CỬA VÀO BẤT TỬ

TỲ KHEO NI THÍCH NỮ TOÀN LIÊN
PHƯỚC CHƠN TÍN TOÀN

CỬA VÀO BẤT TỬ

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Có một Pháp dẫn vào Bất Tử
Có một Con đường đến Vô Sanh
Có một Phương cách Thoát Luân Hồi
"Tâm Tỉnh Giác Chiếu Soi Năm Uẩn"

Lời giới thiệu

Với niềm tin Tam bảo sâu dày, cư sĩ Chơn Tín Toàn tinh tấn học Phật và thực tập giáo pháp. Không những thế cư sĩ đã làm những bài thi kệ giáo pháp bày tỏ lòng tôn kính Phật, Pháp, Tăng; chia sẻ sự hiểu biết và kinh nghiệm tu học trên tinh thần "kiến hòa đồng giải" để khuyên bạn đạo cùng học hiểu, tu tập. Tất cả nhiệt huyết, nỗ lực này đều hướng đến lợi ích an lạc hạnh phúc cho tự thân và tha nhân.

Chúng tôi lấy làm hoan hỷ khi đọc những vần thi kệ này. Đó là kết tinh của một quá trình học tập, tư duy và quán chiếu. Những ai có duyên đọc những vần thi kệ mộc mạc, sâu sắc này chắc chắn có được lợi ích trong quá trình nhận thức và tu tập.

Chúng tôi có lời tán thán cư sĩ Chơn Tín Toàn và hoan hỷ giới thiệu tập sách đến với quý Phật tử, độc giả.

Tịnh xá Trung Tâm, mùng 8 tháng 6 năm Đinh Dậu - 2017

TỲ KHEO THÍCH GIÁC HOÀNG

Lời nói đầu

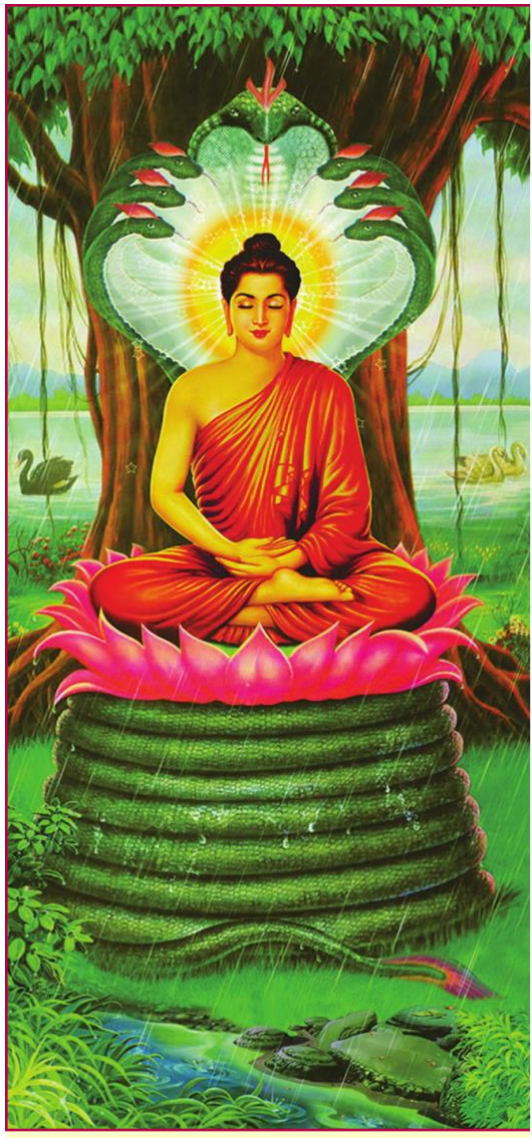
Nhằm giúp người con Phật có những giây phút nhẹ nhàng, lắng dịu trong sự tu tập Phật Pháp, với tập sách nhỏ này chúng tôi xin được kính gửi đến quý vị một số bài kệ, bài quán làm theo lối văn vần giúp chúng ta có thể dễ dàng thể nhập vào lời dạy của Đức Phật.

Sau đó, chúng tôi xin giới thiệu với quý vị cách tu tập từ bi hỷ xả cho người mới bắt đầu tu tập Tứ vô lượng tâm. Và phần cuối trong tập sách này cũng là phần đặc biệt quan trọng với những bài kinh Nikaya có những định nghĩa về Ngũ uẩn theo lời dạy nguyên chất của Đức Phật.

Nếu có sai sót trong tập sách này, xin quý vị thiện tri thức hoan hỷ chỉ dẫn hay xả bỏ cho.

Kính chúc quý đạo hữu thân tâm thường an lạc, thành tựu Giới hạnh, Thiền định và Trí tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, đạt được mục đích chân chánh của một người con Phật chân chánh.

Với lòng trân quý,
Chơn Tín Toàn



NAM MÔ PHẬT BỔN SƯ THÍCH CA MÂU

1. ĐẢNH LỄ ĐỨC PHẬT

Con xin đảnh lễ Ngài
Bậc thế gian tôn kính
Bậc thầy của Trời, Người
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thoát ly phiền não
Bậc tẩy sạch vô minh
Ngài là Đức Thế Tôn
Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác
Bậc tự mình thoát khỏi
Biển sanh tử khổ đau.

Con xin đảnh lễ Ngài
Bậc đoạn tận tham ái
Bậc đoạn tận sợ hãi
Tâm Ngài không dao động
Tâm không nhiễm thế gian.

Con xin hướng về Ngài
Tâm chân thành phát nguyện
Vâng lời dạy của Ngài
Con tu tập Chánh kiến
Tập nhận diện ngũ uẩn
Để thấy rõ nội tâm
Để không lầm tà pháp
Để con mãi gần Ngài,
Bậc nói lên **Sự thật**
Không tà thuyết, hư ngụy

Không ảo tưởng, viễn vông.

Với chỉ dẫn của Ngài,
Con sẽ thấy Sự thật
Sự thật về ngũ uẩn
Đang có trong tâm con
Con thấy rõ ngũ uẩn
Thấy nội tâm của mình.

Với **Chánh tri kiến** này,
Với **Con đường Thánh đạo**
Con chánh niệm tỉnh giác
Con chánh quán năm uẩn
Con giải phá vô minh
Con diệt trừ thân kiến
Con xả ly bản ngã
Xả được mất, hơn thua
Xả buồn vui, thương ghét
Xả dục, ái, tham, sân
Tẩy sạch tâm cấu uế
Con tẩy sạch vô minh
Con viễn ly sinh tử,
An lạc, con giải thoát,
Thoát khỏi ba uế nhiễm,
Thoát phiền não khổ đau,
Thoát trầm luân sanh tử.

Con xin đảnh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc Vô Thượng Giải thoát
Ngài là Thầy của con,

Ngài - Vị dẫn đường con,
Ngài - Vị con quy ngưỡng,
Con chân thành quy hướng
Đảnh lễ Bậc Vô Thượng
Đảnh lễ Bậc Chánh Giác
Con xin quy phục Ngài,
Con xin làm đệ tử,
Làm con ngoan của Ngài.

Đôi lời chia sẻ:

Khi đảnh lễ Đức Phật, người con Phật cần biết rõ Đức Phật là vị như thế nào, có nội tâm ra sao, vì sao Ngài xứng đáng được người đời cung kính, xưng tán và đảnh lễ. Khi đảnh lễ và xưng tán Đức Phật, người con Phật còn phải biết rõ Đức Phật dạy điều gì và con đường cần phải đi, cần phải tu tập của một người con Phật là gì và sẽ đạt được lợi ích gì trong con đường này, đó là ý nghĩa phần sau của bài đảnh lễ này. Và phần cuối của bài là lòng chân thành quy hướng và đảnh lễ bậc Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

2. CỬA VÀO BẤT TỬ

1.

Sống thế nào gọi là chân chánh?
Sống thế nào để hết khổ đau?
Sống thế nào để thoát luân hồi?
Sống thế nào để tâm tĩnh lặng?

Làm sao để tâm không dính mắc?
Làm sao nhìn thấy rõ tham sân?
Làm sao nói, nín chẳng quên mình?
Làm sao thể nhập vào bất tử?

2.

Có một chữ trả lời tất cả,
Đó chính là ***"Chánh niệm thân tâm"***
Chánh thế nào và Niệm thế nào?
Mà giải quyết được bao câu hỏi?

Kiểm soát cẩn thận thân khẩu ý,
Bảo hộ thân và bảo hộ tâm,
Không buông lung thả lỏng các căn,
Nhận biết rõ ràng về năm uẩn.

3.

Sống chánh niệm, thân tâm tỉnh giác,
Tập nhận ra chân tướng <u>Thân</u> này
Biết thân này có bởi nhân duyên,
Do bốn loại thức ăn nuôi dưỡng.

Đoàn thực *là thức ăn ngon dở*
Để dưỡng nuôi thân tứ đại này.
Xúc thực *là việc gặp gỡ nhau,*
Làm sảng khoái cho thân năm uẩn.
Tư niệm thực *- Các dòng suy nghĩ,*
Làm cho tâm khoan khoái, vui vui.
Thức thực *- Sự rõ biết sáu trần,*
Làm thoải mái cho thân năm uẩn.

Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực,
Và thức thực là bốn thức ăn,
Chúng dưỡng nuôi thân ngũ uẩn này,
Được sanh diệt triền miên không dứt.

Đoàn thực là thức ăn, nước uống
Nuôi dưỡng thân tứ đại no tròn,
Còn lại ba loại thức ăn kia,
Nuôi dưỡng thọ, tưởng, hành và thức.

Loại thứ nhất dưỡng thân tứ đại,
Ba loại kia nuôi dưỡng tâm mê,
Nên vô minh, tham ái ê chề
Thân năm uẩn sản sinh mê mệt.

Thân cần được tâm này tỉnh giác,
Dùng ngọn đèn trí tuệ chiếu soi
Phá tâm mê đối với thân này,
Phá dục, ái với thân năm uẩn.

Thân này được gọi là Sắc pháp,
Do thức ăn bốn loại tạo thành,
Nên vô thường, vô ngã, trống không,
Chấp trước nó là tâm chuốc khổ.

4.

Tập thấy biết rõ về <u>Cảm giác</u>
Cảm giác thân và cảm giác tâm,
Dễ chịu, khó chịu, không khó dễ
Tập nhận ra các loại thọ này.

*Cảm giác dễ chịu là **Lạc thọ.***
*Cảm giác khó chịu là **Khổ thọ**.*
Cảm giác không dễ chịu, khó chịu
*Đó là **Không khổ, không lạc thọ**.*

Thọ là thứ ngấm ngầm dẫn lối,
Ngấm ngầm kích hoạt tưởng và hành,
Ngấm ngầm điều khiển cả thân tâm,
Ngấm ngầm làm chủ tâm mê muội.

Từ triệu kiếp, từ vô lượng kiếp,
Vô minh, dục, ái, tham, sân, si
Bản ngã, tánh tình và tập khí
Chúng tụ vào trong cảm thọ này.

Tất cả pháp tụ vào cảm thọ,
Thọ gọi là kho chứa của tâm
Chỗ nhận vào và chỗ cho ra,
Chỗ điều khiển thân tâm hành xử.

Thọ là chỗ âm thầm chi phối,
Sai khiến và điều khiển thân tâm,
Thúc giục và xúi giục thân tâm,
Theo lệnh của dục, tham, sân, ái.

Tập nhìn kỹ vào trong cảm giác
Để nhìn ra dục, ái, tham, sân,
Để nhìn ra tập khí trong mình
Để thực thấy vô minh, lậu hoặc.

Tập nhiếp phục các dòng cảm giác
Nhiếp phục lòng dục, ái, tham, sân,
Nhiếp phục tâm ngã mạn, cứng đầu,
Nhiếp phục tập khí và cấu uế.

5.

Tập thấy biết rõ về các <u>Tưởng</u>
Tưởng nào đang ẩn hiện trong tâm,
Tưởng nào đang sanh diệt âm thầm,
Tập thấy biết rõ ràng các tưởng.

Bóng dáng của sáu trần sanh khởi,
Bóng sáu trần hiện rõ trong tâm,
Đó là **Tưởng** - Bóng dáng sáu trần,
Rõ biết chúng, gọi chúng là Tưởng.

- Bóng dáng cảnh, vật, người, tứ đại
*Hiện khởi trong tâm là **Sắc tưởng.***
- Bóng dáng lời nói và âm thanh
*Hiện khởi trong tâm là **Thanh tưởng.***

- Bóng dáng mùi thơm hay mùi thối
*Hiện khởi trong tâm là **Hương tưởng**.*
- Bóng dáng vị chua, cay, mặn, ngọt
*Hiện khởi trong tâm là **Vị tưởng.***
- Bóng dáng sự đụng chạm, cọ quẹt
*Hiện khởi trong tâm là **Xúc tưởng.***
- Bóng dáng cảm thọ và tưởng, hành
*Hiện khởi trong tâm là **Pháp tưởng**.*

Có những tưởng rất là vi tế,
Rất khó nhìn, khó biết trong tâm,
Như nội tâm an tịnh, lặng yên,
Cảnh an tịnh trong tâm là tưởng,
Tưởng này được gọi là ***Pháp tưởng***.

Các pháp tưởng thật là khó thấy,
Ví như tâm rỗng lặng, rỗng không,
Bóng dáng rỗng không, rỗng lặng này
Đây cũng được gọi là ***Pháp tưởng.***

Các pháp tưởng thật là vi tế,
Dễ sai lầm nhận đó là mình,
Hễ sai lầm thì phải tử sanh,
Dòng sanh tử sẽ không chấm dứt.

6.

Tập thấy biết các dòng <u>Suy nghĩ</u>,
Lời nói thầm, nói nhảm trong tâm
Khéo nhận ra Tưởng khác với Hành,
Hành là thầm nói, **Tưởng** là bóng dáng.

Hành là tư duy và suy nghĩ,
Hành là nói thầm hay nghĩ thầm
Hành là ý hành, lời nói trong tâm,
Hành và Tưởng khác nhau rất rõ.

Tâm này có sáu dòng suy nghĩ,
Hay đó còn được gọi Sáu tư.
Xúc là duyên sanh thọ, tưởng, hành
Khi Xúc diệt, thọ, tưởng, hành diệt.

*Suy nghĩ về sắc pháp - **Sắc tư.***
*Suy nghĩ về âm thanh - **Thanh tư.***
*Suy nghĩ về mùi hương - **Hương tư.***
*Suy nghĩ về các vị - **Vị tư.***
*Nghĩ về sự đụng chạm - **Xúc tư.***
*Nghĩ về thọ tưởng hành - **Pháp tư.***

Hành cũng chính là **Tư niệm thực**
Cái làm tâm dao động không ngừng
Làm tăng cường lậu hoặc, vô minh
Làm tăng trưởng các thân ngũ uẩn.

Hành là pháp do duyên sanh diệt
Nên vô thường, không phải là mình
Hành cần được tâm nhìn thấy rõ
Để làm ngừng vọng động trong tâm.

7.

Tập thấy biết rõ về các <u>Thức</u>
Thức là **sự rõ biết** trong ngoài,
Rõ biết thôi, cái biết rõ ràng,
Không có nói thầm gì trong đó.

Sự rõ biết sắc, thanh, hương, vị
Sự rõ biết xúc, thọ, tưởng, hành
Chỉ biết thôi, cái biết rõ ràng
Sáu cái biết *này là* ***sáu Thức.***

Rõ biết người, cảnh, vật - ***Nhãn thức.***
Rõ biết các âm thanh - ***Nhĩ thức.***
Rõ biết mùi thơm thối - ***Tỷ thức.***
Rõ biết vị chua, cay - ***Thiệt thức.***
Rõ biết thân đụng chạm - ***Thân thức.***
Rõ biết thọ, tưởng, hành - ***Ý thức.***

Thức sanh khởi do duyên Danh sắc,
Danh sắc diệt thì Thức đoạn diệt.
Danh - thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý.
Sắc là tứ đại, và sắc tướng.

Thức, cái biết thật là vi tế,
Chỉ biết thôi, không có ngôn từ
Rõ biết thôi nhưng lại vô biên
Khi khéo tập *Thức vô biên xứ*.

Thức là cái dễ lừa tâm nhất,
Phật gọi đây là ảo thuật thôi
Dù thấy đang rõ biết ràng ràng
Nhưng đó vẫn là trò ảo thuật.

Vì thế, thức dễ lừa tâm nhất,
Khi tu hành đến một lúc nào,
Thọ, tưởng, hành bất chợt lặng yên,
Thì sự rõ biết liền lộ rõ.

Mây được ví với Hành và Tưởng,
Bầu trời xanh ví với Thức này,
Mây làm bầu trời chẳng sáng trong,
Hành, tưởng làm mờ sự rõ biết.

Sự rõ biết trở thành trong sáng,
Khi tưởng, hành bất chợt lặng yên,
Tâm sáng trong, tưởng đó là mình,
Đây là chỗ dễ lầm nhận nhất.

Đây được gọi chỗ nguy hiểm nhất,
Dễ lừa tâm nhận đó là mình,
Khi bị lừa thì phải khổ đau,
Vì nhận cái duyên sanh làm ngã.

Thức cần được khéo nhìn, khéo thấy
Cái biết này rộng lớn, vô biên
Khéo tìm Kinh, học kỹ, tận tường,
Để chánh kiến được tâm tường tận.

Thức là pháp vô thường, sanh diệt
Cái biết này là pháp duyên sanh
Khi đủ duyên thì cái biết sanh
Khi hết duyên, cái biết này diệt.

Thức là pháp khó nhìn, khó thấy
Chỉ đơn thuần ***rõ biết*** thế thôi,
Cái biết này trong sạch, sáng trong,
Khi thọ, tưởng, hành đều an tịnh.

Thức, rõ biết chứ không bóng dáng,
Nên dễ lầm nhận đó là mình,
Hễ sai lầm thì phải tử sanh,
Dòng sanh tử sẽ không chấm dứt.

8.

Sắc, thọ, tưởng, các hành và thức
Đây gọi là các pháp duyên sanh,
Vì lầm mê năm uẩn là mình,
Nên sanh tử trầm luân không dứt.

Vì chẳng biết rõ về năm uẩn
Nên chúng làm điên đảo tâm tư
Tham, sân, si, thương, ghét, vui, buồn
Tâm dao động quay cuồng vì chúng.

Tập nhận biết rõ về năm uẩn,
Tập tỉnh tâm trước những pháp này,
Tập tâm lìa năm uẩn cho mau,
Lìa năm uẩn là lìa đau khổ.

Khi năm uẩn được tâm rõ biết,
Chúng không còn chi phối được tâm
Tâm tẩy sạch uế nhiễm trong, ngoài
Đó được gọi là tâm giải thoát.

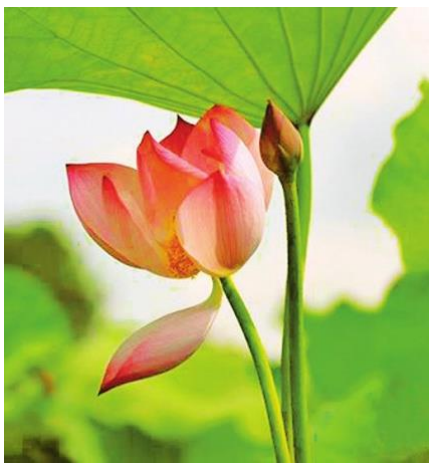
9.

"Sự thấy biết rõ về năm uẩn"
Đó gọi là **Thánh Trí đầu tiên**
Thánh Trí này đưa đến vô sanh,
Trí đưa thể nhập vào bất tử.

Có một Pháp dẫn vào Bất tử,
Có một Con đường đến Vô sanh,
Có một Phương cách Thoát luân hồi,
"Tâm tỉnh giác chiếu soi năm uẩn".

Đôi lời chia sẻ:

Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, hay Trí về Tứ Thánh Đế đó là con đường, là cánh cửa dẫn đến sự bất tử, sự thoát ly khỏi sanh tử và phiền não. Với Thánh trí này, tất cả những câu hỏi, những vấn đề trong cuộc sống và trong sự tu đạo sẽ được giải đáp hoàn hảo. Đức Phật nhờ thành tựu Thánh trí này mới tự xưng là đã chứng được Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Vì vậy, người con Phật cần nên tìm hiểu và thể nhập sâu sắc bốn Thánh trí này.



3. TÂM ƠI, ĐỪNG MÊ NỮA

1.

Thế gian thường dính mắc
Trong đẹp xấu, tướng hình
Trong ghét thương, được mất
Trong khen ngợi, chê bai...

Thế gian thường mê mải,
Trong dục, ái, tham, sân,
Trong cái ta hư ảo
Quên vô thường, khổ đau.

2.

Tâm lao xao dao động,
Theo những cái vô thường,
Ghét thương, rồi được mất,
Cuối cùng cũng trắng tay.

Đêm ngày tâm theo cảnh,
Đời được một, muốn hai
Tâm ơi, dừng lại nhé,
Chết rồi cũng trắng tay...

3.

Ra đi bàn tay trắng,
Chỉ có nghiệp theo mình,
Cùng với tâm mê muội
Tiếc cảnh mộng vừa tan.

Nhận tham sân làm bạn
Tâm mệt mỏi, bất an
Bị ái, dục chi phối
Tâm luân hồi miên man.

4.

Lang thang trong cảnh mộng,
Không nhớ đến vô thường
Tham, sân, si, ngã mạn
Tâm lún chìm, mê man.

Về đâu khi tàn mộng?
Mộng tàn, cảnh mộng tan.
Tâm mê còn than tiếc
Một giấc mộng vừa tàn...

5.

Tâm mê làm ra mộng,
Tâm càng mộng, càng mê.
Tâm ơi, đừng mê nữa!
Mộng luân hồi lê thê...

Mê man và mê muội,
Trong cảnh mộng thế gian,
Lang thang và chìm nổi,
Trong cuộc sống luân hồi...

6.

Mỗi một lần sanh tử
Nằm xuống thì trắng tay,

Có khi toàn buồn tủi,
Có được mấy lúc vui...

Lủi thủi trong sanh tử
Đến đi chỉ một mình
Ngoái lại nhìn sau trước
Nghiệp, bạn đường của ta.

7.

Cô đơn và cay đắng
Khi gặp lại bạn đường
Bơ vơ và trơ trọi
Khi nghiệp đòi, nghiệp đeo.

Nghiệp theo tâm, tạo cảnh.
Tâm ơi, hãy tỏ tường!
Đường còn nhiều nghiệp cảnh,
Nếu tâm còn hôn mê...

8.

Tâm mê làm ra cảnh,
Tâm gặp cảnh, càng mê.
Tâm ơi, đừng mê nữa!
Nhìn vào ngũ uẩn mau.
Bị dính vào cảm xúc,
Nên ái, dục, mạn, sân
Nay chiếu soi năm uẩn
Gốc luân hồi phá tan.

9.

Phá tan lòng tham ái,
Phá tan lòng sân, si
Phá tan lòng chấp ngã
Tâm thật là bình an.

Tâm an nhìn cuộc sống
Cảm giác thật nhẹ lòng
Tâm không còn dính mắc,
Hai mặt của cuộc đời.

10.

Bất chợt miệng mỉm cười,
Nụ cười trong an lạc,
Nhẹ nhàng cùng gió mát,
Hạnh phúc của tâm an.

Tâm an và rộng mở,
Tâm chẳng động theo duyên,
Tâm không còn điên đảo,
Tâm dễ chịu làm sao.

Đôi lời chia sẻ:

Bài này làm thức tỉnh tâm mê và cảnh giác tâm trước nghiệp và nhân quả.

Sự thấy biết rõ về ngũ uẩn sẽ giúp tâm đâm thủng được vô minh, thoát khỏi trạng thái hôn mê và không tiếp tục tạo các nghiệp để dẫn đi trong luân hồi, sanh tử, phiền não và khổ đau.

4. THÂN ƠI, TÂM XUẤT GIA

Thân ơi, tâm đã xuất gia rồi,
Dứt lòng luyến ái với đời thôi,
Chớ mãi lôi thôi cùng sanh tử,
Thân ở tại gia, tâm xuất gia.

Thân ơi, tâm đã xuất gia rồi
Xuất lìa tham ái, lìa sân si,
Xuất lìa ngã mạn, lìa chấp thủ,
Xuất khỏi vô minh, tâm xuất gia.

Dạo trong sanh tử thế đủ rồi,
Luân hồi thêm nữa cũng vậy thôi,
Tham sân si mãi rồi chỉ khổ,
Nhổ gốc luân hồi lẹ, tâm ơi!

Chớ rời Giới hạnh, nhớ phản quan
Nội tâm chánh niệm, Định vững vàng
Tỉnh giác chiếu soi năm thủ uẩn
Giới Định Tuệ này thoát tử sanh.

Chớ buông lơi ***Trí về năm uẩn***[1]
Trí này đâm thủng lưới vô minh,
Trí này tẩy dục, tham, sân, mạn
Cửa vào bất tử rộng thênh thang.

(1) Để hiểu rõ "Trí về năm uẩn", xin xem kỹ bài 2, 14.

Tỉnh giác nhìn vào dòng cảm giác,
Để nhìn thấy rõ tham sân si.
Tẩy sạch dục tham trong tâm trí
Thâm sâu trầm lặng, ý chẳng hành.

Đi, đứng, ngồi, nằm, tâm lặng yên
Nói, nín, thấy, nghe, chẳng nhiễm trần
Xuất gia, tâm tịnh, tham sân diệt,
Xuất khỏi vô minh - tâm xuất gia.

Đôi lời chia sẻ:

Cư sĩ là người tu ở tại gia. Dù ở tại gia nhưng mình vẫn là người tu, đó là điều người cư sĩ cần phải luôn tự nhắc nhở mình để hướng dẫn đời sống tại gia của mình vào con đường chân chánh của một người tu tại gia. Tức là vẫn thực hành theo giới định tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, tu tập Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, quán chiếu sự vô thường, phiền não và đau khổ trong sanh tử để nhàm chán đối với ngũ uẩn, tu tập chánh niệm tỉnh giác trong tứ oai nghi và kiểm soát ý hành. Thân ở tại gia, tâm xuất gia, đó là ý nghĩa của danh từ "cư sĩ".

Cư sĩ là một người con Phật ở tại gia, tuy thân ở tại gia nhưng tâm đã thực tập xuất gia, thực tập xuất khỏi vô minh.

5. BUÔNG HẾT ĐI

Buông hết đi, đời có chi hờn giận!
Tâm giận hờn là khổ lắm ai ơi!
Bụng chẳng yên, như lửa cháy trong lòng,
Sân là khổ, càng sân là càng khổ.

Buông hết đi, đời có chi mai mỉa!
Lời mỉa mai như gai nhọn đâm nhau,
Gai bên trong, trước đâm thủng tâm mình,
Rồi nó lại lòi ra đâm kẻ khác.

Buông hết đi, giữ chi con kiến lửa!
Cũng đừng quăng kiến lửa đó cho người,
Bị cắn đau, người thải trả cho ta
Ôi con kiến hai lần làm ta khổ.

Buông hết đi, hờn giận chi thêm khổ!
Khổ vô thường đã khổ lắm, ai ơi!
Hãy buông rơi những khối đá trong lòng,
Đừng tạo nghiệp, làm nặng thêm cuộc sống.

Buông được mất, buông hơn thua, phải trái,
Cái gì thành cũng phải có nhân duyên!
Buông đảo điên theo những thứ vô thường,
Bằng trí tuệ và tình thương rộng lớn.

Buông tất cả những giận hờn, thương ghét,
Tâm vô minh nhồi nhét quá nhiều rồi!
Đừng kéo lôi thêm những nỗi đắng cay,
Tâm buông xả, tâm yên, là hạnh phúc!

Đôi lời chia sẻ:

Sân hận, giận hờn chỉ làm cho ta thêm mệt mỏi và phiền não trong biển trầm luân sanh tử này. Sự sân hận làm thân tâm như bị thiêu đốt, bụng chẳng yên như bị lửa cháy bên trong, lời nói ra đầy sự hằn học, mai mỉa như gai nhọn đâm thọc vào nhau làm cho nhau thêm đau khổ.

Khi sân hận khởi lên ta bộc lộ sự sân hận này ra cho người, rồi khi người tiếp nhận sự sân hận của ta thì người cũng sẽ sân theo và người sẽ bộc lộ sự sân hận này trở lại với ta. Khi người quay lại sân với ta thì thêm một lần nữa ta phiền não và đau buồn.

Ví như người bị kiến lửa cắn rồi lại bắt con kiến lửa đó thảy cho người kia, khi người kia bị kiến lửa này cắn thì họ sẽ bắt con kiến lửa này thảy lại cho mình, như vậy, con kiến lửa hai lần cắn mình nhức nhối. Vì vậy, khi tâm sân khởi lên, ví như người bị kiến lửa cắn thì tốt hơn là ta nên tẩy sạch tâm sân này và đừng cho nó thiêu đốt người khác như vậy ta sẽ không bị phiền não hai lần. Sân hận ví như khối đá đè nặng trong lòng, làm cho cuộc sống thêm nặng nề và mệt mỏi. Vậy hãy buông rơi những khối đá này đi, để cuộc sống được nhẹ nhàng và bớt phiền não.

6. AI KHỔ NHẤT

Cái giận khi nổi lên
Làm người ta quên hết
Bao ngu si lầm lỗi,
Thả nổi trong giận hờn.

Sân si vừa lên tiếng
Mau giã biệt nó liền
Kẻo muộn phiền sau đó
Biết, liền bỏ nó ngay.

Một ngày nhiều phiền giận,
Là địa ngục trần gian,
Khổ mình và người khác,
Khổ nhất vẫn là mình.

Tự mình làm mình khổ,
Tự mình làm mình đau,
Mau mau tự cởi trói,
Thoát khỏi xích xiềng mau.

Đôi lời chia sẻ:

Khi sân hận khởi lên thì đi kèm theo nó là bao nhiêu những sai lầm và nghiệp chướng, để rồi người đau khổ nhất vẫn chính là mình chứ không phải ai cả. Vậy hãy mau mau tỉnh tâm lại để thoát khỏi các ác nghiệp này.

7. TRÁCH AI

Xa rời phiền não,
Thoát khỏi khổ đau,
Hay vào địa ngục,
Cũng là tự nhau.

Đâu ai ban phước,
Giáng họa cho người
Tự ta tạo tác,
Bùi ngùi trách ai.

Sáng nay tạo nghiệp,
Chiều nay gây thù,
Qua một đêm ngủ,
Tưởng rũ sạch sao?

Nhân nào quả nấy,
Chớ thấy bất bình,
Thêm già, bệnh, chết
Luống những khổ đau.

Không mau tỉnh giấc
Nhận diện tham, sân
Chớ nên tạo nghiệp,
Khéo mà trách ai???

8. GIẬN LÀM CHI

1.

Có gì đâu mà hờn, mà giận
Có gì đâu mà hận, mà sân
Tâm ơi, cứ giận sân hoài,
Tâm càng sân hận, thì càng khổ đau…
Sao tâm cứ chấp trước hoài?
Sao tâm lại muốn chó kêu tiếng mèo?
Sao tâm chẳng chịu buông tha?
Làm sao chó lại phát ra tiếng mèo?

2.

Con mèo thì phải meo meo,
Chó thì gấu gấu, muỗi thì vo ve…
Mỗi người tập khí khác nhau
Làm sao có thể bắt ai giống mình,
Mình còn chưa thấy hết mình,
Mình còn có lúc lỗi lầm này kia,
Mình còn chưa nhiếp phục tâm,
Mình còn sân hận, mình còn si mê…
Sao còn đòi hỏi người ta
Phải vầy, phải khác, mới là thích ưa?
Người đang tăm tối, vô minh
Làm sao có thể biết mình đúng sai,
Làm sao người biết được mình,
Khi người chìm giữa vũng sình vô minh,
Tham sân si ngập nội tâm,
Ngất cao bản ngã, đầy tràn dục tham,

3.

Ta nhờ duyên phước sâu dầy
Nên nghe thấy được những lời Thánh nhân
Con đường giải thoát lộ dần
Nội tâm lộ rõ, tham sân vạch trần
Ta dần thoát khỏi tử sanh,
Người còn lặn hụp trong vòng trầm luân
Người còn chìm giữa tối tăm
Vậy thì ta lại giận sân làm gì…
Người còn sanh tử li bì,
Khi thì địa ngục, khi thì súc sanh,
Khi thì ngạ quỷ vất vơ…
Ta thì dần thoát khỏi đau khổ này
Vậy còn hờn giận làm chi,
Thôi thì buông xả giận hờn ngay đi.

4.

Thôi tâm hãy xót thương người
Thương người bất hạnh, không gần Thánh nhân
Thương người tăm tối, vô minh
Thương người chìm đắm vũng sình dục tham,
Thương người danh lợi tham lam,
Thương người ngã mạn, chẳng ai ưa người
Thương người cứ mãi hơn thua,
Chẳng hề hay biết tử sanh mịt mù…

5.

Thương người, ta chúc cho người
Một ngày nào đó duyên lành dẫn đưa
Cho người được thấy, được nghe
Những lời đưa đến thoát rời vô minh,

Mong người ráng giữ tâm mình
Để đừng chuốc lấy tội tình khổ đau…

6.

Tâm thương, cảm giác ngọt ngào
Tâm thương dễ chịu biết bao trong lòng
Tâm thương dễ chịu làm sao,
Nhờ vào trí tuệ, nhờ vào từ bi
Mà tâm xả bỏ sân si
Chẳng còn hờn giận lại đầy tình thương
Cám ơn **Trí tuệ, Từ bi**
Đã làm lắng dịu sân si trong lòng
Dễ chịu thay, dễ chịu thay,
Ngọt ngào thay, tấm lòng đầy tình thương...

Đôi lời chia sẻ:

Sự có mặt của các chúng sanh trong cuộc sống này là sự có mặt của tham sân si và vô minh. Do vô minh vô trí đối với ngũ uẩn nên chúng sanh có mặt trong dòng trầm luân này với những tham sân si khác nhau đối với ngũ uẩn, do vậy, tập khí và tánh tình của các chúng sanh là khác nhau.

Người con Phật khi đã tu tập theo lời dạy của Đức Phật, đã nhìn thấy rõ ngũ uẩn thì trước nhất nên vận dụng trí tuệ và từ bi để tập xả bỏ dần những tâm sân hận đối với các ngũ uẩn, rồi sau đó dần xả bỏ lòng tham ái, tham dục và chấp thủ đối với ngũ uẩn.

9. MÙA XUÂN BẤT TỬ

Xuân đến xuân đi đã bao lần,
Bao lần mai nở lại tả tơi,
Người đời cũng vậy, sanh rồi tử,
Tử sanh sanh tử, nát như tương!

Xuân đến xuân đi, thiệt vô thường!
Bao lần mai nở, rụng, thảm thương
Đường vào bất tử đang rộng mở
Chớ để vô thường làm vấn vương!

Xuân đến xuân đi, thiệt bình thường…
Thân này sanh tử mới đáng thương
Vô thường chẳng để ai yên ổn
Chánh đạo chẳng làm tổn thương ai.

Xuân đến, xuân đi, thiệt bình thường…
Hộ trì căn mới đáng tuyên dương,
Trí về năm uẩn thường tỏa sáng,
Mùa xuân bất tử hiện trong tâm.

Đôi lời chia sẻ:

Con người thường vui mừng háo hức đón xuân, nhưng xuân đến, xuân đi là chuyện vô thường của cuộc sống, mang theo nó chỉ là sanh, già, bệnh, chết, tham ái và phiền não. Chỉ có Trí về ngũ uẩn là không đưa đến khổ!

10. HẠNH PHÚC TRONG TAY AI

Đẹp thay cuộc sống vì ai đó
Vì những tình thương ta đã cho
Hạnh phúc trong tay người trao tặng,
Chẳng ở cùng người không biết cho.

Xin hãy cứ cho, hãy cứ cho!
Niềm vui nho nhỏ cứ đem cho
Có người thí vật, người thí pháp
Cái gì thí được, cứ đem cho…

Xin hãy cứ cho, hãy cứ cho!
Những lời hòa ái cứ đem cho
Cho lời an ổn, lời an lạc
Người an, ta ổn, xin hiểu cho!

Xin hãy cứ cho, hãy cứ cho!
Tấm lòng từ ái cứ đem cho
Một ngày nào đó, thôi ngưng thở
Giấc mộng tan rồi, chớ vấn vương!

Đôi lời chia sẻ:

Khi còn hơi thở, còn làm được việc gì tốt đẹp cho bản thân và cho cuộc sống thì ta hãy cứ mạnh dạn làm, để khi giấc mộng này chấm dứt thì tâm không có gì hối tiếc, không có gì vương vấn mà an lạc từ bỏ, an lạc ra đi.

11. HIỆN TẠI LẠC TRÚ

Hiện tại không ái dục
Hiện tại không giận sân
Hiện tại không hôn ám
Hiện tại không lỗi lầm
Hiện tại không nghi vấn
Hiện tại thật bình an...
(Dừng lại để cảm nhận thực tại của thân tâm...)

Tâm không dục, không ái
Tâm không giận, không hờn
Thân tâm không bức xúc
Tự chủ và bình an...
Tâm yên, thân an ổn
Thân tâm thật nhẹ nhàng
Thân tâm thật an lạc
Thân tâm dễ chịu thay...
(Dừng lại để cho cảm giác dễ chịu của thân và tâm khởi lên...)

Không sân, dễ chịu thật
Không dục, dễ chịu thật
Không ái, dễ chịu thật
Không mê, dễ chịu thật
Không lỗi, dễ chịu thật
Không nghi, dễ chịu thật

Bình yên, dễ chịu thật
An tịnh, dễ chịu thật
Ngồi yên, dễ chịu thật
Tỉnh giác, dễ chịu thật
Tâm yên, dễ chịu thật
Thân yên, dễ chịu thật

Lặng yên, dễ chịu thật
Cảm giác dễ chịu thật
Không tham, dễ chịu thật
Không sân, dễ chịu thật.

(Tiếp tục an trú trong cảm giác thân tâm dễ chịu này cho đến khi nào còn có thể...)

Đôi lời chia sẻ:

Bài này giúp thể nhập vào cảm giác hỷ lạc của ly dục trong Sơ thiền. Sự tu tập hỷ lạc này giúp cho thân tâm được an lạc thoát khỏi sự bức bách của các dục dưới những hình thức thô tế khác nhau, như những cảm giác thích hưởng thụ các dục lạc về ăn uống, ngủ nghỉ, vui chơi chạy theo ngoại cảnh, hay các cảm giác buồn buồn, bất an, bất ổn, không cảm thấy vui, không cảm thấy an lạc trong tâm.

Người con Phật cần tu tập hỷ lạc của ly dục để tẩy sạch những cảm giác khoan khoái trong dục lạc, tẩy sạch những cảm giác bị dục dắt dẫn và quấy rối nêu trên.

12. KHUYÊN MẸ TU TẬP

Mẹ ơi, đời sống có thường đâu
Mẹ mau quay lại kẻo khổ sầu
Cơn gió vô thường đâu yên nghỉ
Mẹ ơi, xin mẹ hãy tu mau.

Bao nhiêu đau khổ mẹ trải qua
Nhìn kỹ mẹ ơi, nhân quả mà
Quá khứ, vị lai ngay hiện tại
Rõ rồi, buông xả hết mẹ nha.

Quả nhân, nhân quả, chất chồng nhau
Nguồn gốc khổ đau tại chỗ nào?
Vô minh, vô trí về năm uẩn
Để rồi tham ái với sân si.

Sân si, phiền não thế đủ rồi!
Từ nay buông bỏ hết mẹ nha,
Con đây, mẹ hãy an lòng bước
Tâm mẹ quên đường, con dẫn đi.

Đó đó, kìa kìa, tâm mẹ đi
Về thôi mẹ nhỉ, dẫn tâm về
Mẹ *"nhận diện đâu là năm uẩn",*
Thấy ngũ uẩn rồi mẹ nhớ buông.

Mẹ nhớ niệm thầm trong tự tâm.
Niệm *"Bỏ hết đi, cảnh vô thường!"*
Niệm *"Tâm lặng yên, tâm dễ chịu!"*
Niệm *"Ngũ uẩn này, không phải ta"*

Mẹ ráng tinh cần niệm vậy nha,
Đừng quên nhận diện ngũ uẩn nha,
Định, Tuệ đồng tu là như vậy,
Sanh tử xa dần, bảy lần thôi.

Buồn vui, thương ghét, thế đủ rồi!
Mẹ ơi, buông xả hết, mẹ ơi!
Tâm mẹ bình an, con hạnh phúc!
Lòng con mong mẹ thoát tử sanh.

Luân hồi, sanh tử, thế đủ rồi!
Thôi lo tu tập nhé, mẹ ơi!
Mẹ thoát tử sanh, con hạnh phúc!
Không uổng đời này mẹ sanh con.

Đôi lời chia sẻ:

Công ơn cha mẹ thật là to lớn. Người con chỉ có thể trả ơn trọn vẹn cho cha mẹ khi hướng dẫn và an trú cha mẹ trong Thánh trí về ngũ uẩn mà Đức Phật đã chỉ dạy, để cha mẹ thoát khỏi biển trầm luân sanh tử. Đó là sự báo đền ơn nghĩa cho cha mẹ một cách xứng đáng và đầy đủ nhất.

Hạnh phúc thay cho những bậc cha mẹ có được người con hiền trí và khéo đền đáp ơn nghĩa sanh thành của cha mẹ đúng theo pháp mà Đức Phật đã chỉ dạy.

13. DẠY CON

1.

Sống nhẹ nhàng, các con thương mến
Sống nhẹ nhàng, trầm tĩnh nha con
Sống an nhiên, thanh tịnh nhìn đời,
Tâm buông bỏ là tâm hạnh phúc.

2.

Sống dung hòa, các con thương mến
Sống dung hòa thương ghét nha con.
Chẳng để tâm nghiêng nặng bên nào,
Tâm thân ái, dung hòa tất cả.

3.

Sống chân thành, các con thương mến
Sống chân tình, chân nghĩa, nha con.
Sống thật lòng, thật dạ với đời
Sống chân thật, được chân hạnh phúc!

4.

Sống dễ thương, các con thương mến
Tâm dễ thương, dễ dạy, hiền lành,
Tâm nhu hòa, hiền thuận, hiền ngoan,
Tâm uyển chuyển, người người thương mến.

5.

Sống khiêm tốn, các con thương mến
Tránh khen mình và tránh chê người,
Tránh tài lanh và tránh dạy đời,
Sống như vậy, tránh nhiều tai họa.

6.

Sống ý tứ, các con thương mến
Chánh niệm khi đi, đứng, ngồi, nằm
Mắt ngó ngay, cử chỉ trang nghiêm,
Tránh vung vãi tay chân bừa bãi.

7.

Sống hộ trì, các con thương mến
Hộ trì thân, khẩu, ý nha con,
Sống cẩn ngôn, thận trọng, khiêm nhường
Sống khiêm hạ, hộ trì ba nghiệp.

8.

Sống hiểu biết, các con thương mến
Sống hiểu duyên-nghiệp của mình, người
Sống hiểu duyên-nghiệp của chúng sanh
Sống như vậy, không buồn, không giận.

9.

Sống tha thứ, các con thương mến
Tha thứ người là tha thứ mình,
Tha thứ đời là tha thứ ta,
Chính duyên-nghiệp làm ra khổ đó!

10.

Sống yêu thương, các con thương mến
Sống thương mình và sống thương người,
Thương muôn loài, thương mọi chúng sanh
Sống với một tâm thương rộng lớn.

11.

Sống không giận, các con thương mến
Sống bao dung vạn vật trên đời,
Sống bao dung như đất và trời,
Sống rộng lượng như trời và đất.

12.

Sống kham nhẫn, các con thương mến
Kham nhẫn thân lạnh, nóng, đói, đau
Kham nhẫn tâm dục, ái, giận, buồn
Các bậc Thánh vẫn thường kham nhẫn.

13.

Sống biết sợ, các con thương mến
Biết sợ quê, sợ nhục, sợ sai
Sợ thân tâm nói nghĩ sai lầm,
Rồi tạo nghiệp làm mình đau khổ.

14.

Sống biết thẹn, các con thương mến
Biết ngại ngùng, xấu hổ khi sai
Không ngông nghênh, ngã mạn, cứng đầu
Khi sai trái bị người phát hiện.

15.

Sống biết nghe, các con thương mến
Biết nghe lời các bậc Thánh hiền,
Biết nghe kinh, nghe pháp, nghe tâm,
Nghe cái ngấm ngầm đang hoạt động.

16.

Sống biết mình, các con thương mến
Biết mình còn tập khí thế nào,
Biết tánh mình hay dở ra sao,
Khéo tự xét và điều chỉnh nó.

17.

Sống biết người, các con thương mến
Biết người tốt, xấu, dữ, hay hiền
Biết mình còn yếu kém, tham, sân
Thì nên tránh mực đen, bạn xấu.

18.

Sống biết đủ, các con thương mến
Biết hài lòng với cái hiện tiền,
Không đảo điên, miên mãi chạy theo
Những thứ khổ, vô thường, vô ngã.

19.

Sống biết cho, các con thương mến
Sống biết cho, biết tặng, biết nhường,
Biết cúng dường và biết hy sinh,
Biết chia sẻ với người nghèo khó.

20.

Sống Giới hạnh, các con thương mến
Sống giữ thân khẩu ý thiện lành,
Sống giữ tâm trong sạch, thanh cao
Giữ lòng dạ hiền hòa, cao cả.

21.

Sống Thiền định, các con thương mến
Sống hành thiền nghiêm túc mỗi ngày,
Sống định tâm theo các Thánh nhân
Tâm trong sạch, tâm không khuấy đục.

22.

Sống Trí tuệ, các con thương mến
Sống tập nhìn ngũ uẩn vận hành,
Tập nhận ra dục, ái, tham, sân
Tập thấy rõ vô thường, vô ngã.

23.

Sống buông bỏ, các con thương mến
Bỏ đúng sai, được mất, hơn thua
Bỏ chê khen, thương ghét ở đời,
Các bậc Thánh đã từ bỏ chúng.

24.

Sống thoát ra, các con thương mến
Thoát khỏi tâm hôn ám, hôn mê,
Thoát khỏi tâm lơ lửng, vật vờ
Sống tỉnh giác như trời rực nắng.

25.

Sống mạnh lên, các con thương mến
Sống thân tâm mạnh mẽ, kiên cường
Sống thân tâm minh mẫn, tinh anh
Sống vực dậy, thân tâm khỏe mạnh.

26.

Sống vui lên, các con thương mến
Vui vì con Giới hạnh, ngoan hiền
Vui vì con đã biết vươn lên
Để sống với một đời sống đẹp.

27.

Sống như vậy, khó ai chê trách,
Sống như vậy, khó kẻ gièm pha,
Sống như vậy là khó đó nha,
Nhưng quyết chí là ta làm được!

Vững bước lên, các con thương mến
Lúc con cười, con khóc, con buồn,
Ta vẫn luôn quan sát đời con,
Con hãy vững bước trong Chánh pháp.

Quyết chí lên, các con thương mến
Sống thanh cao, thanh thoát, nha con
Sống thanh cao, thanh tịnh giữa đời
Sống như vậy là con hạnh phúc.

Đôi lời chia sẻ:

Bài này cống hiến đôi điều cho các bậc làm cha mẹ trong việc dẫn dắt con đi vào một đời sống chân chánh.

Kính chúc các bậc cha mẹ khéo hướng dẫn, khéo dìu dắt các con đi vào đời sống hiền thiện, hòa nhã, hòa ái, bao dung, rộng lượng, thí xả và trí tuệ.

14. GIẢI THOÁT TRÍ

1.

Có gì vui mà cười mà nói,
Có gì vui mà náo động tâm,
Ngoài kia cuộc sống thăng trầm,
Trong này lắm kẻ lặng thầm tàn hơi...

2.

Cuộc đời thật khéo vẽ vời,
Vẽ trăng dưới nước để lừa nhau chơi.
Cuộc đời thật khéo đổi trao,
Trao tâm luyến ái, nhận vào sầu đau.
Cuộc đời thật khéo rộn ràng,
Để người quên cảnh vô thường nhân gian.
Cuộc đời thật khéo điểm trang,
Để che đậy cái khổ đang ràng ràng...

3.

Miên man trong cảnh luân hồi,
Lang thang chìm nổi, biết rồi về đâu…
Về đâu, mà nói, mà cười,
Về đâu, mà đấu với người hơn thua.
Mùa thu lá rụng khỏi cành,
Kẻ thành ngạ quỷ, kẻ thành súc sanh,
Kẻ làm người bạc phước phần,
Kẻ thì vinh hiển bội phần hơn ai,
Kẻ sanh thiên giới, tốt thay,
Người thì địa ngục đắng cay trả đền.

4.

Lênh đênh giữa biển luân hồi,
Người đời chìm nổi, dạt vào, trôi ra.
Loay hoay trong cõi người ta,
Lúc thì tay trắng, lúc thì nhà cao...
Cuộc đời sao khéo bày trò,
Người đời ở đó lò dò, loay hoay,
Cuộc đời trăm đắng, ngàn cay,
Người đời mê mãi trả vay nợ đời.
Rối bời trả trả, vay vay
Mãi mê vay trả, đắng cay chất chồng…

5.

Sống như kẻ bị nợ đòi,
Gạo, tiền, ân, oán, kéo lôi hàng ngày,
Tâm thì đầy nỗi bất an,
Thân thì già, bệnh, chết, đang rập rình…
Chết như kẻ chẳng thân tình,
Một mình, một bóng, lộ trình mông lung
Chết như kẻ bị mồ côi,
Ra đi trơ trọi, đơn côi một mình
Nghiệp đeo như bóng với hình,
Chờ duyên hội đủ để hành tội nhau,
Nay thương, mai ghét, đổi mau
Ghét thương, thương ghét, khổ nhau cả đời.
Trầm luân cũng bởi ghét, thương
Ghét thì ác nghiệp, thương thì đảo điên,
Lòng người dao động triền miên,
Suốt ngày thương ghét, làm phiền lẫn nhau.

6.

Lao đao trong chỗ ghét thương,
Thêm phần lo sợ vô thường nắng mưa,
Cảnh đời sáng nắng, chiều mưa,
Người đời sáng đó, chiều đưa ra mồ,
Thói đời sáng khóc, chiều cười,
Tối nằm thoi thóp, kiếp người tàn phai!
Chuyện đời như kẻ nói dai,
Dòng đời cứ vậy mà sao chép hoài,
Trò đời cứ vậy trình bày,
Có dài dòng mấy cũng là vậy thôi.

7.

Sanh ra đã khổ lắm rồi,
Lại còn bao nỗi tranh trồi hơn thua,
Giàu nghèo, được mất chen đua,
Thua người chẳng chịu, người thua mới vừa
Say sưa giữa cảnh vô thường,
Lãng quên sanh tử vẫn thường một bên.
Nghèo thì có khổ của nghèo,
Giàu thì có khổ của người giàu sang,
Nghèo muốn có, giàu muốn thêm,
Giàu nghèo gì cũng chẳng ai vừa lòng,
Giàu sanh tật, nghèo sanh phiền,
Giàu nghèo gì cũng luân hồi triền miên.
Nghiệp duyên tạo cảnh giàu nghèo,
Giàu cười, nghèo khóc, khóc cười đều mê,
Nghèo thèm muốn, giàu hả hê,
Giàu nghèo gì cũng ê chề tham sân…

8.

Mãi mê theo đuổi lục trần,
Vui trong tham ái, chạy theo bên ngoài
Vui trong hưởng thụ, đam mê,
Vui trong thỏa mãn hỷ hê dục trần
Vui trong thỏa thích, buông lung,
Vui trong dục lạc, quên mình, quên tâm.
Càng ngày càng mất tự do,
Càng làm nô lệ cho nhiều loại vui.
Tưởng rằng ta hưởng thụ đời
Đâu ngờ dục lạc đang ràng buộc ta
Nằm, ngồi, đi, đứng, chẳng yên,
Nhớ, ghiền, thèm, muốn, làm điên đảo lòng.
Càng hưởng dục, dục càng tăng,
Càng làm nô lệ cho bao dục trần,
Càng hưởng dục, dục càng hăng,
Càng không thỏa mãn, càng thêm quay cuồng,
Càng tìm đến dục nhiều hơn,
Càng không tự chủ, càng nhiều buông lung,
Càng ngày càng đánh mất mình,
Dục càng chồng chất, ái càng dâng cao.

9.

Đi trong giấc mộng vô thường,
Ái càng tăng trưởng, mộng càng mê man,
Đến khi mộng vỡ tan rồi,
Lòng đầy luyến tiếc, buồn ôi là buồn...
Lòng buồn, tâm hướng tìm vui,
Tâm tìm nhớ đến cảnh vui ngày nào,
Nhưng tâm bị nghiệp bao vây,
Nghiệp gì tâm tạo giờ đây dẫn đường

Sống trong đức hạnh trọn lành
Chết là phước báu đang dành đợi ai
Sống không đức hạnh, buông lung,
Chết là bất hạnh, trùng trùng thương đau.

10.

Đi trong giấc mộng luân hồi
Tưởng rằng cuộc sống: *Chết rồi là xong!*
Ai ngờ sanh tử không dừng,
Nghiệp và nhân quả không ngừng thay phiên
Nghiệp điên đảo, **quả** đảo điên,
Nghiệp an ổn, quả an nhiên, yên lành
Nghiệp nào, cảnh nấy, tương ưng
Giàu nghèo, đẹp xấu, tương ưng nghiệp làm
Thân hành, khẩu hành, ý hành
Chính là ba nghiệp tạo thành đời sau,
Luân hồi - giấc mộng khổ đau,
Vì chưa tỉnh mộng nên đau khổ hoài.
Mộng vô thường, khổ lắm thay!
Mộng luân hồi tạo cảnh trôi nổi hoài.
Sống cùng mộng mãi hay sao?
Mộng này vui ít, mà đau khổ nhiều.
Mộng này chìm đắm, lê thê,
Đến khi nhìn kỹ, chỉ vì tâm mê.

11.

Vì mê cái cảnh vô thường,
Mà tâm rong ruổi trên đường tử sanh.
Vì mê cái cảnh bên ngoài,
Mà lòng tham ái chẳng ngày nào nguôi.

Vì mê cái cảnh vui vui,
Mà xuôi theo cảnh, mà nuôi dục tình.
Vì mê, không thấy rõ mình,
Nhận mình là ngũ uẩn sinh diệt này.
Lầm mê năm uẩn là ta,
Nên tâm mê chẳng biết ra đường nào.
Đáng thương thay, cái tâm mê!
Vì mê nên mới luân hồi vầy đây.
Vậy mà giờ vẫn đang mê,
Vẫn đang chìm giữa ê chề đảo điên.
Hỡi tâm mê, tỉnh ra ngay!
Đừng say mộng ảo, đừng mê vô thường.
Nơi đây, tỉnh giác ngay đi!
Tỉnh ngay, mở mắt thoát cơn mê này…

12.

Đây là mộng, mộng là đây!
Mộng này là khổ, khổ này mênh mông.
Khổ này không có điểm dừng,
Khổ này là khổ không ngừng tử sanh.
Sống thì cực khổ, tranh giành
Chết thì tím ngắt, lạnh tanh, xanh rờn,
Phình trương, hôi thối, khó nhìn…
Vậy mà khi sống xưng mình, xưng ta
Cuối cùng một đống thây ma
Thối hôi, thối rửa, chẳng ra thân người,
Thức thì theo nghiệp đi rồi,
Vất vơ, chìm nổi, hỡi ôi phương nào…

13.

Tái sanh tiếp tục nữa sao?
Để rồi tái diễn cảnh đau khổ à?
Để rồi lại chết nữa à?
Khổ đau thế đã chưa là đủ sao?
Bao thây chết nữa vừa nào?
Chết bao lần nữa mới vừa bụng nhau?
Hỡi ơi sanh tử, khổ đau
Cứ sao chép mãi, chừng nào mới xong?

14.

Đây là khổ, khổ là đây!
Thánh nhân đã đánh chuông này rền vang.
Tiếng chuông đánh thức nhân gian,
Mở to đôi mắt để nhìn thế gian,
Nhìn ra thực trạng đau lòng,
Nhìn ra thảm cảnh của dòng tái sanh…

15.

Đây là khổ, khổ là đây!
Tái sanh sự thật là đầy khổ đau.
Thế gian mau hãy tỉnh ra,
Hãy nhìn rõ cái gọi là tái sanh.
Tái sanh, tái khổ, tái sầu,
Tái già, tái bệnh, tái làm thây ma,
Tái làm ngạ quỷ, súc sanh,
Tái làm người lúc sướng, nghèo, loanh quanh.
Chúng sanh sanh mãi, chết hoài
Mỗi lần sanh-chết tâm đầy khổ đau,
Biết bao thân xác chôn vùi

Biết bao đau khổ bốc mùi đến nay.
Tỉnh ngay, chớ để chết hoài!
Tỉnh ngay, chớ để khổ hoài hay sao?
Tỉnh mau, giấc mộng sắp tàn,
Đừng mê man nữa, đừng tìm mộng sau!
Mộng nào cũng vậy mà thôi,
Mộng nào cũng phải đến hồi kết thôi!
Bao nhiêu mộng vậy đủ rồi,
Bao nhiêu khổ vậy vừa rồi, dừng thôi!
Dừng buồn vui, dứt ghét thương,
Dứt lìa những thứ vô thường kéo lôi.
Lòng tham ái dẫn tái sanh,
Lòng tham muốn dẫn làm thành thây ma.
Mạnh tay cắt ái đứt ngang,
Cắt buồn vui đứt, cắt thương ghét lìa,
Ghét thương gì cũng vậy thôi,
Chết thì xác cũng sình hôi, trương phình.
Chết thì xác ở một mình,
Còn ai nữa để đem tình ghét thương,
Người đi trước, kẻ đi sau
Chẳng qua kẻ trước, người sau thôi mà!
Trước sau gì cũng chết à…
Trước sau gì cũng chỉ là khói mây…

16.

Đây là khổ, khổ là đây!
Thánh chuông vang động trời mây muôn loài,
"Cái gì sanh sẽ diệt thôi
Cái gì hiện hữu cũng rồi tiêu tan",
Càng tham ái, càng đeo mang
Xác càng chồng chất, nghiệp càng dây dưa...

17.

Đây là khổ, khổ là đây!
Hỡi này nhân thế có nhìn thấy chăng?
Thấy rồi hãy cố thoát ra,
Thoát mau, thoát lẹ, thoát xa chốn này,
Thoát ra khỏi cái vô thường,
Thoát ra khỏi cái con đường khổ đau.
Thoát ra mau, thoát ra mau!
Thoát thân năm uẩn, thoát đường trầm luân
Thoát địa ngục, thoát súc sanh,
Thoát làm ngạ quỷ, thoát làm thây ma,
Thoát thân kém phước, bạc phần
Thoát cùi, ghẻ, lở, thoát nghèo, xin ăn
Thoát già, bệnh, chết, bất an
Thoát dòng sanh tử đầy tràn hiểm nguy,
Thoát đời trôi dạt mông lung,
Thoát dòng nước mắt tận cùng thương đau.

18.

"Đây là khổ, khổ là đây!"
Như Lai - Ngài đã ngộ ra điều này,
Và Ngài thoát khỏi tái sanh,
Như người thoát nạn, như tù thoát thân,
Thoát ra rồi chỉ mọi người
Con đường thoát tử mà Ngài đã đi.
BỐN THÁNH TRÍ - Bốn Thánh chuông,
Bốn điều vi diệu - Bốn viên thuốc thần,
Bốn sự thật về nhân gian,
Bốn cẩm nang để phá tan mê lầm,
Trống bất tử vẫn ngân vang

Bốn Thánh trí vẫn còn đang hiện tiền.
Hãy dừng vọng niệm, lặng yên
Lắng tâm nghe trí Thánh hiền nói lên…

19.

- Trí thứ nhất, Ngài phơi bày:
Cái thân năm uẩn này là khổ đau!
Sanh già bệnh chết nối nhau,
Làm cho đau khổ không bao giờ dừng.

- Trí thứ hai, chỉ rõ ra:
Bởi ***tâm chẳng tỏ tường năm uẩn này,***
Nên tham ái đã sanh sôi,
Nhận chìm vào cảnh nổi trôi luân hồi,
Chính tham ái với vô minh,
Làm thân năm uẩn sản sinh không ngừng,
Có sanh nên có khổ đau,
Khổ đau, sanh tử nối nhau liên hồi.

- Trí thứ ba, đã sáng soi:
Khi nào năm uẩn được soi sáng rồi,
Thì tham ái sẽ tiêu vong,
Luân hồi chấm dứt, khổ đau không còn.

- Trí thứ tư, đã mở toang:
Cửa vào bất tử, đường vào vô sanh,
Chính ***Con đường Thánh Tám ngành,***
Gọi là Chánh đạo, con đường thoát sanh.

20.

BÁT CHÁNH ĐẠO - *Con đường thoát tử*
Phương pháp này dẫn nhập Vô sanh,
Thánh nhân chỉ dẫn rành rành,
Hành theo Tám đúng thì sanh tử dừng.
- Thấy biết đúng về thân năm uẩn *(Chánh tri kiến)*
- Khéo suy tư từ bỏ tham sân *(Chánh tư duy)*
- Nói lời chẳng phạm lỗi lầm *(Chánh ngữ)*
- Thân hành trong sạch, chẳng làm hại ai *(Chánh nghiệp)*
- Nuôi thân mạng bằng điều chân chánh *(Chánh mạng)*
- Sống siêng năng trong hộ trì căn *(Chánh tinh tấn)*
- Thực hành chánh niệm thân tâm *(Chánh niệm)*
Dùng **Kinh Niệm Xứ** làm kim chỉ đường.
Tâm tỉnh giác dần dà sanh khởi,
Màn vô minh dần tháo gỡ ra.
Hành theo Tứ Niệm Xứ Kinh,
Trí về năm uẩn phát sinh từ từ.
- Nương hơi thở, thực hành tỉnh giác,
Năm ám si thanh lọc khỏi tâm *(5 triền cái)*
Bốn Thiền tuần tự thực hành *(Chánh định)*
Thân tâm ổn định dần theo **Bốn Thiền**.

21.

- Thiền thứ nhất, hướng tâm rõ biết:
Hiện tại thân tâm chẳng dục tham,
Bình yên, an tịnh trong người
Không như lúc bị dục tham làm phiền,
Thân bức xúc không yên ổn được,

Đứng, đi, ngồi, nằm rất bất an
Giờ đây xả dục, ly tham
Nên thân tâm được bình an, yên lành.
Quán hạnh phúc khi mình ly dục
Quán bình an lúc chẳng tham sân
Hân hoan sanh khởi trong lòng
Tâm vui, thân lạc vì rời dục tham
Cho lạc hỷ này lan tỏa khắp
Toàn thân này lạc hỷ thấm nhuần
Như xà bông rửa chén dơ
Hỷ lạc này rửa dục nhơ trong lòng.

- Thiền thứ hai, dừng tâm quán xét,
Tâm lặng yên, định tĩnh nhất tâm,
Quán nhìn tâm tỉnh lặng này,
Khởi sanh hỷ lạc tràn đầy thân tâm.
Đây là hỷ lạc vì tâm định
Hỷ lạc vì nội tĩnh nhất tâm
Chúng sanh thích nghĩ lăng xăng
Thiền này tẩy sạch tánh năng nghĩ này.

- Thiền thứ ba, hỷ lìa, tâm xả
Nhưng lạc còn cảm thọ trong thân,
Thân thì an lạc nhẹ nhàng,
Tâm thì an tịnh, xa lìa hỷ vui,
Thân an lạc, tâm lặng yên
Như người giảm bệnh, thuốc liền giảm theo

- Thiền thứ tư, xả luôn lạc thọ
Chỉ còn thân an tịnh hiển bày
Thân tâm thuần tịnh sáng trong,
Thân tâm tĩnh lặng, nhất như trong ngoài.

22.

Rồi với **Tuệ** từ tâm an tịnh,
Xoay lại nhìn lậu hoặc trong tâm,
Nhận ra các nhiễm ô ngầm,
Vẫn còn nhè nhẹ âm thầm trong tâm,
Tiếp tục quán sát năm thủ uẩn,
Quán với tâm chẳng ái, chẳng tham,
Độ ô nhiễm sẽ giảm dần,
Đến khi hết nhiễm, tâm thành sạch trong.
Dục nhiễm, hữu nhiễm, vô minh nhiễm,
Tâm tẩy trừ ba sự nhiễm này,
Khi ô nhiễm đã tẩy xong,
Thì tâm trong sạch như dòng nước trong.
Tẩy dục, hữu, vô minh hết sạch,
Tâm không thầm chấp bất cứ gì,
Khởi lên Trí biết rõ ràng:
"Tâm này trong sạch chẳng còn nhiễm ô".
Tâm chẳng động trong khi nói nín,
Tâm chẳng lay trong lúc đứng đi,
Tâm không động nhiễm đêm ngày,
Nay là đời cuối, không còn tái sanh.

23.

Đấy được gọi là đường Bát chánh,
Đưa người hành thoát khỏi tử sanh,
Những ai chân chánh thực hành,
Phần quà dành sẵn chính là **Vô sanh.**

24.

Hỡi chúng sanh, tỉnh ra nhanh!
Con đường thoát khổ, đây nè, tỉnh nhanh!

Tỉnh nhanh kẻo trễ bây giờ,
Con đường bất tử sắp mờ nhạt đi…
Bởi vì tâm địa si mê,
Mà ngày càng ít kẻ về nẻo chơn.
Bởi vì chẳng kính Thánh nhân,
Lấp dần Thánh đạo, đào đường khổ đau.
Chẳng trao truyền, chẳng thực hành,
Con đường Thánh đạo sẽ thành khói sương,
Giờ đây Thánh đạo mờ dần,
Sau này chẳng kẻ dự phần vô sanh.

25.

Tỉnh ra nhanh, tỉnh ra nhanh!
Vẫn còn phương pháp đúng nè, tỉnh nhanh!
Chính phương pháp Tám đúng này
Thánh nhân thoát khỏi chốn đầy khổ đau.
Tỉnh mau, hướng đến xa lìa,
Hướng xa thương ghét, hướng lìa buồn vui,
Hướng lìa được mất, hơn thua,
Hướng xa vinh nhục, tranh đua giàu nghèo
Không theo lời nói khen chê,
Không mê những thứ thuộc về đảo điên,
Dừng phóng dật, **hộ trì căn**,
Giữ thân **Giới** hạnh, **tinh cần, chánh tư**,
Từ bỏ ác, kiểm soát tâm,
Nhận ra thọ tưởng *diệt mầm tham, sân*
Dừng vọng niệm, **chánh quán thân**,
Nhận ra năm uẩn, *phá Tâm mê lầm*
Dùng **Tỉnh giác** phá *Vô minh*
Không xem năm uẩn là mình, là ta.
Dùng **Từ tâm** trị *Hận sân*

Quán **Thân bất tịnh** để trừ *Dục tâm*
Quán **Vô thường** để diệt *Tham*
Quán **Khổ não** để diệt lòng *Vấn vương*
Quán **Vô ngã** diệt *Mạn tâm*
Quán **Ánh sáng** trị *Hôn trầm thụy miên*
Diệt tham ái, tránh tái sanh,
Tránh tay thần chết, tránh làm thây ma,
Tránh ra khỏi chốn vô thường,
Hướng tâm đến với con đường bình an,
Trú tâm định tĩnh, vững vàng,
Trú tâm trong sáng, lặng yên, nhẹ nhàng
Trú tâm không nhiễm thế gian,
Trú tâm không động chuyển, không lụy phiền
Trú tâm thoát khỏi đảo điên
Thoát dòng sanh tử, thoát liền, thoát mau.

Đôi lời chia sẻ:

Sau khi thấy rằng sự quán chiếu và thể nhập những cảm giác và trí tuệ về vô thường, khổ, vô ngã đối với ngũ uẩn là không phải dễ, vì vậy, để giúp người con Phật dễ dàng thể nhập ba trí này, chúng tôi xin được cống hiến đến quý đạo hữu bài "Giải Thoát Trí" này.

Bài này được gọi là Giải Thoát Trí, vì trí tuệ trong bài này có khả năng đưa đến giải phá sự vô minh vô trí đối với sắc thân ngũ uẩn và giúp khai mở trí tuệ đưa đến sự giải thoát khỏi biển trầm luân sanh tử, giải thoát tâm khỏi những si mê, tham ái, trói buộc, dính mắc, chấp thủ đối với những thân ngũ uẩn vô thường và phiền não này.

Vô minh và tham ái là gốc của phiền não và khổ đau. Vô minh là sự không thấy biết rõ về ngũ uẩn và chấp thân ngũ

uẩn này là mình, nên tham ái đối với thân ngũ uẩn, đó là nguyên nhân đưa đến sự trầm luân trong sanh tử.

Tứ Thánh Đế, hay Bốn Thánh trí về ngũ uẩn và Bát Chánh Đạo - Con đường đưa đến sự chấm dứt các thân ngũ uẩn vô thường vô ngã này đã được nêu một cách ngắn gọn và dễ hiểu trong bài quán này để giúp người con Phật dễ dàng tiếp xúc với các sự thật này.

Người con Phật nên đọc kỹ và đọc thường xuyên bài quán này để tâm bớt hôn mê, bớt dính mắc, bớt tham ái, bớt sân hận đối với các thân ngũ uẩn. Đây là một bài quán về tánh vô thường, phiền não và đau khổ trong cuộc sống. Bài quán này khá đầy đủ về Sáu Minh Phần pháp được nói trong kinh Nikaya, đó là: Quán vô thường, quán khổ trong vô thường, quán vô ngã trong khổ, quán đoạn tận, quán ly tham, quán đoạn diệt. Vị thành tựu chánh kiến về ngũ uẩn, được gọi là vị Dự lưu. Nếu vị Dự lưu tu tập Sáu Minh Phần pháp thì sẽ thể nhập quả Bất lai, điều này được nói rõ trong kinh Dighavu (Tương V, 504) - Đó là bài kinh nói về vị cư sĩ chứng quả Bất Lai. Vì vậy, bài quán này rất đáng để chúng ta chiêm nghiệm sâu sắc.

15. CƯ SĨ PHẢN TỈNH

Cư sĩ là gì bạn biết không?
Mời bạn nhìn vào trong tự thân
Xin hãy hiểu thông từ "cư sĩ"
Kẻo chỉ làm hoen ố danh này.

Cư sĩ - *"bậc hiền trí tại gia"*
Ngã mạn, hơn thua được lánh xa,
Ngũ uẩn diệt sanh luôn rõ biết,
Cấu uế nội tâm quán diệt trừ.

Cư sĩ -*"bậc trí khéo an cư"*
Khéo trừ phiền não, phá vô minh,
Khéo diệt tham sân, lìa dục vọng,
Khéo tẩy sạch dần cấu uế tâm.

Cư sĩ là *"**tâm** trú trong thân"*
Đi, đứng, ngồi, nằm, chẳng quên thân
Buồn, vui, nói, nín, thường phản tỉnh
Thân, khẩu, ý hành, luôn chiếu soi.

Cư sĩ là *"**trí** trú trong tâm"*
Tinh cần nhận diện rõ tham, sân
Thường biết tâm mình, cư sĩ giỏi
Trí về năm uẩn luôn sáng soi.

Cư sĩ - *"người con Phật tại gia"*
Tại gia Thánh trí vẫn tinh anh
Sanh tử luân hồi dần phá sạch.
Xứng danh đệ tử Phật Thích Ca.

Đôi lời chia sẻ:

Khái niệm cư sĩ được nêu khá sâu sắc trong bài này. Cư sĩ có nghĩa là người tu ở tại gia. Khi đã nhận mình là người tu ở tại gia thì ta cần phải xác định rõ thân hành, khẩu hành, ý hành của mình cần phải như thế nào để không hổ danh là một người tu tại gia và xứng đáng là một người con tại gia chân chánh của Đức Phật.

Bài này cũng là kim chỉ nam cho người cư sĩ. Thông qua đây, người cư sĩ biết rõ những gì cần phải làm, cần phải tu tập trong đời sống tu hành tại gia của mình.

TỪ BI HỶ XẢ

Lời nói đầu

Nhằm giúp người con Phật biết cách tu tập Từ Bi Hỷ Xả để tẩy trừ những tâm sân hận, độc ác, bị dục chi phối, bị phiền não chi phối, bị được mất hơn thua thương ghét chi phối, dính mắc, tham ái, trói buộc với ngũ uẩn. Trong phần tiếp theo sau đây, chúng tôi xin giới thiệu đến quý đạo hữu cách tu tập bước đầu về *Tứ Vô Lượng Tâm*. Sau đó, khi tâm đã khai mở được các cảm giác về Từ Bi Hỷ Xả thì chúng ta sẽ đi thẳng vào sự tu tập *Tứ Vô Lượng Tâm* theo lời Phật dạy ở những bài kinh được kèm sau đó trong tập sách này.

Kính chúc quý vị có nhiều an lạc với món quà nhỏ này.

Với lòng trân quý,

Chơn Tín Toàn

16. TỪ VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Từ:

Tâm từ là tâm từ mẫn thương xót chúng sanh còn đang lặn hụp trong biển sanh tử khổ đau, đang bị tham sân si hành hạ, đang bị bản ngã, ngã mạn, được mất, hơn thua, đúng sai, thương ghét làm cho phiền não và khổ đau. Tâm từ vô lượng này cần được tu tập để khai mở tình thương, khai mở lòng từ mẫn với chính mình, với mọi người và mọi loài, làm cho tâm trở nên rộng lượng, bao dung, thông cảm với tất cả chúng sanh, diệt trừ những tâm nóng giận, cáu gắt, quạu quọ, những cảm thọ bực bội, bức xúc, khó chịu, không hài lòng về nhau, không thông cảm với nhau.

16.1. Khai mở Tâm Từ với mình

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng bốn lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để *khơi gợi cho tâm* và *cảm thọ* sanh khởi theo chiều hướng khai mở tình thương và sự cảm thông.

Nhẹ nhàng ơi! *(hít vào)*
Nhẹ nhàng ơi! *(thở ra)*
An lạc ơi! *(hít vào)*
An lạc ơi! *(thở ra)*
Tình thương ơi! *(hít vào)*
Tình thương ơi! *(thở ra)*
Cảm thông ơi! *(hít vào)*
Cảm thông ơi! *(thở ra)*

Ta khơi dậy trong ta
Tình thương và từ tâm,

Ta khơi dậy trong ta
Từ tâm và tình thương.

Tình thương sống trong ta,
Từ tâm sống trong ta.
Tình thương có trong ta,
Từ tâm có trong ta.

Ta có nhiều tình thương
Tình thương cảm thân này
Tình thương cảm thọ này
Thọ này ta hiểu thương.

Thương lâu rồi ta sống
Trong sự quên lãng mình
Ta bỏ quên cảm thọ
Nên để mình khổ đau.

Thương lâu rồi ta thiếu
Thương hiểu cảm thọ mình
Để tham, sân hành hạ
Ta để mình khổ đau.

Nay hiểu rồi thọ ạ
Ta nhớ đến thọ rồi
Thôi thọ đừng sân giận
Thọ thương mình nhiều nha.

Ta đừng tìm đau khổ
Vì trái ý, nghịch lòng
Ta đừng làm ác nghiệp
Ta thương mình nhiều nha.

Đừng để mình đau khổ
Này thọ giận, thọ hờn
Đừng để mình tạo nghiệp
Rồi chẳng kịp ăn năn.

Trôi trong dòng sanh tử
Có khi nổi, khi chìm
Khổ đau nhiều vô lượng
Nước mắt đầy đại dương.

Vô thường là đời sống
Nay còn rồi mai không
Giận hờn là thuốc độc
Đổ vào dòng tái sanh.

Thôi mình đừng sân giận
Đừng làm hại chính mình
Thôi mình đừng làm khổ
Đừng làm hại mình nha.

Thương thọ nhiều, nha thọ
Thương mình quá khổ rồi
Thương tham, sân hành hạ
Thôi, thương mình nhiều nha.

Thương thân già, bệnh, chết
Thương thọ giận quên mình
Thương các nghiệp rập rình
Thương mình sanh tử mãi.

Tình thương này rộng trải
Đến các loài hữu tình,
Tình thương này rộng mở
Đến hữu tình gần xa.

16.2. Đi vào Tâm Từ

Bằng tình thương hữu tình,
Bằng từ tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng,
Đến tất cả hữu tình,
Và thương cả chính mình,
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm nóng giận
Tâm bực bội, cộc cằn,
Tâm bức xúc, khó chịu,
Chưa thấu hiểu cho nhau.

Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải Từ tâm.

1.

Tâm từ là tâm hiểu
Nỗi khổ của chúng sanh
Bị các nghiệp chi phối,
Chìm nổi trong tái sanh,
Nô lệ trong tham muốn,

Nóng bỏng trong hận sân,
U mê trong tâm trí,
Lùng nhùng trong khổ đau.

Vì nhìn ra đau khổ
Trong cảnh tái sanh này
Nên tâm đầy thương cảm
Cho hữu tình chúng sanh.

2.

Mong tất cả tâm an,
Mong tất cả thân lạc,
Tâm an và thân lạc,
Tâm chân thành cầu mong,

Mong tất cả thấu hiểu,
Vạn vật là vô thường,
Chúng chỉ là năm uẩn,
Tạo ra mọi vở tuồng.

3.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Dựng lên mọi vai tuồng,
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Là nguồn của khổ đau.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Làm sanh tử không dừng,
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Dựng vở tuồng tái sanh.

4.

Thương hữu tình chẳng rõ
Năm thứ vô thường này
Cột với dây tham ái,
Tạo ra nhiều xác thân.

Thương hữu tình chẳng hiểu,
Năm thứ vô thường này
Tâm đầy tham muốn chúng,
Đầy phiền não, sân si.

5.

Thương hữu tình bị đốt,
Bị cháy bởi lửa tham,
Bị thiêu trong lửa hận,
Bị dìm trong lửa si.

Thương hữu tình bị trói,
Bị cột bởi lòng tham,
Bị giam vì lòng hận,
Bị mù vì lòng si.

6.

Thương hữu tình lệ thuộc,
Bị các nghiệp buộc ràng,
Mang các thân tạm bợ,
Vừa trả nợ, vừa vay.

Thương hữu tình chìm nổi,
Trong sanh tử đắng cay,
Trong các thân vô thường,
Trong các đường tái sanh.

7.

Thương thay trò sanh tử,
Thương thay nẻo tái sanh,
Thương thay cảnh nhân quả,
Chúng sanh đáng thương thay!

Thương thay tâm mờ tối,
Chẳng rõ khổ của nhau,
Còn bày thêm đau khổ,
Thêm khổ buồn cho nhau.

8.

Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu và cảm thông
Những nỗi khổ của nhau
Đừng tạo thêm đau khổ.

Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu và cảm thông
Những nỗi khổ của nhau
Đừng tạo thêm oan trái.
Đừng tạo thêm đắng cay,
Đừng tạo thêm khổ ải,
Cho kiếp người của nhau.

Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu khổ của nhau,
Cùng nhau vượt qua khỏi,
Dòng sanh tử khổ đau.

9.

Biết bao là đau khổ
Trong cõi sanh tử này
Đừng bày thêm đau khổ
Cho mọi loài chúng sanh.

Mỗi người một nỗi khổ,
Mỗi loài một niềm đau,
Xin cùng nhau thấu hiểu,
Những đau khổ trong nhau.

10.

Tâm hiểu này hiền thiện,
Tâm hiểu này hiền hòa,
Tâm hiểu mang yên ổn,
Tâm hiểu mang yên vui.

Yên vui là tâm hiểu
Nỗi khổ của chúng sanh.
Nghiệp lành là tâm cảm
Nỗi khổ của chúng sanh.

Mong manh là sự sống,
An ổn là tâm từ,
Như hư không rộng lớn
Tâm từ này bao la.

16.3. Trải rộng Tâm Từ

Đây là phương ***trước*** mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm đầy niềm thương cảm
Tâm đầy nỗi xót thương
Tâm đầy lòng thương tưởng
Tâm đầy tràn tình thương.

Đây là phương bên ***phải,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên ***trái,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***sau***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***trên***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***dưới***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bề ***ngang***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Tâm từ này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm từ này tỏa rộng,
Khắp trời đất bao la.

17. BI VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Bi:

Tâm bi là tâm bi mẫn, mong sự an lạc, bình an và hạnh phúc đến với chúng sanh. Tâm bi vô lượng này cần phải tu tập để khai mở các cảm giác cảm thọ hiền hòa, hiền thiện, khai mở lòng bi mẫn, tâm hiền lành, diệt trừ những tâm ác, tâm bất thiện, những tâm làm hại mình, làm hại người, hoặc làm hại cả mình lẫn người.

17.1. Làm sanh khởi Tâm Bi

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để *khơi gợi cho tâm* và *cảm thọ* sanh khởi theo chiều hướng hiền thiện, hiền hòa.

Nhẹ nhàng ơi! *(hít vào)*
Nhẹ nhàng ơi! *(thở ra)*
An lạc ơi! *(hít vào)*
An lạc ơi! *(thở ra)*

Hiền tâm ơi! *(hít vào)*
Hiền tâm ơi! *(thở ra)*
Thiện tâm ơi! *(hít vào)*
Thiện tâm ơi! *(thở ra)*

Ta khơi dậy trong ta,
Tình thương và hiền tâm.
Ta khơi dậy trong ta,
Hiền tâm và tình thương.

Tình thương sống trong ta,
Hiền tâm sống trong ta.
Tình thương có trong ta,
Hiền tâm có trong ta.

Ta rộng mở tình thương,
Đến các loài hữu tình,
Ta rộng mở hiền tâm,
Đến các loài hữu tình.

17.2. Đi vào Tâm Bi

Bằng tình thương hữu tình,
Bằng hiền tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng,
Đến tất cả hữu tình,
Và thương cả chính mình
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm ác ý
Muốn làm hại lẫn nhau.

Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải Bi tâm.

1.

Tâm bi là tâm thiện,
Tâm hiền thiện, hiền hòa
Tâm hiền lành, hiền đức,
Tâm hiền phúc, hiền lương.

Tâm vẫn thường nghĩ đến
Những điều thiện, điều hiền
Tâm vẫn thường yêu thích
Làm những việc hiền lương.

Tâm vẫn thường mong muốn
Hạnh phúc đến muôn loài,
Tâm vẫn thường tha thiết,
Mong mọi loài bình yên.

2.

Lang thang trong sanh tử,
Lành dữ chẳng tỏ tường,
Mượn nghiệp hiền, nghiệp thiện
Làm chỗ để náu nương.

Tử thần thường đón bắt,
Nghiệp lại rất thẳng tay,
Thiện tâm là con đường,
Tái sanh chỗ hiền lương.

Để hẹp đường đau khổ,
Để rộng đường bình an,
Ta trải tâm hiền này
Tràn đầy cả thế giới.

3.

Mong tất cả tâm an,
Mong tất cả thân lạc,
Tâm an và thân lạc,
Tâm chân thành cầu mong.

Mong tất cả thấu hiểu
Vạn vật là vô thường,
Từ bỏ con đường ác,
Quay về với hiền lương.

4.

Mong tất cả tu tập
Tâm hiền thiện, hiền hòa,
Không làm ai đau khổ.
Không hãm hại lẫn nhau.

Mong ta không làm hại,
Không làm tổn thương mình.
Mong ta không hãm hại,
Các hữu tình chúng sanh.

5.

Mong ta không gây họa,
Cho thân mạng của mình.
Mong ta không gây họa,
Cho thân mạng chúng sanh.

Mong ta không hại mình,
Vì tâm niệm tham, sân.
Mong ta không hại người,
Vì tâm niệm tham, sân.

6.

Mong không ai mù quáng,
Bị lòng *tham* dẫn đường.

Vướng vào ba ác nghiệp,
Phải tiếp nhận khổ đau.

Mong không ai hờn giận,
Bị lòng *sân* dẫn đường,
Hại mình và người khác,
Ác nghiệp làm thẳng tay.

Mong không ai khờ dại,
Làm hại bản thân mình,
Không làm hại người khác,
Vì tâm niệm tham, sân.

7.

Mong không ai bị hại
Không ai làm hại ai
Không ai làm ai khổ
Không ai thù oán ai.

Mong mọi loài an ổn
Mong mọi người an bình,
Mong tất cả hữu tình
Sống trong lòng bi mẫn.

8.

Tâm nguyện này hiền thiện,
Tâm nguyện này hiền hòa,
Tâm nguyện này an ổn,
Tâm nguyện này an vui.

An vui là tâm nguyện
Mong mọi loài bình yên.
Hiền Hòa là tâm nguyện
Mong mọi loài thiện lương.

17.3. Trải rộng Tâm Bi

Đây là phương ***trước*** mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm đầy lòng hiền thiện
Đầy ước nguyện hiền hòa,
Đầy ước mong hiền đức,
Đầy ước muốn hiền lương.

Đây là phương bên ***phải,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên ***trái,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***sau,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***trên,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***dưới.***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bề ***ngang,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Tâm hiền này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm hiền này tỏa rộng,
Khắp trời đất bao la.

18. HỶ VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Hỷ:

Tâm hỷ là tâm vui nhẹ, tâm có thọ hỷ nhè nhẹ, cảm giác hoan hỷ nhẹ trong tâm. Tâm hỷ vô lượng này cần được tu tập để tâm được nhẹ nhàng, an lạc, rộng lượng, vui vẻ, diệt trừ những tâm bức xúc, bị dục chi phối, diệt trừ những tâm ích kỷ, hẹp hòi, ganh tỵ, tật đố, những tâm buồn phiền vì thất vọng, mất mát, muốn mà không được, thích mà không có, thấy người được mà ta không được, diệt trừ những tâm đau buồn, sầu não vì hoạn nạn, vì sanh ly tử biệt, những cảm thọ ưu buồn, buồn buồn, những cảm giác lang thang, mông lung, buông lung, bất an, bất ổn trong tâm.

18.1. Làm sanh khởi Tâm Hỷ

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng vui vẻ, nhẹ nhàng, hân hoan, hoan hỷ.

Nhẹ nhàng ơi! *(hít vào)*
Nhẹ nhàng ơi! *(thở ra)*
An lạc ơi! *(hít vào)*
An lạc ơi! *(thở ra)*

Vui vẻ ơi! *(hít vào)*
Vui vẻ ơi! *(thở ra)*
Hoan hỷ ơi! *(hít vào)*
Hoan hỷ ơi! *(thở ra)*

Ta khơi dậy trong ta,
Tình thương và niềm vui,
Ta khơi dậy trong ta,
Niềm vui và tình thương.

Tình thương sống trong ta,
Niềm vui sống trong ta.
Tình thương có trong ta,
Niềm vui có trong ta.

Ta mở rộng tình thương,
Đến các loài hữu tình.
Ta mở rộng niềm vui,
Đến các loài chúng sanh.

18.2. Đi vào Tâm Hỷ

Bằng tình thương hữu tình,
Bằng hỷ tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng,
Đến tất cả hữu tình.
Và thương cả chính mình,
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm sầu não,
Những tâm buồn, bất an.
Những tâm buồn ganh tỵ,
Những tâm buồn mông lung.

Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình

Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải Hỷ tâm.

1.

Tâm vui là tâm hỷ
Tâm hoan hỷ, hân hoan,
Tâm vui vẻ, nhẹ nhàng,
Tâm thuận hòa, an lạc.

2.

Ta vui vì người đẹp,
Ta vui vì người sang,
Ta vui vì người giàu,
Ta vui vì người trẻ.

Ta vui vì người khỏe,
Ta vui vì người tài,
Vui vì người may mắn,
Vui vì người an vui.

3 .

Vui vì người dễ mến,
Vui vì người dễ thương,
Vì người được người mến,
Vì người được người thương.

Vui vì người hòa hợp,
Vui vì người hòa đồng,
Vì người thân mến nhau,
Vì người tốt với nhau.

Vui vì người được lợi,
Vui vì người được danh,
Vì người được cung kính,
Vì người được tôn vinh.

4.

Vui vì nay ta biết
Xả bỏ tánh ghét ganh,
Xả bỏ tâm tập đố,
Xả bỏ lòng hơn thua.

Vui vì nay ta biết,
Tu tập tâm hiểu thương,
Tu tập tâm hiền thiện,
Tu tập tâm hiền vui.

Vui vì ta được biết
Chánh pháp của Thế Tôn.
Vui vì ta được học
Lời dạy của Thế Tôn.

Vui vì được nghe pháp,
Vì được gặp bạn lành,
Vì biết giữ giới hạnh,
Vì biết tập nhìn tâm.

5.

Vui vì ta biết ngán
Ngán nhân quả, trả vay,
Ngán nghiệp lực thúc đẩy
Sanh vào chỗ đắng cay.

Ngán tái sanh chỗ khổ
Sanh chỗ chẳng bình an.
Ngán sanh vào địa ngục,
Chỉ còn đường khóc than.

Ngán sanh làm súc vật
Đời sống đầy bất an.
Ngán sanh làm ngạ quỷ,
Đói khổ và lang thang.

Ngán làm người khốn khổ
Dị dạng và tật nguyền.
Ngán làm người bất hạnh,
Nghèo, đói rách, lang thang.

6.

Vui vì ta biết chán,
Chán thân xác vô thường,
Chán luân hồi đau khổ,
Chán sanh tử tái sanh.

Vui vì ta biết bỏ,
Bỏ thích cái vô thường,
Bỏ giận hờn, chấp nhặt,
Bỏ bản ngã, hư danh.

7.

Vui vì ta biết muốn,
Muốn dừng sự khổ đau,
Muốn cắt dòng sanh tử,
Muốn tâm được lặng yên.

Vui vì ta biết tập,
Tập các hạnh Thánh hiền,
Tập cho tâm yên lặng,
Đến gần với bình an.

Vui vì ta biết rõ
Ta có nhiều niềm vui,
Những niềm vui chân chánh
Của những người hiền lương.

Vui vì ta tẩm ướt
Niềm vui của xả ly,
Niềm vui của an ổn,
Niềm vui của an vui.

8.

Tâm vui này hiền thiện,
Tâm vui này hiền hòa,
Tâm vui này dễ mến,
Tâm vui này dễ thương.
Tâm vui này lan tỏa,
Lan tràn khắp mọi nơi,
Tâm vui vẫy tay mời
Chúng sanh rời đau khổ.

Tâm vui tràn thế giới,
Tâm vui tràn nhân gian,
Tâm vui vẻ, nhẹ nhàng
Lan tràn mọi phương hướng.

18.3. Trải rộng Tâm Hỷ

Đây là phương ***trước*** mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm đầy tràn vui vẻ
Tâm đầy ngập hân hoan
Tâm khoan khoái, nhẹ nhàng
Tâm ngập tràn hỷ lạc.

Đây là phương bên ***phải,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên ***trái,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***sau***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***trên,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***dưới,***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bề ***ngang***
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Tâm vui này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm vui này tỏa rộng,
Khắp đất trời bao la.

19. XẢ VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Xả:

Tâm xả là tâm buông xả hết tất cả những chấp trước, chấp thủ, dính mắc, trói buộc, tham ái, tham dục, tham muốn đối với thân ngũ uẩn và thế giới ngũ uẩn này. Tâm xả vô lượng này cần được tu tập để giúp tâm quay về trong sự bình lặng, yên lặng của nội tâm, tu tập tâm buông xả những tham muốn, đòi hỏi, dính mắc và si mê, buông xả những buồn phiền, oán hận, buông xả những cảm thọ tức giận, oán thù, trách hận trong tâm.

19.1. Làm sanh khởi Tâm Xả

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng buông bỏ, buông xả.

Nhẹ nhàng ơi! *(hít vào)*
Nhẹ nhàng ơi! *(thở ra)*
Yên lặng ơi! *(hít vào)*
Yên lặng ơi! *(thở ra)*

Buông xả ơi! *(hít vào)*
Buông xả ơi! *(thở ra)*
Trầm lặng ơi! *(hít vào)*
Trầm lặng ơi*! (thở ra)*

Ta khơi dậy trong ta
Tâm bình lặng, lặng im
Ta khơi dậy trong ta
Tâm trầm lặng, lặng im.

Trầm lặng sống trong ta,
Bình lặng sống trong ta,
Trầm lặng có trong ta,
Bình lặng có trong ta.

19.2. Đi vào Tâm Xả

Bằng nội tâm trầm lặng,
Bằng nội tâm yên bình,
Ta dừng mọi suy nghĩ,
Để nhìn kỹ cuộc đời.
Ta nhìn thấy chính mình
Và thấy các hữu tình,
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm dao động,
Những tâm đầy tham lam,
Những tâm đầy sân hận,
Những tâm đầy u mê.

Vì sự đau khổ này,
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải Xả tâm.

1.

Xả tâm là buông bỏ,
Xả bỏ những tâm tham,
Bỏ những tâm sân hận,
Bỏ những tâm si mê.
Về với tâm trong sạch,
Về với tâm trong veo,
Về với tâm trầm lặng,
Về với tâm lặng yên.

19.3. Xả bỏ tham, sân

2.

Ta xoay tâm nhìn lại
Những tháng ngày vừa qua
Những gì ta đã sống
Là những mối sầu lo.

Lo vợ, chồng, con, cháu
Lo cơm, áo, gạo, tiền,
Lo bệnh đau, hoạn nạn.
Lo mất mạng, trắng tay.

3.

Ta sầu lo đủ kiểu,
Ta sầu lo đủ điều,
Ta sống trong lo lắng,
Trong lo rầu, bất an.

Lo vậy còn chưa đủ
Lại còn thêm hận thù
Những người đã đụng đến
Bản ngã này của ta.

4.

Ta oán thù những kẻ,
Sống không tốt với ta,
Ta căm giận những kẻ,
Khinh rẻ, xem thường ta.

Ta nuôi dưỡng, ấp ủ
Những bực tức, hận thù
Ta khư khư giữ chặt
Những nhỏ nhặt, hơn thua.

5.

Ta sống trong bực tức,
Ta sống trong buồn phiền,
Để rồi ta chìm lún,
Trong hận thù, khổ đau.

Tâm ta bao đau khổ,
Bao giằng xé bên trong,
Tâm ta bao uất hận,
Bao oán giận bên trong.

6.

Tâm ta sao tội quá,
Ôm quá nặng trong tâm.
Sao tâm không bỏ bớt,
Để cho lòng trống không.

Lòng ta sao nặng quá,
Như xe chở quá nhiều.
Xe ơi, tội xe quá!
Xả bớt hàng đi xe!

7.

Ở đời bao nhiêu thứ,
Thứ nào cũng ôm vào.
Tâm giờ sao nặng quá,
Ta xả bớt đi tâm.

Vui buồn nào cũng cất,
Thương ghét nào cũng ôm,
Hơn thua nào cũng giựt,
Được mất nào cũng giành.

Khen chê nào cũng nhớ,
Vinh nhục nào cũng tranh,
Oán thù càng giữ chặt,
Uất hận càng ghi sâu.

8.

Đã nặng vì tham đắm,
Lại còn thêm hận thù,
Tâm bị chìm sâu xuống,
Trong vực thẳm khổ đau.

Khổ vì bị tái sanh,
Nổi trôi trong các cõi.
Khổ vì bị biến hoại,
Trẻ đẹp thành già nua.

Khổ vì thân vô chủ,
Đau bệnh đến bất thường.
Khổ vì thân hoại diệt,
Tử thần chẳng nể thương.

9.

Sanh, già, bệnh và chết,
Bốn khổ này hoành hành.
Thêm tham, sân, si nữa
Khổ chất chồng lên nhau.

Đã sanh thì phải sống,
Sống phải tìm miếng ăn,
Cũng vì miếng ăn này,
Khổ càng chồng thêm khổ.

Khổ vì kiếm miếng ăn,
Ăn không được cũng khổ,
Ăn được, ra không được,
Khổ này thiệt khổ lắm!

10.

Ở đời bao thứ khổ,
Vì ngủ, nghỉ, miếng ăn,
Vì tấm thân vô thường,
Vì những người thân thương.
Khổ bao nhiêu thứ khổ,
Trong một kiếp con người,
Dại gì ta lại phải
Đem oán thù chồng lên.

Vốn sống trong các khổ,
Khổ vậy cũng vừa rồi.
Thôi đừng ôm thêm nữa,
Khổ đủ rồi, tâm ơi!

11.

Dại gì ta cứ phải,
Ôm mãi những hận thù,
Để cho trong đau khổ,
Ta lại càng khổ đau.

Dại gì ta cứ phải,
Ôm mãi những buồn phiền,
Để ta không thoải mái,
Không ngày nào an vui.

12.

Thôi nay ta xả hết,
Những tham muốn, hận thù,
Ôm chi cho thêm nặng
Cái kiếp người của ta.

Thôi nay ta xả hết,
Ta xả hết ra ngoài,
Những tham lam, sân hận,
Những oán thù xưa nay.

13.

Ta xả hết ra ngoài,
Những tham muốn lung tung,
Những tham muốn không cùng,
Những tham muốn mông lung.

Ta xả hết ra ngoài
Những tham ái ngu si,
Những tham ái buộc ràng,
Những tham ái u mê.

Ta xả hết ra ngoài,
Những thương ghét lan man,
Những thương ghét vô thường,
Những thương ghét bất an.

Ta xả hết ra ngoài
Những thù oán dây dưa
Những thù oán dại khờ
Làm mờ ám tâm ta.

14.

Nay ta buông bỏ hết
Những buồn bực, buồn phiền
Những dày vò, ray rứt
Của thương ghét, buồn vui.

Nay ta buông bỏ hết
Những tức tưởi âm thầm,
Những oán hận ngấm ngầm,
Thầm thiêu đốt tâm ta.

15.

Nay ta tha thứ hết
Cho những hữu tình nào
Lỡ gây thêm đau khổ
Cho kiếp người của ta.

Nay ta không nhận nữa
Những cảm thọ hận này
Những cảm thọ khổ này
Không còn chỗ trong ta.

Nay ta không nhận nữa
Những cảm thọ thù này
Những cảm thọ ngu này
Không còn nữa trong ta.

Nay tâm ta từ bỏ
Lòng tham cái vô thường,
Lòng sân cái vô thường,
Ta từ bỏ tham, sân.

19.4. Xả bỏ kiêu mạn

Sao ta không tự hỏi
Không tự xét lại mình
Xét soi thật công chính
Xem mình sống ra sao?

Vì sao nay ta vẫn
Còn chìm nổi nơi này
Vẫn nay sanh mai diệt
Vẫn lận đận, lao đao.
Vì sao nay ta vẫn
Còn sanh tử khổ đau
Bao Thánh nhân giải thoát
Mà ta còn ở đây.

Bao lần Phật ra đời
Bao lần Pháp được giảng
Ta lang thang nơi nào
Vào những thời điểm đó?

Địa ngục hay ngạ quỷ?
Ngạ quỷ hay súc sanh?
Ta tái sanh nơi nào,
Vào những thời gian đó?

Hay là vào lúc đó,
Ta làm người thế gian
Nhưng tâm đầy tà kiến
Đầy tăm tối u mê.

Hay sanh vào những chỗ
Chẳng có Phật, Pháp, Tăng
Nên giờ này ta vẫn
Lẩn quẩn trong tử sanh.

16.

Lăn trôi trong sanh tử
Chẳng biết tự lúc nào
Bao người được giải thoát
Mà ta còn ở đây.
Hay là ta đã sống
Chẳng biết suy xét gì
Nên tới giờ ta vẫn
Nhùng nhằng trong khổ đau.

Nay ta thử suy xét
Thử xét kỹ lại mình
Để xem ta đã sống
Là một người ra sao?

17.

Trải qua bao sanh tử
Giờ ta lại ở đây
Chắc tâm đầy si ám
Nên chẳng nhớ được chi.

Chỉ nhìn được kiếp này
Những tháng ngày vừa qua
Ta thấy ta đã sống
Với rất nhiều tham, sân.

18.

Ta tham lam, ích kỷ
Ta cố chấp, hẹp hòi
Ta kiêu căng, nông nổi,
Ta tự đại, tự cao.

Ta giương cao bản ngã,
Ta phụng dưỡng bản thân,
Ta sống trong ích kỷ,
Ta bỏ mặc người thân.

Ta bất cần phải quấy,
Ta hành động theo mình,
Hành động theo cảm tính,
Theo lòng tham, sân, si.

19.

Ta nghi ngờ việc thiện,
Ta hà tiện việc lành,
Ta nhanh tay việc ác,
Nhiệt tình việc tà gian,

Ta che đậy cái xấu,
Ta giấu lỗi của mình,
Ta biện minh, xảo luận
Ta tập thói quanh co.

Ta hời hợt phán xét
Ta khen mình, chê người,
Ta buồn vui liên tục
Ta thương giận lung tung.

20.

Ta lăng xăng, dao động,
Ta phục tùng tham, sân
Ta vì tấm thân này
Làm khổ chúng sanh khác.

Ta ghanh ghét, tật đố
Ta tranh giành hơn thua
Ta gây thù, trả oán
Ta hại mạng bao loài.
Ta vì không hiểu biết
Ta vì bởi ám si
Đã tạo thêm đau khổ
Cho hữu tình chúng sanh.

21.

Vì ngu si thiếu trí
Vì không hiểu vô thường
Vì không rành nhân quả
Ta hành động ngu si.

Vì tâm bị u ám
Ta làm khổ bao loài
Nhưng ta lại không biết
Bao loài khổ vì ta.

Có khi ta cũng biết
Ta làm khổ hữu tình
Nhưng vì tâm u ám
Ta không dừng được ta.

Vì tâm bị u ám
Ta không sợ khổ đau.
Ta không sợ nhân quả.
Ta không sợ tái sanh.

22.

Ta làm mà chẳng sợ
Những nhân quả mình làm
Đến khi nhân quả đến
Ta sầu muộn khóc than.

Ta than trời, trách đất
Ta trách mình, trách người
Ta trách đời, trách phận
Ta trách hận tùm lum.

Ta trôi trong than trách
Ta chìm trong khổ đau
Khổ do chính ta tạo
Mà ta chẳng nhận ra.

23.

Thân làm việc không thiện
Khẩu nói lời không thiện
Ý nghĩ điều không thiện
Là ba nhân không thiện.

Do nhân không hiền thiện
Nên quả phải khổ đau
Thế mà trong đau khổ
Ta luôn hỏi vì sao.

Thương cho ta đau khổ
Mà chẳng hiểu vì sao
Thương cho ta bất hạnh
Mà chẳng biết vì sao.

Thương cho ta si ám
Tâm chẳng rõ trắng đen
Tâm chẳng sợ nhân quả
Tâm chẳng ngán tái sanh.

24.

Thương cho ta thiếu trí,
Thương tâm này ngu si,
Nên khổ đeo bám mãi,
Phải vào các bào thai.

Phải chịu luật sanh tử,
Phải khổ vì có thân,
Phải chịu luật nhân quả,
Phải trả các nghiệp xưa.

Dây dưa trong sanh tử,
Tái tử rồi tái sanh,
Tái sanh rồi tái tử,
Tái diễn trò tử sanh.

Tái diễn màn bi kịch,
Tái diễn cảnh khổ đau,
Tái diễn trò tử biệt,
Tái diễn cảnh khóc than.

25.

Khóc than rồi than khóc
Than khóc rồi khóc than
Thương thay trò than khóc,
Của vô thường, tái sanh.

Tái sanh và tái tử
Đau khổ đã nát nhừ,
Lại còn ác nghiệp cũ,
Chờ thời để ra tay.

26.

Vì ngu si chẳng rõ,
Nghiệp quá, hiện, vị lai,
Nên khi oan trái đến,
Ta chống đối thẳng tay.

Ta dại khờ trả đũa
Khi nghiệp cũ đến ta
Nên tạo thêm nghiệp mới
Tạo thêm nhiều oan gia.

Nghiệp như hình với bóng,
Theo đuổi sát gót ta,
Công bằng và chính xác,
Chẳng vị nể, buông tha.

27.

Nay ta được thấu hiểu,
Nhân quả rất kinh hoàng,
Nay ta được thấu hiểu,
Chấp ngã là khổ đau.

Nay ta được thấu hiểu
Nguy hiểm của luân hồi
Nay ta được thấu hiểu
Đau khổ của tái sanh.

Nay ta được thấu hiểu
Những tội lỗi ta làm
Ta chân thành ***sám hối***
Những lỗi lầm ngày qua.

28.

Ai vì ta oán hận,
Ai vì ta khổ đau,
Ai vì ta tức tưởi,
Ai vì ta mạng chung.

Nay ta xin sám hối,
Xin lỗi các hữu tình,
Vì ngu si, thiếu trí,
Ta làm khổ hữu tình.

Vì ngu si, thiếu trí
Ta tạo nên lỗi này
Nay ta xin sám hối
Lỗi này xin thứ tha.

Xin hữu tình thứ lỗi
Xin hữu tình thứ tha
Ta chân thành sám hối
Xin hữu tình thứ tha.

29.

Nay ta kinh sợ quá
Những tội lỗi ta làm
Nay ta kinh sợ quá
Những lỗi lầm của ta.

Nay ta kinh sợ quá
Bản ngã hư danh này
Cái mang đầy tai họa
Cái gây nhiều khổ đau.

30.

Nay ta mau cố gắng
Tránh những lỗi lầm này
Để ta không tạo nữa
Những khổ người, khổ ta.

Nay ta mau từ bỏ
Bản ngã hư danh này
Cái đầy trò ác độc,
Đầy chướng nghiệp, oan gia.

Nay tâm ta từ bỏ
Từ bỏ bản ngã này
Từ bỏ kiêu mạn này
Ta từ bỏ khổ đau.

19.5. Xả bỏ chấp thân

31.

Vì tâm bị u tối
Người này làm khổ ta,
Ta cũng vì u tối
Làm khổ lại người này.

Vì tâm bị u tối
Người này làm khổ ta,
Ta cũng vì u tối
Làm khổ chúng sanh khác.

Vì không hiểu năm uẩn
Ta và các hữu tình
Chìm nổi trong sanh tử
Và làm khổ lẫn nhau.

Khổ vậy là đủ rồi
Khổ vậy là vừa rồi
Ta cùng nhau dừng lại
Những hành động khổ đau.

Ta cùng nhau nhìn lại
Bản chất cái thân này
Ta cùng nhau nhìn lại
Cái bày trò khổ đau.

32.

Nay còn rồi mai mất
Mơn mởn rồi chai sần
Biến đổi rồi tàn lụi
Hoại diệt rồi rã tan.

Vô thường là như vậy
Là bản chất thân này
Chẳng có gì đáng để
Chấp nó là của ta.

Thế mà ta lại nghĩ
Thân này là của ta,
Nên ta làm mọi thứ
Để mà bảo vệ thân.

33.

Vì ta dại dột nghĩ
Thân này là của ta
Ai không tốt với thân
Ta thù hằn, oán hận.

Vì ta dại dột nghĩ
Thân này là của ta
Ai động đến thân này
Là động chạm đến ta.

34.

Ta căm thù oán giận
Kẻ bất kính với thân
Ta sẵn sàng trả đũa
Kẻ chẳng nể nang thân.

Bao nhiêu điều bất thiện
Ta đã làm vì thân
Vì cái thân hư ảo
Mà ta làm khổ ta.

Vì cái thân hư ảo
Mà ta hại hữu tình
Tham, sân, si đủ kiểu.
Để rồi khổ đủ điều.

35.

Ôi nay ta vỡ lẽ
Chỉ vì chấp thân này
Vì chấp hình tướng này
Mà ta đầy sân hận.

Ôi nay ta vỡ lẽ,
Vì thân năm uẩn này
Vì cái vô thường này
Mà ta đầy đau khổ.

36.

Vì cái thân tứ đại
Cái thân của tử thần

Ta hăng say oán giận
Để rồi lại trắng tay.

Ta thương thân vô hạn,
Ta mến thân vô cùng,
Bênh vực thân đủ kiểu,
Nhưng khi tử thần đến
Kêu đi là thân đi.

Thân đi không luyến tiếc
Mỗi khi thấy tử thần,
Thân để ta ở lại
Cùng ác nghiệp đã làm.

Bao nhiêu các ác nghiệp
Ta đã làm vì thân,
Thế mà tử thần đến
Thân lại bỏ mặc ta.

Thân này thiệt vô cảm,
Thân này thiệt vô tình,
Ta thương thân như vậy
(Mà) Thấy tử thần là đi.

37.

Thân này là như vậy,
Bản chất là phũ phàng,
Là nay còn, mai mất,
Là dễ dàng ra đi.

Thân này là duyên hợp,
Thân này là vô thường,
Thân này là biến đổi,
Hoại diệt rồi rã tan.

Thân này là của tạm,
Là không thể lâu bền,
Không thể nào cất giữ,
Không thể nào tham lam.

Thân này là không chủ,
Là không phải của mình.
Là hình của tứ đại,
Chẳng phải là của ai.

Thân không là ai cả,
Thân chẳng là của ai,
Thân chẳng phải của người,
Cũng chẳng phải của ta.

Thân chỉ là tứ đại,
Được nghiệp cũ kết thành,
Rồi tạo ra nghiệp mới,
Đến thời thì hoại vong.

38.

Nghiệp thì không tan hoại,
Thân thì lại hoại vong,
Nên thân cũ vừa hoại,
Nghiệp lại tạo thân mới.

Thân mới này tùy nghiệp,
Hiện ra các tướng hình,
Đẹp xinh, hay xấu xí
Người, quỷ hay súc sanh.

Thân hình đẹp hay xấu
Là do nghiệp kết thành,
Sanh trong cảnh giàu, nghèo
Là do nghiệp kết gieo.

Làm người may hay rủi
Là do nghiệp vẽ bày,
Thừa tự nghiệp của mình
Là cuộc đời chúng sanh.

39.

Các chúng sanh chính là
Là chủ nhân của nghiệp,
Là thừa tự của nghiệp,
Là nơi sanh ra nghiệp,
Là liên quan với nghiệp,
Là chỗ dựa của nghiệp,
Là chỗ hiển lộ nghiệp.

Phàm những gì đã được
Các chúng sanh thực hành
Thiện nghiệp hay ác nghiệp,
Chúng sanh thừa hưởng nó.

40.

Thừa hưởng các nghiệp cũ
Lộ ra các thân hình,
Rồi với thân hình này
Lại làm ra nghiệp mới.

Các nghiệp cứ tiếp nối,
Các thân cứ hình thành,
Khổ đau cứ liên tục
Sanh tử cứ liên miên.

Các thân không trường cửu,
Các thân không vững bền,
Nay sanh rồi mai diệt
Chẳng phải là của ta.

41.

Thế mà ta vì nó
Lại cung phụng đủ điều,
Lại tôn thờ đủ kiểu,
Ai đụng, ta chẳng tha.

Thế mà ta vì nó,
Cái thân của tử thần,
Lại thương yêu, chiều chuộng
Ai đụng là ta sân.

Ai kính thân, ta mến
Ai bất kính, ta sân
Ta hăng say tôn kính
Một cái sắc vô thường.

42.

Thương ta sao ngu quá
Vì cái sắc vô thường
Mà tâm đầy sân hận
Đầy ngã mạn, kiêu căng.

Thương ta sao ngu quá
Vì cái sắc vô thường
Ghét, thương đủ các kiểu
Rồi thân lại mất tiêu.

Thân thì bị tiêu mất,
Nghiệp thì lại chẳng tiêu
Nên ba cõi: địa ngục,
Ngạ quỷ, súc sanh chờ.

43.

Nổi trôi trong sanh tử,
Hình tướng này đổi thay,
Nay thân người xác thịt
Mai cô hồn, quỷ, ma.

Có khi thân súc vật,
Có khi thân chư Thiên,
Có khi thân địa ngục,
Thân nào là của ta?

44.

Loay hoay trong sanh tử,
Thân xác đổi thay hoài,
Các thân cứ tiếp nối,
Chất dài dài đến nay.

Ngán thay, các thân xác
Cứ thay đổi hoài hoài,
Biết ngày nào dừng lại
Các thân đầy ung hôi.

45.

Thôi nay ta buông xả
Các chấp ngã về thân.
Ta xả lòng ham thích
Lòng bênh vực thân này.

Thôi nay ta buông xả
Xả chấp sắc thân này,
Xả chấp năm uẩn này
Là của ta, là ta.

46.

Nay ta bỏ ý nghĩ
Thân này là của ta.
Nay ta bỏ ý nghĩ
Thân này chính là ta.

Nay ta bỏ ý nghĩ
Thọ này chính là ta.
Nay ta bỏ ý nghĩ
Tưởng này chính là ta.
Nay ta bỏ ý nghĩ
Hành này chính là ta.
Nay ta bỏ ý nghĩ
Thức này chính là ta.

Nay ta từ bỏ chúng,
Từ bỏ năm uẩn này,
Không nghĩ đó là ta,
Không nghĩ là của ta.

47.

Từ bỏ các ý nghĩ
Năm uẩn này là ta,
Do ta dừng vọng niệm
Ý nghiệp cũng dừng theo.

Do ta dừng vọng niệm
Khẩu nghiệp cũng dừng theo,
Do ta dừng vọng niệm
Thân nghiệp cũng dừng theo.

Do ba nghiệp đã dừng,
Tâm cũng dừng dao động,
Tâm xả ly tham ái,
Không còn khởi tham, sân.

Do tham sân không khởi,
Không có cái tạo thân,
Nên thân hiện tại này,
Là cái thân cuối cùng.

Sau khi thân này hoại
Tâm tịch tịnh, lặng yên
Tâm không còn tái tạo
Những thân xác vô thường.

Tâm đạt được bất tử
Đạt tịch lặng, sạch trong
Dòng sanh tử chấm dứt,
Chấm dứt mọi khổ đau.

Tâm đạt được bất tử
Đạt tịch lặng, sạch trong
Tái sanh và tái khổ
Sẽ không còn xảy ra.

19.6. Trải rộng Tâm Xả

Đây là phương ***trước*** mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm lặng thinh, trong sạch
Tâm lặng lẽ, trong veo
Tâm bất động, trong ngần
Tâm lặng im, trong suốt.

Đây là phương bên ***phải***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên ***trái***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.

Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

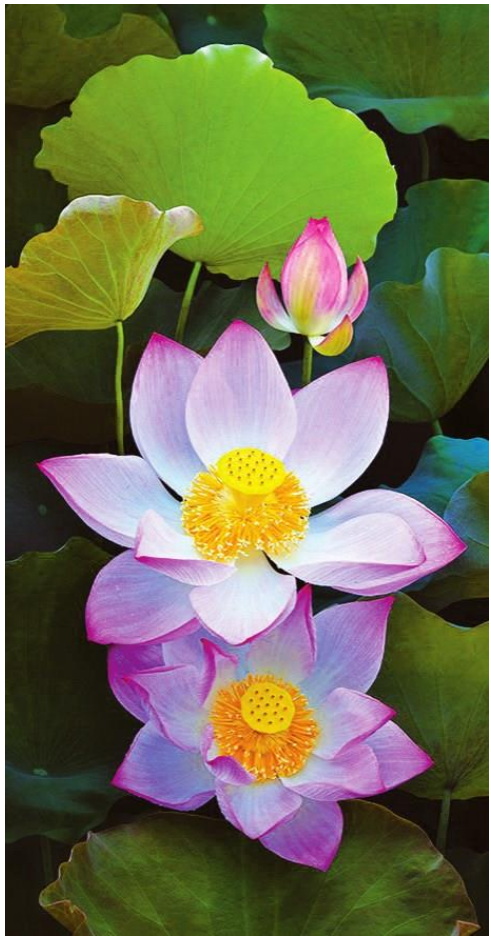
Đây là phương phía ***sau***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía ***trên***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta…

Đây là phương phía ***dưới***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta…

Đây là phương bề ***ngang***,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

Tâm xả này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm xả này tỏa rộng,
Khắp đất trời bao la.



•TRÍCH DẪN KINH TẠNG

Phần tiếp theo, chúng tôi xin giới thiệu cùng quý đạo hữu một số bài kinh quan trọng trong sự tu học Phật pháp. Hai bài kinh đầu cho chúng ta biết cách trải tâm từ theo lời Phật dạy, thông qua hai bài kinh này, chúng ta sẽ được thấy tầm quan trọng của trí về ngũ uẩn trong sự tu tập thân tâm.

Trong kinh Nikaya, khi nói về đệ tử của Đức Phật là nói về những vị đã đứng trong hàng "bốn đôi, tám chúng", tức là đứng trong hàng Thánh chúng đệ tử của Đức Phật. Đó là những vị đã thành tựu chánh kiến, đã có trí thấy biết rõ về ngũ uẩn. Nếu các vị này tu tập Từ bi hỷ xả theo lời Phật dạy và khéo quán xả ngũ uẩn trong các tâm này thì khi thân hoại mạng chung sẽ tùy theo sự tu tập của mình mà sanh ở các cõi Phạm Chúng Thiên, Quang Âm Thiên, Biến Tịnh Thiên, Quảng Quả Thiên. Sau khi hết thọ mạng ở các cõi giới này thì các vị này sẽ nhập Niết-bàn chứ không quay trở xuống các cảnh giới thấp kém.

Còn người phàm phu là vị không có trí về Tứ Thánh Đế, không thấy biết ngũ uẩn trong nội tâm. Nếu vị này tu tập tứ vô lượng tâm thì vị này cũng sẽ sanh tại một trong bốn cảnh giới chư Thiên nói trên, nhưng sau khi hết thọ mạng ở các cảnh giới này thì tùy theo tàn dư nghiệp trước đây của vị này mà vị này có thể sẽ tái sanh xuống các cảnh giới thấp kém như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.

Đó là sự sai khác giữa vị Thánh đệ tử của Đức Phật và người phàm phu trong sự tu tập Tứ vô lượng tâm.

Trong bài kinh Từ tiếp theo sau đó, Đức Phật nói rằng nếu tu tập Tứ vô lượng tâm và khéo quán chiếu nhận diện ngũ uẩn trong các tâm này và tác ý tùy quán tánh vô thường, khổ, vô ngã… của ngũ uẩn trong những tâm này thì khi mạng chung sẽ sanh tại Tịnh Cư Thiên.

Tịnh là thanh tịnh, Cư là cư trú. Tịnh Cư Thiên là nơi cư trú của những vị có tâm gần hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh, hết sạch dục ái và sân hận, phá được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, chỉ còn lại chút tàn dư về sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử và vô minh. Đây gọi là cảnh giới sống của các vị có tâm đã gần hoàn toàn trong sạch, chỉ còn chút tàn dư về năm thượng phần kiết sử. Sau khi hết thọ mạng tại cảnh giới này thì vị này sẽ nhập Niết-bàn, không còn trở lui trong sanh tử.

Phần tiếp theo sau đó, chúng tôi xin giới thiệu với quý vị một số bài kinh Nikaya nói về ngũ uẩn để chúng ta cùng được làm quen với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật trong vấn đề này.

Sự không thấy biết về ngũ uẩn được gọi là vô minh, là gốc của luân hồi sanh tử, phiền não và khổ đau.Với tập sách nhỏ này, chúng tôi hy vọng có thể phần nào làm hài lòng quý vị trong việc tìm hiểu những định nghĩa nguyên chất của Đức Phật về ngũ uẩn.

Những bài kinh Nikaya được giới thiệu trong tập sách cũng là những bài kinh tuyệt đối quan trọng trong sự tu học Phật pháp của người con Phật. Vì vậy, xin chúng ta hãy cùng nhau học hỏi cẩn thận trong các bài kinh và nên thuộc lòng nội dung và ý nghĩa của những bài kinh này.

20. Kinh TỪ

(Tăng II, 58)

1. Có **bốn hạng người** này, này các Tỷ-kheo, có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người với tâm cùng khởi với **từ**, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

Vị ấy nếm được vị ngọt của Thiền ấy, ái luyến Thiền ấy và do vậy tìm được an lạc; an trú trên ấy, chú tâm trên ấy, sống phần lớn với Thiền ấy, không có thối đọa; khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi **Phạm chúng Thiên**. ***Một*** *kiếp, này các Tỷ-kheo, là tuổi thọ vô lượng của chư Thiên ở Phạm chúng Thiên.*

- Tại đấy, kẻ phàm phu, sau khi an trú cho đến hết tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên, đi đến địa ngục, đi đến bàng sanh, đi đến ngạ quỷ.
- Còn đệ tử Như Lai, tại đấy, sau khi an trú cho đến hết vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, nhập Niết-bàn trong hiện hữu ấy. Này các Tỷ-kheo, ***đây là sự đặc thù, đây là sự thù thắng, đây là sự sai khác giữa Thánh đệ tử có nghe pháp và kẻ phàm phu không nghe pháp, tức là vấn đề sanh thú.***

2. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, ở đây có hạng người với tâm cùng khởi với **bi** … với tâm cùng khởi với **hỷ** … với tâm cùng khởi với **xả**, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với bi... với hỷ... với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

Vị ấy nếm được vị ngọt của Thiền ấy, ái luyến Thiền ấy và do vậy tìm được an lạc; an trú trên ấy, chú tâm trên ấy, sống phần lớn với Thiền ấy, không có thối đọa; khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi **Quang âm Thiên**. ***Hai*** *kiếp, là thọ mạng của các chư Thiên ở Quang âm Thiên...*

… được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi **Biến tịnh Thiên**. ***Bốn*** *kiếp, là tuổi thọ vô lượng của chư Thiên ở Biến tịnh Thiên...*

… được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi **Quảng quả Thiên**. ***Năm*** *kiếp, là tuổi thọ vô lượng của chư Thiên ở cõi Quảng quả Thiên...*

Tại đấy, kẻ phàm phu, sau khi an trú cho đến hết tuổi thọ của chư Thiên ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, đi đến địa ngục, đi đến bàng sanh, đi đến ngạ quỷ.

Còn đệ tử Như Lai, tại đấy, sau khi an trú cho đến hết tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, nhập Niết-bàn trong hiện hữu ấy. Này các Tỷ-kheo, ***đây là sự đặc thù, đây là sự thù thắng, đây là sự sai khác giữa Thánh đệ tử có nghe pháp và kẻ***

phàm phu không nghe pháp, tức là vấn đề sanh thú.

Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời.

Đôi lời chia sẻ:

*Trong kinh Nikaya, khi Đức Phật nói câu **"Thánh đệ tử có nghe pháp"**, đó là đệ tử của Đức Phật những vị có nghe giảng về Tứ Thánh Đế và có thể nhập đôi phần về trí tuệ này, thấy biết rõ về ngũ uẩn, thành tựu chánh kiến, phá được thân kiến, đã và đang thể nhập bốn Thánh quả mà trong kinh gọi là **"Bốn đôi tám chúng".***

21. Kinh Từ

(Tăng II, 61)

1. Có **bốn hạng người** này, này các Tỷ-kheo, có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người với tâm cùng khởi với ***từ***, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Ở đây, về các pháp thuộc **sắc**, thuộc **thọ**, thuộc **tưởng**, thuộc **hành**, thuộc **thức**, vị ấy tùy quán là vô thường, là khổ, là bệnh, là ung nhọt, là mũi tên, là bất hạnh, là bệnh hoạn, là hướng ngoại, là hoại diệt, là trống không, là vô ngã. Vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư

Thiên ở **Tịnh cư Thiên**. Này các Tỷ-kheo, sự sanh khởi này ***không*** có chung cùng các hàng phàm phu.

2. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, ở đây có hạng người với tâm cùng khởi với ***bi*** … với tâm cùng khởi với ***hỷ*** … với tâm cùng khởi với ***xả***, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với bi... với hỷ... với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Ở đây, về các pháp thuộc **sắc**, thuộc **thọ**, thuộc **tưởng**, thuộc **hành**, thuộc **thức**, vị ấy tùy quán là vô thường, là khổ, là bệnh, là ung nhọt, là mũi tên, là bất hạnh, là bệnh hoạn, là hướng ngoại, là hoại diệt, là trống không, là vô ngã. Vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở **Tịnh cư Thiên**. Này các Tỷ-kheo, sự sanh khởi này ***không*** có chung cùng các hàng phàm phu.

Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người có mặt, hiện hữu ở đời.

Đôi lời chia sẻ:

*Hai bài kinh trên cho ta biết "**Cách tu tập Tứ vô lượng tâm và sự quan trọng của Trí về ngũ uẩn**". Nếu tu tập Tứ vô lượng tâm và quán chiếu ngũ uẩn trong bốn tâm này thì lợi ích sẽ vô cùng to lớn, chứng được Bất Lai quả, sanh ở cõi Tịnh Cư Thiên, sau khi hết thọ mạng ở đây thì không sanh lại các cảnh giới thấp kém mà sẽ thể nhập vào Niết-bàn và hoàn toàn giải thoát sanh tử. Bài kinh cho ta thấy tầm quan trọng của **Trí về ngũ uẩn** và **từ bi hỷ xả**, giúp ta nỗ lực tinh tấn hơn trong sự tu học Thánh trí về ngũ uẩn.*

22. Kinh THỦ CHUYỂN

(Tương III, 111)

1-2) Nhân duyên ở Sàvatthi...

3) Này các Tỷ-kheo, có **năm thủ uẩn** này. Thế nào là năm?

- Sắc thủ uẩn

- Thọ thủ uẩn

- Tưởng thủ uẩn

- Hành thủ uẩn

- Thức thủ uẩn

4) Này các Tỷ-kheo, khi nào Ta chưa như thật thắng tri **năm thủ uẩn** này theo **bốn chuyển**, thì cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không xác chứng rằng Ta đã chứng được vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

5) Nhưng này các Tỷ-kheo, khi nào Ta đã như thật thắng tri năm thủ uẩn này theo **bốn chuyển**, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta xác chứng rằng Ta đã chứng được vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

6) *Và thế nào là **Bốn Chuyển**?*

- Ta đã thắng tri *sắc,*

- Ta đã thắng tri *sắc tập khởi,*

- Ta đã thắng tri *sắc đoạn diệt,*

- Ta đã thắng tri *con đường đưa đến sắc đoạn diệt.*

-Ta đã thắng tri thọ... tưởng... hành...

- Ta đã thắng tri *thức*,

- Ta đã thắng tri *thức tập khởi*,

- Ta đã thắng tri *thức đoạn diệt*,

- Ta đã thắng tri *con đường đưa đến thức đoạn diệt.*

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **sắc**?*

Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành. Đây được gọi là sắc.

- Do các **thức ăn** tập khởi nên **sắc** tập khởi.

- Do thức ăn đoạn diệt, nên sắc đoạn diệt.

Và con đường đưa đến sắc đoạn diệt là **Con đường Thánh đạo Tám ngành**, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **thọ***?*

Có **6 thọ thân** này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Đây gọi là thọ.

- Do **xúc** tập khởi, nên thọ tập khởi.

- Do xúc đoạn diệt, nên thọ đoạn diệt.

Và con đường đưa đến thọ đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành...

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **tưởng***?*

Có **6 tưởng thân** này: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng. Đây gọi là tưởng.

- Do **xúc** tập khởi, nên **tưởng** tập khởi.

- Do xúc đoạn diệt, nên tưởng đoạn diệt.

Và con đường đưa đến tưởng đoạn diệt là Con đường Thánh đạo tám ngành...

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **hành**?*

Có **6 tư thân** này: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư. Đây gọi là hành.

- Do **xúc** tập khởi, nên các hành tập khởi.

- Do xúc đoạn diệt, nên hành đoạn diệt.

Và con đường đưa đến hành đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành...

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **thức**?*

Có **6 thức thân** này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Đây gọi là thức.

- Do **danh sắc** tập khởi nên thức tập khởi.

- Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt.

Và con đường đưa đến thức đoạn diệt là **Con đường Thánh đạo tám ngành**, tức là chánh tri kiến…

Này các Tỷ-kheo, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri ngũ uẩn như vậy, thắng tri ngũ uẩn *tập khởi* như vậy, thắng tri ngũ uẩn *đoạn diệt* như vậy, thắng tri *con đường đưa đến ngũ uẩn đoạn diệt* như vậy, họ hướng về thực hiện yếm ly, ly tham, đoạn diệt ngũ uẩn. Những thực hiện ấy, họ khéo thực hiện. Những ai khéo thực hiện, **những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.**

Và này các Tỷ-kheo, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri ngũ uẩn *như vậy*, thắng tri ngũ uẩn *tập khởi*

như vậy, thắng tri ngũ uẩn *đoạn diệt* như vậy, thắng tri *con đường đưa đến ngũ uẩn đoạn diệt* như vậy. Do yếm ly, ly tham, đoạn diệt ngũ uẩn, họ được giải thoát, không có chấp thủ. Họ được khéo giải thoát. Những ai khéo giải thoát, họ được vẹn toàn. **Những ai được vẹn toàn, thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.**

Đôi lời chia sẻ:

Thông qua bài kinh này, chúng ta thấy rằng, do chứng ngộ Bốn Thánh trí về ngũ uẩn nên Đức Phật mới tuyên bố rằng Ngài đã chứng được Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Bốn Thánh trí về ngũ uẩn cũng còn được gọi là Tứ Thánh Đế.

Ngày nay, người con Phật thường được nghe nói về danh từ này nên có thể sanh tâm xem thường khái niệm này. Nhưng xin hãy cẩn thận, chớ có xem thường danh từ Tứ Thánh Đế vì chính nhờ chứng ngộ bốn trí, Bốn sự thật này mà Bồ-tát Tất Đạt Đa mới được gọi là Phật, là Như Lai, là Đức Thế Tôn, là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, là bậc A-la-hán, là bậc Thầy của Trời và Người. Vì chứng ngộ được Tứ Thánh Đế nên Bồ-tát Tất Đạt Đa mới thấy được các cấu uế của tâm và mới tẩy sạch hết các cấu uế của tâm và sau đó Ngài mới tuyên bố là Ngài đã được hoàn toàn giải thoát khỏi tái sanh, giải thoát khỏi dòng sanh tử triền miên trong phiền não và khổ đau.

Như vậy, trí về ngũ uẩn, hay trí về Tứ Thánh Đế là rất quan trọng vì đó là trí tuệ có khả năng đưa đến thấy biết chân thật về thân tâm của mình, thấy biết chân thật về ngũ uẩn trong tự thân. Nhờ sự thấy biết rõ về ngũ uẩn trong tự thân nên sẽ thấy biết rõ những cấu uế trong tâm, thấy biết rõ tham sân si, ngã mạn, tham dục, tham ái, vô minh, lậu hoặc... thấy biết rõ tất cả những cấu uế trong tâm. Nhờ thấy

rõ những cấu uế trong tâm nên mới có thể tẩy sạch những cấu uế này từ thô đến vi tế và rất vi tế. Nhờ sự thấy biết rõ những cấu uế rất vi tế trong tâm nên tẩy sạch hết tất cả những tàn dư cấu uế vi tế trong tâm, nhờ vậy mới có thể đạt được tâm hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh hết các cấu uế, hết các mê lầm. Chính vì vậy mà trong một số bài kinh Đức Phật đã nói rằng: ***"Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn".*** *Câu kinh này là dùng để nói về Tứ niệm xứ, và Tứ niệm xứ chính là pháp hành để thể nhập và chứng ngộ trọn vẹn trí về ngũ uẩn, hay trí về Tứ Thánh Đế.*

Vì vậy, ***ngày nay người con Phật cần phải hết sức thận trọng trong việc đưa ra những lời nhận xét hay đánh giá về Tứ Thánh Đế****. Và để là một người con chân chánh của Đức Phật, chúng ta cần phải tìm hiểu, học hỏi và thực hành cẩn thận tinh thần của Tứ Thánh Đế, vì sao? Vì Đức Phật, do Ngài chứng ngộ trí tuệ này mà Ngài mới được gọi là Phật và chúng ta đã đến với Ngài, xin quy ngưỡng Ngài và xin được Ngài nhận làm con, nên chúng ta được gọi là Phật tử, tức là những người con của Đức Phật. Khi xin được trở thành những người con của Đức Phật, khi tự nhận mình là Phật tử thì chúng ta cần phải nắm hiểu thật vững, thật cẩn thận về Cha của mình, và thực hành theo lời dạy của Ngài, để không làm hoen ố danh phận này của chúng ta.*

Trong thời Đức Phật còn tại thế, những người con chân chánh của Đức Phật, những vị có đại trí tuệ, đại thần thông, đại uy lực và đại đức hạnh như các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Đại Ca Diếp, A-nan-đa, A-na-luật, Ca Chiên Diên, Phú Lâu Na và hàng ngàn vị chứng quả A-la-hán, tâm tẩy sạch tham sân si, thoát khỏi trầm luân sanh tử, tất cả các vị này chứng được kết quả giải thoát cao quý này chính là nhờ sự tu

tập và thực hành theo trí tuệ trong Tứ Thánh Đế. Do đó, ngày nay, người con Phật hãy cẩn trọng và đừng xem thường bốn Thánh trí này, vì một khi chúng ta xem thường bốn Thánh trí này thì con đường đưa đến sự thoát khỏi trầm luân của chúng ta sẽ vẫn là mờ mịt. Và một khi khái niệm này bị xem thường, sự thật này và trí tuệ này bị xem thường, và không ai tu tập theo thì con đường giải thoát này mờ dần và biến mất, còn con đường vô minh trầm luân lại dần rộng mở.

23. Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN

(Tương *III, 161) (Trích đoạn)*

1-2) Nhân duyên ở Sàvatthi...

3) Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào có nhớ đến các đời sống ở các kiếp trước, tất cả họ đều nhớ đến năm thủ uẩn hay nhớ đến một trong những uẩn này.

4) Thế nào là năm?

- Này các Tỷ-kheo, có người nhớ rằng: "Trong quá khứ, thân ta như thế này". Nhớ như vậy, vị ấy nhớ đến sắc.

- Hay có người nhớ rằng: "Trong quá khứ, ta có cảm thọ như thế này". Nhớ như vậy, vị ấy nhớ đến thọ.

- Hay có người nhớ rằng: "Trong quá khứ ta có tưởng... có các hành... có thức như thế này". Nhớ như vậy, vị ấy nhớ đến tưởng… hành… thức.

5) Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là sắc?

- Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc

chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

6) Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thọ?

- Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ.

7) Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là tưởng?

- Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng. Nhận rõ gì?... Nhận rõ màu xanh, nhận rõ màu vàng, nhận rõ màu đỏ… Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng.

8) Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là hành?

- Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi nên gọi là hành.

- Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi gì?

- Làm cho hiện hành sắc với sắc tánh

- Làm cho hiện hành thọ với thọ tánh

- Làm cho hiện hành tưởng với tưởng tánh

- Làm cho hiện hành các hành với hành tánh

- Làm cho hiện hành thức với thức tánh.

- Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi, nên gọi là các hành.

9) Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thức?

- Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, rõ biết đắng, rõ biết cay, rõ biết ngọt, rõ biết chất kiềm... rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức.

10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Nay ta bị sắc chinh phục. Trong thời quá khứ, ta cũng bị sắc chinh phục, như ta bị sắc hiện tại chinh

phục. Nếu ta hoan hỷ đối với sắc vị lai, thời trong vị lai, ta sẽ bị sắc chinh phục, như nay ta bị sắc hiện tại chinh phục". Do suy nghĩ như vậy, vị ấy không có luyến tiếc đối với sắc quá khứ, không có hoan hỷ đối với sắc vị lai, và thực hành sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt đối với sắc hiện tại.

12-15) "Ta nay bị thọ chinh phục… bị tưởng chinh phục… bị các hành chinh phục… bị thức chinh phục. Trong thời quá khứ, ta cũng bị thức chinh phục như vậy, như nay ta bị thức hiện tại chinh phục. Nếu ta hoan hỷ đối với thức vị lai, thời trong thời vị lai, ta sẽ bị thức chinh phục, như nay ta bị thức hiện tại chinh phục". Do suy nghĩ như vậy, vị ấy không có luyến tiếc đối với thức quá khứ, không có hoan hỷ đối với thức tương lai, và thực hành sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt đối với thức hiện tại.

Đôi lời chia sẻ:

Hai bài kinh trên cho ta những định nghĩa rõ ràng về ngũ uẩn trong trí tuệ Chánh Đẳng Giác của Đức Phật. Hai bài kinh này ý nghĩa thật là thâm sâu, trong giới hạn của tập sách này chúng tôi xin chỉ nói tóm gọn như vậy. Người con Phật cần nên thuộc lòng định nghĩa về ngũ uẩn trong hai bài kinh này để làm kim chỉ nam trong khi tu tập chánh kiến, tu tập nhận diện ngũ uẩn.

Sau khi thấy biết rõ về ngũ uẩn, ta cần phải tập sự quán chiếu ngũ uẩn như đã được Đức Phật hướng dẫn trong bài kinh. Nhờ sự như lý tác ý này mà tâm sanh nhàm chán đối với ngũ uẩn. Do nhàm chán nên mới có thể tách ly tâm khỏi lòng tham ái đối với ngũ uẩn, đó gọi là ly tham. Do ly tham đối với ngũ uẩn thì tâm mới có thể giải thoát khỏi mọi trói buộc, dính mắc, chấp thủ đối với ngũ uẩn. Đó là con đường đưa đến sự đoạn tận khát ái, tâm giải thoát hoàn toàn đối với ngũ uẩn, tâm đạt được tịch tịnh Niết-bàn.

24. Kinh BẬC DỰ LƯU

(Tương III, 336)

- Này Ràdha, có **năm thủ uẩn** này. Thế nào là năm? *Sắc* thủ uẩn, *thọ* thủ uẩn, *tưởng* thủ uẩn, *hành* thủ uẩn, *thức* thủ uẩn.

Này Ràdha, khi nào bậc Đa văn Thánh đệ tử như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này. Vị này, này Ràdha, được gọi là vị Thánh đệ tử đã ***chứng Dự lưu***, không còn bị thối đọa, quyết chắc đạt đến cứu cánh Bồ-đề.

25. Kinh BẬC A LA HÁN

(*Tương III, 337)*

- Này Ràdha, có **năm thủ uẩn** này. Thế nào là năm? *Sắc* thủ uẩn, *thọ* thủ uẩn, *tưởng* thủ uẩn, *hành* thủ uẩn, *thức* thủ uẩn.

- Này Ràdha, khi nào Tỷ-kheo sau khi như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này, vị ấy được giải thoát, không có chấp thủ; như vậy, gọi vị Tỷ-kheo là ***bậc A-la-hán***, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu Phạm hạnh, đã làm những việc phải làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, đã đoạn tận hữu kiết sử, đã giải thoát nhờ chánh trí.

Đôi lời chia sẻ:

Bậc Dự lưu là vị đã thấy biết rõ về ngũ uẩn nhưng chưa thoát khỏi sự chi phối của ngũ uẩn. Còn bậc A-la-hán là vị đã thấy biết rõ về ngũ uẩn và đã hoàn toàn được giải thoát khỏi tất cả những chấp thủ đối với ngũ uẩn.

Hai bài kinh trên giúp ta xác quyết rằng: Trí về ngũ uẩn là đầu đuôi của sự tu tập. Từ quả Dự lưu đến quả A-la-hán thì tất cả đều phải thành tựu Trí về ngũ uẩn.

26. Kinh SONA

(Tương III, 97)

1) Như vầy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú ở Ràjagala (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

2-5) Rồi Sona, con vị gia chủ, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Ngài rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Sona, con vị gia chủ, đang ngồi một bên:

- Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này Sona, **không** biết rõ ***sắc***, không biết rõ (nappajananti) sắc tập khởi, không biết rõ sắc đoạn diệt, không biết rõ con đường đưa đến sắc đoạn diệt... không biết rõ ***thọ***... không biết rõ ***tưởng***... không biết rõ các ***hành***... không biết rõ ***thức***, không biết rõ thức tập khởi, không biết rõ thức đoạn diệt, không biết rõ con đường đưa đến thức đoạn diệt - Những Sa-môn hay Bà-la-môn ấy, này Sona, **không những không được chấp nhận** là Sa-môn giữa các hàng Sa-môn, không được chấp nhận là

Bà-la-môn giữa các hàng Bà-la-môn. Và những vị ấy trong đời sống hiện tại, **cũng không** tự mình chứng tri với thắng trí, chứng đạt và an trú mục đích của Sa-môn hạnh hay mục đích của Bà-la-môn hạnh.

- Còn những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này Sona, biết rõ sắc, biết rõ sắc tập khởi, biết rõ sắc đoạn diệt, biết rõ con đường đưa đến sắc đoạn diệt; biết rõ thọ... biết rõ tưởng... biết rõ các hành... biết rõ thức, biết rõ thức tập khởi, biết rõ thức đoạn diệt, biết rõ con đường đưa đến thức đoạn diệt - Những Sa-môn hay Bà-la-môn ấy, này Sona, **không những được chấp nhận** là Sa-môn giữa các hàng Sa-môn, được chấp nhận là Bà-la-môn giữa các hàng Bà-la-môn. Và những vị Tôn giả ấy, ngay trong đời sống hiện tại, **còn tự mình chứng tri** với thắng trí, chứng đạt và an trú mục đích của Sa-môn hạnh hay mục đích của Bà-la-môn hạnh.

Đôi lời chia sẻ:

Nếu tu mà không thấy biết đầy đủ về ngũ uẩn thì vị ấy không những không được Đức Phật chấp nhận là một người tu, và ngay trong hiện tại vị này cũng không thể tự mình chứng đạt mục đích của sự tu hành.

Nếu tu mà có Trí thấy biết đầy đủ về ngũ uẩn thì vị ấy không những được Đức Phật chấp nhận là một người tu, và ngay trong hiện tại vị ấy còn tự mình với trí tuệ chứng đạt mục đích của sự tu hành.

Bài kinh giúp ta thấy rõ tầm quan trọng của Trí về ngũ uẩn trong đạo Phật, trong sự tu tập và chứng đắc của một người tu. Vì vậy, người con Phật rất cần phải học, đọc, tụng thật cẩn trọng bài kinh này.

27. Kinh BỌT NƯỚC

(Tương III, 252)

1) Một thời Thế Tôn ở Ayujjàya, trên bờ sông Hằng.

2) Ở đấy Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo...

3) *Ví như, này các Tỷ-kheo, sông Hằng này chảy mang theo* ***đống bọt nước lớn****. Có người có mắt nhìn đống bọt nước ấy, chuyên chú, như lý quán sát. Do nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, đống bọt nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng.* ***Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong đống bọt nước được?***

4) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có **sắc** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; vị Tỷ-kheo thấy sắc, **chuyên chú, như lý quán sát sắc**. Do vị Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát sắc, sắc** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. **Làm sao,** này các Tỷ-kheo, **lại có lõi cứng trong sắc được?**

5) *Ví như, này các Tỷ-kheo, trong mùa thu, khi trời mưa những giọt mưa lớn, trên mặt nước,* ***các bong bóng nước hiện ra rồi tan biến****. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, bong bóng nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong bong bóng nước được?*

6) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có **thọ** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát thọ ấy**. Do Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, **thọ** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong thọ được?

7) *Ví như, này các Tỷ-kheo, trong tháng cuối mùa hạ, vào đúng giữa trưa đứng bóng, **một ráng mặt trời** rung động hiện lên. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, nên ráng mặt trời ấy hiện rõ ra là trống không, rỗng không, không có lõi cứng... Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong ráng mặt trời được?*

8) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có **tưởng** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; vị Tỷ-kheo thấy sắc, **chuyên chú, như lý quán sát tưởng**. Do vị Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát tưởng,** tưởng ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong tưởng được?

9) *Ví như, này các Tỷ-kheo, một người cần có lõi cây, tìm cầu lõi cây, đi tìm lõi cây, cầm cái búa sắc bén đi vào ngôi rừng. Ở đây, người ấy thấy **một cụm cây chuối lớn**, mọc thẳng, mới lớn, cao vút. Người ấy chặt rễ cây ấy. Sau khi chặt rễ, người ấy chặt ngọn. Sau khi chặt ngọn, người ấy lột vỏ chuối ngoài. **Khi lột vỏ***

chuối ngoài, giác cây còn tìm không được, tìm đâu cho có được lõi cây?

10) *Một người có mắt nhìn* ***chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy****. Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy, cụm chuối ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong cụm chuối được?*

11) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm các **hành** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát hành ấy.** Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, **hành** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong các hành được?

12) *Ví như, này các Tỷ-kheo, một ảo thuật sư hay đệ tử* ***một ảo thuật sư, tại ngã tư đường bày trò ảo thuật.*** *Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát trò ảo thuật ấy. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, ảo thuật ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong ảo thuật được?*

13) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm **thức** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại... hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát, thức** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong thức được?

14) **Thấy vậy**, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã giải thoát... không còn trở lui trạng thái này nữa". Vị ấy biết rõ như vậy.

15) Thế Tôn thuyết như vậy. Bậc Thiện Thệ sau khi nói như vậy, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

*1) **Sắc** ví với **đống bọt**,*
__Thọ__ ví __bong bóng nước__,
__Tưởng__ ví __ráng mặt trời__,
__Hành__ ví với __cây chuối__,
__Thức__ ví với __ảo thuật__,
Đấng bà con mặt trời,
Đã thuyết giảng như vậy.

2) Nếu như vậy chuyên chú,
Như lý chơn quán sát,
Như lý nhìn (các pháp),
*Hiện rõ **tánh trống không**.*

3) Bắt đầu với thân này,
Bậc Đại Tuệ thuyết giảng,
Đoạn tận cả ba pháp,
*Thấy **sắc** bị quăng bỏ.*

4) Thân bị quăng, vô tri,
Không thọ, sức nóng, thức,
Bị quăng đi, nó nằm,
Làm đồ ăn kẻ khác.

5) Cái thân liên tục này,
Ảo sư, kẻ ngu nói,
Được gọi kẻ sát nhân,
Không tìm thấy lõi cây.

*6) Hãy quán **uẩn** như vậy,*
Vị Tỷ-kheo tinh cần,
Suốt cả đêm lẫn ngày,
Tỉnh giác, chánh tư niệm.

7) Hãy bỏ mọi kiết sử,
Làm chỗ mình nương tựa,
Sống như lửa cháy đầu,
*Cầu chứng cảnh **bất động**.*

Đôi lời chia sẻ:

Trong bài kinh này, Đức Phật đã hướng dẫn chúng ta cách quán chiếu chính xác đối với sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Đây là bài kinh rất quan trọng trong sự tu tập quán chiếu ngũ uẩn.

Bài kinh này cần được xem là kim chỉ nam trong sự tu tập thể nhập trí tuệ về vô ngã trong ngũ uẩn. Sức công phá vô minh trong bài kinh này rất mạnh. Nếu người con Phật sau khi thành tựu trí tuệ thấy biết rõ ngũ uẩn và thực hành sự quán chiếu ngũ uẩn theo bài kinh này thì tất cả những vô minh, dục, ái, tham, sân, si, bản ngã sẽ được diệt trừ rất mau chóng. Đó là sức mạnh của bài kinh này.Đó là tuệ lực của bài kinh này.

28. Kinh CÁC HẠNG SAMÔN

(Tăng I, 721)

1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

- Sa-môn bất động,

- Sa-môn sen trắng,

- Sa-môn sen hồng,

- Sa-môn tinh luyện.

2. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn bất động?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử, là bậc Ngũ uẩn , không còn bị đọa lạc, quyết chắc hướng đến giác ngộ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn bất động.

3. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn sen trắng?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sau khi đoạn diệt ba kiết sử, làm cho nhẹ bớt tham, sân, si, là bậc Nhất lai, chỉ có một lần trở lui đời này rồi chấm dứt khổ đau. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn sen trắng.

4. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn sen hồng?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo do đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, là vị Bất lai, từ đấy nhập Niết-bàn, không phải trở lui từ thế giới ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn sen hồng.

5. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn tinh luyện giữa các Sa-môn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, do đoạn tận các lậu hoặc, Tỷ-

kheo ngay trong hiện tại với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn tinh luyện giữa các Sa-môn.

Này các Tỷ-kheo, bốn hạng Sa-môn này có mặt, xuất hiện ở đời.

Đôi lời chia sẻ:

Bài kinh trên làm sáng tỏ bốn Thánh quả trong đạo Phật. Đó là bậc Dự lưu , bậc Nhất lai, bậc Bất lai và bậc A-la-hán.

Bậc Ngũ uẩn: Vị đã đoạn diệt được ba hạ phần kiết sử là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ - Đó gọi là vị đã chứng quả Ngũ uẩn.

Thân kiến là sự thấy, sự quán ngũ uẩn này là mình, sự cho rằng ngũ uẩn này là mình. Để đoạn diệt được thân kiến, ta cần phải thể nhập chánh kiến về ngũ uẩn, thấy biết rõ bốn Thánh trí về ngũ uẩn. Nhờ sự thấy biết này ta mới có thể phá được thân kiến, phá được sự chấp ngũ uẩn này là mình.

Hoài nghi là sự nghi ngờ mình là ai, trước kia là ai và sau này là ai, thật sự thì không có ai ở đây cả mà tất cả chỉ là những ngũ uẩn do tâm vô minh đối với ngũ uẩn tạo thành.

Giới cấm thủ là sự cố chấp, sự tin tưởng, sự thực hành theo một quy cách nào đó một cách mê tín, không tự thân thấy biết rõ vấn đề đó mà cứ lầm lũi làm theo những điều được người khác nói lại.

Khi ngũ uẩn được nhìn thấy thì không còn chấp sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là mình, phá được thân kiến. Khi thân kiến được phá trừ thì không còn nghi ngờ về tự thân và không còn lo sợ những điều mơ hồ, mông lung. Đó gọi là hoài nghi và giới cấm thủ được phá bỏ.

Như vậy, vị thành tựu Dự lưu quả là vị thành tựu chánh kiến, phá được ba hạ phần kiết sử, thành tựu lòng tin bất động đối với Tam bảo, biết rõ Phật bảo là ai, biết rõ Pháp bảo là gì, biết rõ Tăng bảo là ai, thành tựu lòng tin trong sạch và chân chánh đối với Tam bảo.

Vị Dự lưu còn được gọi là vị đã thấy được rác trong căn nhà nội tâm của mình, nhưng rác vẫn còn đó, chưa thực hiện việc quét gom rác lại và hốt rác. Vị Dự lưu chỉ sanh tử tối đa bảy lần giữa chư Thiên và loài người và trong bảy lần sanh tử này vị này sẽ dần hốt sạch những rác bẩn trong căn nhà nội tâm của mình.

Thành tựu Thánh quả Dự lưu không phải là sẽ trở thành một ông thần hay một ông Thánh to lớn nào đó với những thân sắc pháp vĩ đại nào đó, nghĩ như vậy là sai lầm. Vị thành tựu Dự lưu quả được ví như người có tâm bị mù lòa, rồi sau đó, đôi mắt tâm được chữa lành và nhìn thấy rõ những rác bẩn trong căn nhà nội tâm của mình. Vị tu tập bốn Thánh trí về ngũ uẩn và sau đó nhìn thấy rõ ngũ uẩn, đây ví như người có tâm bị mù lòa rồi sau đó đôi mắt tâm được chữa lành. Khi ngũ uẩn được nhìn thấy thì vị này sẽ nhìn thấy rõ tham sân si trong nội tâm của mình, đây ví như vị có đôi mắt tâm được chữa lành và nhìn thấy rõ những rác bẩn trong căn nhà nội tâm của mình. Đó là ý nghĩa về Dự lưu quả.

Và khi những rác bẩn này được nhìn thấy thì vị này sẽ bắt đầu làm vệ sinh quét rác và hốt rác. Khi rác được hốt đổ đi khá nhiều, thì đó ví như vị Dự lưu đã diệt trừ dục tham và sân hận khá nhiều, khi đó được gọi là vị Nhất lai.

Khi những phần rác còn lại tiếp tục được đổ đi hết, chỉ còn lại chút tàn dư của cát bụi, đó ví như vị Dự lưu đã diệt trừ hoàn toàn dục tham và sân hận, chỉ còn lại chút tàn dư của năm thượng phần kiết sử, khi đó, được gọi là vị Bất lai.

Và khi những tàn dư cát bụi cuối cùng cũng đã được quét dọn sạch, hút bụi sạch, lau chùi sạch, không còn lại chút tàn dư bụi bẩn nào nữa cả thì khi đó gọi là vị đã chứng A-la-hán quả.

Đó là ý nghĩa của bốn Thánh quả trong việc tẩy sạch rác trong nội tâm để đưa đến tâm trong sạch, hết rác, hết những nguyên nhân đưa đến sanh tử, phiền não và khổ.

Chữ Thánh và chữ phàm có nghĩa đối nhau. Phàm có nghĩa là phàm phu, phàm tình. Và cái phàm phu phàm tình trong cuộc sống này chính là gì? Chính là tham sân si, sanh tử, phiền não, đau khổ, tham dục, tham ái. Đó là những cái phàm tình trong cuộc sống. Người có những cái phàm tình này được gọi là phàm phu.

Đối nghịch với những cái phàm tình này là những cái phi phàm, những cái không phàm tình, không theo những lối thường của thế gian. Người có được những cái phi phàm, có những cái không phàm tình, không theo thói thường của thế gian được gọi là người phi phàm, người vượt khỏi cái phàm tình, hay còn gọi là bậc Thánh.

Và những cái không phàm tình, không theo những lối thường của thế gian là gì?

Chính là sự không tham, không sân, không si, không sanh tử, không phiền não, không đau khổ, không tham dục, không tham ái, không hơn thua, không tranh giành, không được mất, không dính mắc đối với tất cả ngũ uẩn dưới hình thức này hay hình thức khác. Những điều này là những điều không phàm tình, không theo những lối thường của thế gian. Người có những cái không phàm tình này được gọi là người xuất thế gian, hay còn gọi là bậc Thánh.

Bậc Thánh là vị có tâm được thanh lọc sạch hết các cấu uế, thanh lọc sạch tham sân si và không còn phải bị trầm

luân trong sanh tử, phiền não và khổ.

Bậc Thánh được ví như người có nội tâm đã được quét sạch, hốt sạch hết các rác bẩn. Căn nhà nội tâm của vị này không còn có những rác bẩn như những người phàm phu khác. Đó là ý nghĩa của chữ Thánh.

Đức Phật được gọi là bậc Thánh không phải vì Đức Phật có thân hình to lớn, có hào quang to lớn, chói sáng mà vì Đức Phật là vị đã tự mình tu tập, tự mình thấy rác và tự mình tẩy sạch rác trong căn nhà nội tâm của Ngài. Vì vậy, Ngài được gọi là bậc Thánh và Ngài tự xưng là bậc Thánh. Chữ Thánh này cần được hiểu theo ý nghĩa đã nói trên.

Còn chúng ta, những người con của Đức Phật, chúng ta là những người đi theo sự chỉ dẫn của Đức Phật để nhìn thấy rõ nội tâm của mình và sau đó tiến hành tu tập sự tẩy sạch những rác bẩn trong căn nhà nội tâm của ta.

Như vậy, sự thành tựu các Thánh quả không phải là thành tựu một ông thần, ông thánh nào hết mà đó chính là sự thành tựu những mức độ thấy rác và hốt sạch rác trong căn nhà nội tâm của mình. Người con Phật cần hiểu biết chân chánh như vậy về Tứ Thánh quả để không có những sai lầm, những lời thị phi không hay, không đúng pháp về Bốn Thánh quả.

Vì sao vị đạt được quả Dự lưu, được gọi là Sa-môn bất động?

Vì vị này đã thể nhập trí về ngũ uẩn. Và bất cứ ai khi đã thể nhập trí về ngũ uẩn thì vị ấy chắc chắn sẽ đi đến sự giác ngộ và giải thoát hoàn toàn khỏi các cấu uế, các lậu hoặc trong tâm, quyết chắc đạt đến cứu cánh Niết-bàn. Vì vậy, được gọi là bất động.

Sa-môn bất động tức là vị có tâm không còn dao động, không còn động chuyển, không còn thay đổi trong trí tuệ tu

học đi đến sự giải thoát sanh tử, trí tuệ của vị này đã được thể nhập vào dòng trí tuệ của các bậc Thánh, nên còn được gọi là vị đã thể nhập Thánh trí, thể nhập trí tuệ mà các bậc Thánh đã thể nhập, chính nhờ sự thể nhập các trí tuệ này mà các bậc Thánh mới được gọi là bậc Thánh.

Trí tuệ đó chính là Tứ Thánh Đế, là Bốn sự thật về Khổ, hay Bốn sự thật về Ngũ uẩn, hay bốn Thánh trí về Khổ, hay bốn Thánh trí về Ngũ uẩn.

Vì sao khi nhìn thấy ngũ uẩn thì quyết chắc sẽ đạt đến cứu cánh Niết-bàn?

Sanh tử luân hồi là do không thấy biết rõ về ngũ uẩn. Vô minh là sự không thấy biết rõ về ngũ uẩn. Do không nhìn thấy rõ ngũ uẩn nên không nhìn thấy trọn vẹn về tham sân si. Do không nhìn thấy trọn vẹn về tham sân si không thể tẩy sạch hết tham sân si. Do không hoàn toàn tẩy sạch hết tham sân si nên luân hồi sanh tử không thể chấm dứt.

Lại nữa, do không nhìn thấy ngũ uẩn nên thầm chấp ngũ uẩn là mình. Do thầm cho ngũ uẩn là mình nên tâm bị ngũ uẩn ám ảnh. Do tâm bị ngũ uẩn ám ảnh nên khi thân hoại mạng chung thì tâm không được tịch tịnh mà bị dao động và ám ảnh. Do tâm bị dao động và ám ảnh năm uẩn nên tiếp tục tìm kiếm hoặc tạo ra những thân ngũ uẩn mới dưới sự chi phối và thúc đẩy của các nghiệp lực đã làm trước. Do vậy, khi không nhìn thấy ngũ uẩn thì sanh tử luân hồi không thể chấm dứt.

Khi ngũ uẩn được nhìn thấy thì tham sân si được nhìn thấy trọn vẹn. Do tham sân si được nhìn thấy trọn vẹn nên tâm đi đến sự tẩy sạch hoàn toàn tham sân si. Do tham sân si được tẩy sạch hoàn toàn nên tâm không còn dao động, không còn dính mắc, đạt được tịch tịnh Niết bàn, giải thoát.

Lại nữa, khi ngũ uẩn được nhìn thấy nên không lầm chấp ngũ uẩn là mình. Do tâm không có chấp thủ nên không bị ngũ uẩn ám ảnh. Do tâm không bị ngũ uẩn ám ảnh nên không có dao động. Do tâm không bị dao động nên được hoàn toàn tịch tịnh, trong sạch, giải thoát.

Vì sao khi nhìn thấy ngũ uẩn thì mới có thể thấy biết trọn vẹn về tham sân si?

Vì cái gọi là tham sân si chính là ngũ uẩn: ngũ uẩn tham, ngũ uẩn sân, ngũ uẩn si. Ngũ uẩn hoạt động tham sân si như vậy trong sự vô minh vô trí của tâm mê. Sự vô minh, vô trí đối với ngũ uẩn đã tạo ra những tham sân si đối với ngũ uẩn. Hành tướng của tham sân si khác nhau vì hành tướng của ngũ uẩn trong tham, trong sân, trong si là khác nhau. Do các hành tướng của ngũ uẩn trong tham lam, sân hận và si mê là khác nhau nên tạo ra những pháp tham, sân, si khác nhau. Ngũ uẩn tham đắm đối với ngũ uẩn, ngũ uẩn sân hận đối với ngũ uẩn, ngũ uẩn si mê đối với ngũ uẩn. Do vô minh vô trí đối với ngũ uẩn nên tham sân si có mặt. Do tham sân si có mặt nên luân hồi, sanh tử, trầm luân và phiền não có mặt.

Do vậy, khi ngũ uẩn được nhìn thấy trọn vẹn thì lòng tham, lòng sân, lòng si đối với ngũ uẩn cũng sẽ được nhìn thấy trọn vẹn. Và khi tham sân si đối với ngũ uẩn được nhìn thấy trọn vẹn thì mới có thể đi đến sự tẩy sạch tâm hoàn toàn hết sạch tham sân si.

Vị Dự lưu là vị đi theo con đường chánh kiến trong Bát Chánh đạo, tu tập chánh kiến theo bốn Thánh trí về ngũ uẩn trong Tứ Thánh Đế, đã nhìn thấy rõ về ngũ uẩn, nhìn thấy rõ tham sân si, nhưng chỉ mới nhìn thấy thôi chứ vẫn chưa nhiếp phục nổi tham sân si, chưa chiến thắng tham sân si, chưa tẩy sạch tâm hoàn toàn khỏi tham sân si.

Phàm phu là người ở trong biển trầm luân sanh tử, người ở trong vô minh vô trí đối với ngũ uẩn và vô trí đối với tham sân si và sống trong tham sân si. Thánh nhân là vị đã thoát ra khỏi biển trầm luân sanh tử, đã thành tựu trí tuệ đối với ngũ uẩn, đã tẩy sạch tham sân si, vô minh, chấp thủ, ngã mạn đối với năm uẩn. Đó là Đức Phật. Dự lưu là đã tham dự vào dòng trí tuệ đưa đến sự giải thoát sanh tử mà bậc Thánh đã hướng dẫn. Và khi đã thể nhập trí tuệ này rồi thì không còn có thể thay đổi, không còn có thể dao động trước những tri kiến sai lệch, những tà kiến sai lầm của người phàm phu, người chưa có chánh kiến. Vì vậy, đó gọi là bậc Sa-môn bất động.

***Bậc Nhất lai**: Bậc đã đoạn diệt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, lại còn làm giảm thiểu tối đa dục tham và sân hận, làm nguội lạnh dục tham và sân hận, đây gọi là vị đã chứng quả Nhất lai. Vị này chỉ còn quay trở lại đời này một lần nữa, tiếp tục tu hành trong đời sống này và tẩy sạch rác trong căn nhà nội tâm của mình, thể nhập Niết-bàn khi hết thọ mạng này. Đây còn được gọi là Sa-môn sen trắng, tức là vị đã có tâm khá nhiều trong sạch, khá nhiều thanh tịnh, phần trắng sạch của tâm đã lộ ra như một đoá sen trắng đã lộ ra màu trắng của nó, ví như vị Nhất lai đã giảm thiểu nhiều dục tham và sân hận, tâm đã dần lộ ra trong sạch đôi phần. Vì vậy, được gọi là Sa-môn sen trắng.*

***Bậc Bất lai**: Bậc đã đoạn diệt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, lại còn tẩy sạch dục tham và sân hận. Chỉ còn chút tàn dư về năm thượng phần kiết sử, năm sự trói buộc dạng vi tế, đó là sắc ái (thích sanh Thiên giới), vô sắc ái (thích sanh Thiên giới cõi vô sắc giới), mạn, trạo cử (tâm còn chút ít dao động), vô minh (tâm còn chút ít sự không trong sáng), đây gọi là vị Bất Lai. Bất là không, Lai là quay trở lại. Bất lai là không còn quay trở lại cõi đời tạp nhạp*

này nữa mà sanh tại cõi thanh tịnh, có chánh kiến, không có dục tham và sân, đó là cõi Tịnh Cư Thiên. Bậc Bất Lai là bậc đã tẩy sạch dục tham và sân nên tâm được khá trong sạch không còn hai pháp bất thiện này, chỉ còn chút tàn dư của năm thượng phần kiết sử nên vị này sau khi mạng chung được hóa sanh tại cảnh giới của chư Thiên ở Tịnh Cư Thiên, ở đó chỉ toàn những vị trong sạch nhưng có chút tàn dư như vậy. Như một đóa sen hồng thấm đậm màu hồng, cũng vậy, vị Bất Lai tâm đã thấm đậm sự tu tập, tâm đã tẩy sạch dục tham và sân, chỉ còn lại chút tàn dư cuối cùng. Vì vậy, được gọi là Sa-môn sen hồng.

***Bậc A-la-hán**: Bậc đã đoạn diệt được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tẩy sạch dục tham và sân hận, phá sạch hoàn toàn năm thượng phần kiết sử, tẩy sạch những tàn dư uế nhiễm cuối cùng trong tâm, ngay trong hiện tại đạt được sự đoạn tận các lậu hoặc, đoạn tận các uế nhiễm là dục uế nhiễm, hữu uế nhiễm và vô minh uế nhiễm, tâm được giải thoát khỏi các cấu uế, đạt sự tịch tịnh giải thoát. Đây còn được gọi là Sa-môn tinh luyện, tức là vị có tâm đã được tinh luyện, được thanh lọc sạch khỏi tất cả các cấu uế.*

Người cư sĩ tại gia có thể thành tựu Dự lưu quả, Nhất lai quả và Bất lai quả. Khi người cư sĩ thành tựu Bất lai quả thì chuyện dâm dục trong đời sống vợ chồng không còn nữa, vị này đã ly dục hoàn toàn, đã đoạn tận dục tham và sân hận, đã thành tựu chánh kiến, đã phá sạch ba hạ phần kiết sử, đã thấy biết rõ bốn Thánh trí về ngũ uẩn.

***Năm hạ phần kiết sử** (năm sự trói buộc tâm dạng thô): Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân hận.*

***Năm thượng phần kiết sử** (năm sự trói buộc tâm dạng vi tế): Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh.*

***Tứ Thánh Đế**, là đồng nghĩa với:*

- Bốn sự thật về Khổ được bậc Thánh nhìn thấy.

- Bốn sự thật về Ngũ uẩn được bậc Thánh nhìn thấy.

- Bốn sự thật về Sanh tử được bậc Thánh nhìn thấy.

- Hay Tứ Thánh Đế còn được gọi là:

- Bốn Trí về Khổ được bậc Thánh nhìn thấy.

- Bốn Trí về Ngũ uẩn được bậc Thánh nhìn thấy.

- Bốn Trí về Sanh tử được bậc Thánh nhìn thấy.

***Bốn Thánh trí về Ngũ uẩn**:*

***Trí về Ngũ uẩn**: Sự chấp thủ ngũ uẩn là những đau khổ, những phiền não về sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não cho các chúng sanh.*

***Trí về Ngũ uẩn tập**: Vô minh, sự không thấy biết rõ ngũ uẩn và lòng tham ái đối với ngũ uẩn là nguyên nhân đưa đến sự tái tạo ra những thân ngũ uẩn chịu sự vô thường, chịu sự sanh tử và chịu sự phiền não này.*

***Trí về Ngũ uẩn diệt**: Khi vô minh được đoạn diệt, thành tựu trí thấy biết rõ về ngũ uẩn thì lòng tham ái đối với ngũ uẩn được đoạn diệt, luân hồi sanh tử và phiền não được chấm dứt, sự tái tạo những thân ngũ uẩn sẽ được chấm dứt.*

***Trí về Ngũ uẩn diệt đạo**: Bát Chánh Đạo là phương pháp chân chánh, phương pháp đúng đưa đến đưa đến sự tẩy sạch vô minh, tẩy sạch lòng tham ái đối với ngũ uẩn, chấm dứt sanh tử, chấm dứt sự tái tạo ra những thân ngũ uẩn đầy phiền não, tham ái, dính mắc, trói buộc, vô thường, vô ngã và bất ổn này.*

Tóm lại,

Chính nhờ sự thành tựu bốn Thánh trí về ngũ uẩn mà Đức Phật mới tự nhận mình đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Chính nhờ sự chứng ngộ bốn Thánh trí này mà Đức Phật mới tẩy sạch được vô minh lậu, dục lậu và hữu lậu, thành tựu tâm trong sạch, giải thoát khỏi các lậu hoặc và giải thoát khỏi trầm luân sanh tử.

Chính khi bốn Thánh trí này lần đầu được truyền đi chính là Thánh pháp được chuyển vận, được gọi là Chuyển Pháp Luân.

Chính bốn Thánh trí này được gọi là Chánh pháp. Chánh pháp là những điều chân chánh. Bốn Thánh trí này, Bốn sự thật này là những điều chân chánh, những điều chân thật, những sự thật chân chánh, những trí tuệ chân chánh được Đức Phật hướng dẫn và người con Phật cần phải thực thấy, thực biết, thực giác, thực chứng, thực thể nhập.

Chính nhờ sự thể nhập và thành tựu bốn Thánh trí này mà các vị đại đệ tử của Đức Phật đạt được tâm trong sạch, hết sạch các cấu uế, giải thoát khỏi sanh tử. Đó chính là các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, A-nan-đa, A-na-luật...

Ngày nay, người con Phật cần nên cung kính đón nhận và tìm hiểu thật kỹ Tứ Thánh Đế, tìm hiểu thật kỹ bốn Thánh trí này để có thể thể nhập chính xác những Thánh pháp này, xứng đáng là một người con chân chánh của Đức Phật và không phải bị "tiền mất, tật mang", uổng phí tiền bạc, uổng phí thời gian, uổng phí công sức tu học của mình.

29. THÂN TRỐNG RỖNG

1.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tim, gan, máu, thịt, xương
Phủ ngoài một lớp da trơn láng
Che lấp vô vàn thứ nhớp nhơ.

2.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tanh hôi với hôi tanh
Máu mủ bầy nhầy, phân, nước tiểu
Nhìn kỹ bên trong chẳng có ai.

3.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai trú ở trong đây,
Tất cả chỉ toàn hôi với thối,
Thế mà cao ngạo nói ta đây.

4.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Thế mà vỗ ngực nói ta đây,
Như một bao rác đầy hôi thối
Lại vỗ vào bao nói ta, tôi.

5.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm tham dục trong đây,
Ngày đêm phát tỏa bao tham muốn
Thiêu đốt tim, gan, máu, thịt, xương.

6.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm chấp ngã, hơn thua
Ngày đêm thiêu đốt tim, gan, máu
Đốt cháy tâm can trong giận sân.

7.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ là đống nhớp bọc bằng da,
Thế mà vỗ ngực "ta" vầy khác
Kẻ mạo danh "nhận rác là ta"

8.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ là đống nhớp bọc bằng da,
Chẳng có ai ở trong đây cả
Hỡi tâm mê hãy tỉnh ra mau.

9.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi, đây "đống nhớp bọc da"
Chẳng có gì gọi là ta cả
Tất cả chỉ là nhớp nhơ, da.

10.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để ái, dục, sân
Ái, dục, sân chi thân trống rỗng
Để rồi không thoát khỏi trầm luân.

11.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để thích, muốn, tham
Thích, muốn, tham, chi thân trống rỗng
Để cho nước mắt chẳng cạn dòng…

12.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để nóng, giận, sân
Nóng, giận, sân chi thân trống rỗng
Để cho tâm phiền não, khổ đau?

13.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm,
Có gì đâu để nhốt tâm này,
Trong thân xác tràn đầy hôi thối?

14.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để đắm tham, tâm?
Tâm được cái gì khi tham đắm,
Cái thân trống rỗng nhớp nhơ này?

15.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để tức giận, tâm?
Tâm được cái gì khi sân tức,
Cái thân trống rỗng nhớp nhơ này?

16.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm?
Để lửa dục đốt thiêu tâm trí
Tâm được cái gì vậy, hỡi tâm?

17.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm?
Để lửa giận đốt thiêu tâm trí,
Tâm được cái gì khi giận sân?

18.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm lậu hoặc, lang thang
Rày đây, mai đó trong lang bạt
Hết gá thân này, lại thân kia.

19.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm lậu hoặc tham lam,
Thèm muốn mãi những thân hôi thối,
Để rồi rong ruổi chốn khổ đau.

20.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm xảo trá trong thân
Giả dối, khoe khoang, phô bản ngã
Ngụy biện, quanh co, giấu lỗi lầm.

21.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm dục, ái, tham, sân
Đắm đuối chấp mê thân trống rỗng,
Không tìm thấy lối để thoát ra.

22.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tâm vào đây làm tổ chi tâm?
Tâm vào đây làm ổ làm gì?
Thân trống rỗng dễ tan vỡ lắm.

23.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Nhớ nha tâm, buông bỏ đi tâm
Tâm đã trầm luân bao nhiêu kiếp,
Chỉ vì yêu thích thịt, xương, da.

24.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Nhớ nha tâm, buông bỏ đi tâm
Buông dục, ái, tham, sân, bản ngã
Trước xác thân vô ngã, rỗng không.

25.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Nhớ nha tâm, buông bỏ đi tâm
Đừng để lòng dục, tham thân rỗng
Nhận chìm tâm trong bể trầm luân.

26.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm
Tâm đừng sân hận thân trống rỗng
Để rơi vào "địa ngục" nha tâm.

27.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm.
Tâm đừng tham dục thân trống rỗng,
Để rồi làm "súc vật" nha tâm.

28.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm.
Tâm đừng mãi lang thang vô định
Để rồi làm "ngạ quỷ" nha tâm.

29.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm.
Tâm đừng tham đắm thân rỗng nữa,
Để trầm luân khổ mãi nha tâm.

30.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trỏng đâu tâm,
Đất trời rộng lớn thênh thang lắm,
Dại gì chui vào chỗ tối tăm.

31.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trỏng đâu tâm
Tâm mau từ bỏ thân trống rỗng
Nếu không, tâm gặp nạn trong thân.

32.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trỏng đâu tâm,
Tâm mau từ bỏ thân trống rỗng,
Tử thần sẽ không bắt được tâm.

33.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trỏng đâu tâm,
Tâm mau thoát khỏi thân trống rỗng,
Tự tại thong dong giữa đất trời.

34.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Tâm còn mê muội thân trống rỗng,
Thì còn than khóc mãi nha tâm.

35.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Tâm còn tham đắm thân trống rỗng,
Thì còn thống khổ mãi nha tâm.

36.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Tâm còn đeo bám thân trống rỗng
Thì còn sanh tử mãi nha tâm.

37.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Đừng để lòng si mê thân rỗng,
Dẫn tâm lòng vòng trong khổ đau.

38.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Tỉnh lên tâm, thoát khỏi thân này
Bằng "**Tám chánh**" Thánh nhân chỉ dạy.

39.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Thoát đi tâm, thoát khỏi thân này
Đừng tìm lấy khổ đau chi nữa.

40.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Đừng dại gì chui vào trong đấy
Để rồi chuốc lấy khổ ngàn thu.

41.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Tâm buông bỏ là tâm hạnh phúc
Thoát cảnh ngục tù trong tử sanh.

43.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi tâm, buông bỏ nha tâm
Dục, ái, tham, sân, tâm khổ lắm
Bỏ hết, tâm yên, thật Niết-bàn.

30. QUÁN DIỆT SÂN

Ta sợ ngươi quá, thọ sân
Ngươi độc ác nhất trên đời,
Ngươi đưa ta vào địa ngục,
Ngươi đưa ta vào khổ đau.

Ngươi độc ác quá, thọ sân
Ngươi tàn sát cuộc đời này,
Đời này bị ngươi thống trị,
Đời này thống khổ vì ngươi.

Ta lạy ngươi đó, thọ sân
Ngươi đừng sanh nữa trên đời,
Hãy tan biến dùm đi nhé,
Biến tan khỏi thân tâm ta.

Ta lạy ngươi, tham sân si
Kẻ thiêu đốt cuộc đời này,
Hãy dừng bàn tay độc ác,
Hãy tan biến khỏi đời ta.

Ta lạy ngươi, tham sân si
Để ta yên ổn đi nào,

Không tham sân gì nữa cả,
Ngọt ngào, lắng dịu, bình yên.

Bình yên, lắng dịu, ngọt ngào
Thọ này ngọt dịu làm sao
Không sân, thật là dễ chịu
Không tham, tâm thật dịu êm.

Đây là bài dùng để Như lý tác ý diệt trừ những cảm thọ, cảm giác sân hận, tức giận trong lòng, làm chuyển hóa những cảm giác này, hướng cảm giác sân đi đến sự tan biến và làm cho tâm sanh khởi những cảm giác ngọt ngào, lắng dịu, an lạc, bình an. Hành giả có thể học thuộc bài này để quán diệt lòng sân ngay cả khi chúng chưa sanh khởi.

31. TÂM TỪ

Tâm từ cho người mới bắt đầu tu tập

- **Trường hợp nào sử dụng bài quán này?**
    - Bài quán này dành cho người mới bắt đầu tu tập tâm từ: Quán thường trong ngày và quán trước khi ngủ.
    - Có thể áp dụng bài quán này khi có cảm giác sợ hãi, bất an khi đi trong đêm vắng hay khi ở một mình...
- **Cách quán 1**: Bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình, cũng vậy, con chân thành cầu nguyện sự an lạc an ổn này cũng đến với chư vị nơi này, chư vị nghe hiểu được âm thanh này, cùng hữu tình trong trời đất rộng lớn này, *(trong đó có: người thân...)*. Mong tất cả đều được tâm thương này thấm nhuần mà dễ chịu, an lạc và bình an, tìm được hạnh phúc và an vui cho mình, lòng yêu thương tự thân mình và yêu thương muôn loài. Mong tất cả có được trí tuệ, thấy được sự vô thường của đời sống này, tâm chán ngán từ bỏ những xác thân năm uẩn vô thường này để thể nhập vào tâm an tịnh, trong sạch, trầm lặng, giải thoát khỏi biển sanh tử và chấm dứt hết mọi khổ đau. Lòng tha thiết chân thành cầu nguyện an lạc - bình an - trí tuệ và giải thoát đến với cùng khắp tất cả.

Cách quán 2: Bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình, cũng vậy, con chân thành cầu nguyện sự an lạc an ổn này cũng đến với chư vị nơi này, chư vị nghe hiểu được âm thanh này, cùng hữu tình trong trời đất rộng lớn này, *(trong đó có: người thân...)*. Mong tất cả đều được tâm thương này thấm nhuần mà dễ chịu, an lạc và bình an. Nhờ lạc thọ này mà tâm được định. Nhờ sự định tĩnh này mà trí tuệ được sáng tỏ, thấy rõ thân năm uẩn này sanh diệt vô thường, tâm chán ngán từ bỏ lòng tham ái đối với năm uẩn, thể nhập vào tâm an tịnh, trong sạch, trầm lặng, giải thoát khỏi biển sanh tử và chấm dứt hết mọi khổ đau. Lòng tha thiết chân thành cầu nguyện an lạc - bình an - trí tuệ và giải thoát đến với cùng khắp tất cả.

- Con xin mời tất cả các chư vị hữu tình ở nơi đây và ở khắp mọi nơi, xin hãy cùng với con đảnh lễ bảy Đức Thế Tôn – bảy bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác đã đạt được tâm trong sạch thanh tịnh giải thoát.

  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Vipassì (Tỳ-bà-thi)**
  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Sikhì (Thi-khí)**
  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Vessabhu (Tỳ-xá-phù)**
  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Kakusandha (Câu-lưu-tôn)**
  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Konàgamanan (Câu-na-hàm)**
  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Kassapa (Ca-diếp)**
  – Đảnh lễ Đức Thế Tôn **Mahà Sakyamuni (Đại Thích-ca-mâu-ni Cù-đàm)**

  Cúi đầu đảnh lễ các Ngài
  Các Bậc an tịnh trầm lặng
  Vâng lời dạy của các Ngài
  Con xin tập Tâm trầm lặng.

32. KỆ MỜI KHÁCH RA

Chư vị nào bên ngoài
Đến trong vùng thân này,
Tạo cảm thọ khổ này,
Xin Chư vị bình an
Xin Chư vị an lạc
An ổn trong tâm hồn.

Thương mình trong sanh tử,
Thương người trong khổ đau.
Xin Chư vị thấy rõ
Thân này là vô thường,
Khởi sanh tâm nhàm chán,
Từ bỏ thân xác này,
Tâm tự tại giải thoát,
Giữa đất trời bao la. (Đọc 3 lần)

33. ĐOM ĐÓM

1.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Xa thời Đức Phật mấy ngàn năm!
Ngậm ngùi nhìn thế gian chìm đắm,
Trong cảnh tối tăm của vô minh.

2.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Trong thời Chánh pháp sắp diệt vong!
Không làm gì được khi Thánh đạo,
Không được trao truyền bởi tâm mê.

3.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Quặn lòng nhìn bóng tối vô minh!
Ngày đêm bao phủ tâm nhân thế,
Khống chế cuộc đời trong dục mê.

4.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Quặn lòng nhìn bóng tối vô minh!
Nước mắt bên trong thầm lặng chảy,
Đắng cay bất lực, Pháp mạt rồi.

5.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Không làm sao tỏa sáng trần gian!
Nên chỉ ngậm ngùi trong thương xót,
Thương đời quờ quạng giữa trời đêm.

6.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Ngậm ngùi xa Phật mấy ngàn năm!
Lòng nhắc nhở lòng: Không được khóc,
Thương đời nhưng "lực bất tòng tâm".

7.

Tôi thấy lòng mình quá xót xa,
Khi nhìn Thánh trí bị phôi pha.
Con đường thoát khổ dần xa khuất,
Các nẻo luân hồi lộ rõ ra.

8.

Tôi thấy lòng mình quá xót xa,
Thương đời trong biển cả mênh mông.
Tử sanh, sanh tử, không lối thoát,
Tôi thấy lòng mình quá xót xa.

9.

Tôi biết mình chỉ là đom đóm,
Đôi lời trao gửi lại trần gian.
Tám Chánh – Pháp tu Bậc Chánh Giác,
Bỏ Chánh, theo Tà – Khổ chẳng tha.

10.

Bao nhiêu nổi khổ ở trên đời,
Khổ vì ái, dục, vì sân si.
Khổ vì danh lợi, vì sanh tử,
Tám Chánh con đường thoát khổ đau.

11.

Thôi đến lúc rồi, Tôi phải đi,
Dặn người: "Thánh đạo chớ khinh khi".
Đừng vì si ám mà từ bỏ,
Con đường thoát khỏi mọi khổ đau.

HẾT

Lời kết

Để hiểu rõ hơn về những bài kinh trên, quý đạo hữu có thể lên Youtube, đánh vào chữ "Chơn Tín Toàn", để tìm nghe sự giảng giải về những bài kinh này.

Kính chúc tất cả quý vị được nhiều an lạc, thành tựu giới hạnh, thiền định và trí tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, xứng đáng là một người con Phật chân chánh và đạt được mục đích chân chánh khi đến với đạo Phật, tâm được thanh tịnh, tẩy sạch hết cấu uế.

Với lòng trân quý,
Chơn Tín Toàn

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU 5
LỜI NÓI ĐẦU 7
1. ĐẢNH LỄ ĐỨC PHẬT 9
2. CỬA VÀO BẤT TỬ 12
3. TÂM ƠI, ĐỪNG MÊ NỮA 22
4. THÂN ƠI, TÂM XUẤT GIA 26
5. BUÔNG HẾT ĐI 28
6. AI KHỔ NHẤT 30
7. TRÁCH AI 31
8. GIẬN LÀM CHI 32
9. MÙA XUÂN BẤT TỬ 35
10. HẠNH PHÚC TRONG TAY AI 36
11. HIỆN TẠI LẠC TRÚ 37
12. KHUYÊN MẸ TU TẬP 39
13. DẠY CON 41
14. GIẢI THOÁT TRÍ 47
15. CƯ SĨ PHẢN TỈNH 63
■TỪ BI HỶ XẢ 65
16. TỨ VÔ LƯỢNG TÂM 66
16.1. Khai mở Tâm Từ với mình 66
16.2. Đi vào Tâm Từ 69
16.3. Trải rộng Tâm Từ 74
17. BI VÔ LƯỢNG TÂM 76
17.1. Làm sanh khởi Tâm Bi 76
17.2. Đi vào Tâm Bi 77
17.3. Trải rộng Tâm Bi 81

18. HỶ VÔ LƯỢNG TÂM 83
18.1. Làm sanh khởi Tâm Hỷ 83
18.2. Đi vào Tâm Hỷ 84
18.3. Trải rộng Tâm Hỷ 89
19. XẢ VÔ LƯỢNG TÂM 91
19.1. Làm sanh khởi Tâm Xả 91
19.2. Đi vào Tâm Xả 92
19.3. Xả bỏ tham, sân 93
19.4. Xả bỏ kiêu mạn 99
19.5. Xả bỏ chấp thân 108
19.6. Trải rộng Tâm Xả 118
■TRÍCH DẪN KINH TẠNG 121
20. Kinh TỪ - Tăng II, 58 123
21. Kinh TỪ - Tăng II, 61 125
22. Kinh THỦ CHUYỂN - (Tương III, 111) 127
23. Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN - (Tương III, 161) (Trích đoạn) 132
24. Kinh BẬC DỰ LƯU - (Tương III, 336) 135
25. Kinh BẬC A LA HÁN - (Tương III, 337) 135
26. Kinh SONA - (Tương III, 97) 136
27. Kinh BỌT NƯỚC - (Tương III, 252) 138
28. Kinh CÁC HẠNG SAMÔN - (Tăng I, 721) 143
29. THÂN TRỐNG RỖNG 155
30. DIỆT TÂM SÂN 163
31. TÂM TỪ 165
32. KỆ MỜI KHÁCH RA 168
33. ĐOM ĐÓM 169
LỜI KẾT 172

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com;
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 04.3 9260024 - Fax: 04.3 9260031

CỬA VÀO BẤT TỬ

Biên soạn: TỲ KHEO NI THÍCH NỮ TOÀN LIÊN
(Phước Chơn Tín Toàn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập : Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày : Chánh Tâm Nghiêm
Sửa bản in: Tỳ Kheo Ni Thích Nữ Toàn Liên
(Phước Chơn Tín Toàn)

In 3.000 cuốn. Khổ: 13 x 20,5 cm.
Tại tại Xí nghiệp in FAHASA
Địa chỉ: 774 Trường Chinh, P15, Quận Tân Bình, TP.HCM
Số XNĐKXB:
Số QĐXB của NXB:
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN):
In xong và nộp lưu chiểu năm 2022