngang-ngược và khỏi hại người tu hành khác? Nếu vậy thì không phải chính Phật thất-bại trong Nhẫn Ba La Mật sao! Nhẫn là chịu đựng cái mình chịu không nổi mà không than-van.

**Nếu túng** (thả lỏng) **nhuế tâm**, lòng oán-giận **tất** (tức khác) **tự phương** (tồn hại, trở ngại). **Đạo** (đường tu-hành của mình), **tôn-mất công đức và lợi-ích** đã có từ sự tu-hành trong quá-khứ.

Biết **nhẫn là có đức-hạnh, trì giới và khổ hạnh** (12 hạnh đầu-đà) **không thể bằng**, không thể so bằng.

Tại sao nhẫn-nhục cao hơn trì-giới và khổ-hạnh?

Khổ hạnh là 12 pháp:

- 1- Mặc áo rách, thời đức Phật các vị tỳ kheo muốn có áo phải ra thùng rác nhặt giẻ rách đem về rửa vá lại thành y.
- 2- Chỉ có ba y.
- 3- Không bao giờ tự nấu cho mình ăn, chỉ đi ăn xin.

4- Họ đi khát thực chỉ đi bảy nhà liên tiếp cho gì ăn nấy, nếu bảy nhà mà họ không cúng thì nhịn.

5- Ngày ăn một bữa ngộ thôi.

6- Kiệt lượng thực, có nghĩa là ăn bớt một tí, lúc tu luyện ăn bớt một tí công phu lên rất lạ, Phật và chư tổ sư chế các pháp này giúp mình tu hành,

7- Quá ngộ chỉ uống nước lạnh thôi, không uống nước ép trái cây, trà.

8- Ở trong chỗ tịch tịnh.

9- Ngủ dưới gốc cây không quá ba đêm.

10- Ở giữa trời không có gì trên đầu.

11- Ở trong nghĩa địa.

12- Ngủ ngồi.

Ngược lại, nhẫn-nhục là chịu thiệt-thòi vô hạn-lượng, còn khó tu hơn nhiều.

Còn trì-giới là Ba-la-mật thứ nhì. Nhẫn ở vị thứ ba: còn cao hơn. Giữ giới chưa chắc có kiên nhẫn. Ví dụ, trì-giới không ăn cấp nhưng vẫn còn tâm sân-hận, còn thiếu kiên-nhẫn. Ngược lại, người có nhẫn-nhục thì có thể trì-giới. Giữ giới giúp chúng ta sinh nhân thiên, còn nhẫn-nhục cho phép chúng ta xuất-thế.

Vì vậy, **người có nhẫn** mới **xứng-đáng được gọi là đại nhân** anh hùng **có sức mạnh** để cứu đời, cứu người. Người này đã chinh-phục được bản ngã nên có đại lực, đáng đại trượng-phu, đáng được kính-phục.

Sân nhuế (giận và oán) nguy hiểm chỗ nào?

*Lời kinh:*

“Người không thể hoan-hỷ nhân thọ độc của ác ma như uống nước cam-lồ, không thể gọi là người nhập đạo có trí-huệ. Tại sao? Sân nhuế tai hại, tất phá chư thiện pháp, hủy danh tiếng tốt. Hiện tại và vị lai, không ai thích nhìn. Nên nhớ sân tâm, tệ hơn mãnh hỏa. Cần thường phòng hộ, đừng cho thâm nhập. Giặc cướp công-đức, không hơn sân nhuế. Bạch y theo dục, kẻ không tu Đạo, vô phương tự chế, sân còn thể tha. Nhưng đã xuất gia hành đạo vô dục, lại chứa sân nhuế thì tuyệt không thể được. Ví như giữa mây thanh mát, bỗng dung nổi sấm xẹt lửa.”

*Lời giảng:*

Tránh giận dữ vì sự nóng giận là lửa đốt cháy mọi công-đức trong khi mình phải luyện-tập rất lâu mới tích-lũy được chút ít công-đức. Hỏa hoạn là một trong ba tai kiếp sẽ thiêu rụi hết thế-gian và cả tầng trời thứ nhất của Sơ Thiên. Pháp tránh giận dữ cũng là pháp Nhân.

Có ba loại nhân: nhân sự nhục mạ, nhân sự đói-khát nóng lạnh, và nhân tu hành.

Nhục mạ là một sự thử-thách cho người tu hành. Khi nhục tâm vượt qua được sự thử-thách thì sẽ bồi dưỡng cho pháp-thân để tăng trưởng trí-tuệ đời đời kiếp kiếp. Người tu hành có hai thân, nhục-thân và pháp-thân. Nhục-thân là thân-thể



xác thịt, cần phải được nuôi dưỡng cho đủ ấm no trong một đời người. Pháp-thân là cuộc sống trí-tuệ, có liên hệ từ kiếp này sang kiếp sau. Vì vậy Phật nói rằng cái pháp bồi dưỡng trí-tuệ đời đời kiếp kiếp là Pháp Nhẫn Vô Sanh.

Nhẫn sự nóng lạnh đói khát là một phương-pháp rèn luyện cơ thể. Không nên quá chấp vào môi-trường bên ngoài hoặc sự đòi hỏi của cơ-thể. Tất cả chỉ do một ý tưởng mà ra. Tại sao tu hành cần phải nhẫn? Tại vì nếu quý vị chờ đủ lâu rồi thì sẽ gặp được người thiện-tri-thức để hướng dẫn tu hành. Người thiện-tri-thức này sẽ cho quý vị nhiều thử thách để coi quý vị nhẫn bao nhiêu. Thất-bại trong tu hành không phải không đủ sức tu mà vì thiếu nhẫn-nại cho nên bỏ cuộc. Người thầy giỏi có thể giúp quý vị rèn luyện tính nhẫn nại. Chẳng hạn như trong lớp thiền buổi sáng của tôi có một vài người đã đạt đến Tam Thiền. Trong nhóm này có một người ngoại đạo. Sau một vài tuần ngồi thiền chung với nhau, tôi mới nói với ông ta rằng mặc dù bác đã có trình độ Tam Thiền rồi nhưng bác đang bị kẹt ở vị trí này. Nếu muốn ra khỏi Tam Thiền để đến Tứ Thiền thì bác phải chịu khó tập lại từ đầu. Thế rồi tôi bắt đầu chỉ dẫn ông giống như chỉ dẫn cho những người mới bắt đầu tu, mặc dù ông đã tu lâu và đã có trình độ rồi. Tôi bắt ông ta ngồi xếp bằng kiết già cả tiếng đồng hồ. Tôi bảo ông chịu khó tu đi rồi thì tôi sẽ truyền pháp-môn cho ông. Sau một tuần tu luyện, ông từ Tam Thiền chuyển qua Tứ Thiền. Tại sao vậy? Phải chăng là pháp Nhẫn. Tôi đến San Jose cả tháng rồi rồi và đã gặp qua nhiều người có trình độ khá lắm. Ông ta là người duy nhất không bị rớt. Tôi thử bài học Nhẫn trên nhiều người Nhị Thiền và Tam Thiền, nhưng họ đều bỏ cuộc.

Không Tử nói:

殺身成仁, 捨生取義.

“Sát Thân Thành Nhân, Xả Sanh Thủ Nghĩa”.

“Sát” là sát hại. “Thân” là thân thể. “Thành” là thành tựu. “Nhân” là người. “Sát Thân Thành Nhân”, nghĩa là không ngại hy-sinh bản-thân mình để làm lợi cho người khác. Không phục-vụ cho thân xác mình thì mới tu được.

“Xả” là bỏ. “Sanh” là sanh-mạng. “Thủ” là lấy. “Nghĩa” là đạo-lý. “Xả Sanh Thủ Nghĩa” là xả bỏ thân mình cho đạo-lý. Người không tu hành thì chỉ lo sống một cuộc đời thôi. Nhưng người tu hành thì nhìn xa hơn và tin vào luân-hồi. Cho nên người hiểu đạo-lý thì không chấp-nhất vào thân xác mà nhìn xa hơn vào vãng-sanh luân-hồi. Vì vậy lý-tưởng về đạo-lý quan-trọng hơn là hiện-tại. Phật Thích Ca Mâu Ni khi còn tu, Ngài đã từng Xả Sanh Thủ Nghĩa. Phật đã từng chịu chết để hợp đạo-lý. Khi Ngài còn là hoàng tử, bấy giờ vào mùa đông, một lần trong lúc đang cỡi ngựa gặp phải một con cạp mẹ và một đàn cạp con, cạp mẹ không đủ sức đi kiếm mồi cho cạp con, cạp con thì đang đói, Ngài có lòng muốn giúp chúng sanh cho nên tự hy-sinh, nhảy xuống vực-thẳm để cho cạp mẹ và cạp con ăn thịt của mình. Nếu không thì cả cạp mẹ và con sẽ chết đói. Đây chính là pháp Xả Sanh Thủ Nghĩa, hy-sinh thân mình để giữ đạo-lý cứu độ chúng-sanh. Chúng ta chưa đến trình-độ đó. Phải cần cố-gắng thêm.

**Người không thể hoan-hỷ nhẫn thọ độc của ác mạ.**  
Không thể hoan hỷ nhẫn chịu, chấp thọ sự mạ-lỵ do ác tâm.  
Ác mạ tạo ra độc tố hại song-phương.

Thiếu định-lực nên không thể coi nhục-mạ **như uống nước cam-lồ**, coi lời nguyên-rửa như nước cam-lồ mát ngọt đầy dinh-dưỡng, **nên không thể gọi là người nhập đạo có trí-huệ**. “Nhập đạo” là đã có một tí trình-độ nên không còn bị chuyên vì ác ngôn tà ngữ, tạm gọi là có trí-huệ.

Quý vị có thấy tuyệt-vời không! Đức Phật dạy chúng ta làm sao đối-phó với bị mắng-nhiếc tập nhẫn mà không bị phiền-não. Làm được như vậy tức tự lợi. Mỗi lần bị mắng lại coi như được uống nước cam-lồ. Vì vậy, người có hiểu biết sẽ biết nhẫn-nhục mà hưởng.

**Sân-nhuế rất tai-hại, tất** (chắc-chắn sẽ) **phá-hoại chư thiện pháp, hủy danh tiếng tốt**. Một đời gây dựng danh, chốc lát bị tiêu tan.

**Hiện tại và vị lai**, người đời nay và người trong tương-lai **không ai thích nhìn**. Không tin thì lúc đang giận ai, thử soi gương, trông mặt thiệt là khó coi, không ai muốn nhìn!

**Nên nhớ sân tâm, còn thậm-tệ hơn mãnh hỏa (lửa hung-mãnh)**. **Cần thường đề-phòng hộ-vệ tâm, đừng cho lửa giận thâm nhập**.

Trong tất cả loại **giặc** muốn **cướp công-đức, không gì hơn sân nhuế**. Có câu châm-ngôn:

“Một phút sân-hận cháy rụi ngàn năm rừng công-đức”.

**Bạch y\*** theo **dục** (đeo đuôi dục vọng), hoặc **kẻ không tu Đạo, vô phương tự chế** (không có phương pháp tự kềm chế), **sân còn thể tha** (nên bị sân-si làm mù-quáng, thì còn

---

\* Thời xưa, người tại-gia mặc áo-trắng.

tha-thứ được). Người phàm-phu có hai loại nguy-hiểm: 1. Không biết oán giận là tự hại hại tha; 2. Một khi nổi sân, không biết làm sao cứu vãn vì óc bị tối.

**Nhưng đã xuất gia để tu-hành đạo vô dục** (không chạy theo những dục-vọng), **lại chứa sân nhuế** (mà thường nổi giận) **thì tuyệt-nhiên không thể được. Ví như giữa mây thanh mát, bỗng dưng nổi sấm xẹt lửa.** Tâm người tu hành như đám mây trắng lơ lửng trên không-trung thì làm sao mà có thể có sấm sét được? Sấm sét tới với mây đen. Tâm người xuất-gia như mây trắng, không thể chấp-chứa nhân-duyên để làm sét, nổi lửa.

## D2 Công cao phiền não chướng đời trị.

*Lời kinh:*

“Này chư Tỳ-kheo, các con nên tự xoa đầu, đã bỏ trang-sức tốt, mặc hoại sắc y, tay cầm bình bát, khát-thực mà sống. Tự thấy như thế, nếu ý ngạo-mạn khởi, phải dập tắt ngay. Tăng trưởng ngạo-mạn, không hợp thể-tục bạch y, hướng chi cho người xuất-gia nhập đạo. Vì cầu giải-thoát, nên hàng-phục thân và sống đời ăn xin.”

*Lời giảng:*

Đức Phật nói rằng trong thời Mạt-Pháp, chúng-sinh có khuynh-hướng ngạo-mạn “công cao”.

Phần trước là đề đời trị với sân hận, đệ nhất phiền-não. Phần này giúp chúng ta chế ngự loại phiền não thứ nhì: công cao ngã mạn.

Muốn trị ngạo-mạn thì phải biết khiêm-tôn.

Người xuất-gia, nên tự xoa đầu, để nhớ là mình đã xuống tóc, đã bỏ trang-sức tốt, không còn tự làm đẹp nữa, không mang trang-sức như đồng-hồ Rolex, đeo dây chuyền bằng vàng, v.v... không muốn được chú-ý nữa, nên mặc hoại sắc y, khoác y phục người xuất gia được gọi là “hoại sắc y”, nhuộm màu không rực rỡ, để giữ tướng người tu sĩ khác tướng người tại gia, tay cầm bình bát, đi đâu bình bát cũng không rời thân, khát thực mà sống, không được tự nấu ăn. Phật chế là người xuất gia phải giữ tướng khác người tại gia,

không được mặc áo người tại gia khi rời chùa, nhuộm vải với những màu hoại sắc (như vàng, nâu, lam) làm tam y, thân không rời bình bát và tọa-cụ. Bên tông-lâm Đại-Thừa thì tùy phương-tiện, không còn đi ra ngoài khát thực nên phải tự nấu ăn lấy. Cũng rất có lý, vì như vậy được nhiều thời-giờ tu-luyện hơn, ít bị lậu hơn, vì ít cần tiếp-xúc với đàn-na thí-chủ.

**Tự thấy như thế**, tự nhắc mình là người ăn mày, **nếu ý ngạo mạn khởi, phải dập tắt ngay**. Người xuất gia khó tránh ngạo-mạn, mặc dù chỉ là một kẻ ăn xin. Ngạo mạn xảy ra khi: 1. Tự cho rằng mình hơn người ta, 2. Bằng người ta, và 3. Thua người ta. Người tu hành đôi khi tự cho mình là niệem Phật giỏi hơn hoặc giảng kinh hay hơn người khác. Còn so-sánh nghĩa là còn cái ngã. Phát-giác được tư-tưởng cao ngạo thì phải lập-tức chặt.

Không cho **tăng trưởng ngạo mạn**, vì như thế là **không hợp** ngay cả **thế-tục bạch y** (người còn tại gia), **huống chi cho người xuất gia nhập đạo**. Rời nhà, cắt ái là để thâm-nhập Phật đạo mà còn nuôi dưỡng tư-tưởng cao-ngạo làm gì nữa?

**Vì cầu giải-thoát**, mong liễu sanh tử, mong diệt khổ đặc lạc thì **nên hàng-phục thân**, cần biết, trước chế ngự thân sau chế ngự tâm và **sống đời ăn xin**. Người xuất gia cần phải tự nhắc mình là người ăn xin, phải biết khiêm tốn và có cuộc sống giản dị.

Không phải chỉ riêng cho người xuất gia, người bạch y/ tại gia cũng nên biết khiêm-tốn, bớt lòe-let, không nên làm le mà biết chừng mực và không quá đáng. Không nên cố-

## THÍCH VĨNH HÓA dịch giảng

---

chấp vào thân xác thối lã. Khi tâm còn lo danh lo tiếng, còn chạy theo ngoại cảnh thì khó được giải-thoát.

Nói tóm lại, người tu-hành có thể dùng những pháp trên để trừ cao ngạo: 1. Tóc, 2. Trang sức, 3. Hoại sắc y, 4. Bình bát, 5. Khất thực, không nên tích-trữ.

### D3 Siểm khúc phiền não chướng đối trị.

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, tâm siểm khúc là trái ngược với đạo. Vì vậy các con nên giữ trực tâm. Nên biết siểm khúc chỉ là đối trá, vô dụng cho người nhập đạo. Vì vậy các con nên đoan tâm và lấy trực thẳng làm bản.”**

*Lời giảng:*

Lúc tôi qua Đài Loan học tiếng Tàu và giới luật, thấy nhiều thầy cô gọi Phật tử là Bồ-tát. Những lời hay ý đẹp này không thể thay đổi được sự thật. Sự thật những thầy cô đó cũng không phải là Bồ-tát thì làm sao nhận diện ra được người tại gia là Bồ-tát? Vậy những lời nói êm tai đó phải chăng chỉ để tăng bốc. Hy-vọng đó chỉ là tạm-thời thôi, người xuất gia không cần tự hạ như vậy.

Trước khi nhập Niết-bàn, đức Phật trần trối về thế-gian pháp và xuất thế-gian pháp.

Thế-gian pháp gồm có ba pháp: đối tà nghiệp, diệt khổ, và đoan phiền não. Đối tà nghiệp là pháp giữ giới và tránh tà. Muốn diệt khổ thì tránh lục căn phóng túng, tham ăn, và tham ngủ. Muốn đoan phiền-não thì ngăn chặn lửa giận và không nịnh hót.

Xuất thế pháp gồm có: thiếu dục, tri túc, viễn ly, tinh tấn, chánh niệm, thiên định, trí tuệ, và bất hỷ luận.



Tại sao Phật dạy thế gian pháp? Vì đây là căn bản của việc tu hành. Nếu như mình đang ở thế gian mà không hiểu pháp thế gian thì làm sao mà hiểu được pháp xuất thế gian. Thế gian là chỗ mình đang ở, gồm có tất cả ba cõi cũng có thể gọi là tam giới: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Thế-gian pháp là pháp có quan-hệ mật-thiết với thế-giới mình đang ở. Dục giới là cõi mình đang sống bây giờ, bao gồm tất cả chúng sanh như là người, súc-sanh, quỷ thần và địa-ngục. Dục giới cũng có cõi trời, ở cao hơn quả đất của mình. Cõi trời Dục giới gồm có sáu tầng: cõi Tứ Thiên Vương Thiên ở tầng trời thứ nhất, Đế Thích ở tầng trời thứ hai, thiên-ma ngụ tại tầng trời thứ sáu. Thiên-ma là chúng-sanh có nhiều thân-thông và rất đáng sợ. Sức họ chỉ thua Phật một chút thôi. Thần-thông mà họ có là do phước-báu chứ không phải do tu-luyện.

Sắc giới gồm Sơ Thiên cho đến Tứ Thiên. Thiên cư trú tại Sắc giới không còn chấp vào dục. Dục là dục vọng, dục vọng về tiền-tài, danh-vọng, ái-tình, mỹ-thực và ngủ-nghỉ. Người cõi dục giới theo đuổi dục-vọng trong cuộc sống hằng ngày, cảm thấy hạnh-phúc khi dục-vọng được thỏa-mãn.

Vô-sắc giới có bốn định: ngũ định, lục định, thất định và bát định. Trình-độ cao nhất có thể đạt được trong thế-gian pháp là bát định. Người đạt đến trình-độ này sẽ kẹt lại đây không cách nào thoát ra được. Muốn thoát ra khỏi bát định để nhập vào cửu định hay thiền định thứ chín của Tứ Quả A-la-hán thì phải tòng sư để học pháp-môn thoát khỏi tam-giới.

Sau Sơ Thiên thì Sơ Quả A-la-hán rất quan-trọng: trụ ở đó không còn bị bối rối đam mê bởi ngoại cảnh nữa. Họ thấy

hiểu được điều mà người ở trình độ từ Sơ Thiên đến Bát Định không thể thấy được. Nhập vào Sơ Quả A-la-hán không dễ đâu.

Cho nên chúng ta chủ-trương Thiền Tịnh đồng tu: dùng phương-pháp luyện công của Thiền Tông để mau phát-triển định-lực và phối-hợp với niệm Phật để cầu vãng sanh về Tịnh-Độ, đắc quả Phật. Phải nhớ rằng rất là khó đắc thân người. Sau khi chết không ai biết được mình sẽ về đâu. Do đó trong lúc làm người thì nên gắng tu-hành để mà thăng. Một kiếp người trôi qua rất nhanh, khổ nhiều hơn vui, vì mưu-sinh mà tạo nghiệp, nên lúc lâm chung phần lớn bị đọa tam ác đồ: địa-ngục, ngạ quỷ và súc-sinh.

Tu-hành có cái lạc của tu-hành. Một loại lạc là không bị phiền-não. Đó là một thứ mà tiền không thể mua được. Ngay cả người giàu nhất thế-gian hiện giờ cũng không mua nổi vé để bay lên Sơ Thiên. Muốn bay lên không trung 100,000 miles từ dưới đất liền phải trả 600 triệu Mỹ kim. Vị trí của Sơ Thiên còn xa hơn 100,000 miles nhiều. Thế gian này còn chưa đủ tiền mà mua. Vậy tiền ở đâu quý vị có? Đó chính là phước-đức tích-lũy từ kiếp trước. Làm thế nào để tích phước? Cũng như nấu ăn thì phải có công-thức, tu-hành cũng cần phải có phương-pháp. Tu không đúng phương-pháp thì nhiều vọng-tưởng sẽ dấy lên khi niệm Phật. Có tám vạn bốn ngàn pháp-môn để tu. Mình phải tìm pháp-môn nào thích-hợp để luyện mau thành. Niệm Phật thì phải dốc sức niệm cho đến “nhất tâm bất loạn”. Tại sao? Vì lúc đó Phật sẽ hiện ra để thọ ký - tạm hiểu là “ta độ cho con, khi nào con chết thì ta sẽ dẫn con về ở với ta”. Có ai đạt được đến đó chưa? Chưa

là bởi vì quý-vị dụng-công chưa đúng. Nếu đúng rồi thì tâm đâu có loạn. Pháp mà cần phải trả tiền để học là pháp giả. Pháp Đại Thừa là không thể mua được. Pháp tu chân thật có vẻ rất giản-dị nên khó mua bán, vì vậy không thể dùng làm thương-mãi.

Cản trở lớn nhất của tu-hành là phiền-nã. Phiền-nã đến từ tam độc: tham, sân và si. Người tu hành không được giận. Giận dữ là ngọn lửa có thể đốt cháy tất cả phước-đức. Người tu hành càng có định lực càng không thể giận vì lửa giận trong người của mình có sức phá hoại phi thường. Người thầy có trí-tuệ sẽ không bao giờ dạy cho người hay giận bất kỳ công-phu nào cao-siêu, vì người này sẽ dùng nó để hại người khác. Người thầy có trí-tuệ chỉ dạy trí huệ, dạy cái đẹp, dạy cái tốt và dạy công-phu để giúp người chứ không phải để hại người. Bởi vậy người thầy thường hay thử-thách đệ tử cái nhẫn trước khi truyền bất cứ pháp-môn gì quan-trọng.

Người mới tu, trình-độ còn thấp thì nên để ý đến tham-vọng. Càng ngày tu càng cao thì phải để ý đến lục căn không để cho phóng-túng. Những người có trình-độ cao đều phải tránh háo sắc, nếu không thì không thể tiến xa hơn được trên con đường tu học. Sắc là sự thử-thách lớn trước khi được nhập vào Sơ Quả A-la-hán. Muốn đắc được A-la-hán quả, phải đoạn phiền-nã trước.

Tứ quả A-la-hán không còn ngã nữa, đó là được giải-thoát, đi đúng về hướng giải-thoát cứu-cánh.

Không ngã thì không còn cảm thấy cần nịnh bợ để mưu tư-lợi cho bản ngã.

**Siểm khúc** là nịnh bợ. “Siểm” là siểm mị: a dua, nịnh-hót, nói lời không chân-thật. “Khúc” là tâm quanh-co, thiếu ngay-thẳng.

**Tâm siểm khúc**, tâm quanh-co thường tăng bốc **là trái ngược với đạo**, không phải tâm người tu hành. Chúng ta tu để thấy được sự thật. Muốn đến đó thì trước hết phải từ bỏ cái giả, không dung túng sự dối trá trong tâm. **Vì vậy các con nên giữ trực tâm**. Trực tâm là đạo-tràng: là nơi tu hành. Vì vậy, nếu bỏ thời giờ đến chùa thì nên tập tâm thẳng thắn. Người xuất gia ở chùa thì không nên nịnh hót, mong Phật-tử cúng dường nhiều hơn.

**Nên biết siểm khúc chỉ là dối trá**, một hành-động không chân-thật, **vô dụng cho người nhập đạo**, người tu hành. **Vì vậy các con nên đoan tâm**, nên giữ tâm đoan-chính: thẳng-thắn, đường đường chính chính, quang-minh quảng-đại và **lấy trực thẳng làm bản**, không cần mưu-toan.

Người tu hành cần phải chú-ý đến điểm này. Bước vào Đạo thì phải lập-tức biết trực tâm. Nếu không, sau này càng đạt trình-độ cao càng dễ lọt đài, vì còn nuôi tâm siểm-khúc. Ngay cả người tại gia cũng vậy, không nên nịnh bợ vì như vậy là lừa người và tự lừa. Trực tâm gây tín.

## **B2 Bất cộng thế gian Pháp yếu**

Xuất thế pháp gồm có: thiếu dục, tri túc, viễn ly, tinh tấn, chánh niệm, thiền định, trí tuệ và bất hý luận.

### **C1 Vô cầu công-đức.**

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, phải biết: người đa dục vì cầu nhiều lợi, nên khổ cũng nhiều. Người thiếu dục, vô cầu vô dục, tất không bị họa đó. Lập tức thiếu dục thì hợp tu tập. Hơn nữa, thiếu dục có thể sinh chư công đức. Người thiếu dục, tất không siểm khúc để lấy lòng người, cũng không bị các căn lôi kéo. Người tu thiếu dục, tâm thẳng nhiên, không mấy lo sợ, đối mọi sự thường không thiếu thốn, lại cảm thấy thừa thãi. Kẻ biết thiếu dục, tất có Niết-bàn. Đây là hạnh thiếu dục.”**

*Lời giảng:*

Đây bắt đầu bàn về cặp “thiếu dục tri túc”.

Muốn tu hành đạo Phật thì phải tập bớt tham muốn: “thiếu dục”.

Thiếu nghĩa là ít. Dục là sự ham muốn. Người đời truy cầu ngoại vật, mưu sự để đạt được cái mình muốn. Được một thì muốn thêm hai. Ví dụ, trả xong chiếc xe hơi thì ao ước mua xe van để cuối tuần kéo tàu thuyền đến hồ. Trả xong chiếc tàu lại muốn mua RV (recreational vehicle) để thỉnh

thoảng đi cảm trại. Thích vật này, mê vật nọ. Luôn luôn cảm thấy thiếu thốn.

Người tu hành chủ trương tìm đường giải-thoát, cần phải lạnh tay lạnh chân để né tránh các trở-ngại trên đường. Nên phải biết thiếu dục. Càng nhiều tham-lam thì tâm càng dễ bị tán loạn. Nhất là một khi có trình-độ, thì phải càng không thể bị phân tâm mà lọt hố không hay.

Đức Phật dạy: “**Người đa dục**, người có nhiều tham muốn vì **cầu nhiều lợi** vì còn tham lợi, **nên khổ cũng nhiều.**” Quý vị nghĩ xem, cả đời người chạy theo cái lợi, mê-đuổi cái lợi, hoan nghênh cái lợi, tán phục người biết làm lợi. Chịu nhiều khổ để vì lợi: hoại thân thể vì lợi, bỏ bê gia đình vì bận cầu lợi, như ngài Phổ Hiền Bồ-tát nhắc: “Có gì vui đâu?”

**Người thiếu dục** vì ít ham-muốn, tâm vô truy **cầu vô dục-vọng**, không đeo đuổi cái giả, **tất không bị họa đó**: không bị nhiều khổ. Có người nghĩ: nay tôi hiểu rồi, không còn chạy theo ngoại vật nữa, không lợi dụng người nữa. Thế thì rất tốt. Tôi xin hỏi, nên muốn không bị lợi dụng không? Nếu, không nợ thì không bị lợi dụng được: ngay cái muốn không bị lợi dụng vẫn còn có tham muốn, cũng nên chặt nó luôn.

Vì vậy, các vị nên **lập tức thiếu dục thì hợp tu-tập**, hiểu thì phải lập tức thực hành: đó gọi là tu. Hơn nữa, **thiếu dục có thể sinh chư công đức**, bớt tham là tạo đủ loại công đức. Tại sao? Vì có sáng suốt, biết tự kiềm và không tạo nghiệp: không làm hại người và đời tức là có công đức.

**Người thiếu dục, tất không siểm khúc**, không quanh co nịnh bợ **để lấy lòng người**, làm người ta thích mình. Thích cũng được, ghét cũng được: không chạy theo được yêu và cũng không tránh bị ghét. **Cũng không bị các căn lôi kéo**, và nhất là không để các giác quan tự do hướng ngoại luôn nhớ hồi quang phản chiếu.

**Người tu thiếu dục**, biết tu hạnh này tất nhiên cảm thấy **tâm bình thản** lòng tự **nhiên**, luôn luôn an nhiên tự tại **không mấy lo sợ**, không lo không sợ gì cả, gặp bất cứ cảnh giới nào **đối mọi sự** đều thấy bình **thường**, cũng **không thiếu thốn**. Nhờ biết đủ nên thấy mà không ham, có khi còn cảm thấy quá đầy đủ, dư thừa.

**Kẻ biết thiếu dục**, biết không tham **tất có Niết-bàn**, chắc chắn sẽ đạt Niết-bàn.

**Đây là hạnh thiếu dục**, theo như trên mà tu hạnh thiêu-dục. Kinh này thật sự là một cẩm nang tu Đạo vô giá!

Đừng quên, hạnh Bồ-tát là:

\* Tâm cảnh thản bạch chất chân 心境坦白質真

\* Bất vi căn trần khiên lữ 不為根塵牽累

“Tâm cảnh”: lòng khi nhìn ngoại cảnh, tâm-thần an-nhiên tự tại. “Bạch”, hoàn toàn không bị ngoại trần ô-nhiễm, gần mực mà không đen, trong bóng tối mà mắt còn rất sáng, tính chất, tính tình, phẩm chất chân thật: không một tí giả tạo. Các Ngài Bồ-tát dán thân vào bùn lầy để thân-cận chúng-sinh, vì chúng sinh không biết là nên thân cận Bồ-tát. Cũng vì chúng sinh quá bận rộn, ham vui chơi nên Bồ-tát cần vào xem thử vui chỗ nào, mê ra sao để tìm cách giác ngộ họ.

Mặc dầu ở trong thế-gian mà không bị thế-gian pháp làm mê-muội. Cõi thế-gian là do các “trần” bụi tạo dựng lên. Cảnh giới của chư vị Bồ-tát Đại Sĩ là dầu gặp trần mà các “căn” không bị lôi kéo theo. “Khiên” có nghĩa là dắt đi, bắt ép, làm vương. “Lũy” có nghĩa là buộc: bị cột lại (bị cản trở), cũng có nghĩa là gò bó (mất tự chủ), còn có nghĩa là dính líu: cột người (liên lụy đến người khác), cũng có nghĩa là hao tổn: bị thiệt thòi (thua cuộc) và còn có nghĩa là động: sinh vọng-tưởng (thiếu định-lực).

Họ cầu độ-thoát 度脫 thống-khổ của chúng-sinh 痛苦. Họ theo đại nguyện mà cố-gắng giúp chúng-sanh vượt bể khổ, đến bờ an-lạc và đắc giác-ngộ.

Họ lấy ưu hoạn/ an lạc 憂患/ 安樂 của chúng-sinh như chính bản thân mình.

Pháp thiếu dục giúp họ tiết-kiệm phước đức để bố thí cho chúng-sinh. Tại vì họ cảm thông được những thống khổ của chúng-sinh nên mong kẻ khổ được giải-thoát và hưởng an-lạc: được bình an và hưởng thụ các niềm vui. Chúng-sinh còn thống khổ thì các vị Bồ-tát mất vui một tí, chúng sinh sung sướng thì Bồ-tát sướng thêm một tí. Không khác gì cha mẹ đối với con cái.

Chúng-sinh thì tham-lam cho mình, không biết thiếu dục. Thanh-Văn biết thiếu dục, không tham-lam cho bản thân, không tham-lam cho chúng-sinh mà còn tham-lam tự giải thoát. Bồ-tát biết thiếu dục, không tham-lam cho bản thân, chỉ tham-lam cho chúng-sinh.



## C2 Tri túc công-đức.

Tiếp theo, Đức Thế-Tôn giảng về phần thứ hai: tri túc. Phần trước, “thiếu dục” là không chạy ra ngoài. “Tri túc” là “biết đủ”, hạnh bên trong của công-đức.

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, nếu muốn thoát chư khổ não, phải quán tri túc. Pháp tri túc là trụ xứ của giàu có, vui lạc và an ổn. Người biết tri túc, dù nằm trên đất vẫn thấy an lạc. Người không biết tri túc, dù ở thiên đường cũng vẫn bất mãn. Người không biết tri túc, dù giàu mà nghèo. Người biết tri túc, dù nghèo mà giàu. Người không biết tri túc, thường bị ngũ dục lôi kéo, làm kẻ biết tri túc phải xót thương. Đây là hạnh tri túc.**

*Lời giảng:*

Nhan-Hồi, người đại đệ-tử của đức Không-Tử nói:

*Nhất đan thực, nhất biểu ẩm, 一 簞 食, 一 瓢 飲,*

*Tại lậu hạng, nhân bất kham kì ưu, Hồi dã bất cải kì lạc.*

*在 陋 巷, 人 不 堪 其 憂, 回 也 不 改 其 樂。*

Nhan-Hồi là một bậc vĩ nhân. Khi Không-Tử giảng một thì vị đệ tử này hiểu mười. Vì có trí huệ nên biết tri túc. Sống đến ngoài ba mươi tuổi thì chết, có lẽ vì cũng đủ rồi.

Lúc còn sống, Nhan-Hồi rất nghèo. Không đủ tiền mua chén đựng cơm nên lấy một khúc tre chẻ đôi ra đựng cơm

“đan”. Ngay chỉ có một đan không có hai cái. Khi uống nước thì lấy vỏ quả bầu chế ra đồ đựng. Cuộc sống thật giản-dị.

Ngủ thì tìm một ngõ hẻm (hạng) chật hẹp (lậu), xấu xí (để khỏi tranh dành với người khác; cũng không “xúy” chỗ). Còn có thể gọi là ít tài sản hơn chủ nghĩa vô sản đời nay . Sống thanh bần đến độ người chung quanh không ai có thể chịu được những khó khăn < ưu > thiếu thốn < ki > như ông; nhất là người quen biết đều không khỏi lo âu, thương hại ông. Ngược lại, Nhan-Hồi lại thấy sung-sướng (lạc) nên nhất-định không đòi (cải): không tham, không cầu, chứ không phải vì đàn độn nên không biết là khổ, cũng không phải vì thiếu tài nên không có khả năng làm tiền. Thật ra người có trí-huệ không phí thì giờ làm chuyện không đáng như phàm-phu chúng ta.

Đức Phật lại nói: **Này chư Tỳ-kheo**, các vị Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ni, Sa-di, Sa-di-ni, Thức-xoa-ma-na, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di (thất chúng) **nếu muốn thoát chư khổ não**, khổ là chỉ thân khổ và não là chỉ tâm khổ: khổ tinh thần **thì phải quán tri túc**.

Đức Thế-Tôn giảng Pháp rất chính-xác, dùng chữ không thừa cũng không thiếu. Phần lớn các đọc giả không chú ý đến chữ “quán”. Nếu nhận ra đang bị khổ não và phát tâm muốn thoát thì có thể dùng Pháp tri túc. Làm sao sử dụng Pháp đó? Bằng cách “quán” tri túc.

Vậy quán là gì? Chữ quán này tạo rất nhiều thắc-mắc. Chính bản thân tôi lúc trước cũng không hiểu được. Nhất là nghe các dân tu thiền dùng chữ quán thường xuyên. Nay mới bắt đầu hiểu. Quán không có nghĩa là bỏ thì giờ ngồi suy

ngĩ. Tuyệt-đối không được suy nghĩ! Không được ngồi đó mà cố gắng hiểu. Đúng vậy, không nên đòi hiểu. Muốn hiểu thì được, đòi là trật đường rồi! Đó là cái khác biệt giữa người đã quán thành với người không biết quán.

Phương-pháp quán tốt nhất là ngồi xếp bằng lại mà chú tâm, tập trung tư-tưởng vào đề tài: “tri túc”. Nếu ai đã từng tham-thoại đầu thì sẽ hiểu ý của tôi. Không hiểu thì nên kiểm thiện tri thức mà hỏi cho tường-tận.

**Pháp tri túc là trụ-xứ của giàu có, vui lạc và an-ổn.** Muốn được giàu sang, vui vẻ và an lạc thì nên tới chỗ đó mà lấy. Biết chỗ đó thì sẽ được những món quý ấy. Hãy nhẹ nhàng, đến đó mà gặt. Tôi quen nhiều người, rất thông thạo về giáo lý Đại-thừa, hỏi bất cứ gì đều có thể nói thao thao bất tuyệt. Nếu có duyên gặp họ, quý vị thử hỏi họ: làm sao được giàu có, vui lạc và an ổn, chắc họ sẽ không có một do dự và túc khắc trả lời: Phật dạy (trong *Kinh Di Giáo*) là nên tri túc. Ai cũng biết là nên tri túc. Nhưng xin hỏi cho tường-tận, quý vị có tri túc không? Nếu có biết chỗ đó (trụ xứ) thì mới có thể giúp chúng ta đến đó. Biết có mà không biết con đường đến đó thì chẳng khác gì chưa biết.

Người Trung-Hoa có câu: “*tri túc thường lạc, năng nhẫn tự an* 知足常樂, 能忍自安”. Biết tri túc thì thường an lạc, có thể nhẫn thì tâm an. Làm sao biết người ta đã đến chỗ đó rồi?

**Người biết tri túc, dù nằm trên đất vẫn thấy an lạc, ở chỗ thấp, bị khinh khi, cũng không một tí phiền muộn. Ngược lại người không biết tri túc, dù ở thiên đường, ở**

chỗ tốt lành, có danh có vọng, được cái mình chiêu cầu **cũng vẫn bất mãn**. Bất mãn là vì vẫn còn đòi, chưa thấy đủ: đây là bản chất của ngã < cái tôi >. Không có thì đòi cho được, ngày đêm ao ước và mơ mộng. Có rồi thì mau chán và lại đòi thêm. Không có cũng bất-mãn, có rồi cũng bất-mãn.

Vậy thì đòi làm gì?

Quý-vị nên biết:

**Người không biết tri túc, dù giàu có vẫn** cảm thấy **nghèo** vì còn thấy chưa đủ. **Người biết tri túc, dù nghèo-cùng mà** lại cảm thấy **giàu** có, vì thấy đã có quá nhiều, không còn ham nữa. Người thật sự giàu thì không ham, vì hiểu rằng mình giàu có nhờ không ham, biết tiết kiệm và biết xài vừa đủ.

**Người không biết tri túc, thường bị ngũ dục lôi kéo, làm kẻ biết tri túc phải xót thương.** Ngũ dục là:

1. Sắc: Nhất là thích nhìn người đẹp.
2. Tài: Làm giàu để tự do thỏa mãn các nhu cầu và dùng đồ tốt, đẹp và sang-trọng.
3. Danh: Muốn người kính phục mình, biết tới mình, hành diện với thiên hạ.
4. Ngủ: Nghỉ để có sức, khỏe mạnh.
5. Thực: Ăn ngon, ăn cho no nê.

Năm loại tham muốn trên *lôi kéo* mà chúng ta cứ tưởng là tự nhiên. Ví dụ, ai mà không thích cao-lương mỹ-vị? Thích là tự nhiên, cái tệ hại ở chỗ không biết bị lôi kéo. Một khi ăn

đồ ngon thì “đòi” món ăn sau cũng phải ngon như vậy. Hơn nữa, ăn đồ ngon như bơ sữa thì lại đòi sắc. Thỏa mãn xong một dục thường bị một dục khác lôi kéo. Sống mà như mê thành kẻ biết tri túc phải xót thương. Xót vì thấy người ta khổ mà không biết, nói họ đang khổ thì không chịu tin, tin khổ lại không chịu tìm cách thoát, thiệt là “khổ tập” mà Đức Phật nói: khổ chồng chất lên nhau không ngừng. Bởi vậy có câu:

*Cùng Thích tử, khẩu xưng bần, thật thị thân bần Đạo bất bần.*

窮釋子，口稱貧，實是身貧道不貧。

*Bần tắc thân thường phi lâu hạt, Đạo tắc tâm tạng vô giá châu.*

貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍。

“Cùng” có nghĩa là bần-cùng, nghèo-nản, không cách nào nghèo hơn nữa. “Thích tử” là chỉ con xuất-gia của Đức Phật, cùng họ Thích.

“*Khẩu xưng bần*”, thời nay rất ít nghe cách xưng-hô này. Đòi xưa, người xuất gia thường tự xưng là “bần Đạo”: tôi đang tu con đường Đạo của người nghèo.

“*Thật thị*” thật ra, “thân cùng Đạo bất cùng”: thật là nghèo, nhưng con đường tu hành lại rất phong phú. Người xuất gia vật chất bên ngoài thì nên thiếu thiếu, nhưng tài-sản bên trong lại rất phong-phú. Của bên ngoài dễ làm kẹt. Tài-sản xuất-thế bên trong phải có nhiều để được giải-thoát.

Vì “*bần tắc*” nghèo nên “*thân thường phi*”, “phi” là mang, mặc “*lâu hạt*”. “Lâu” có nghĩa là rách rưới. Đòi nay,

chúng ta có thợ may y phục. Đời xưa, người xuất-gia thường ra thùng rác lượm vải sa-thải đem về chùa giặt mười lần cho sạch rồi lấy chỉ ra khâu ráp các mảnh vải thành y. Sau đó thì nhuộm với hoại sắc (màu nâu, lam, vàng, v.v...) mới được dùng.

Biết tu “*Đạo tặc*”, tức là “*tâm tạng vô giá châu*”, tâm chứa đựng những trân-châu, những hòn ngọc vô-giá. Những của quý báu mà người thế gian không mua nổi.

Nói tóm lại, pháp tri túc có thể giúp chúng ta giải-thoát được các xiềng-xích của phiền não (能解脫煩惱的纏縛), đắc được trụ xứ của an-vững (得到安穩的處所), và không bị ngũ dục nhiễu loạn (不被五欲擾亂).

### C3 Viên ly công-đức.

*Lời kinh:*

“Này chư Tỳ-kheo, muốn cầu tịch tĩnh, vô-vi và an lạc thì phải rời sự ồn-ào hỗn-loạn, đơn độc ẩn thân nơi nhàn hạ. Người ở chỗ yên tĩnh được Đấng-Thích cùng chư thiên kính trọng. Vì thế, nên bỏ đồ-chúng của mình và đồ-chúng của người, đơn độc ở chỗ vắng lặng để tư duy căn-bản của diệt khổ. Nếu thích đồ-chúng tất thọ nhiều phiền-não, như cây đại-thụ bị đàn chim tích hợp, tất có hoạn khô gãy. Người bị thế-gian ràng buộc, chìm ngập với khổ, khác gì voi già sa lầy, không thể tự thoát. Đó là hạnh viên-ly.”

*Lời giảng:*

Viễn-ly là rời xa, tránh xa. Tránh xa nơi thành-thị náo nhiệt, tránh né chạy theo ngoại vật, không theo đuổi ngũ dục. Như thế thì tạo công-đức. Ngược lại, không viễn-ly mà đeo đuổi náo-nhiệt thì thường tạo nghiệp.

Phật nói: Chư vị tu-hành, **muốn cầu tịch tĩnh**, “tịch” là vắng lặng, không có người; “tĩnh” có nghĩa yên lặng, không cử động; có thể giảng nghĩa là muốn (để) nhập thiền-định (vào định thì được tịch, không còn ai nữa và tĩnh, tâm không còn động đập) và muốn cầu **vô vi**.\* Tôi lại muốn giản dị hóa, đề nghị rằng “vô”: không; “vi”: có thể giảng nghĩa là làm, tâm không làm việc nữa. Tâm không làm việc nữa tức là đắc giải-thoát (Tứ quả A-la-hán). Và muốn cầu **an lạc**, “an”:

---

\* “Vô vi” thường được chú-thích là không dựa trên ngoại duyên.

trạng thái khinh an khi tu luyện; “lạc”: là thiên lạc. Đây là cảnh giới của tu luyện: thân nhẹ-nhàng, không còn bị ràng buộc bởi sanh, lão, bệnh, tử, tâm thì khoái lạc trong thiên-định; sự sung-sướng này còn hay hơn cả ngũ dục (vì vậy mà người tu luyện thích tu luyện). Người tu cần **phải biết rời** khỏi nơi **ồn-ào hỗn-loạn**, vì khó nhập định trong những nơi này, tốt nhất là **đơn-độc ẩn-thân**, ở một mình, không ai biết mà đến giao-du **nơi nhàn-hạ**, “nhàn hạ”: không có việc gì cần làm cả; chỉ còn tu hành, không còn lo thế sự.

Bên Thiên-tông, chủ-trương nên luyện công nơi non cao vực sâu. Vì những chỗ này không còn ti-vi mà xem, điện-thoại mà bắt nữa, chỉ sống một mình nên có thể dốc sức dụng công. Vào chỗ thanh vắng như vậy để nhập-định hơn.

Đừng quên rằng, muốn làm như vậy không phải là dễ đâu. Như những tổ sư đã ẩn tu thành đạo vì nhờ phước rất lớn. Vì có nhiều phước, nên tìm được **chỗ yên tĩnh**. Ví dụ, một vị thiên sư lên núi tu. Ngẫu nhiên gặp một hang đá vừa rộng để ở. Chỉ ngặt là đã có một con cạp ở rồi. Vị thiên sư quyết-định ở lại đó tu. Bèn nói với con cạp là nên dọn ra, nhường chỗ. Con cạp lẳng lẳng bỏ đi. Người luyện công ở sơn cốc, thường **được Đế-Thích cùng chư thiên kính trọng**. Cung kính người tu hành vì muốn cung kính đạo đức. Trọng là vì biết quý, hiem người dám làm. Thiên thần thường tới lễ bái và cúng-dường.

**Vì thế, nên bỏ đồ-chúng của mình và đồ-chúng của người**, bỏ chung chạ với tín đồ chúng, bỏ lệ-thuộc vào người khác. Một thân một mình **đơn độc ở chỗ vắng lặng**, chỗ ít người lui tới **để** tu luyện: phải tinh tấn luyện công, tăng trưởng



định lực. Dùng pháp môn gì? **Tư duy căn-bản của diệt khổ**, làm sao diệt khổ. Muốn diệt khổ thì phải thấy khổ ở đâu, tại sao có: đó là căn-bản của khổ. Muốn thấy rõ thì phải “tư duy”: thiền. Tại sao phải thiền? Để nhập định. Nhập định thì tự động sẽ phát huệ: hiểu được làm sao liễu khổ.

Thưa quý vị, trước khi nhập Niết-bàn, Đức Thế Tôn nhắc chúng ta: cần phải tu luyện thì mới mở huệ được, mới đắc giải thoát.

**Nếu thích đồ-chúng tất thọ nhiều phiền-não**, thích tham-gia vào chúng thì phải gánh phiền não của chúng; chúng của mình thì có loại phiền-não của họ. Chúng của người lại có phiền-não khác. Phiền-não trùng trùng mà có tiếp xúc ắt sẽ thọ nhận gánh nặng. Chưa phải là lúc vì chưa đủ sức mà lại vì “thích” nên xả không được. **Như cây đại-thụ**, dụ như người xuất gia muốn giúp đời giúp người, nên thích đứng ra gánh; **bị đàn chim tích-hợp** cây càng to thì càng nhiều chim tới, **tất có hạn khô gãy**, không cẩn thận thì sẽ bị kiệt sức mà lâm nạn. **Người bị thế gian ràng buộc** người chưa đắc giải-thoát, **chìm ngập với khổ** rất dễ nhận ra họ: đang bơi lội, chìm xuống nổi lên. Học trò tôi thường than: có lúc ngồi thiền dễ dàng, có lúc lại ngồi không yên. Đó là tại vì còn bị khổ ràng buộc. Đáng lý thời gian đó dành để dụng công nhưng ngồi xuống mà tâm vẫn còn ở sở làm việc. Còn lo-âu, còn chấp-trước thì còn chìm-ngập trong biển khổ. Không **khác gì voi già**, biết sức mình có hạn, lại bị **sa lầy**, bị hoàn-cảnh khống chế, **không thể tự thoát**, hoàn toàn mất tự-chủ, thiếu sức-lực và sáng-suốt để miễn nạn. Không thoát thì phải tiếp-tục luân hồi trong sinh tử.

Các thầy cô mới vào tu thường sợ đến chỗ vắng-vẻ yên-tĩnh, vì ngại không có đồ ăn và thức uống cũng như không có người cúng dường. Kinh Phật nói rằng, đừng có lo. Chỗ yên-tĩnh có thánh thần hộ pháp đến bảo vệ. Người Á-châu chuộng Zen garden, vườn Nhật là nơi yên tĩnh thích hợp cho tu hành. Nếu không thì tự tạo riêng Zen garden tại trong nhà của mình bằng cách lập một bàn thờ nhỏ và đặt tượng Phật, Bồ Tát trong nhà. Làm được như vậy thì lập tức long thần hộ vệ sẽ đến để bảo vệ tượng Phật và Kinh Phật. Quý vị có thể nương vào đó mà tu.

**C4 Bất bì-quyện (tinh-tấn) công-đức.**

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, nếu thường tinh-tấn thì mọi sự đều không khó khăn. Thế nên các con phải thường tinh-tấn. Như nước nhỏ chảy mãi có thể xuyên thủng đá. Nếu người hành Đạo hay lười phế, thì chẳng khác gì khoan lửa chưa nóng mà ngừng; dầu mong được lửa, cũng khó mà được. Đó là hạnh tinh-tấn.”**

*Lời giảng:*

“Bì-quyện”, nghĩa là mệt mỏi. Cũng có nghĩa là chán ghét: tu hoài mà chẳng thấy gì cả. “Bất bì-quyện” thường gọi là tinh-tấn. “Tinh 精” là nguyên chất, không lẫn lộn đủ thứ; “tấn 進” là tiến tới, không thụt lùi. Tinh-tấn thịnh hành hơn vì hàm-ý tích-cực. Tôi giữ chữ bất bì-quyện để nhắc về phương-diện tiêu-cực của pháp tinh-tấn.

Tu hành thì cần phải tinh tấn, vì tinh tấn sẽ giúp cho chúng ta mau thành-tựu. Mệt vẫn phải tiếp tu, vì nếu như dừng lại là bị chướng ngại hàng phục. Tu hành là tìm cách vượt qua chướng ngại để tiến đến giải-thoát, vì vậy nên phải biết lấy tinh-tấn làm căn-bản.

Đức Phật nói: **“Này chư Tỳ-kheo, các người tu hành. Nếu thường tinh tấn thì mọi sự đều không khó khăn.”**

Nên nhớ “tinh” là không thay đổi; “tấn” có hàm nghĩa tiến bộ. Thiếu tinh tấn thì lúc đầu nỗ lực tu, sau lại chán nản

nên không còn cố gắng nhiều như trước. Ví dụ, học trò tôi thường ngồi thiền một tiếng mỗi ngày. Có lúc, ban ngày quá bận-rộn nên tối về thì cảm thấy mệt mỏi mà phải còn ngồi tu một tiếng nữa. Nếu chỉ dụng công nửa tiếng là không tinh-tấn. Ngược lại, dù mệt hay khỏe, dù bận hay không, cũng đều ngồi một tiếng: đó mới là tinh-tấn.

Tôi có một người đệ-tử, trước đây theo đạo Công-giáo. Bà ta bị ung-thư và bác sĩ đã chịu bó tay. Bà gia-nhập tu hành với chúng tôi để kéo dài mạng sống. Trong vòng tám tháng, bà đã đạt đến trình-độ Bát Định: phi tướng phi phi tướng định. Tại sao bà có thể làm được như vậy? Là vì bà ta không ngừng tinh-tấn luyện thiền hai tiếng đồng hồ mỗi ngày. Mỗi cuối tuần lại còn theo tôi đi hoằng pháp liên tiếp trong hơn 20 tiếng. Bà vượt qua chướng ngại tuổi tác và vượt qua chứng bệnh trong người. Bà chỉ một lòng tinh-tấn tu hành. Do đó công-phu của bà phát-triển không ngừng. Sau một năm bác sĩ khám bệnh cho biết là ung-thư ngừng-trệ (*in remission*). Lúc trước thì mỗi ngày phải uống một nắm tay thuốc viên, có thứ không thể ngừng uống (cho đến khi chết). Khám xong, bác sĩ báo rằng không cần uống thuốc nữa. Bà nói một cách rất khôi hài: ông bác sĩ già đầu, than là không hiểu tại sao bịnh biến chuyển một cách kỳ lạ như vậy mà không có lý do khoa học nào cả. Đây là một ví-dụ của lời Phật dạy: **nếu thường tinh-tấn thì mọi sự đều không khó khăn.**

Người Việt Nam có câu ca-dao: “Có công mài sắt, có ngày nên kim”. Một khối sắt dù lớn hoặc nhỏ mà bị mài thì trước sau cũng thành cây kim. Ngụ-y là làm thì được, không làm thì không được. Tôi thường nhắc đệ-tử: thất bại là vì quý

vị tự ngừng tu. Không ngừng, tức là tinh-tấn, rốt cuộc sẽ tới nơi tới chốn.

**Thế nên, các con phải thường tinh-tấn.** Chữ “thường” rất quan-trọng. Tinh-tấn là không ngừng, vậy “thường tinh-tấn” là ngay cả không ngừng cũng không được ngừng!

Đức Phật lại khéo-léo dùng ví-dụ: nước chảy đá mòn. **Như nước nhỏ chảy mãi có thể xuyên thủng đá.** “Nước nhỏ” có thể giảng-nghĩa là giòng suối, giòng nước nhỏ. “Chảy mãi” nghĩa là chảy không ngừng. Với thời gian, một giọt nước rớt trên tảng “đá”, có thể làm mòn đá: điều này ai cũng biết.

**Nếu người hành Đạo,** người tu hành nếu **hay,** thường xuyên **lười phế,** “lười” là lười biếng: tu chẳng thấy một chút thú-vị nên sinh lười. Làm lười thì thường phế bỏ công-việc. Thật là đáng tiếc! Khi dạy thiền, tôi nhấn-mạnh là thiền-sinh phải tinh-tấn tu để chóng nhập định. Trong thời mạt-pháp này, ít người có sức tu. Có duyên tu thì phải hiểu sự quan trọng của nhập định. Nhập rồi mới biết “thiền lạc”: thích-thú lắm. Đây là bí-mật của tu hành: tu có nhiều thú-vị. Thay vì sau ngày làm việc mệt-mỏi, muốn relax và tiêu khiển một tí thì nên thử luyện thiền: rất là vui thú!

Nếu thường lười biếng, không làm tới nơi tới chốn, thì chẳng khác gì khoan lửa chưa nóng mà ngừng; dầu mong được lửa, cũng khó mà được. Đờn xưa, muốn làm lửa thì gọt nhọn đầu một cọng cây nhỏ, đẽ trên khúc cây lớn hơn (đùng để khúc cây lớn di động), dùng hai bàn tay đẩy lui đẩy tới: đó là “khoan lửa”, dùng cây đục cây. Vì sự cọ xát nên tạo

niệt “nóng”. Đủ nóng thì có xẹt lửa, làm cháy môi mà có lửa. Nếu lười biếng, “ngừng” trước khi đủ nóng thì “đầu mong được lửa, cũng khó mà được”.

Đó là hạnh tinh-tấn. Đó là ý-nghĩa của pháp bất Bì-quyệt. Thấy mệt cũng không ngừng. Lâu mà không thấy kết-quả hoặc cảm-ứng gì cũng không chán-nản. Bớt tham thoải-mái, bớt tham lợi, tham kết quả. Thành công/ lợi/ kết quả ngay ở chỗ không ngừng. Mong quý vị lưu ý.

Cổ-nhân nói:

*Học như nghịch thủy hành chu, bất tiến tất thoái;*

學如逆水行舟，不進則退；

*Như bình-nguyên tẩu mã, dịch phóng nan thu.*

如平原走馬，易放難收。

“Học như nghịch thủy hành chu”. “Nghịch” là ngược; “thủy” là nước; “chu” là thuyền; “hành” là chèo. Tu học không khác gì chèo thuyền lên ngược dòng sông. Đã phải khổ sở với tính trì trệ (thuyền nặng) lại phải còn đi ngược giòng. Thuyền tượng trưng cho nghiệp chướng, sông cho ngoại chướng, cả hai đều rất khó ứng phó.

“Bất tiến tất thoái”. “Bất” là không; “tiến” là đi tới; “tất” tức là; “thối” là thụt lùi. Chèo thuyền ngược dòng, nếu ngưng chèo chắc-chắn sẽ bị cuốn thối lại.

“Như bình nguyên tẩu mã”. “Bình nguyên” là đồng bằng; “tẩu mã” là cưỡi ngựa. Như cho ngựa chạy trên chỗ bằng phẳng, không có trở ngại.

“Dịch phóng nan thân”. “Dịch” là dễ; “phóng” là thả ra, phóng ngựa chạy lẹ; “nan” là khó; “thân” là rút lại.

Một khi cho phép ngựa tha hồ phóng nhanh ở chỗ đồng-bằng, thì khó mà ngừng lại.

Thuyền ngược giòng dụ như chướng ngại: phải cần luôn luôn nỗ-lực tiến tới. Ngựa phi dụ như túng đật, khó mà tự chủ.

Cổ nhân nhắc chúng ta là tu hành không phải dễ. Người đã phát-tâm tu hành thì phải cần biết pháp tinh-tấn: thường nỗ-lực dụng công không ngừng để tiến lên. Tiến-bộ ở chỗ không thối lui.

## C5 Bất vong niệm công-đức.

*Lời kinh:*

Này chư Tỳ-kheo, cầu thiện tri thức, cầu thiện hộ-trợ, không bằng bất vong niệm. Nếu không vong niệm thì giặc phiền-não vô phương xâm-nhập. Thế nên các con phải thường nhiếp niệm tại tâm. Mất niệm tức mất chư công-đức. Nếu niệm lực kiên-cường, dù dấn vào giặc ngũ dục, cũng không bị hại. Tựa như mặc giáp lâm trận, tức không biết sợ. Đây gọi là không vọng niệm.

*Lời giảng:*

“Bất vong niệm 不忘念”. “Vong” nghĩa là quên, không nhớ; cũng còn nghĩa là mất, bỏ sót. “Niệm” là tư-tưởng, thông thường còn được gọi là ý.

Vậy “Bất vong niệm” có nghĩa là:

1. Không được quên tư-tưởng mà mình đang nghĩ.
2. Không được làm mất tư-tưởng đó.
3. Không được lơ-là làm nó rơi (có giá-trị).

Ở Tây-phương, thiền Nam-Tông rất thịnh-hành. Họ chủ-trương cần phải giữ chánh niệm. Rất nhiều nhóm Nam-Tông dạy giữ chánh niệm bằng cách quán hơi thở. Chánh niệm cùng đồng nghĩa với bất vong niệm.

Làm sao phối hợp hai định-nghĩa trên?

Pháp này chú trọng ở biết phòng thủ (*defense*). Tranh đấu cần biết thủ mới hy-vọng thắng. Như thời *samurai* bên



Nhật, lúc hai bên đấu nhau, bên nào phòng-thủ hay hơn thường hay thắng hơn.

Đấu võ cũng vậy. Lúc trước tôi học võ với một vị võ-sư người Đại-Hàn. Ông ta là đệ bát đẳng đai đen về Kooksul: vừa võ Tàu, Aikido, Judo và Taikwondo. Trước khi qua Mỹ, ông đã từng làm hộ-vệ cho cố Shah của nước Iran. Ông nói vì trao bằng là đệ bát đẳng nên thường bị các võ-sư khác tới đòi đấu thử sức. Rất nhiều lần, ông ta chỉ đứng thủ thế thôi mà địch thủ tự-động chịu thua và rút lui. Xuất chiêu thì bị hở vì vậy các cao-thủ thường không ra tay trước.

Trở về Phật lý.

Chánh niệm là không có tà niệm. Tà là không tin vào luật nhân quả. Không hiểu đạo lý mà tu thì trong tương lai, khi ngồi thiền, toàn là khuấy lên những tư-tưởng tầm bậy. Vậy chánh niệm là không có niệm sai lầm. Hơn nữa chỉ có những quan-niệm đúng. Khi ngồi thiền, chánh niệm là gì?

Chánh niệm lúc thiền là không rời một tư-tưởng. Tư-tưởng đó là cái việc mà mình đang tư-duy: như hơi thở, như hồng-danh của Phật và Bồ-tát, như thần chú, như công-án, v.v... Một khi đã bắt đầu dụng-công thì: 1. Không được ngừng nghĩ về tư-tưởng đó 2. Không được làm mất và 3. Không được làm rơi. Tại sao? Tại vì hiểu rằng đó là đại sự.

Không có tà niệm tức không tạo tội. Có chánh niệm tức tạo vô lượng công-đức. Không có chánh niệm thì tà niệm mới vào được.

Đức Phật nói: “**Chư Tỳ-kheo**, người tu hành, **cầu thiện tri thức** thường biết sự quan-trọng của thiện tri thức.”

Đây là một trong những bài học quan trọng đầu tiên mà Ngài Tuyên-Hóa dạy tôi: muốn tu thì phải cần “cần” kiếm “thiện tri thức”. Tôi xin nhắc lại: tu thì phải cần có thầy.

Tại sao vậy? Rất nhiều người không biết nên chỉ tìm sách đọc, nghĩ rằng đọc sách cũng vậy thôi. Đọc sách không thể thay thế cho thiện tri thức vì ba lý do:

1. Sách chỉ có thể cho hiểu biết tổng-quát chứ không có đủ chi-tiết về những gì mình không hiểu được. Vả lại, đọc sách không khác gì có bệnh mà mở tự-điển y-khoa ra nghiên-cứu cách chữa. Như vậy thì đâu cần đi khám bác sĩ nữa? Không khám thì có lành bệnh không? Cũng như vậy, muốn ra bằng cấp thì phải tìm thầy học. Nếu không có thầy thì ai chứng minh cho mình?

2. Tu hành là học pháp xuất-thế. Pháp thế-gian còn cần thầy hướng-dẫn, hướng chỉ pháp xuất-thế! Người Trung-Hoa có truyền-thống là sau khi xuất gia, thì tu năm năm dưới sư-phụ. Sau đó thì thường được khuyến-khích đi tham-phỏng thiện tri thức. Như Lục Tổ nghe tới danh Ngũ Tổ nên lặn-lội từ xa đến để được chứng và được biệt truyền phương-pháp tu hành.

3. Tôi gặp rất nhiều người mọt sách. Hỏi về giáo-lý Phật-giáo thì nói thao-thao bất-tuyệt, nêu Kinh này, bản dịch của vị Tổ nọ, trích từng đoạn văn của kinh. Nên họ nghĩ là hiểu giáo-lý Phật. Tôi thường xuyên gặp cư-sĩ tới lớp thiền chúng tôi hỏi về những bản dịch của tổ-sư thiền. Chữ thì biết thuộc lâu, nghĩa thì không hiểu gì cả. Ví dụ, ai cũng biết về kiến tánh thành Phật. Nhưng ít ai hiểu “kiến” là gì, “tánh” ra sao.

Chữ thì biết, làm thì không biết. Tai hại ở chỗ là tính kiêu-ngạo dấy lên: nghĩ là mình hiểu, mình biết thật ra là không hiểu gì cả. Nguy-hiểm ở chỗ gặp được người thật sự hiểu thì vì mình quá ngạo mạn nên thiện tri thức không thềm dạy: suốt một đời kẹt trong vô minh!

Tại sao tôi nêu ra chuyện này? Lúc bước vào Đạo, tôi ỷ lại vào học-thức của mình nên gặp rất nhiều thiện tri thức mà không ai thềm dạy, nay có thể chia sẻ với quý vị những lầm lỗi tai hại từ kinh-nghiệm cá-nhân để quý vị không bị vấp phải.

Đại khái, thiện tri thức là người hiểu-biết mình đang bị kẹt ở đâu. Nhờ họ gỡ rối thì quý-báu không kể xiết. Họ là những bậc đại trí huệ nên chúng ta phải làm gì mới xứng đáng được giúp. Vì vậy mà Đức Phật nói chúng ta cần phải **cầu thiện tri thức**. Tôi sẽ giảng nhiều hơn về thiện tri thức.

Bây giờ cần nhắc quý vị, gặp thiện tri thức thì phải nhớ: “**cầu**”, chữ này hàm ý hiểu sự cần thiết của **thiện hộ trợ** của thiện tri thức. Thiện tri thức mà đồng ý giúp quý vị thì sẽ đem nhiều điều tốt “thiện” đến cuộc đời chúng ta. Họ âm-thầm bảo vệ “hộ” và giúp đỡ “trợ” chúng ta.

Thiện tri thức giúp đỡ bằng cách chỉ đường cho chúng ta đi. Biết đường đi rồi thì phải tự đi. Không được ỷ-lại vào thầy. Lời giáo huấn là những phương-tiện để giúp chúng ta biết phương-hướng mà đi. Đi rồi mới bắt đầu hiểu ý của thầy. Đi trên đường thì phải nhớ lời dạy: đó là bất **vong niệm**, luôn luôn nhớ pháp môn được truyền.

Vậy “cầu thiện tri thức, cầu thiện hộ trợ” **không bằng** “bất vong niệm” có vẻ hơi mâu thuẫn: trước mới nói cần thầy

hộ trợ, tiếp theo lại nói thật ra cũng “không bằng” chánh niệm. Vậy chắc tôi hơi ba phải rồi!

Không có đâu! Tu là phải biết đi kiếm thiện tri thức, nghe lời thiện tri thức. Và nhất là không quên lời dạy của thiện tri thức. Ngụ-ý ở đây, mặc dầu có thiện tri thức cho hộ trợ cũng không được ý lại, phải luôn nhớ lời dạy: “y-pháp bất y-nhân”. Có vậy Đức Phật mới có thể an tâm ra đi. Ngài phải đi để chúng ta không còn được ý lại vào Ngài và chỉ còn được ý lại vào lời giáo huấn của Ngài.

**Nếu không vong niệm, giữ được chánh niệm thì giặc phiền-não, vô phương xâm-nhập.** “Phiền não” từ chấp-trước mà sinh. Chấp trước là cái bỏ không được như vợ, như con, như nhà cửa, như xe hơi v.v... Bỏ đã không được lại còn phải lo âu vì sợ mất: đó là phiền não. Phiền não thường bị gọi là “giặc”, vì nó như ăn cướp, thích lấy châu báu của chúng ta. Cái quý nhất mà chúng ta đều có là Phật tính. Bọn giặc này thích sát hại Phật tính, thích làm Phật tính chúng ta suy giảm. Thật không? Nếu không thì tại sao quý vị bạc tóc? Tại sao dương khí suy giảm nên thiếu sức? Nếu không thì tại sao bị bệnh?

Giữ được chánh niệm thì giặc phiền-não “vô phương xâm nhập”. “Vô phương” nghĩa là không có cách; “xâm nhập”: vào trong. Khái-niệm là phiền-não từ ngoài vào. Nó đang rình rập chúng ta, đợi cơ-hội xông vô, như kẻ ăn trộm biết chúng ta có của nên ngày đêm rình đợi cơ hội lén vào nhà mà đánh cắp. Biết như vậy mà khóa cửa, khóa sỏ thì bọn

nó không cách nào vào được. Cũng như vậy, giữ chánh niệm thì phiền não vô phương xâm nhập.

**Thế nên các con phải thường luôn luôn nhiếp niệm tại tâm.** “Nhiếp” là thâu-nhiếp, kéo nó, cột nó, giữ nó, quản thúc nó và không cho phép làm bậy. Nhiếp cái gì? Nhiếp những tư tưởng “niệm”. “Tâm” là gì? Nó tượng-trung ở bên trong. Phiền não từ bên ngoài đến, vào được bên trong vì chủ không có ở nhà: tư tưởng chạy ra ngoài mắt nên quên giữ cửa. Bước đầu của tu hành phải biết phân biệt trong và ngoài. Nhiếp niệm tại tâm là không chạy ra ngoài theo ngoại cảnh: đó là phòng thủ.

Ngược lại, mắt chánh **niệm** (để cho ý-tưởng chạy ra ngoài), **tức mắt chur công-đức**, mất hết công-đức mà công-khó đành dùm từ lâu.

**Nếu niệm lực kiên cường.** “Niệm lực” là sức mạnh của tư-tưởng. Có thật không? Tư-tưởng mà mạnh? Bao giờ bị người khác giận, lỡ đại đến gần họ, có cảm thấy không khí ngột ngạt khó thở không? Đó là sức mạnh của tư-tưởng giận hờn. “Kiên cường”: kiên là kiên cố, khó mà đổi; cường là cường tráng, mạnh khỏe, sung sức. Vậy giữ được chánh niệm, không chạy ra ngoài, sau một thời gian thì “niệm lực kiên cường”.

Lúc đó, **dù dẫn vào giặc ngũ dục, cũng không bị hại.** “Dẫn vào”: đi vào (vòng vây); ngụ ý “dám” đi vào trận. Một hạng phiền-não rất lợi hại là “ngũ dục”. Ở đây Phật nhắc khéo chúng ta rằng một khi có công-phu thì mới dám nhập trận: giặc phiền-não không xâm-nhập chúng ta được lúc đó

dù xâm-nhập trận, chúng nó vô-phương làm “hại” chúng ta. Đây là pháp BỒ-tát.

**Tựa như** chur vị BỒ-tát **mặc giáp**, dùng áo giáp của chánh niệm **lâm trận** mà dăm vào bùn, tức không biết sợ, hoàn-toàn Vô-úy, Vô-uru.

**Đây gọi là không vọng niệm.** Pháp chánh niệm nên tu như vậy.

Trước khi Phật-giáo được truyền qua Trung-Hoa, Không-Tử gọi chánh niệm:

Khắc kỉ phục lễ 克己復禮.

Có nghĩa: “Khắc”, kèm chế; “Kỉ”, mình; “Phục”, trở lại; “Lễ”, phép tắc. Biết tự kèm-chế theo phép-tắc của xã-hội. Như:

Phi lễ vật thị 非禮勿視,

Nghĩa là: “phi” là không; “vật” là đừng; “thị” là nhìn. Không hợp với lễ tắc thì đừng nên nhìn.

Phi lễ vật thính 非禮勿聽,

Nghĩa là: “thính” là nghe. Không hợp với lễ-tắc thì đừng nên nghe.

Phi lễ vật ngôn 非禮勿言,

Nghĩa: “ngôn” là nói. Không hợp với lễ-tắc thì đừng nên nói.

Phi lễ vật động 非禮勿動.

Nghĩa: “động” là động tâm, suy-nghĩ. Không hợp với lễ-tắc thì đừng nên nghĩ tới.

Có thể nói rộng ra: phải biết giữ lục căn. Đừng nên cho phép chạy theo các trần phi pháp.

Nói tới nói lui, chánh niệm là tướng của giữ giới. Giữ giới là căn-bản của chánh niệm. Giới là tự phòng-vệ, là áo giáp.

**C6 Thiền định công-đức.**

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, nếu nhiếp tâm tức tâm tại định. Vì tâm tại định nên biết thế-giới sinh diệt pháp tướng. Vì thế các con phải thường tinh-tấn tu hành chư định. Nếu đắc định thì tâm không tán. Giống như người tiếc nước, khéo đắp đê sửa bờ; hành giả cũng vậy, vì nước trí-huệ, khéo tu thiền định, không cho chảy mất. Đó là hạnh thiền định.”**

*Lời giảng:*

Thiền định thường được gọi là tam muội, là sức chú tâm. Nói thì dễ, làm rất khó. Khi muốn chú tâm vào một việc bỗng nhiên vọng niệm nhảy lên loạn xạ, vô phương tự chủ. Vì vậy cần phải có phương-pháp tu luyện.

Thiền định còn gọi là “tư duy tu 思惟修”: tu tư-tưởng hoặc là “tĩnh lự 靜慮”: tĩnh (ngừng) tư tưởng/ tâm.

Theo Thiền tông, cõi Dục giới gọi là không có thiền định.

Thiền gồm có bốn: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Đó là cõi Sắc giới.

Định gồm có bốn cảnh giới không: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đó là cõi Vô Sắc giới.



Gom chung gọi là bát định. Chung quy vẫn còn bị luân hồi trong sinh tử (Tam giới). Luyện thiền định bên Phật giáo thì mong ít nhất đạt tới cửu định: cảnh-giới của tứ quả A-la-hán mới thoát được luân hồi.

Nhập định ra sao? Tham-khảo sách vở thì có giảng rất nhiều mà cái không giảng cũng rất nhiều. Chữ nghĩa không đủ để diễn tả được. Đại khái mà nói thì trong thiền định, óc không còn suy nghĩ nữa. Có người báo rằng chân (hoặc thân) biến mất. Lúc đó rất khoái lạc. Tu mới thấy thích thú: như ăn tô phở, ăn mới biết mùi vị, không thể dùng ngôn ngữ diễn tả được.

Thiền định quan trọng, vì nếu như nhập thiền định được thì tâm không bị chi phối. Tâm không bị chi phối sẽ nhìn thấy được sự thật. Thiền định dẫn đến huệ. Huệ không thể phát được nếu như không có thiền định. Thiền định là cái trạng-thái của tu hành. Trạng-thái của Sơ Thiền khác với trạng thái của Nhị Thiền, trạng thái của Nhị Thiền cũng khác hẳn với Tam Thiền. Tu càng lên cao càng thấy rõ hơn. Giống như người ở tầng lầu thứ ba thì sẽ nhìn thấy xa hơn người đang ở tầng lầu thứ nhất. Người ở tầng lầu thứ chín càng thấy xa hơn vì không bị chướng ngại. Đây cũng chính là lý do Phật không thể giúp mình phát triển thiền định mà mình phải tự tu lấy. Thực tế là như thế này, quý vị không thể mang một bài giảng cho lớp trung học để dạy cho lớp tiểu học, vì họ không đủ sức. Tiểu học chỉ là những trẻ nhỏ chưa đủ trí tuệ và định lực để học bài của lớp trung học.

Đức Phật nói: Các vị tu hành, **chư Tỳ-kheo, nếu nhiếp tâm tức tâm tại định**. Vậy muốn có định thì phải biết “nhiếp

tâm”. Nhiếp là thu nhiếp: kéo vào trong, cột tâm vào ở trong, không cho ra ngoài. Đó gọi là “hồi quang phản chiếu”: nhìn ngược vào trong, thay vì chạy theo ngoại vật.

Lúc đầu thì rất khó làm, vì chúng ta quen nhìn ra ngoài: tâm nghe âm thanh lập tức chạy theo âm thanh; mũi ngửi mùi thơm, lập tức quay đầu nhìn nó từ đâu đến v.v... Bởi vậy cần được dạy cách tu luyện. Tôi xin nhấn mạnh, tu thiền phải cần có thầy, không nên tu một mình. Được chỉ dạy thì tiến bộ mau, tiến bộ mau thì tu thích thú hơn.

Biết nhiếp tâm được, sau một thời gian sẽ có tin vui: nhiều cảnh giới xảy ra. Từ từ sẽ nhập định: “tâm tại định”.

Ngược lại, khi ở trong định, tâm “tức” được nhiếp.

**Vì tâm tại định nên biết thế giới sinh diệt pháp tướng.**  
Ở đây có nhiều danh từ cần phải được giảng cặn kẽ.

Khi ở trong định: “vì tâm tại định, nên biết”. “Biết” có thể được giảng là thấy hoặc là hiểu.

Thấy: là vì mở thần thông nên thấy được nhiều hơn. Ví dụ sau khi mở thiên nhãn sẽ thấy được cõi trời: thiên nữ tuyệt đẹp.

Biết: có nghĩa là thông đạt, không phải cái “hiểu” của người thế gian (như: tôi hiểu toán học; dựa trên sự suy luận mà có) mà là cái “biết” không cần suy luận (như linh tính; nhìn mặt người ta mà biết là người đó không ưa mình). Cái “biết” này được gọi là “thông đạt” trong Phật-giáo, không cần suy nghĩ (dùng óc) mà biết.

“Thế giới” trải qua bốn chu kỳ: 1. Thành 成; 2. Trụ 住; 3. Hoại 壞; 4. Không 空. Một tăng 增 một giảm 減 là một

kiếp. Tăng là sinh mạng bắt đầu từ 10 tuổi rồi cứ 100 năm thì tuổi thọ tăng một tuổi cho đến khi thọ mạng kéo dài 80.000 năm. Tăng đến cao tột 80.000 năm thì giảm lần. Giảm là cứ mỗi 100 năm thì tuổi thọ giảm xuống một tuổi cho đến khi thọ mạng chỉ còn 10 tuổi. Một tăng cộng một giảm thời gian khoảng chừng 16 triệu năm, đây gọi là một kiếp.

Ở thời kỳ tăng, lúc đầu thân người cao khoảng 10 chỉ, mỗi 100 năm tăng thêm một chỉ; ở thời kỳ giảm thân người cứ mỗi 100 năm thì giảm đi một chỉ. Một tăng một giảm, tức khoảng chừng 16 triệu năm là một kiếp. 1.000 kiếp là một “tiểu kiếp”. 20 tiểu kiếp hợp thành “trung kiếp”. 4 trung kiếp làm thành “đại kiếp”. Thế-giới ở chu kỳ “thành”: một trung kiếp, “trụ”: một trung kiếp, “hoại”: một trung kiếp và “không”: một trung kiếp.

Thế giới luân chuyển từ không đến thành, trụ, hoại để trở về lại không: đó là “sinh diệt”.

“Pháp tướng”: pháp là vạn vật, tướng là ngoại tướng; vạn có nghĩa là sự hiện biến của mọi sự trong thế gian.

Nói tóm lại, vì trong định nên thông đạt được vô-thường của thế giới. Đó là bắt đầu phát huệ. Vì thấy được sự vô thường của cuộc đời mà bớt tham chấp.

**Vì thế, các con phải thường tinh-tấn tu hành chư định.** Vì vậy, nên luôn luôn nỗ lực tu hành tất cả các loại định. Bên Nguyên-thủy chỉ biết tu cửu định. Bồ-tát Đại-thừa thì thường tu vô lượng chư định. **Nếu đắc định, nhập định thì tâm không tán-loạn, không mất chánh niệm.**

Tiếp theo đó, Đức Phật lại cho ví dụ: **giống như người tiếc nước**, người không muốn phí phạm nước. Nước là căn bản của cuộc sống. Chúng ta có nhiều phước báu nên không coi trọng. Phần lớn nhân loại trên thế giới không có đủ nước sạch mà dùng: ví dụ khi qua các nước đang phát triển thì cần phải dùng nước suối hoặc nước đun nếu không thì có thể mang bệnh. Vì không muốn phung phí nước nên biết **khéo léo**, biết bỏ tài sức ra **đắp đê sửa bờ** để nước khỏi bị chảy mất .

**Hành giả cũng vậy**, người tu hành cũng vậy, vì **nước trí huệ, khéo tu thiền định, không cho chảy mất**. Trí huệ ví như nước: rất quan trọng cho pháp thân huệ mạng của chúng ta. Biết quý thì không thể để chảy mất “lậu”.

**Đó là hạnh thiền định**. Tu thiền định nên theo như trên mà dụng công.

**C7 Trí huệ công đức.**

*Lời kinh:*

“Này chư Tỳ-kheo, nếu có trí huệ, tức không tham trước. Thường nên tỉnh xét, không để bị mất. Theo đường của Pháp ta, tất được giải-thoát. Nếu không như thế, tức không phải là người xuất gia, cũng không phải là bạch y; loại người này không có tên gọi. Người thật có trí huệ là chiếc thuyền bền chắc để vượt qua bể lão, bệnh, tử. Cũng là đèn sáng lớn trong hắc ám vô minh, là lương dược cho kẻ đang bệnh, là búa bén để chặt cây phiền-não. Vì vậy, các con nên thường dùng Văn, Tư, Tu huệ mà tự thêm lợi. Nếu có trí huệ soi chiếu, dầu chưa mở Thiên Nhãn, nhưng là người có minh nhãn. Đó là hạnh trí-huệ.”

*Lời giảng:*

Cái gì gọi là huệ? Huệ là trí tuệ giúp chúng ta nhìn thấy được sự thật. Vậy như thế nào gọi là thật? Có bao nhiêu sự thật tất cả? Sự thật là chân lý. Đã là chân lý thì chỉ có một mà thôi. Pháp môn Đại-thừa có cách để giúp chúng ta mở huệ. Trước tiên là phải nghe pháp để nghe được sự thật (văn huệ). Nghe xong rồi thì nhờ quán mà thấy sự thật (quán huệ). Tiếp tục tu cho đến khi chúng được huệ cứu cánh (tu huệ).

A-la-hán thành tựu từ pháp môn Tiêu-thừa, có tham vọng sớm nhập Niết-bàn để chấm dứt cuộc sống đầy phiền não ở thế gian, thì sẽ bị kẹt đời đời kiếp kiếp ngay cả Phật cũng không thể cứu được. Ngược lại, A-la-hán theo pháp

môn Đại-thừa, dù có tu hành kiếp này chưa thành, thì kiếp sau vẫn còn có cơ hội tu tiếp.

Người có trí tuệ là người không tham và không chấp trước. Ngài Tuyên Hoá gọi người có trí tuệ thường “hồi quang phản chiếu”, nghĩa là tự nhìn vào sự thật bên trong của chính bản thân mình. Văn hoá phương Tây cho là người có trí tuệ phải nhìn ra bên ngoài để hiểu biết nhiều về thế-giới hiện tại. Đạo Phật cho rằng đây không phải là trí-tuệ mà là sự hiểu-biết thôi. Ngoại cảnh ảnh hưởng đến lục căn. Nhìn ngoại-cảnh với đôi mắt thường dễ bị lầm lẫn, vì ngoại-cảnh có thể là giả hoặc do duyên tạo dựng. Người ta có thể tạo ra dáng vẻ bên ngoài để che đậy sự thật bên trong. Muốn phát triển trí tuệ Bát-nhã để đắc giải thoát phải nhìn rõ vào bên trong của mình, vì nội cảnh mới là sự thật của chân tướng. Nhìn vào bên trong thì sẽ không bị lục căn làm lung lạc.

Khi biết hồi quang phản chiếu sẽ thấy được lỗi lầm của mình để sửa đổi, tránh không phạm nữa. Học tự sửa đổi, nghĩa là học pháp chặt đứt phiền não. Xong rồi mới có thể đủ sức học cái pháp để giúp được người khác thoát khỏi phiền não giống như mình. Đây gọi là quán. Quán dẫn đến Bát Nhã. Bát Nhã nghĩa là thấy được Phật tánh.

Đại-Thừa là phải theo thầy học. Không có thầy hướng-dẫn thì khó mà được thiên định. Nếu như quý-vị cho rằng tự tu bằng cách đọc sách và ngồi xếp bằng là đủ thì tôi tin rằng quý vị khó mà nhập định. Tốt nhất là có thầy dạy cho mình cách tu và giúp mình phát triển thiên định. Quý vị có thể cho rằng học theo Phật và đi theo Phật là đúng, nhưng Phật đâu có ở đây nữa. Phật đã nhập diệt rồi. Do đó muốn đi theo Đại-thừa thì phải tòng sư để học pháp. Người Hoa hiểu rất rõ về

lý lẽ này. Nghĩa là đi kiếm sự giúp đỡ của thầy để lần theo đó mà đi. Tại sao vậy? Vì trước khi giác-ngộ, mình còn tối, trong khi ông thầy đã sáng rồi. Thầy là cái đèn soi đường cho mình đi. Ông thầy nào cũng có giới hạn, vì họ chưa phải là Phật. Khi ông thầy này không còn có thể giúp được mình nữa, mình đi tòng sư khác. Cũng như quý vị đi theo thầy thì cao lắm chỉ đạt được đến trình độ của thầy thôi. Nếu muốn hơn thầy thì phải đi tìm thầy khác có trình độ cao hơn mà học. Quý vị đọc sách và hiểu rằng muốn chấm dứt đau khổ thì phải chặt phiền não. Nhưng quý vị có biết làm như thế nào để chặt được phiền não không? Phải cần có sự giúp đỡ của ông thầy, và ông ta đồng ý truyền cho mình pháp đoạn phiền não thì mình dễ đoạn hơn.

Tu là thấy được cái không. Nghĩa là thấy được sự thật. Tu là để giải thoát. Muốn giải thoát phải có huệ, mà muốn có huệ phải thiền định. Nói cách khác, muốn giải-thoát phải có trí tuệ để nhìn thấy sự thật. Sự thật cuối cùng là không.

Đức Phật dạy, **này chư Tỳ-kheo, nếu có trí huệ tức không tham trước.** Người thật sự “có trí huệ” thì không còn hồ đồ nữa: không còn “tham lam” ngoại vật và không còn “chấp trước” nữa.

Còn tham ngoại vật là vì chưa thấy cái không của ngoại vật. Không nghĩa là gì? Sách vở giảng nghĩa là tất cả do duyên tạo: như thân chúng ta là do tứ đại giả hợp. Tứ đại là thổ đại (xương, thịt, da), hỏa đại (chất nóng, nhiệt độ), thủy đại (máu, tủy, nước mắt) và phong đại (hơi thở). Một khi duyên hết (mạng chung) thì thân thể tan rã và trở về tứ đại.

Đó là sự vô thường. Vậy bản tính của thân thể thật sự là không.

Đã biết như vậy, tức đã có một tí trí huệ nên không còn tham mưu, quá lo lắng để phục vụ cho thân, bớt có chấp trước: không còn đòi ăn ngon, mặc đồ sang, ở nhà lầu, lái xe Hoa-Kỳ.

Hơn nữa, người có huệ **thường nên tỉnh xét, không để bị mất**. Người mà sáng suốt thì luôn đề cao cảnh giác “cảnh tỉnh”. Tỉnh nghĩa là “kiểm điểm”, tự kiểm soát, không phải kiểm soát người. Nghĩa thứ hai của tỉnh là “hiếu, lĩnh ngộ”, vì tự xét nên biết. Có như vậy mới “không để bị mất”, không mất gì? Không mất trí huệ, không làm lỗi mà mất trí huệ.

Nói cách khác, có trí huệ tức luôn luôn biết phòng vệ, biết tự xét để không mất tự chủ.

Biết hồi quang phản chiếu; tự hỏi: tôi là người tốt hay xấu? Mạnh tử nói rằng làm người thì phải trung-thành, đáng tin và thực hành những điều đã học. Chúng ta nên biết trung thành với ông chủ, người thân nhân, bạn bè, ân nhân v.v... Hơn nữa cần phải giữ cái tín khi giao du với người khác. Và nên trả ơn của thầy bằng cách áp dụng những điều thầy đã dạy.

**Theo đường của Pháp ta, tất được giải-thoát.** Phát lòng tin vào Phật “Pháp” mà tu theo Pháp: A-hàm (Tứ-diệu đế), Phương-đăng, Bát-nhã, Pháp-hoa và Hoa-nghiêm thì sẽ “được giải thoát”, liễu sinh tử, dứt khổ đặc lạc.

**Nếu không như thế**, nếu không biết “tỉnh xét, không để bị mất”, nếu còn “tham trước”, **tức không phải là người**



**xuất gia**, tức không phải là hành vi của người tu sĩ **cũng không phải là bạch y**, cũng không phải là người tại gia, đời xưa họ mặc áo trắng khi vào chùa; **loại người này không có tên gọi**. Không có tên gọi, tức không phải là người, không biết làm người, không biết thì ắt sẽ đọa.

**Người thật có trí huệ**, nếu thật có trí huệ xuất-thế là **chiếc thuyền bền-chắc**, tức có thể làm một chiếc thuyền kiên cố và vững-chắc. Đây ngụ-ý thật sự có sức giúp đỡ người khác bằng cách chở người ta vượt biển. Đã không những có sức mà còn có thể giúp nương-tựa vào, đem an-toàn cho chúng sinh. Thật sự muốn giúp người thì phải đủ sức gánh cho người. Bồ-tát Thừa thường dùng ví dụ Bồ-tát không nhập Niết-bàn để hưởng khoái lạc mà đi trở lại thế gian, làm thuyền từ bi “từ hàng 慈航”, giúp chúng sinh “vượt qua bể lão, bệnh, tử” và cùng hưởng hỷ lạc Niết-bàn. Lão, bệnh và tử tượng-trung cho cái khổ của nhân loại, sinh khổ đã quên rồi, còn sống thì phải còn chịu cái khổ từ bệnh tật, tuổi già và cuối cùng mỗi đại khổ: cái chết.

Hơn nữa, người thật có trí huệ, cũng là **đèn sáng lớn trong hắc ám vô minh**. “Vô minh” là không biết, nên làm bậy, làm bậy xong thì muốn giấu để khỏi bị khám phá, bị hỏi thì nói dối: tội nghiệp càng ngày càng chồng chất; đầu óc càng ngày càng tối tăm không khác gì ở trong “hắc ám” bóng tối. Vậy trí huệ là ngọn đèn sáng lớn có thể soi chiếu bóng tối mà đuổi vô minh đi.

Đức Phật lại dùng ví dụ: trí huệ là **lượng dược cho kẻ đang bệnh**. “Lương” là tốt, “dược” là thuốc. Bị “bệnh” thì

cần uống thuốc, không phải bất cứ loại thuốc nào cũng được mà phải là loại thuốc “tốt”, đúng cho con bệnh.

Trí huệ cũng là **búa bén để chặt cây phiền não**. “Phiền não” là những cái làm cho chúng ta khó chịu, bức bối, bất an v.v... “Cây” là ví dụ cho sự sinh sôi nảy nở của phiền-não. Như câu “giận cá chém thớt”, phiền não với cá lại thường phiền não luôn với thớt. Đệ tử tôi có một đứa con trai ba tuổi. Mới ba tuổi mà hắn đã đạt tới nhị thiên rồi! Nó rất nhậy, mỗi lần cha nó đi làm về mà đang giận thì nó khiếp lúm, trốn cha nó như sợ cộp vậ. Tự tạo phiền não rồi đem phiền não tới cho người khác như các phản ứng hóa-học, liên tục không ngừng. Trí huệ còn là “búa bén” có thể “chặt” bất cứ loại cây phiền não nào.

**Vì vậy, các con nên thường dùng Văn, Tư, Tu huệ mà tự thêm lợi.** Đạo Phật chú trọng mở huệ để liễu khổ. Bắt đầu thì tu “văn 聞”: nghe giảng Pháp, đọc tụng kinh. Biết giáo lý thì tiếp đó nên tu “tư 思”: quán ý nghĩa của Đạo lý. Muốn quán cho thành thì phải dụng công: niệm Phật, thiền v.v... chứ không phải chỉ cần suy nghĩ mà thôi. Sau cùng thì cần “tu 修 huệ”: mở ra trí huệ Bát-nhã chân thật. Có trí huệ thì mới có thể tăng trưởng “lợi” ích cho cá nhân mình. Gọi là lợi vì thêm công đức và phước báu.

**Nếu có trí huệ soi chiếu** mọi việc, **dầu chưa mở Thiên Nhân**, chưa có thần thông như thiên nhân, vẫn có thể nhìn rất xa và rất rõ **như là người có minh nhãn**. “Minh” là sáng; “nhãn” là mắt. Người có mắt sáng tượng trưng có sự sáng-suốt của “trí huệ”: bất cứ “soi chiếu” chuyện gì cũng thấy rõ

ràng như ban ngày vậy. Người được liệt vào hạng thiện tri thức. **Đó là hạnh trí huệ.** Trên đây là Pháp tu huệ.

**C8 Tất cánh công-đức (không hý luận).**

*Lời kinh:*

**“Này chư Tỳ-kheo, các loại hý luận làm tâm rối loạn. Vậy dầu đã xuất gia nhưng chưa giải thoát. Thế nên các con nên tức khắc liả bỏ hý luận, vì chỉ loạn tâm. Nếu các con muốn đắc tịch diệt lạc, thì chỉ cần khéo diệt hý luận loạn. Đó là hạnh không hý luận.”**

*Lời giảng:*

Tất cánh công đức, nghĩa là công đức sau hết, phần cuối của các pháp tu công đức, đó là pháp bất hý luận.

Hý luận là nói về lỗi lầm và lời vô nghĩa, trái với Chân lý, không thể tăng trưởng và tiến gần thiện pháp. Cũng thường được gọi là nói chuyện thị phi (phải trái), hoàn toàn vô ích lợi. Hý luận gồm tán đố, chuyện ngồi lê đôi mách, chuyện tầm phào, tin đồn nhảm, đùa cợt, bàn chuyện thế-sự v.v...

Du Già Sư Địa Luận: hý luận có thể tạo ra sự tư duy và phân biệt vô nghĩa. Vì như thế mà nỗ lực thực hành cũng không thể tăng trưởng một mảy thiện pháp hữu lợi, hoặc giảm bớt thiện pháp.

Trung Luận chia hý luận thành hai loại: ái luận và kiến luận. Ái luận: đối với tất cả các pháp sinh tâm chấp trước. Kiến luận: đối với tất cả các pháp làm quyết định và hiểu (見論為於一切法作決定解). Độn căn thường ái luận;

lợi căn thường kiến luận. Tại gia khởi ái luận; xuất gia khởi kiến luận. Thiên ma khởi ái luận; ngoại đạo khởi kiến luận. Phạm phu khởi ái luận; Nhị Thừa khởi kiến luận.

Lại có ba loại hý luận: 1. Tham ái (khởi lên vì lòng tham dục); 2. Ngã mạn (khởi lên vì công cao ngã mạn); 3. Chư kiến (khởi lên vì các loại thành kiến).

Hoặc có hai loại hý luận: 1. Hý luận sinh từ Chân lý (không có gì cần làm mà tự tạo ra việc làm); 2. Hý luận sinh từ việc thế gian (chìm đắm trong thế sự).

Đức Thế-tôn nói thẳng vào đề tài: “**Này chư Tỳ-kheo**, các vị đang tu hành, **các loại hý luận làm tâm rối loạn**. Thích nói chuyện tầm phào chỉ có một lợi ích khẳng định: “làm tâm rối loạn”, óc suy nghĩ mông lung. Quý vị có biết không? Cái suy nghĩ liên miên thật là phí sức!”

**Vậy dầu đã xuất gia nhưng chưa giải thoát**. Mặc dầu mang danh là “người xuất gia” nhưng chưa chịu thoát ly những tập khí thế gian nên vẫn còn lẩn quẩn trong thế gian pháp, chưa đắc “giải thoát”, chưa liễu sinh tử.

**Vì thế các con nên tức khắc liả bỏ hý luận, vì chỉ loạn tâm**. Bớt nói, bảo tồn khí huyết và duy trì định tâm. Đức Phật lập lại lần thứ nhì: hý luận làm loạn tâm. Thật ra, ở đây đức Phật có hai ngụ ý:

1. Không nên hý luận để tránh tâm bị tán-loạn “liả”.
2. Tránh xa những người thường hý-luận “bỏ”.

**Nếu các con muốn đắc tịch diệt lạc**, muốn biết cái hỷ lạc của Niết-bàn (cũng được gọi là “tịch diệt”; tịch: lặng yên, diệt: trừ tuyệt; hoàn toàn không có một thứ gì), **thì chỉ cần**

**khéo diệt hý luận hoạn.** “Hoạn”, đem tai họa tới. Hý luận đem chuyện bất lành đến. Thế nên cần biết “khéo diệt” hý luận: ngừng một cách khéo léo. Tu hành phải biết uyển chuyển, tùy duyên biết lúc nào nên tiến lúc nào nên thôi.

**Đó là hạnh không hý luận.** Đừng nói chuyện thị phi. Thật ra, ở đây Phật có ngụ ý là càng bớt nói thì càng thuận với Đạo: tu hành không cần dựa trên văn tự, không cần ý lại trên lời nói. Giác ngộ không thể diễn tả bằng văn tự. Không có ngay cả một niệm về giác ngộ. Đó là “tất cánh công đức”.

Bàn về hý-luận nên Đức Thế-tôn cố ý vẫn tắt thôi.

\*\*\*

## A3 Lưu Thông Phần



Đây là phần lưu thông, phần thứ ba và cũng là phần cuối của kinh. Lưu thông có hai đoạn: 1. Như nước chảy/ lưu thông đến bất cứ chỗ nào trọng lực có thể dẫn đến 2. Thông qua và thấm qua tất cả. Như nước, giáo lý nên được phổ biến khắp mọi nơi để tạo lợi ích cho chúng sinh. Vậy chúng ta nên giảng giải, in dịch, truyền bá, bàn tán, theo kinh mà tu v.v...

Phần lưu-thông dài hơn thường-lệ: chắc vì đức Phật cũng không nỡ chia tay với các đệ-tử.

Cũng có thể khác với phần lưu-thông của các bộ kinh khác, vì đây là lần cuối cùng, duy nhất mà đức Phật trần trời dạy các đệ-tử. Nêu lên những sở-khuyết của người tu hành sau khi đức Phật nhập Diệt. Chúng ta chú ý coi thử Phật dạy làm sao đối-phó với những khuyết điểm đó.

## **B1 Khuyên tu lưu-thông.**

*Lời kinh:*

“Này chư Tỳ-kheo, đối với chư công-đức, thường nên nhất tâm. Xả bỏ phóng dật như lia oán giặc. Vì muốn lợi ích chúng sanh, đại bi Thế-tôn nói đã xong. Các con chỉ cần tinh tấn thực hành. Hoặ trên núi cao, hoặ cạnh đầm vắng, hoặ dưới gốc cây, hoặ nơi an nhàn tĩnh thất, các con phải ghi nhớ pháp đã thọ, đừng để quên mất, thường nên tự khuyến, tinh tấn tu hành, đừng để sống vô ích, sau sẽ hối hận. Ta như lương y, biết bệnh cho toa, còn uống hay không, không phải lỗi của lương y. Cũng như thiện đạo, dẫn người đúng đường; nghe không chịu đi, không phải lỗi của đạo sư.”

*Lời giảng:*

Muốn giúp lưu thông thì không có gì tốt hơn tu theo lời Đức Phật chỉ giáo. Ấy là tinh thần Đại-thừa: dùng thân làm mẫu. Người Tây phương thì có tiêu chuẩn khác. Như cha mẹ người Mỹ thường dạy con cái: làm theo lời nói của tôi, không bắt chước hành động chúng tôi (do what I say, not what I do).

**Này chư Tỳ-kheo, đối với chư công-đức, thường nên nhất tâm.** Đây là căn bản tu hành:

1. Phải biết vun trồng “công đức” nơi phước điền Đại-Thừa. Cũng như muốn làm thương mại thì phải có vốn liếng mới làm được. Tu hành cũng vậy, cần rất nhiều vốn liếng Đại-Thừa. Nên theo phong tục người Trung Hoa: đến chùa



mà tạo công đức. Tạo công đức tức là bố thí, cúng dường: có tiền cúng tiền, không có tiền cúng công.

2. Nên luôn luôn tạo duyên với người tu hành Chánh Pháp. Tạo duyên tức là giúp đỡ việc tu hành của người, làm hộ pháp cho họ. Cũng như xã hội được an ninh là nhờ các người lính, cảnh sát, chữa lửa v.v... Người tu hành cũng cần được hộ pháp. Ví dụ như muốn tọa thiền thì rất cần long thân và chư thiên âm thầm bao vây ủng hộ thì ngồi mới yên ổn, không có thì thường bút rút như gà mắc đẻ. Vì vậy, muốn tu thì trước hết nên làm hộ pháp cho người tu-hành. Sau này, khi có duyên tu thì sẽ được hộ pháp.

3. Thường cố gắng lập công với Tam Bảo. Công càng lớn thì phước càng nhiều. Quý vị nên nhớ: tu Pháp Đại-Thừa rất cần phước. Phước đủ thì tiến bộ lạ lùng, phước thiếu thì khó khăn chướng ngại trùng trùng điệp điệp. Có phước thì nghe Pháp Đại thừa lập tức tin, không có phước thì nghe lui nghe tới cũng không chịu tin. Phật và Bồ-tát muốn giúp cũng không được, vì thiếu lòng tin nên không chịu được giúp. Không có phước thì không hưởng được.

Người tu hành muốn tiến bộ phải luôn luôn “nhất tâm” tạo và bảo tồn (không phí phạm phước) công đức.

**Xả bỏ phóng dật như lia oán giặc.** “Phóng dật”, phần trước đã giảng, ví dụ như không nên tình cảm tràn trề lai láng, chạy theo ngũ căn ra ngoài. Ngũ căn được dụ như làm “oán giặc”, chuyên môn muốn đánh cướp nhà cửa chúng ta, làm Phật tính tổn thất. Tập khí phóng dật rất thâm sâu, nên nhận ra mà biết “xả bỏ” như nên “lia” giặc cướp càng xa càng tốt.

**Vì muốn lợi ích chúng sanh, đại bi Thế-tôn nói đã xong.** Phật xuất thế “vì muốn lợi ích chúng sanh”, làm lợi cho chúng ta. Phật và Bồ-tát không bao giờ hại chúng sinh.

Tâm họ rất “đại bi”. Bi là thông cảm nỗi khổ của chúng sinh, muốn giúp chúng sinh “bạt khổ”: bứt các gốc của khổ. Người có trí huệ thường phát tâm bi: thương xót kẻ thiếu điều kiện hơn bản thân mình, giúp họ thoát khổ. Ví dụ như thánh nhân Nhị-thừa (Thanh Văn và Duyên Giác) có tâm bi nhưng không có tâm đại bi. Tâm đại bi chỉ có đức Phật và chư Bồ-tát mới có: trong tâm-tâm họ, chúng-sinh và họ là một không phải là hai. Có câu: “đại bi đồng thể”: cùng chung thể tính, cùng chung Phật tính.

“Thế-tôn” là một trong mười danh hiệu của đức Phật. Nghĩa là, trong thế gian này không có ai được tôn trọng hơn.

Thấy chúng sinh thông khổ, chư Phật vì lòng đại bi mà xuất thế, đem Phật pháp tạo nhiều lợi ích cho chúng ta. Đức Phật Thích Ca đã giáo huấn chúng sinh gần 50 năm ròng rã, thuyết Pháp hơn 300 Pháp hội; nay công-việc đã kết thúc “nói đã xong”: cần nói thì nói đã xong.

**Các con chỉ cần tinh tấn thực hành.** Pháp xuất thế đã được truyền, nay phải nên nỗ lực tu giới, định, huệ.

Tu thì nên tìm chỗ thích hợp mà tu: **hoặc trên núi cao, hoặc cạnh đầm vắng** (các nơi xa xôi, hẻo lánh, ít người lui tới), **hoặc dưới gốc cây\***, **hoặc nơi an nhàn tĩnh thât** (“nơi an nhàn” là chỗ không xô bồ; “tĩnh thât”: phòng yên lặng),

---

\* Một trong mười hai hạnh đầu-đà: tu ở dưới cây, không ở quá ba ngày.

**các con phải ghi nhớ pháp đã thọ-nhận, đừng để quên mất** nên thường tụng giới, học kinh và suy tư, **thường nên tự khuyến-kích**: tu sớm thành sớm, **tinh-tấn tu hành** cần mẫn tu luyện, **đừng để sống vô ích, sau sẽ hối hận**. Thân người khó được, Phật Pháp khó gặp. Nay được làm người, đã gặp Phật Pháp, nên hết sức tu hành, khỏi lãng phí cuộc đời, khỏi có sự luyến tiếc.

Phật lại cho hai ví dụ điển hình: Phật như 1. Thần-y; 2. Đạo sư xuất sắc.

**Ta như** một người **lượng y**: “lượng” là tốt; “y” là thuốc. Lương y là người thầy thuốc giỏi; có tài và rất muốn giúp bệnh nhân. Ta **biết bệnh**, nhận ra bệnh rồi, nên đã **cho toa-thuốc, còn uống hay không, không phải lỗi của lương y**. Bệnh không hết vì không nghe lời bác sĩ, không chịu uống thuốc thì không thể trách bác sĩ.

Ta **cũng như thiện đạo sư**: “đạo sư” là người dẫn đường; “thiện” là vừa biết đường vừa biết đường thuận tiện nhất. Ta biết **dẫn người đi đúng đường, nghe không chịu đi, không phải lỗi của đạo sư**. Ngài Tuyên-Hóa thường nói: người thầy chỉ dẫn tới ngưỡng cửa, qua hay không là quyết định của người học-trò.

## **B2 Chứng quyết lưu-thông.**

*Lời kinh:*

“Này tỳ kheo, nếu đối với khổ đẳng Tứ Đế, còn có nghi vấn, có thể mau hỏi. Không nên lòng nghi mà không cầu giải quyết.

Lúc bấy giờ Thế-tôn hỏi ba lần nhưng không một ai nói. Tại vì sao? Tại vì Tăng chúng không có hoài nghi.

Bấy giờ Tôn giả A Nâu Lô Đà quan sát chúng tâm và bạch với Phật: “Bạch Thế-tôn, có thể làm mặt trăng nóng và có thể làm mặt trời lạnh, nhưng bốn chân lý mà Đức Phật đã thuyết không thể đổi khác. Phật thuyết Khổ Đế là khổ thật, không thể làm lạc. Tập thật là nhân, không có nhân khác. Nếu khổ diệt tức thì nhân diệt. Nhân diệt nên quả diệt. Diệt khổ đạo là thật đạo, không còn đạo nào khác. Bạch Thế Tôn, các chư tỳ-kheo đối với Tứ Đế nhất quyết không còn hoài nghi.”

*Lời giảng:*

**Chứng quyết lưu thông.** “Chứng”, chứng minh; “quyết”, quả quyết. Chứng minh để không còn một mảy may hoài nghi nào cả.

Này tỳ kheo, nếu đối với khổ đẳng Tứ đế. Bốn chân lý, Tứ Diệu Đế, là căn bản của Đại-Thừa. Bốn chân lý đó là: 1. Khổ, 2. Tập, 3. Diệt, 4. Đạo.

1. Khổ: Phật dạy rằng thực tế của thế gian là khổ. Chúng ta không hẹn mà gặp mặt nhau ở cõi Ta Bà này là để trả nghiệp đã tạo ra trong quá khứ.

Ví dụ, đời trước giết người. Đời nay, họ đọa xuống làm ma quỷ chuyên môn đi tạo bệnh, nay đến tìm chúng ta đòi mạng. Làm chúng ta bệnh lên bệnh xuống, khổ sở bất kham (chịu không nổi).

Một ví dụ khác, con cái thường là chủ nợ mà cha mẹ là chịu nợ, nên phải chịu cực chịu khổ nuôi dưỡng. Sau khi trưởng thành, con cái lập tức ly khai gia đình: tạm coi là phần nợ đó đã trả xong.

2. Cái nhân của khổ gọi là tập. Vì cái tập cho nên tạo ra cái khổ. Tập có thể hiểu là tham vọng, chấp trước.

Tập là tích tập. Cái khổ có khuynh hướng tới tập mà tích tụ lại, nên càng thấy khổ thêm.

Ví dụ: thèm đồ ăn nên ăn quá lớn. Rồi bị sinh bụng, phải uống thuốc giúp tiêu hóa. Thế là bị lệ thuộc vào thuốc để tiếp tục tham ăn. Sau lại bị quá mập và còn nhỏ đã bị bệnh tiểu đường. Khổ gia thêm khổ.

3. Diệt Đạo theo nguyên-văn của tiếng Phạn là Đạo Diệt, nhưng dịch theo tiếng Hoa thành Diệt Đạo, nghe được thuận hơn.

Diệt có nghĩa là tiêu-diệt tất cả các khổ. Đó là quả xuất thế: thoát được các khổ của thế gian. Đó là Niết-bàn: không còn bao giờ khổ nữa mà chỉ thường xuyên có lạc.

4. Đạo: Phật dạy phương pháp để thoát khỏi khổ của thế gian. Đi theo con đường đó thì chắc chắn sẽ liễu khổ.

Vậy Đạo là nhân của sự thoát khổ và Diệt là kết quả của Đạo.

Những người thấy được cái khổ trong cuộc đời này thì mới có thể phát tâm tu.

Không phải chỉ có thể hỏi về Tứ Diệu đế mà thôi, chư đệ-tử còn có thể hỏi về tất cả “đẳng” các Pháp khác.

**Nếu còn có bất cứ nghi vấn gì thì có thể mau hỏi, hỏi mau đi: ta sắp đi rồi. Không nên lòng còn có chỗ hoài nghi mà không cầu ta giúp giải quyết.**

**Lúc bấy giờ Thế-tôn hỏi ba lần nhưng không một ai nói. Tại vì sao? Tại vì Tăng chúng không có hoài nghi.** Phật lập lại câu hỏi ba lần là dựa theo pháp Yết-ma. Khi mình cầu pháp hoặc thắc mắc vấn đề gì thì mình phải lập đi lập lại câu hỏi ba lần. Như vậy mới gọi là đủ thành kính, “như Pháp 如法” và người bị yêu cầu thường phải như Pháp mà đáp-ứng.

Mặc dầu đức Phật hỏi ba lần nhưng không có ai nói gì cả, vì tăng chúng không còn thắc mắc gì cả.

**Bấy giờ Tôn-giả A Nâu Lô Đà quan sát chúng tâm và bạch với Phật.** Ngài Tôn-giả A Nâu Lô Đà là người có Thiên Nhãn đệ nhất cho nên quán được tâm trí của những Tỳ-kheo khác. Với thần thông đó, Ngài thấy là không một ai trong Pháp hội còn hoài nghi về lời dạy của đức Phật.

**Bạch Thế-tôn, có thể làm mặt trăng nóng và có thể làm mặt trời lạnh, nhưng bốn chân lý mà Đức Phật đã thuyết không thể đổi khác.** Ông ta nói rằng, có thể dùng

thần thông biến hóa làm mặt trăng trở thành nóng hoặc làm mặt trời trở thành lạnh. Nhưng không thể nào thay đổi Tứ Diệu Đế. Sự thật không thể thay đổi được. Chân lý siêu thời-gian, vượt không gian.

Tôn-giả nhân cơ hội mà nói cho rõ ràng hơn về Tứ Diệu-đế.

**Phật thuyết Khổ Đế là khổ thật, là thật-sự khổ, không thể làm lạc,** không cách nào biến thành sung-sướng khoái-lạc.

Tập thật là nhân, không có nhân khác. Hơn nữa, theo Tập Đế: tập là nguyên-nhân của khổ, ngoài ra không có nguyên nhân nào khác. Vì có tập nên mới có quả khổ.

**Nếu khổ diệt, tức thì nhân diệt.** Không muốn quả khổ thì phải diệt nhân khổ: không cho phép tích tập. **Nhân diệt,** không có tập **nên quả diệt** không còn khổ.

**Diệt khổ đạo là thật đạo, không còn đạo nào khác.** Muốn thoát khổ, đắc Niết-bàn thì phải tu hành theo con đường mà Phật đã dạy “đạo”, không còn con đường nào khác. Nếu có thì Phật đã dạy rồi. Quý vị không tin thì cứ tìm pháp ngoại đạo mà tu rồi sẽ thấy. Đức Phật có rất nhiều đệ-tử xuất thân từ ngoại đạo. Chỉ sau tu Phật pháp mới đắc được giải-thoát.

**Bạch Thế Tôn,** theo con thấy được, ngày hôm nay **các chư Tỳ-kheo đối với Tứ-đế,** đối với các giáo lý mà đức Thế-tôn đã dạy, **nhất quyết,** con chắc chắn là họ không còn hoài nghi gì nữa cả.

### **B3 Đoạn nghi lưu thông.**

**Đoạn nghi:** cắt đứt các nghi hoặc.

Hoài nghi là một trong những chướng ngại lớn của tu hành. Cho nên trước khi ra đi, đức Phật mới muốn dẹp tan tất cả mọi nghi vấn trong lòng các đệ-tử.

Đó là hoài-niệm của các vị thiện tri thức. Nhiệm vụ họ là giúp đệ-tử vượt qua các chướng ngại đang cản trở con đường tu hành. Thiện tri thức là người có khả năng nhận ra chỗ kẹt “thức”, biết phương-pháp giải-quyết “tri” và biết khéo léo chỉ dạy “thiện”.

Nếu còn nghi vấn thì khó mà nhập định.

Hết hoài-nghi mới hoàn-toàn tin tưởng mà dốc tâm tu luyện. Chánh Pháp Đại-Thừa cần được thâm tín mà lưu thông vào khắp nơi.



## C1 Hiền thị dư nghi.

*Lời kinh:*

**Ở trong chúng, những ai chưa làm việc cần làm, thấy Phật nhập Diệt, hãy còn bi cảm. Những người sơ nhập Pháp, nghe Phật thuyết pháp, liền được hóa độ. Như trong đêm mà có điện chớp sáng, nên thấy được đường đi. Còn những người, việc cần làm đã làm, đã vượt qua biển khổ, chỉ nghĩ rằng: “Tại sao Thế Tôn nhập Diệt sớm thế?”**

*Lời giảng:*

**Hiền thị dư nghi.** “Hiền”, làm lộ ra; “thị”, cho thấy; “dư”, còn lại; “nghi”, nghi vấn. Dùng cơ-hội làm tất cả các thắc-mắc được nêu ra và được giải đáp.

**Ở trong chúng, ở trong Đại chúng những ai chưa làm việc cần làm, thấy Phật nhập Diệt, hãy còn bi cảm.** “Việc cần làm”: đó là đoạn sinh liểu tử. “Những ai chưa làm việc cần làm” là những người chưa đắc giải-thoát. Những người mới vào tu thì còn phiền-não rất là nhiều. Họ thấy Phật diệt độ thì rất là “bi cảm” buồn.

Còn những người không còn phiền-não thì hiểu ngay, vì họ đã được thọ chánh pháp. A-La-Hán có bốn trình độ khác nhau: sơ quả, nhị quả, tam quả và tứ quả.

Sơ quả là người đã phá được 88 loại kiến hoặc. Kiến hoặc là khi đối-diện với cảnh-giới mà tham ái khởi lên. Nói một cách khác, người Sơ Quả A-la-hán không bị ảnh-hưởng bởi ngoại cảnh. Ví dụ, họ không còn bị ảnh-hưởng bởi nóng

lạnh. Họ còn được gọi là nhập lưu: đã nhập vào thánh lưu, giòng sông của thánh nhân. Họ thấy được đường đi và biết phương-hướng đi đến giải-thoát. Cũng chính vì lẽ này mà tôi khuyên các đệ-tử nên tu hành cho đạt được Sơ Quả A-la-hán trong kiếp này. Khi đạt đến trình-độ này thì không còn sợ bị lỡ bước nữa. Đó cũng giống như là được bảo hiểm: sẽ không bao giờ bị thối chuyển và cũng sẽ không bị đọa vào Tam ác đồ.

Nhị Quả A-la-hán còn khó đạt hơn là Sơ-quả. Tam Quả A-la-hán là người đã thoát khỏi dục giới. Trình độ của Tam Quả A-la-hán là phi-thường, nhưng chỉ là phi thường trong dục giới mà thôi. Tứ quả A-la-hán là người có thể đoạn tất cả phiền-nã, lục dục của sắc giới và vô sắc giới. Do đó, Tứ Quả A-la-hán mới gọi là vô ngã.

Đại-Thừa khác với ngoại đạo ở chỗ mục-tiêu của việc tu hành. Người ngoại đạo tu là để được trường-sinh hoặc sinh lên cõi tiên. Còn Đại-Thừa là muốn đắc giải-thoát. Chỉ có những người đã chấm-dứt được sự mê-muội ở thế-gian mới nhìn thấy rõ phương-hướng để đạt đến giải-thoát.

Có nhiều người tu cả đời cũng chẳng nhập được thiền định. Khi có định lực thì bỗng dưng cái huệ phát ra. Khi có được cái huệ thì mình sẽ thấy được chấp-trước của mình. Muốn bỏ được chấp-trước thì phải có định lực. Quý vị có thấy định lực của mình tăng trưởng gì không? Nếu như không, có nghĩa là quý vị đã đi sai đường rồi. Nhiều giáo-sư ở trường đại học rất là thông-thạo giáo-lý qua sách vở, nhưng vì họ không có định lực cho nên không thể thâm nhập kinh tạng. Họ chỉ có kiến-thức chữ nghĩa chứ không hiểu được ý-nghĩa sâu

xa của Phật Pháp. Đây cũng là sự sai lầm trong việc tu hành trong thời mạt pháp. Đúng ra tu hành là để phát-triển định lực chứ không phải chỉ để hiểu biết. Nghe giảng kinh cũng không phát được cái huệ, tại vì cần phải tu định lực nữa. Cho nên tất cả Tổ Sư đều dạy Thiền vì họ thấy được tu Thiền là chìa khóa phát-triển định lực.

Có rất nhiều pháp để tu chứng. Ví-dụ giữ ngũ giới rất là quan-trọng, vì nó giúp chúng ta tăng định lực rất nhanh. Kinh có lực của Kinh. Người đủ phước chỉ cần nghe Kinh là ngộ ngay. Năm vị đệ-tử đầu tiên của Phật đấng Sơ Quả nhờ nghe Kinh, vì phước của họ quá lớn. Người bình-thường nghe Kinh thì chỉ tăng huệ mà thôi. Tu không phải để hiểu biết, mà để thấy được khuyết-điểm của mình và tìm cách lấp lại. Như tự mình nhìn thấy sự nóng giận của mình, và tự hỏi tại sao mình giận. Nếu như tìm được căn-cơ gốc rễ tại sao mình giận, thì dùng định lực chặt đứt cái gốc rễ đó liền. Làm được như vậy, thì nghĩa là đoạn được phiền-não do giận gây ra.

**Những người sơ nhập Pháp, nghe Phật thuyết pháp, liền được hóa độ.** “Người sơ nhập Pháp” là chỉ sơ quả đến tam quả A-la-hán. Họ “nghe Phật thuyết pháp, liền được hóa độ”, tức-khắc đặc giải-thoát.

**Cũng như trong đêm mà có điện chớp sáng, nên thấy được đường đi.** Nhờ ánh-sáng điện xẹt mà thấy đường đi. Biết hướng rồi, tiếp tục đi thì sẽ đặc giải-thoát.

Từ Sơ quả đến Tam quả gọi là “vẫn còn phải học”. Tứ Quả A-la-hán mới gọi là “vô học”. Tứ Quả A-la-hán nhìn thấy bản-thân của họ là không. Ví dụ, chân bị đau khi ngồi thiền, nhưng nếu như ngồi đủ lâu rồi thì chân trở thành

không, và không còn bị đau nữa. Không phải là chân bị biến mất, mà là mình nhìn thấy nó chỉ là một khối trống không, và không còn bị nó ràng buộc nữa, sẽ không còn cảm giác đau nữa. Không là cái gì? Không là cái tự-tánh của mình.

**Còn những người, việc cần làm đã làm**, chỉ các vị tứ quả A-la-hán: việc cần làm đã hoàn tất rồi. Họ **đã vượt qua biển khổ**, không cần phải “thọ hậu hữu”: không cần phải trở lại loài người. Sơ quả A-la-hán cần phải trở lại loài người bảy lần mới đắc Tứ quả. Nhị quả thì phải trở lại làm người một lần mới đắc Tứ quả. Tam quả A-la-hán thì sinh lên cõi thiên, tu mà thành Tứ quả và không cần trở lại nhân-gian nữa.

Các vị Tứ quả A-la-hán thì **chỉ nghĩ rằng: “Tại sao Thế Tôn nhập diệt sớm thế?”**

Mặc dầu Sơ quả cho đến Tam quả A-la-hán đã đoạn kiến hoặc và tư hoặc trong dục giới, nhưng trí huệ không nhiều, vẫn còn bị phiền-não. Ngược lại, Tứ quả A-la-hán thì đã đoạn kiến và tư hoặc trong tam giới nên không còn bị phiền-não hành, nên họ chỉ thắc-mắc tại sao đức Phật ra đi mau như vậy.

**C2 Vi đoạn bỉ chi nghi.**

*Lời kinh:*

“A Nâu Lô Đà đã nói những lời này. Mọi người trong tăng chúng đã thấu triệt ý nghĩa của Tứ Thánh Đế. Thế Tôn muốn tất cả Đại chúng đắc kiên cố, nên với lòng đại bi, nói thêm: này chư Tỳ-kheo, không nên bi não. Nếu ta tại thế một kiếp nữa, hội hợp cũng phải tan. Hội mà không lia, là bất khả đắc. Tự lợi lợi tha Pháp đã có đầy đủ. Nếu ta sống lâu thêm cũng chẳng có lợi. Ai có thể hóa độ, dù thiên hoặc nhân, đều đã được hóa độ. Kẻ chưa được hóa độ, đều đã tạo nhân duyên để được hóa độ. Từ nay về sau, các đệ tử của ta, nếu luân-phiên thực hành, thì Pháp thân Như Lai thường trụ.”

*Lời giảng:*

**Vi đoạn bỉ chi nghi.** “Vi”, vì;”đoạn”, cắt; “bỉ”, kẻ kia; “chi”, của; “nghi”, hoài nghi. Nghĩa là vì muốn cắt bỏ tất cả nghi-kị của Đại-chúng.

**A Nâu Lô Đà đã nói những lời này.** Ngài “A Nâu Lô Đà” mới nói xong những lời trên.

A Nâu Lô Đà là tiếng Phạn, có nghĩa là “bất cùng”, không nghèo. Vì kiếp trước cúng thực-phẩm cho một vị Bích Chi Phật mà 91 ức kiếp sau không bao giờ nghèo. Kiếp này lại gặp Phật Thích Ca nên xuất-gia theo tu. Khổ nổi thích ngủ: mỗi lần nghe đức Phật giảng kinh thì ngủ gật. Bị Phật mắng nên hổ-thẹn thức bảy ngày bảy đêm liên-tục mà tu, nên mắt bị mù. Đức Phật từ bi dạy cho Kim cang chiếu minh

muội, nên mở thiên-nhãn, có thể nhìn tam thiên đại thiên thế-giới như nhìn bàn tay. Vị này là đệ nhất về thiên nhãn.

**Mọi người trong tăng chúng đã thấu triệt ý nghĩa của Tứ Thánh Đế.** “Thấu triệt”, nghĩa là tường tận. Tăng chúng hoàn toàn thông đạt triết lý của “Tứ Thánh Đế”: Tứ Diệu Đế.

Nhưng **Thế Tôn muốn tất cả Đại chúng đắc kiên cố**, muốn làm lòng tin của tăng chúng càng thêm vững chắc. Lúc còn có Phật thì dễ phát tín tâm, không được gặp nữa thì không khỏi bị hoang mang và khó duy trì lòng tin. Cho **nên với lòng đại bi, nói thêm** thuyết Pháp cho họ.

**Này chư Tỳ-kheo, không nên bi não.** Các thầy không nên buồn bã và phiền-não.

**Nếu ta tại thế một kiếp nữa, hội-họp cũng phải tan.** Nếu ta lưu lại thế-gian thêm một kiếp nữa, cuối cùng cũng phải chia tay. Duyên chín thì họp lại cùng tu, duyên hết thì phải biệt ly.

**Hội mà không lia, là bất khả đắc.** Có hội họp mà không bao giờ chia tay, chung quy là “bất khả đắc”: không thể có. Không có tiệc nào mà không tan, không có hội nào mà không tán.

**Tự lợi lợi tha, Pháp đã có đầy đủ.** Ta đến cõi Ta Bà là để truyền bá hai loại Pháp: 1. “Tự lợi”; 2. “Lợi tha”. Pháp tự lợi là “tạng Pháp”, Pháp được giảng trong thời A-hàm. Tu Pháp này thì đắc A-la-hán và Bích Chi Phật quả, liễu sinh-tử đắc lạc; nên gọi là Pháp tự lợi. Còn Pháp lợi tha là Pháp Bồ Tát Thừa: đem lợi cho chúng sinh, cho người; giúp cho

chúng sinh đặc giải thoát và đặc lạc. Hai Pháp đó, ta đã giảng xong hết rồi: “đã có đầy đủ ở cõi này”.

**Nếu ta sống lâu thêm cũng chẳng có lợi.** Chư Phật thật rất bận. Không phải như chúng ta thì thích hưởng-thụ, các Ngài thì phân thân cùng khắp để đi giúp chúng-sinh. Làm xong thì phải đi. Nếu ở lại “cũng chẳng có lợi”.

Ở lâu quá thì đệ tử không khỏi tránh sinh tâm ý-lại. Như lúc Ngài Tuyên-Hóa còn sống, đệ-tử của Ngài thường không quyết-định những chuyện quan-trọng nếu không đợi hỏi ý-kiến của Ngài.

Chư Phật, Bồ-tát xuất thế là để hóa-độ chúng sinh.

Những **ai có thể hóa độ, dù thiên hoặc nhân, đều đã được hóa độ.** Những chúng-sinh ở cõi trời hay cõi người, đến lúc được hóa-độ (nhân đã chín) thì đã được độ. Đây chỉ các vị của Tam Thừa (Thanh Văn, Bích chi Phật và Bồ Tát), họ đều đặc giải-thoát rồi.

**Kẻ chưa được hóa độ** những kẻ chưa đặc giải-thoát, **đều đã tạo nhân duyên để được hóa độ:** họ đã được giúp trông nhân-duyên để trong tương-lai sẽ được độ. Khi nhân-duyên thành-thực thì một số sẽ sinh vào thời Đương Lai hạ-sinh Di-Lặc tôn Phật, nghe Ngài thuyết Pháp mà đặc quả.

**Từ nay về sau, các đệ tử của ta, nếu luôn phiên thực hành,** các con nên thường tinh-tấn, tu hành các Pháp được truyền, thay phiên nhắc-nhở và khuyến-khích nhau mà tu.

Nếu còn có người tu **thì Pháp thân Như Lai thường trụ:** vẫn còn tại thế-gian này. Phật pháp là Pháp thân của

## KINH DI GIÁO

---

Phật. Còn có người tu Phật pháp tức là Pháp thân của Phật đang có mặt trong thế-gian, vậy đức Phật vẫn còn tại thế.



**C3 Vi trọng thuyết hữu-vi vô-thường tướng  
khuyên tu.**

*Lời kinh:*

“Các con nên biết, thế sự vô thường. Hội tất phải chia ly. Không nên ưu não. Thế tướng như vậy, nên cần tinh-tấn, sớm cầu giải-thoát. Hãy dùng ánh-sáng trí-huệ để diệt-trừ ngu si đen tối. Trần-gian thật là nguy-hiểm, không chắc-chắn và không bền vững. Ta nay nhập Diệt cũng như trừ được ác bệnh. Thân xác là giả, nên đáng bỏ như tội ác, làm đắm chìm trong đại hải của sinh, lão, bệnh, tử. Làm sao người có trí-huệ, trừ bỏ được thân, như giết được oán tặc, lại không hoan-hỉ?”

*Lời giảng:*

**Vi trọng thuyết hữu vi vô thường tướng khuyên tu.**

“Vi”: vì. “Trọng”, một lần nữa. “Thuyết”, giảng. “Hữu vi”, có động-tác, do duyên mà có. “Vô thường”, không thường-trục. “Tướng”, hình-tướng, có thể thấy được. “Khuyên”, khuyến-khích.

Trong đoạn này, đức Phật vì đệ-tử mà giảng lại một lần nữa những tướng hữu-vi và vô-thường để khuyên chúng ta tu.

**Các con nên biết** đệ-tử của ta thường nhớ là, **thế sự vô thường**: tất cả các việc trên thế-gian này đều là không trường-cửu, có sinh tức có diệt.

**Hội tất phải chia ly.** Chúng ta đã câu hội, tụ-hợp lại, gặp nhau rồi cũng phải chia lìa. Các vị **không nên ưu-tư** và **phiền-não**. Không nên lo lắng quá mà sinh **phiền-muộn** và **khổ-não**.

**Thế tướng như vậy**, tướng-chất của thế-gian là vô-thường. Thế-giới nào cũng trải qua bốn chu-kỳ: thành, trụ, hoại và không. Không phải chỉ là thế-giới mà vạn vật, tất cả trong vũ-trụ này đều biến-chuyển không ngừng: duyên chín thì giả hợp, duyên hết thì tan và trở về cát bụi.

Kinh Kim Cang nói:

*Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng, huyễn, phao, ảnh,*  
一切有為法, 如夢幻泡影,

“Nhất thiết”: tất cả. “Hữu vi”: “có tác”, dựa trên một cái gì khác mà tồn tại: cây nhờ nước mà có. “Pháp”: chỉ tất cả vạn vật. “Mộng”, giấc mơ. “Huỷển”, giả, không thật. “Phao”, bọt nước, rồi cũng sẽ tan và biến mất. “Ảnh”, hình ảnh của một gì khác. Có nghĩa là tất cả trong vũ-trụ này đều là giả, đều phải tan.

*Như lộ diệc như điện, ưng tác như thị quán.*

如露亦如電, 應作如是觀。

“Lộ”, sương, khi mặt trời ló dạng thì sẽ biến mất. “Diệc”, và. “Điện”, điện xẹt, tia chớp. “Ưng”, nên. “Tác”, tác-động, làm. “Như thị”, như vậy. “Quán”, nhìn, hiểu; quán theo phương-pháp thiền. Có nghĩa như sương và như tia chớp. Nên quán như vậy.

Bây giờ còn có cơ-hội thì **nên cần-mẫn** và **tinh-tân** nỗ lực tu hành, để **sớm cầu** được **giải-thoát**.

**Hãy dùng ánh-sáng trí huệ để diệt-trừ ngu si đen tối.** Hãy biết tu hành, khai mở “trí huệ”. Trí huệ không khác gì một ngọn đuốc. Nên dùng nó để soi sáng những vô minh, “ngu si” đang mang sự “đen tối” lại thế-giới chúng ta. Vô minh rất tai hại, như ở trong đêm tối, không thấy đường, trước sau cũng sẽ gieo hại: như ở trong nhà mà không có đèn thì sớm muộn gì cũng lấy chân húc vào bàn.

**Trần gian, thế gian này thật là nguy hiểm, không chắc chắn và không bền vững.**

Đức Phật giảng ở trong kinh Pháp-Hoa: với Phật nhãn của Ngài, thấy chúng-sinh của thế-giới như con nít đang đam-mê vui chơi trong nhà đang cháy, sắp bị lửa hại rồi mà không hề ý-thức!

**Ta nay nhập Diệt cũng như trừ được ác bệnh.** Nay ta nhập Niết-bàn cũng như là diệt-trừ được bệnh hiểm-nghèo. Ta đã chịu khổ-sở với thân này đã 80 năm rồi. Thân là môi trường của chúng bệnh, là duyên cho oán gia trái chủ đến đòi nợ.

**Thân xác là giả,** thể xác này là giả-hợp từ tứ đại, **nên đáng bỏ như tội ác** được nó là để trả nghiệp: chịu khổ-sở vì những “tội ác” đã tạo trong quá khứ, nên bỏ được thân không khác gì bỏ được tội ác. Thân của chúng-sinh **lầm đắm chìm trong đại hải của sinh, lão, bệnh, tử,** là nhân-duyên để luân-hồi trong biển sinh tử: chìm đắm đời đời kiếp kiếp, khó mà thoát-ly. Còn chấp-trước vào cái thân tức còn bị bấp bênh chìm nổi “trong đại hải” của khổ-ách. Khi gặp được Phật Pháp thì mới hiểu là đang phải chịu cái “lão” khổ: thân đang

chết từ từ, sức càng ngày càng yếu, thân-thể càng ngày càng “bịnh” hoạn. Lúc “sinh” ra đời thì khóc thét lên, vì lần đầu-tiên da tiếp xúc với không-khí, rất là đau-đớn. Và cuối cùng: nỗi khôn-khở không ai thoát được là phải gặp “tử”-thần. Một người trọc-phú Mỹ nói: đem hết tất cả tài-sản của-cải cũng không mua thêm được một giây nữa. Quý vị coi, cái tâm của người này: sống một đời oanh-liệt, mọi việc tùy-hỷ, muốn chi được nấy, nhưng sau cùng lại buông tay đợi tử-thần đến; không khỏi lo sợ, không biết còn bao lâu nữa!

**Làm sao người có trí-huệ** nếu các con đã mở trí-tuệ rồi thì sẽ hiểu rằng đây là lúc ta **trừ bỏ được thân**, không khác gì **như giết được oán tặc**, bọn nó trước giờ luôn luôn rình-rập cả một cuộc đời của ta để tìm cách gia-hại, nay sắp thoát-ly bọn họ, quý vị **lại không hoan hỷ**, vui mừng cho ta?

## B4 Chúc phó.

*Lời kinh:*

Này các Tỳ-kheo, thường phải nhất tâm, cần-mẫn cầu xuất Đạo. Nhất thiết thế-gian pháp, dầu động dầu bất động, đều có tướng bại, hoại và bất an. Các con hãy ngừng, không còn gì để nói thêm. Thời-gian sắp hết, ta muốn Diệt độ. Trên đây là lời giáo-huấn cuối cùng của ta.

*Lời giảng:*

**Chúc phó.** Lời phó thác, lời dặn bảo.

Phần này rất là đặc-biệt: ghi chú lại những chi-thị cuối cùng của Phật Thích Ca trước khi Ngài ra đi.

Này các Tỳ-kheo, quý vị biết không? Trước khi ra đi, tôi vẫn còn lo-nghĩ về quý vị. **Thường phải nhất tâm**, để ý không? Đại-thừa chú trọng nhất tâm chứ không phải chánh niệm. Cách tu chánh niệm đang được dạy ở nhiều chỗ chưa chắc dẫn đến nhất tâm. Chọn đường tu thì phải có "trach Pháp nhãn": biết Pháp nào có công-hiệu nhất, không nên chỉ chạy theo cái tướng (nhiều người khoác áo Đại-Thừa nhưng lại đi giảng pháp Tiểu-Thừa và ngoại đạo), cái danh (thích nghe Hòa-thượng, Thượng-tọa giảng; chê người không bằng cấp).

**Cần-mẫn cầu xuất Đạo.** “Cần mẫn” tức là tu tinh-tấn Ba-la-mật; “Cầu”: kiếm thầy, tông sư thỉnh Pháp để được truyền; “Xuất Đạo”: Đạo xuất-thế.

Đây là hành-động của những người có căn-cơ. Họ nghe những phương-pháp như mỉm cười, ngắm hoa, tìm hỷ lạc (như ngoại đạo dùng shakra để sung-sức hơn) v.v... thì không một chút thích-thú. Tại vì sao? Vì trong tâm-tâm họ biết là theo những Pháp đó thì chỉ tạo thêm ràng buộc. Tu đúng đường là càng ít bị ràng buộc, càng ít phiền-não.

Làm sao nhận ra được thế gian pháp? **Nhất thiết thế-gian pháp**, tất cả thế-gian pháp, **dầu động dầu bất động**. Thế-gian pháp có hai loại: “động” và “bất động”.

Pháp động là gì? Những phương-pháp này chủ-trương chạy theo ngoại-cảnh. Đây là pháp người Dục-giới: họ làm gì cũng chưa kèm-chế được tâm nên tâm còn động. Tâm động thì thân cũng động. Họ thấy thú-vị trong cái động. Ví dụ rất nhiều cuốn sách thiền dạy về chánh niệm, họ chủ-trương thiền để tăng-trưởng khoái-lạc. Tu thiền để có thể chú-tâm thưởng-thức mùi vị trà, hoàng-hôn, các hoa v.v... Đó là pháp động: theo đó mà tu thì vẫn còn luẩn-quẩn trong Dục giới.

Pháp bất động là pháp gì? Là pháp thiền định, đưa vào cảnh-giới của Sắc giới và Vô Sắc giới. Vì nhập được thiền định nên tâm không động. Tâm không thích động nên thân cũng không thích động. Thiền gồm có bốn trình độ: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Họ có năng-lực chú-tâm nhưng còn bị kẹt trong lồng sắc, rất khó thoát khỏi! Thoát được mới thăng lên cõi Vô Sắc, gồm bốn tầng: Không vô biên xứ (ngũ định), Thức vô biên xứ (lục định), Vô sở hữu xứ (thất định) và Phi tướng phi phi tướng xứ (bát định).

Hai loại pháp: động và bất động vẫn chưa cứu cánh: vẫn chưa đưa đến giải-thoát. Tại sao? Vì **đều có tướng bại, hoại và bất an.**

Quý vị chú ý xem. Các pháp đó có ba loại tướng:

1. “Bại” là suy-sụp. Có gì mà không hư-hao? Pháp bại là pháp khuyến-khích chúng ta theo đuổi những gì tạm-bộ, không vĩnh-cửu.

2. “Hoại” là biến mất, không còn nữa. Có gì không trở về cát bụi? Chạy theo tiền tài danh vọng có đem nó theo được khi chết không?

3. “Bất an” là tạo thêm phiền não. Tâm bất an vì còn chấp-trước. Nếu chưa xả bỏ được thì còn lo âu, còn buồn vui, còn thương ghét v.v... Phật Pháp giúp chúng ta xả bỏ để bớt phiền-não.

Biết như thế là bắt đầu có trách pháp nhân! Mong quý vị ghi nhớ, để không khỏi phụ lòng đức Phật trần-trối.

**Các con hãy ngừng**, đây là thâm-ý của đức Phật: có thương ta thì phải biết “ngừng”. “Ngừng” là gì? Là ngừng suy-nghi! Ngừng được cái óc thích suy nghĩ của quý vị thì sẽ thấy: **không còn gì để nói thêm.** Tu luyện đi thì sẽ hiểu phần này! Kinh Phật rất là thâm sâu, phải hành mới hiểu được ý của Ngài!

**Thời gian sắp hết**, duyên đã sắp hết rồi, **ta muốn Diệt độ**: ta muốn nhập Niết-bàn. Ta muốn như vậy là vì muốn làm một việc cuối cùng để giúp chúng-sinh, chứ không phải là về hưu để an-hưởng tuổi già. Đó là làm gương cho những vị đã đắc giải-thoát rồi. Còn đối với những ai chưa chứng đắc, Phật

## KINH DI GIÁO

---

dùng chữ muốn là đòn tâm lý: có thương ta thì phải để cho ta đi, không nên bịn-rịn vì ta thật-sự muốn đi đây.

Lúc thầy tôi, ngài Tuyên-Hóa muốn ra đi. Lúc đó đã 78 tuổi. Sau một cuộc đời đi gánh bệnh và khổ-não cho chúng-sinh, Ngài bệnh rất trầm-trọng, bị cơn đau dày-vò ngày đêm. Khi Ngài tuyên bố là sắp ra đi thì nhiều đệ-tử của Ngài quỵên-luyến, yêu cầu Ngài lưu lại thế-gian. Một số đệ tử hiểu rằng nếu lưu thêm thì phải bị bệnh dày vò thêm nên họ tình-nguyện xin gánh cái đau thế thầy họ. Có nhiều người lấy nhang tự đốt tay chân để chịu đau thế thầy mình. Vì vậy mà Ngài kéo dài mạng sống thêm vài tháng, mặc dầu rất muốn ra đi.

**Trên đây là lời giáo huấn cuối cùng của ta.** Công-việc của ta chấm-dứt tại đây. Ta đã giảng hết tất cả Pháp tu hành của cõi Ta-bà rồi.

\*Hết\*