

Chương 9

*Để Có Một Đời Sống
Phúc Lành!*

Đây là bài thuyết giảng của Đức Phật về những phúc lành được ghi trong bài kinh có tên là “**Kinh Điềm Lành**” (*Mangala Sutta*)¹. Đây là một trong những bài thuyết giảng nổi tiếng và được đọc nhớ nhiều nhất trong giới Phật tử, đặc biệt là ở khắp các nước có nền Phật giáo Nguyên thủy.

Vì sao vậy? Bởi vì trong bài giảng dạy này, Đức Phật đã trả lời và nêu ra tất cả những điều hạnh phúc bình-thường cho đến những hạnh phúc cao-thượng nhất, và những cách thức mà một người có thể thực-hành để đem lại những sự hạnh phúc và sự bình an lâu bền nhất.

Trong bài kinh đáng nhớ này, chúng ta hiểu được trong lời Phật dạy một ý nghĩa: “*Chính những cách làm, cách sống thiết thực và đúng đắn mới là những cách mang lại những “điềm lành” (những phúc lành) cho chúng ta*”, chứ “điềm lành” không phải có được do những việc thờ cúng, may rủi, định mệnh an bài hay sự giúp đỡ của những thánh thần, bởi vì ngay cả những thiên thần cũng còn đi tìm phương cách để có được hạnh phúc cho mình.

Chuyện kể trong kinh rằng, có một trong những thiên thần hào quang sáng rực đã đến gặp Đức Phật để thỉnh cầu Phật chỉ ra những “**điềm lành**”—những điều mang lại phúc lành. Đức Phật không trả lời theo kiểu một nhà tiên đoán về những ‘điềm xấu’ và ‘điềm lành’, mà Phật đã chỉ ra tất cả những cách tạo ra những phúc lành theo thứ tự từ thấp lên cao.

Theo Đức Phật, chúng ta hoàn toàn có thể phần đầu tạo ra hạnh phúc và những phước lành cho bản thân mình, chứ không nên trông đợi, suy đoán từ những ‘điềm lành điềm gỡ’,

¹ Nhiều sư thầy khác dịch là “Kinh Hạnh Phúc”, “Kinh Phước Lành”. Thiên sư Nhất Hạnh thì dịch là “Kinh Phước Báo”.

hoặc từ những ‘dấu hiệu do mê tín’. Chúng ta hoàn toàn có thể học và chọn cho mình một lối sống đúng đắn và tự quyết định ‘số phận’ của mình.

► Điều đáng buồn là vẫn còn “quá nhiều” người tin vào những hên xui, may rủi, khổ sướng, phước họa...được tạo ra bởi những thế lực gia hộ, trời, thần, những ‘vì sao’, hoặc những ‘điềm báo’ mà chỉ có các thầy bói mới có thể chỉ ra.

Thậm chí, còn “quá nhiều” người hàng ngày vẫn mang tiền bạc, vật cúng dường đến nhiều chùa để dâng cho các sư thầy, nhờ các sư thầy ‘từ bi’ mà cúng giải hạn, cúng sao, cúng cầu an, cầu con thi đậu, cầu cho việc buôn bán suông sẻ, cầu cho chồng con thăng tiến hay giữ được địa vị, cầu cho gia đình luôn ấm no, hạnh phúc...

Và nhiều lúc không hiểu vì sao có những vị sư thầy đó cũng nhận tiền và quà cúng và tiến hành những nghi lễ cúng bái như vậy.

Nói chung, tất cả những việc hay nghề: Coi bói, coi tướng số, cúng sao, giải hạn, xem ngày giờ tốt xấu để dựng vợ gả chồng, xem ngày giờ tốt xấu để làm nhà, để xây mồ mả, sự cúng bái một cách màu mè và tụng niệm một cách khó hiểu; sự cúng cầu siêu, cúng cầu an, cúng làm ma chay, làm tuần cúng vong, tiễn linh, cúng mở cửa mả..., cho đến các nghề: dán xe hơi giấy, quần áo, mũ nón, giấy vàng bạc, tiền giấy...đều là những nghề mang tính chất mê tín. Không đáng gì đạo Phật chân chính.

Có một lần, một vị tăng trẻ ở một ngôi chùa ở Khánh Hòa được hỏi là tại sao hầu hết các sư thầy ở các chùa vẫn làm

như vậy, thì thầy ấy trả lời rằng: ‘*Thế gian mà. Mọi người chỉ hiểu biết đến mức đó, nên quý thầy cũng nên làm theo yêu cầu của họ, vì lòng từ bi và sự an tâm cho họ!*’.

Không hiểu sao các thầy ấy không thấy được việc giải thích cho các Phật Tử là ít tốn thời gian và đúng đắn hơn. Tạo sao các các sư thầy không giải thích thẳng thắn với các Phật tử rằng những việc cúng mê tín như vậy là không thiết thực, không mang lại phúc lành gì cả, và không đúng với đạo Phật. Đạo Phật không chủ trương như vậy.

► Bạn đọc thêm bài giảng “*Chúng ta đi chùa là để cầu xin hay tu theo Phật*”, “*Mê tín hay chánh tín*” của HT. Thích Thanh Từ in trong quyển “*Tài Sản Không Bao Giờ Mất*”.

Trở lại phần giảng dạy này của Đức Phật, Đức Phật đã chỉ ra “**38 Điều Phúc Lành trong 4 nhóm Hạnh Phúc**” mà chúng ta có thể tạo ra được trong cuộc đời của chúng ta.

Bạn có bao giờ tự hỏi, sau những niềm hạnh phúc của tuổi thơ đầy ngây thơ tinh khiết (nếu không bị đau khổ, nếu không phải chịu hoàn cảnh khốn khổ đáng thương như trẻ thơ ở những nước nghèo nàn), thì hiện nay bạn có đang có được những loại hạnh phúc nào không trong cuộc sống hiện tại? Bạn đang có những phúc lành cao nhất nào trong quãng đời này? Hay chỉ toàn những trạng thái chạy nhảy của tâm, những phiền não, những bất hạnh và lo toan của cuộc sống?. Phải chăng rất nhiều trong chúng ta thường né tránh câu hỏi này.

Tôi cũng không thể trả lời cho các bạn rằng tôi đã có được loại hạnh phúc “cao nhất” nào không, nhưng tôi có thể nói được cho bạn rằng niềm bất hạnh và bất an tâm là như thế nào

khi chúng ta không làm gì để có được những phúc lành, hoặc khi ta chẳng bao giờ có một niềm hạnh phúc đích thực nào trong hiện tại.

Tâm trạng phúc lành, hay 38 niềm hạnh phúc mà Đức Phật đã dạy trong bài kinh có thể được chia thành những nhóm “Hạnh Phúc” như sau:

- I. Nhóm Hạnh phúc Căn bản**
- II. Nhóm Hạnh phúc Bổ trợ**
- III. Nhóm Hạnh phúc Cá nhân**
- IV. Nhóm Hạnh Phúc Cao hơn**
- V. Nhóm Hạnh phúc Cao nhất**

Mỗi nhóm “hạnh phúc” thể hiện cho những chu kỳ hay những bước tiến về mặt tinh thần và tâm linh của mỗi cá nhân con người, và đó là những phẩm chất nền móng cần có để tu tập tiến bộ hơn nữa, cao hơn và xa hơn nữa.

Vì vậy, giáo lý này của Đức Phật là rất chi tiết cho sự thực hành và phát triển tâm linh của mỗi cá nhân. Mỗi nhóm cấp “hạnh phúc” đặt nền tảng cho nhóm cấp “hạnh phúc” tiếp theo, từ những niềm hạnh phúc đơn sơ nhất đi lên...cho đến niềm hạnh phúc viên mãn cao nhất là Niết-bàn (*Nibbana*). Đó cũng là mục tiêu tốt cùng của đạo Phật.

Vậy để có được những niềm hạnh phúc từ đơn sơ về thể tục cho đến những hạnh phúc cao quý hơn về tâm linh thì chúng ta phải thực hành theo những bước ra sao? Hãy lắng nghe những lời dạy của Phật từ hơn 2550 năm trước.

(I) Những Hạnh Phúc Căn Bản

- (1) **Không giao lưu kẻ xấu**
- (2) **Gần gũi người trí hiền**
- (3) **Kính trọng người đáng trọng**
- (4) **Sống ở nơi phù hợp**
- (5) **Đã tạo nhiều nghiệp tốt**
- (6) **Chọn theo đường chánh Đạo**

- Là phúc lành cao nhất.

Kinh “**Kinh Diêm Lành**” bắt đầu nói về những phẩm chất căn bản mà một “**Người Tốt!**” cần phải có. Nhóm điều kiện phúc lành “sơ cấp” này phải được xác-lập để tạo ra sự tốt lành cho đời sống vật chất và tinh thần của một người.

(1) Không giao lưu kẻ xấu

Kẻ xấu là những người không hề phân biệt tốt xấu, và là nguyên nhân gây nguy hại cho những người khác. Người xấu ác thường không có được đạo đức căn bản, không hề quan tâm đến những hậu quả của những hành động xấu mà họ gây ra cho mọi người và cho chính bản thân mình.

Vì vậy, chúng ta nên tránh xa loại người xấu, vì nếu giao lưu quan hệ với họ thì ta (i) luôn gặp rắc rối, (ii) không thể tốt đẹp hơn và (iii) có xu hướng hành động giống họ. **Gần mực thì đen!** Thật vậy, gần người xấu lâu ngày, một người sẽ không những càng giống họ mà cũng không còn ý muốn hay động cơ làm những điều tốt.

Tuy nhiên, chúng ta cũng nên “tiếp xúc” với người xấu, nếu chúng ta đủ tình thương và lòng cao thượng để khuyên giúp họ sửa đổi. Nhất là khi những người xấu ác là những anh em, người thân, bạn bè của mình, thì mình nên có bổn phận cố gắng gần gũi họ, khuyên răn phải trái cho họ, để họ hiểu ra và cố gắng trở thành những người tốt.

Ý Phật ở đây là nên hiểu là: “*Không giao lưu kẻ xấu, và nếu phải tiếp xúc với họ thì không nên để bị ảnh hưởng bởi họ*”. Bản thân Đức Phật lịch sử cũng đã đi gặp những người xấu ác để khuyên ngăn họ dừng những cuộc chiến tranh; hay một chuyện khác là Đức Phật cũng đã đi gặp kẻ giết người hàng loạt Agulimala và kẻ giết người lúc đó đang chuẩn bị giết Phật để sưu tập đủ bộ một ngàn ngón tay của một ngàn nạn nhân. Và sau khi Đức Phật giảng giải và khuyên dạy, kẻ giết người này đã quăng đao và quy y theo Phật. Sau này ông ta đã đắc đạo và trở thành một bậc A-la-hán. Ngày nay, bảo tháp tưởng nhớ ông vẫn còn được nhìn thấy và được thăm viếng một cách đầy cảm động ở Ấn Độ.

Chính Đức Phật đã phân loại “Bạn xấu” và “Bạn tốt” (trong “*Kinh Sigala*”) để cho chúng ta nhận dạng. Ý Phật ở đây, điều kiện “sơ cấp” này được đặt lên đầu tiên trong danh sách rõ ràng rằng điều này là quan trọng đầu tiên, nếu không tránh được kẻ xấu, nếu còn giao du còn quan hệ hay làm ăn với kẻ xấu ác, thì không thể nào có những bước tốt nào tiếp theo, theo sự hướng dẫn của Đức Phật. Điều này cũng là lẽ dễ hiểu.

(2) Gần gũi người trí hiền

Thường những người biết phân biệt và tránh xa kẻ xấu thì lại có xu hướng gặp gỡ quan hệ với người trí hiền và bạn tốt.

Người trí hiền là những người hiểu biết, biết phân biệt phải trái, không làm những việc gì xấu ác hay gây nguy hại cho người khác. Người trí hiền ý thức được những hành động của họ sẽ gây nghiệp quả trong kiếp sống này và cả kiếp sau.

Người trí hiền và bạn tốt luôn khuyên ngăn những việc làm xấu ác, và luôn hoan hỷ khuyên làm những việc tốt thiện.

Theo Đức Phật thì chúng ta cần có và giữ những mối quan hệ với người hiền trí như quan hệ là tình bạn bè thâm giao, đó là điều quan trọng tuyệt đối trong đời. Nếu bạn có những người bạn là người tốt, là người trí hiền, điều đó sẽ giúp ích rất nhiều trong hướng đi và sự nghiệp của đời mình.

(3) Kính trọng người đáng trọng

Những người như cha mẹ, ông bà, những bậc lớn tuổi và thầy cô là những người đáng kính trọng của mọi người. Chúng ta phải luôn luôn kính trọng về tình cảm và chăm sóc về vật chất và tinh thần.

Cũng theo kinh điển Phật giáo, khi một người luôn kính trọng những người đáng kính, thì những người đáng kính luôn ban tặng lại những lời khuyên, những bài học, những kinh nghiệm quý giá trong đời để mình tránh xa những rủi ro hay cạm bẫy mà những bậc tiền bối đã kinh qua.

(4) Sống ở nơi phù hợp

Đó là nơi ở “phù hợp” về vật chất cũng như tinh thần. Một nơi có điều kiện vật chất thích hợp là một nơi bình yên, cuộc sống và tiện nghi được bảo đảm ở mức độ hợp lý, đủ để sống

bình thường. Còn về mặt tinh thần là một nơi thuận tiện, gần gũi để tiếp xúc được với giáo pháp của Đức Phật.

Sống ở những nơi không an toàn, thiếu hẳn những phương tiện sống cơ bản, hoặc quá gần nơi phố chợ bon chen, ồn ào, gần chỗ đình đám, nhậu nhẹt, phức tạp thì cũng khó mà mang lại cho thân tâm những cảm giác hạnh phúc hàng ngày. Từ đó cũng khó mà thực hành tu tập đến những niềm hạnh phúc tâm linh cao hơn.

(5) Đã tạo nhiều nghiệp tốt

Theo Phật giáo và quy luật nghiệp quả, chúng ta tiếp tục gặt hái những nghiệp quả mà chúng ta đã tạo ra trong những kiếp trước và trong quá khứ của kiếp này, ngay cả ngày hôm qua.

Ví dụ, nếu chúng ta đã từ bi giúp đỡ nhiều người trong quá khứ, thì chúng ta thường có thể được người giúp đỡ lại những khi ta cần giúp đỡ. Tương tự như vậy, nếu hiện tại chúng ta đang giúp đỡ người khác, thì sau này nếu có điều kiện, họ sẽ giúp đỡ lại chúng ta và con cái chúng ta cũng có thể nhận được những phúc đáp như vậy.

Những việc làm tốt thiện trong quá khứ và hiện tại là hai nguồn mang lại phúc lành cho đời sống của chúng ta.

(6) Chọn theo đường chánh Đạo

Nhiều người đi tìm hạnh phúc nhưng không biết rằng mình đang đi trên con đường sai lạc, không phải chánh đạo. Ví dụ, những người làm nghề giết mổ động vật hay những người đang làm doanh nghiệp mua bán thịt động vật, giết hại

trâu bò, heo dê, gà vịt...vớ quy mô to lớn (không phải “chánh mạng”) mà cứ đến chùa van vái Trời Phật để mưu cầu có được phúc lành thì nghe hơi mâu thuẫn.

Sự thật thì số người có hiểu biết và đã chọn con đường chánh đạo thì chẳng là bao nhiêu so với những người không hề quan tâm về một con đường tâm linh nào hết!. Thậm chí khi bạn nói về đạo, hoặc về sự tàn nhẫn của việc giết chóc động vật, thì rất nhiều người lại cười bạn và thậm chí còn cho bạn là đạo đức giả nữa.

Ví dụ tôi có một người bạn trước kia cũng học chung ngành ngân hàng với tôi, anh ấy hiện là một chuyên viên ngân hàng. Cách đây vài năm có gặp lại trong tiệm café, sau khi nghe tôi nói bây giờ nhiều người thấy nên tìm hiểu thêm và thực hành đạo Phật như một sự cần thiết trong đời sống vốn nhiều thay đổi như hôm nay. Bạn tôi liền nói rằng: “Sao nhiều người còn trẻ mà sợ chết phải lo đến với đạo Phật như vậy”(?). Nhiều người vẫn còn cho rằng những ai theo đạo Phật hay nói về Phật pháp là những người sợ chết. Đa số người ta chưa bao giờ đọc một trang sách về Phật giáo, nhưng nếu ai hỏi nhà họ theo đạo gì thì họ thường hay nói theo đạo Phật hết (lý do là có thờ cúng ông bà tổ tiên!) để nghe cho có vẻ ‘hiền hiền’ vậy thôi, chứ thực sự họ không quan tâm gì về đạo Phật cả.

Đối với đa số người đang sống trong xã hội, khái niệm một con đường chánh-đạo là một khái niệm xa vời. Họ thậm chí không bao giờ dành vài phút để thử đọc về điều đó. Cứ như thể người đời còn đang quá vương bận với những ‘con đường’ đại sự khác vậy.

Con đường tâm linh sai lạc của một người là do thiếu căn bản đạo đức tâm linh, do lòng tham và sự ngu dốt vô minh mà ra. Ngược lại, con đường tâm linh chánh đạo có được nhờ có đạo đức tâm linh, lòng vị tha, rộng lượng và trí tuệ.

Theo Phật giáo, *“nếu không chọn được cho mình một con đường chân chánh về tâm linh, bạn khó tạo ra được những phúc lành và bình an”*. Đơn giản là bạn không có con đường nào để bước đi. Đạo là con đường.

(II) Những Hạnh Phúc Bổ Trợ

- (7) Có kỹ năng, nghề nghiệp**
- (8) Tháo vát, giỏi việc làm**
- (9) Tuân thủ tốt nghi luật**
- (10) Nói lời thật ôn hòa**
- (11) Luôn phụng dưỡng mẹ cha**
- (12) Yêu thương vợ con nhiều**
- (13) Làm những nghề chánh thiện**

- Là phúc lành cao nhất.

Nhóm điều kiện này mang lại “phúc lành” liên quan đến những phẩm chất “chuẩn bị cho người trưởng thành và cuộc sống gia đình”. Những phẩm chất “hạnh phúc bổ trợ” này là căn-bản của một đời sống gia đình, là những niềm “hạnh phúc bổ trợ” cho những phúc lành cao đẹp hơn sau đó.

Như đã nói, những nhóm hạnh phúc đi trước sẽ là nền tảng cho những tiến bộ tâm linh và phúc lành tiếp theo. Không có những nhóm “hạnh phúc” trước, thì cũng không thể phát triển những nhóm “hạnh phúc” cao sâu hơn nữa. Vì vậy cho nên kinh này đã được Đức Phật thuyết giảng một cách chặt chẽ từ thấp lên cao, mặc dù cũng rất đơn giản và dễ nhớ để dễ tu tập.

(7) Có kỹ năng, nghề nghiệp

Thứ nhất, kỹ năng tức là trình độ học vấn, trình độ giáo dục, tay nghề. Từ nhỏ lớn lên bạn đã học rất nhiều kỹ năng, ngành nghề từ trong nhà trường, trường dạy nghề, trường chuyên ngành, trường đại học....Kỹ năng là chỉ về chuyên môn và trình độ của bạn, khi ra đời bạn sẽ làm được gì. Điều

này Đức Phật đã xem là điều quan trọng đối với mỗi cá nhân cũng như yêu cầu của xã hội.

Vì vậy, xã hội tốt thường coi trọng một nền giáo dục tốt. Gia đình nào cũng đều coi việc ăn học của con cái là quan trọng nhất, thậm chí đời sống gia đình quá khó khăn, nhưng đa số chúng ta đều hy sinh để dành điều kiện cho con cái ăn học là vậy. Cũng như lời dạy của Phật, gia đình nào cũng mong ước con cái học hành tốt để sau này có được nghề nghiệp, kỹ năng giỏi để dễ dàng ra đời và có cuộc sống tốt đẹp. Điều kiện này thật là cần thiết.

Cho nên, sự hưng thịnh và chất lượng xã hội của một đất nước cũng dựa vào thước đo giáo dục. Ở những nước tiên tiến như Singapore gần bên Việt Nam, đa số mọi người đều có trình độ đại học và kỹ năng nghề nghiệp giỏi.

(8) Tháo vát, giỏi việc làm

Thứ hai, giỏi việc làm có nghĩa là “ngoài trình độ chuyên môn và bằng cấp bạn cũng có khả năng làm việc giỏi”. Bạn không nên lầm tưởng ai có cùng trình độ chuyên môn hay trình độ học vấn cũng ra làm việc tốt như nhau. Có người ra làm công việc, đi vào nghề nghiệp rất tốt, có người học lý thuyết rất giỏi, nhưng khi vào công việc lại không giỏi giang, không tháo vát. Có người chỉ thông minh trên lý thuyết, nhưng khi ra làm ăn thì không biết khôn khéo, không biết tính toán, không biết tháo vát. Và kết quả là họ giống như một “nhân viên giấy” hay những “ông nghề giấy”.

Về hai điều kiện **7.** và **8.**, thật ra Đức Phật giảng chung trong một câu kinh. Có lẽ Đức Phật đã “*không không thừa không thiếu*” khi nói về vấn đề kỹ năng trình độ và khả năng

tháo vát làm việc là cần phải có song song, như “*hai điều kiện cần và đủ*” thì mới thành công trong sự nghiệp.

Trong rất nhiều kinh điển khác, Đức Phật rất coi trọng phúc lợi kinh tế như là một “*căn bản*” vững chắc cho con người tiến đến những tiến bộ về tâm linh. Nếu một người không học hành, không nghề nghiệp, ăn không ngồi rồi, và “*nhàn cư vi bất thiện*”, thì người ấy khó mà có được “*hạnh phúc căn bản gia đình*” để hỗ trợ cho những tiến bộ và hạnh phúc cao hơn.

(9) Tuân thủ tốt nghi luật

Nghi luật là giới luật hay giới hạnh về đạo đức, là đạo lý làm người. Trong phần những “*hạnh phúc hỗ trợ*” này, việc giữ gìn giới hạnh đạo đức chắc hẳn là quan trọng nhất trong việc mang lại những phúc lành cao nhất trong giai đoạn này.

Việc kiên cố, giữ gìn giới hạnh là tránh làm những hành động trái đạo đức và gây nguy hại cho mọi người. Đối với những người bình thường và những Phật tử tại gia, đó là:

1. *Không sát sanh, giết hại.*
2. *Không trộm cắp, lấy của không được cho.*
3. *Không tà dâm, ngoại tình.*
4. *Không nói dối, nói sai sự thật, không nói dóc, nói vu oan, nói bậy bạ.*
5. *Không uống rượu, không hút chích hay dùng những chất độc hại.*

Ở những phần trước, bạn đã hiểu rõ sự cần thiết và tốt đẹp của việc giữ giới rồi. Giữ giới hạnh là một trong ba vấn đề, ba phần thực hành quan trọng nhất (bên cạnh tu tập **Bồ thí và**

Thiền tập) để trở thành một “*Người Tốt!*”. Nếu không có sống theo giới hạnh đạo đức, coi như không có gì để bàn tiếp về bất kỳ sự tiến bộ hay hạnh phúc nào nữa. Cho nên, “tuân giữ giới hạnh ” là nằm trong nhóm “Hạnh phúc bổ trợ căn bản” này.

(10) Lời nói thật ôn hòa

Lời nói ôn hòa (ái ngữ) là hình thức mình giao tiếp với xã hội. Nếu chúng ta luôn luôn nói dối, nói sai sự thật, nói láo, nói dóc, la hét, chửi bới hay nói xấu, nói oan, nói thêu dệt về người khác...thì chúng ta sẽ chắc chắn không được ai ưa thích hay tin cậy trong bất cứ chuyện gì.

Người xưa hay nói “*Học ăn học nói*”, rồi mới tới “*Học gói, học mở*”. Do vậy, để làm tốt phần “ăn nói” quan trọng này, tránh lời nói không đàng hoàng, tà ngôn tà ngữ; chúng ta nói những lời sự thật, nói lời có ý nghĩa và có ích cho mọi người và bản thân mình; nói hay, nói dễ chịu, nói cho vừa lòng bạn cho toại lòng thầy, nói lời chân chính, nói lời chân thành, không nói lời ác ý, không buôn lời nịnh hót.

Dù ai đang ở bất kỳ vai trò vị trí nào của gia đình và xã hội, lời nói ôn hòa luôn luôn là cần thiết và nên thực hành. Bạn đã từng đến các nước với hầu hết dân chúng là Phật tử như Thái lan, Tích Lan, Lào, Miến Điện...chúng ta thường thấy họ nói chuyện một cách nhẹ nhàng, ôn hòa và hiếu khách, từ trong cách giọng của họ, chúng ta cũng có thể cảm nhận được sự chân thành và lịch thiệp.

Ở đời, những người ăn nói nhẹ nhàng, từ tốn, ôn hòa (với ý chân thành, chân thật, không giả tạo) thì luôn luôn được

mọi người yêu mến, khen ngợi và giúp đỡ. Đó không phải là những “phúc lành cao nhất” thì còn là gì!.

(11) Luôn phụng dưỡng mẹ cha

Như Đức Phật và chúng ta đã nói rất nhiều lần trước đây, cha mẹ là những người sinh ra ta trên thế gian này và nuôi dạy ta từng phút giây từ sau khi ta chào đời. Phật nói dù có trả ơn cha mẹ bao nhiêu cũng không bao giờ là đủ. Vì vậy, chỉ có loại người kỳ quặc và tà kiến mới không chăm sóc, phụng dưỡng cha mẹ mình.

Chúng ta phải luôn luôn chăm sóc và dâng tặng cha mẹ những điều kiện vật chất và tình thương yêu, lắng nghe theo ý cha mẹ. Chăm sóc và bảo vệ cha mẹ như bảo vệ "Phương Đông".

Phần công đức và báo hiếu cao nhất là cố gắng tạo mọi điều kiện cho cha mẹ đến được với Phật pháp, hiểu biết những lời Phật dạy. Những hành động bình thường bạn có thể làm như mua kính sách, băng đĩa giảng dạy những đề tài giáo lý của Đức Phật, hoặc thường xuyên đưa đón cha mẹ đến những chùa chiền hay đạo tràng để được nghe những bậc chân tu thuyết giảng về Phật Pháp. Bạn có biết rằng, những bậc cha mẹ (kể cả ông bà) gần đất xa trời sẽ cảm thấy an toàn và vô ngại nếu tâm trí họ ôm ấp những lời dạy thiện lành của Đức Phật.

Những bậc cha mẹ khi xưa lao động khổ cực để nuôi nấng và bảo bọc chúng ta mà chẳng có phút giây ngơi nghỉ, nên phần đông họ đã không có cơ duyên hiểu biết Phật Pháp. Nay chúng ta lớn khôn, chúng ta có ít nhiều hiểu biết về đạo Phật, chúng ta nên tìm cách giúp cha mẹ tiếp cận Phật Pháp càng

sớm càng tốt. Mục đích là để cha mẹ có được hành trang cho những chuyến đi xa vô định sau khi từ giã con cháu thân yêu của mình.

(12) Yêu thương vợ con nhiều

Mặc dù điều này cũng đã được nói rõ trong phần “Giữ gìn những mối quan hệ gia đình” trong *Kinh Sigala* như là việc “bảo vệ Phương Tây”, Đức Phật cũng đã đưa vào nhóm điều kiện “hạnh phúc hỗ trợ trong bài kinh này.

Việc yêu thương chăm sóc vợ con cũng là điều kiện bắt buộc để mang lại và duy trì hạnh phúc gia đình. Hạnh phúc gia đình là nền tảng và hỗ trợ cho những bước tiến bộ phúc lành tiếp theo.

(13) Làm những nghề chánh thiện

Nghề nghiệp chánh thiện là “Chánh Mạng” trong Bát Chánh Đạo—con đường tu tập của Đức Phật đã dạy để mang lại bình an và hạnh phúc, cũng như để đi đến sự giải thoát sau cùng.

Làm những nghề chánh thiện là không làm những công việc hay nghề nghiệp trái đạo đức, trái đạo lý ở đời, và thậm chí trái pháp luật. Những nghề như trộm cướp, sát sanh, buôn bán thịt động vật, buôn bán người, buôn bán vũ khí, chất độc hại...thì những người theo đạo Phật thường nên tránh. Làm những nghề chánh thiện là làm những công việc lương thiện, hợp pháp, không trái đạo đức, không xấu ác, không gây phương hại đến con người và môi trường sống; và những nghề chánh thiện luôn mang lại sự bình an, phúc lành và an ninh cho mình và cho mọi người.

Nói chung, làm công việc gì cũng nên suy nghĩ liệu việc đó có gây hại cho bất cứ ai hay vật hay môi trường hay không, dù ít hay nhiều, dù lớn hay nhỏ, dù thu lợi khổng lồ hay ít ỏi, thì cũng không nên làm.

Nếu chúng ta muốn có những “hạnh phúc nền tảng” để tiến đến những phúc lành cao hơn, trong khi vẫn đang hành nghề bất thiện, thì nền tảng đó đã bị hỏng rồi.

(III) Những Hạnh Phúc Cá Nhân

- (14) Luôn san sẻ bố thí**
- (15) Luôn chánh trực, thiện tâm**
- (16) Giúp người thân họ hàng**
- (17) Làm những việc công đức**
- (18) Ngừa và tránh việc ác**
- (19) Không còn nghĩ ác dục**
- (20) Kiên trì giữ đức hạnh**

- Là Phúc Lành Cao nhất.

Những yếu tố trong nhóm “Hạnh phúc cá nhân” này cho thấy một bước tiến thêm trong việc phát triển đời sống phúc lành của một người. Lúc này là bắt đầu đi vào trong việc phát triển thân-tâm của mỗi cá-nhân. Khúc này lẽ là lời dạy về tu tập phẩm hạnh trong tâm của mỗi cá nhân, làm nền tảng vững chắc hơn, góp phần chuyển hóa con người đến những ý tưởng tâm linh cao đẹp hơn nữa.

Đức Phật đã đi từ những điều kiện thông thường từ ngoài quan hệ xã hội, đến trong gia đình, đến nghề nghiệp, cư xử, và đến bây giờ là những tu tập của cá-nhân một người.

(14) Luôn san sẻ, bố thí

Lòng tham, dục vọng và những dính mắc là những nguyên nhân tạo ra khổ đau trong kiếp người. Bằng cách tập làm những việc bố thí, rộng lượng, chúng ta có thể làm “mờ nhạt” bớt những mầm móng (chủng tử) tiêu cực, và phát triển lòng từ bi, lòng vị tha, cho đi và không vị kỷ.

Chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng vật chất, thông qua việc cho, tặng, huy động, quyên góp. Trong nhiều trường hợp, bạn có thể bố thí bằng những chia sẻ về mặt tinh thần, động viên hay khuyên dạy những hướng đi, hay những giải pháp tốt nhất. Bạn tặng, gửi, nói chuyện, chia sẻ, bàn luận, hướng dẫn cho người khác về những chân lý, những lẽ thật đã được chỉ ra trong giáo pháp của Đức Phật; đó cũng là một hành động bố thí cao thượng.

Thứ nữa là sự rộng lòng bố thí nên được thực hiện một cách chân thành, đầy lòng bi mẫn, với tâm giúp đỡ, chứ không ngập ngừng, tính toán hay hối tiếc. Trong nhà Phật gọi tâm ý (ý hành) khi thực hiện hành động bố thí là “ý hành” *trước khi, trong khi* và *sau khi* làm phải luôn luôn chân thành, trong sạch và mạnh mẽ. Điều đó sẽ mang lại cùng lúc hai ích lợi: Thứ nhất, (i) bạn đã thực hành đúng và tăng trưởng lòng bố thí, từ bi. Thứ hai, (ii) công đức được trọn vẹn, cho bạn và cho mọi người.

Một kilogam gạo, một vài ngàn lẻ, một thùng mì gói, một tập sách vở cho các em thơ ngây tội nghiệp, một cái mền cho giá rét của người già, một lá thư chia sẻ và an ủi, cho đến những thứ khác trên đời tùy theo giới hạn khả năng mà chúng ta có thể cho, tặng, cứu giúp cho người. Một nụ cười thân ái dành cho nhau cũng là một món quà tặng!.

Vì sự “cho đi” là “nhận lại”. Chúng ta nên cố gắng chủ động, tự trọng và từ tâm thực hiện những hành động tốt đẹp, những nghĩa cử bố thí đẹp lòng để mang lại phúc lành và “những niềm hạnh phúc cá nhân” cho cuộc đời mình. Đó mới là những “điềm lành tốt nhất” cho đời sống chúng ta.

(15) Luôn chánh trực, thiện tâm

Chánh trực là chân thành, thẳng thắn nhìn nhận và thực hành. Thiện tâm ở đây có nghĩa là luôn suy nghĩ và thực hành mọi sự theo “hướng thiện” một cách vô tư. Chánh trực và thiện tâm là “chủ tâm” nghĩ thiện và làm thiện chứ không lo canh phòng những điều bất thiện.

Thay vì chỉ quan sát để tránh né những điều xấu ác và tiêu cực thì bạn chỉ nghĩ và làm những việc tốt thiện và tích cực. “*Cần gì phải tránh, có làm điều gì sai trái đâu mà tránh*”, người chánh trực thường nói vậy. Người mới bắt đầu theo đạo thì luôn “canh chừng”, “kiêng cử” những điều xấu, người tu tập giới hạnh được lâu thì đã không còn “phạm giới” nhiều, nên không còn canh chừng và né tránh phần xấu của giới hạnh, mà chỉ chủ động thực hành phần tích cực của giới hạnh. Đó là:

1. *Thực hành sự vô hại và từ bi đối với mọi chúng sinh.*
2. *Thực hành lòng tốt và lòng rộng lượng.*
3. *Thực hành lòng trung thành và trách nhiệm*
4. *Thực hành lòng chân thật và lời nói ôn hòa (ái ngữ).*
5. *Thực hành lòng tự chủ bản thân và chú tâm chánh niệm.*

(16) Giúp người thân họ hàng

Ngoài việc giúp đỡ cha mẹ, gia đình như đã nói trong phần “Hạnh phúc bổ trợ” trên đây, chúng ta cũng nên luôn chú tâm giúp đỡ người thân, họ hàng. Chúng ta giúp đỡ một cách chính đáng cho họ về vật chất và tinh thần khi họ cần giúp, thì họ cũng sẽ giúp chúng ta trên bước đường cuộc sống.

(17) Làm những việc công đức

Đây là một ý niệm cao hơn của lòng rộng lượng bố thí. Những việc công đức ở đây là những đóng góp cho xã hội, cộng đồng nói chung. Ý nghĩa và cách thực hành cũng y hệt như việc “bố thí” đã nói trên, tuy nhiên ở đây là nói thêm những đối tượng là phúc lợi cộng đồng như góp công, góp tài vật hay quyên góp để xây trường học, bệnh viện, nhà ở, đường xá, nhà tế bần, trại mồ côi, trại dưỡng lão...cho đến một con đò hay cây cầu khi ở những vùng quê nghèo khó trăm bề. Đó là những loại việc giúp ích cho nhiều người.

Cho đến những việc giúp trồng công viên, trồng cây để cải thiện môi sinh lành mạnh cho nhiều thế hệ và cho trái đất. Người làm công đức tham gia đi đến giúp đỡ những làng quê nghèo sau một cơn thiên tai hay đại dịch. Có nhiều người đã tâm nguyện ở lại để dạy học hay chăm sóc những đứa trẻ bất hạnh vừa mất cha mất mẹ ở đó.

Những việc làm công đức xã hội giúp bạn tăng trưởng lòng từ bi và thương mến tha nhân rất nhanh, làm chúng ta bớt dần cái ‘Ta’ bản ngã mỗi khi bị va chạm, và tăng thêm khả năng chịu được cực khổ trong công việc.

(18) Ngừng và tránh việc ác

Việc ác theo Phật giáo, có nghĩa là những hành động gây hại cho người, cho mình, hoặc cho cả hai. Chúng ta phải kiêng cử không làm những hành động xấu ác đó, bởi vì loại hành động đó là nghiệp xấu.

Chỗ này không phải là trùng hợp với điều kiện **13**. vừa được nói trên trong nhóm “Những Hạnh Phúc Bồ Trợ”. Việc ác ở đây là hành động xấu ác (nghiệp ác), chứ không phải công việc nghề nghiệp xấu ác (chánh mạng).

Nghiệp là cái ta mang theo suốt cuộc đời này và qua tận những kiếp sau. Mỗi lần chúng ta gặp hạnh phúc là do nghiệp thiện phát huy và nỗ lực hạnh phúc của chúng ta không bị cản trở. Nhưng mỗi lần chúng ta gặp đau khổ tai ương là mỗi lần nghiệp xấu phát huy và nỗ lực hạnh phúc của chúng ta không thể nào vượt qua được. Đây là phần quan trọng và cụ thể nhất của việc tu tập tâm linh và thực hành đạo Phật.

Vì vậy, chúng ta không nên làm những việc bất thiện sau đây:

1. *Không Sát sanh, giết hại*
2. *Không Trộm cắp, lấy của người khác*
3. *Không Tà dâm, ngoại tình*
4. *Không Nói dối, nói láo*
5. *Không Nói lời vu khống, hàm oan*
6. *Không Nói lời cay độc, chửi mắng*
7. *Không Nói tán dóc, nói lời vô nghĩa*
8. *Không Tham lam, chộp giật*
9. *Không Ác ý, nham hiểm*
10. *Không Tà kiến, sai lạc (nên hiểu biết về Nghiệp, về Tái sinh, về những chân lý Phật pháp; không nên làm những việc mê tín, dị đoan, tà đạo).*

Đây cũng được gọi là mười giới thiện (Thập thiện).

(19) Không còn nghĩ ác dục

Khi chúng ta trở nên vững chãi trong việc tuân giữ “Năm Giới” và kiêng cử theo “Mười Giới Thiện” thì tự nhiên chúng ta trở nên không còn muốn (dục) hay nghĩ (khởi sinh tâm) làm những điều xấu ác đó nữa. Trong tâm không còn ác dục.

Lúc đó, chúng ta sẽ nhận ra được mình không còn “thèm” hay “muốn” làm những điều xấu ác và thấp hèn nữa. Ví dụ trước kia mình không tu tập nhiều, mình hay ghét đồng nghiệp, hay ghét những kẻ đi đứng huênh hoang, hay sẵn sàng “ăn thua” từng cử chỉ và lời ăn tiếng nói và từng quyền lợi với mọi người; mình hay chửi lại những ai chửi mình, mình hay “thù dai” những kẻ không tốt với mình...Bây giờ mình “không còn thích” làm vậy nữa, không còn “muốn” làm vậy nữa, không thấy cần thiết để làm điều đó nữa.

Và vì vậy, ta luôn cảm thấy “lòng nhẹ như mây trời”. Lòng nhẹ nhàng, buông bỏ, và thứ thái không phải là điều “điềm lành tốt nhất” hay sao?

(20) Không say sưa rượu chè

Như chúng ta đã biết, Đức Phật luôn nhắc đi nhắc lại về giới hạnh quan trọng nhất này. Mặc dù đã khuyên dạy và bàn luận rất nhiều trong phần “Năm giới”, Đức Phật vẫn luôn nhắc lại trong rất nhiều bài thuyết giảng.

Nếu suy nghiệm lại theo thống kê, việc uống rượu bia và những chất độc hại là nguyên nhân của nhiều điều tệ nạn và sai trái trong xã hội, là nguyên nhân dẫn đến vi phạm 04 Giới Hạnh đầu tiên trong Năm Giới Hạnh. Rượu chè, hút chích làm con người mất trí, điên loạn nên dẫn đến những việc đánh nhau và giết hại, cướp bóc và trộm cắp, tà dâm và trai gái bất chính, nói dối và chửi rủa, nói lời oán thù và giận dữ.

Người không uống rượu, không nhậu nhẹt, không hút chích thì mặc nhiên tránh được những rủi ro và tệ nạn gây đau khổ đó. Vì vậy, việc kiêng cữ (tránh, bỏ, không) uống rượu

bia, không dính vào hút chích... cũng là những “điềm lành” tốt nhất.

Tránh được những khả năng dẫn tới đau khổ (địa ngục trần gian) là phúc lành cao quý. Từ đó, bạn muốn tu tập thêm những tiến bộ tâm linh khác.

(21) Kiên trì giữ đức hạnh

Có nghĩa là duy trì và giữ gìn những phẩm chất đức hạnh mà mình đã tu tập được. Không để bị mai một, không để bị chủ quan hay thoái chí hay bị “lệch đường” một khi những điều kiện vô thường của đời sống có thể làm sa sút những phẩm hạnh có được.

Bằng cách nào? Chỉ bằng cách thực hành liên tục, chú tâm liên tục đến những hành động thiện lành nhiều hơn nữa. Đức Phật đã chỉ chúng ta phải luôn tâm niệm và phát huy “Mười Điều Thiện” (Thập thiện nghiệp) để giữ “Mười Giới Thiện”. Mười nghiệp thiện đó là gì?

1. *Bi mẫn, thương người*
2. *Bố thí, rộng lượng*
3. *Tự chủ*
4. *Nói lời chân thật*
5. *Nói lời tử tế, tốt bụng*
6. *Nói lời dễ nghe, ôn hòa (ái ngữ)*
7. *Nói lời có ý nghĩa*
8. *Hoan hỉ, vui vẻ*
9. *Từ ái, nhân hậu*
10. *Có chánh kiến, không tà kiến sai lạc.*

(IV) Những Hạnh Phúc Cao Hơn

- (22) **Biết Kính trọng**
 - (23) **Biết Khiêm nhường**
 - (24) **Biết Hải lòng**
 - (25) **Biết Biết ơn**
 - (26) **Nghe học Giáo Pháp đúng lúc**
 - (27) **Kiên nhẫn**
 - (28) **Biết nghe lời**
 - (29) **Gặp gỡ các Sư Thầy**
 - (30) **Bàn học về Giáo Pháp**
- Là Phúc Lành Cao nhất.**

Nhóm này nói về những điều kiện phúc lành không còn thuộc về thế tục hay vật chất nữa, chỗ này là những điều kiện về hạnh phúc tâm linh. Nhóm “Hạnh phúc cao hơn” này là nhóm điều kiện nền tảng cho những bậc “Hạnh phúc cao nhất” cuối cùng tiếp theo sau. Nhóm này diễn tả sự “**chuẩn bị về con đường thánh đạo**”—con đường tu tập cao sâu hơn về tâm.

(22) **Biết Kính trọng**

Biết kính trọng ở đây là sự tôn kính dành cho ba phần tâm linh quan trọng nhất của Phật giáo—đó là Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn. Ba phần được gọi là Tam Bảo, tức là ba viên ngọc bảo cao quý nhất.

Lòng tôn kính dành cho những bậc chân tu, bậc trưởng lão, những Tỳ kheo, Tăng Ni và những vị thầy hướng dẫn về

Giáo lý và Thiền tập vì sự biết ơn và những điều học được từ các thầy.

Lòng tưởng niệm và tôn kính Đức Phật là sự cần thiết, giúp cho tâm thanh tịnh, hướng thiện và kiên trì học hành giáo pháp sau khi đã biết được lẽ thật là cuộc đời chỉ là kiếp sống phù du và vô thường trong ngắn ngủi.

(23) Biết Khiêm nhường

Biết khiêm nhường là một đức tính quan trọng và cần thiết trong đạo Phật đối với tất cả Phật tử. Một số người sau khi đã tu tiến thời gian lâu có thể còn tự mãn, tự cao; nghĩ mình đã hiểu biết hết tất cả giáo pháp, thì điều đó trở thành một chướng ngại lớn, vì người đó sẽ không còn giữ thái độ cầu tiến hay chịu lắng nghe người khác nữa.

Vì vậy Đức Phật đã nhiều lần dạy rằng bản tính tự cao và ngã mạn là những liều thuốc độc, là hai trong những trở ngại lớn nhất trong việc tu tập của mọi người. Ngược lại, “Điềm lành” tốt nhất là tính “khiêm nhường”.

(24) Biết Hài lòng

Mọi người đều có những nhu cầu khác nhau về vật chất và tinh thần, tuy nhiên sự hài lòng không có nghĩa là không làm gì nữa, không hịc hành tiến bộ thêm nữa.

Khi điều kiện vật chất đã đầy đủ để sống và an toàn, thì bạn nên biết khi nào là đủ. Rất nhiều người sống với tâm trạng luôn luôn khổ sở ngày đêm chỉ vì họ luôn nghĩ rằng họ chưa đủ giàu hay chưa giàu nhất. Một số người khác không giàu sang, chỉ đủ điều kiện sống ổn định qua ngày, lại sống

hạnh phúc vì biết hài lòng với cuộc đời. “*Tri túc tâm thường lạc*”: Biết đủ tâm thường vui. Nếu không biết tri túc thì khổ mãi.

Người có trí thì hiểu rằng tham vọng về vật chất cũng giống như uống nước muối để giải khát vậy. Càng uống, càng khát và chỉ dẫn đến sự bất toại nguyện, sự thất vọng và khổ sở mà thôi.

Biết bằng lòng với điều kiện vật chất và tinh thần đang có sẽ lại sự thanh thản và bình an cho tâm trí. Sự hài-lòng với những gì mình biết là đủ là một tài sản lớn nhất. “*Người giàu nhất là người biết khi nào là đủ!*”.

Người xuất gia thì nên biết hài lòng với hoàn cảnh chùa chiền, với điều kiện sống và với Phật tử ở địa phương mình cư ngụ. Họ cũng không bao giờ cố gắng tìm kiếm nơi thành thị, chùa chiền kang trang nổi tiếng thì mới hài lòng để tu.

(25) Biết Biết ơn

Người biết sống hài lòng thì thường cũng là người biết biết ơn. Vẫn có một số người không biết biết ơn những gì người khác giúp mình. Nghe thật buồn!. Sự biết ơn là lòng tạ ơn và tâm ước muốn đền đáp ơn nghĩa đó một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Biết ơn, biết nói lời cảm ơn, biết nhớ ơn khi thấy người khác giúp mình, đặc biệt là những người giúp mình nhìn thấy lẽ-thật của sự sống. Đó cũng là “*điềm lành*” hay nền tảng cho những phúc lành cao đẹp nhất.

(26) Nghe học Giáo Pháp đúng lúc

Bất cứ lúc nào bạn cũng có thể nghe học Giáo Pháp (*Dhamma*). Tuy nhiên, lúc cần nghe học giáo pháp tốt nhất là những lúc bạn đang gặp phiền não, lúc đang “chán đời”, hoặc đang hoài nghi về mọi thứ của sự sống này. Vì sao? Vì giáo pháp nói ra là chân-lý, là lẽ-thật của cuộc đời và thế gian, làm cho bạn hiểu hơn, và nhờ đó tin tưởng đúng đắn hơn. Sự nghe học Giáo Pháp đúng lúc giúp trải nghiệm giáo pháp sâu sắc hơn.

Nói lại, khi gặp phiền não thì Giáo Pháp có thể giúp bạn vượt qua. Không phải tất cả mọi người đều có duyên nghe được giáo pháp. Vậy bất cứ lúc nào bất an, hoài nghi hay lâm bệnh, hãy nghĩ đến Giáo Pháp. Đừng để tuột mất những phúc lành cao quý nhất này.

Còn những ngày bình thường, bạn hãy chọn thời gian thích hợp, lúc mà tâm sẵn sàng để đọc và học kinh sách, hoặc đến nghe giảng pháp ở chùa hay đạo tràng.

Không nên chọn nghe giáo pháp lúc đang bận rộn, lúc phải bỏ bê công việc làm ăn và gia đình... Vì làm như vậy tâm không sẵn sàng và bình tĩnh để tập trung nghe và thấm thía những ý nghĩa của giáo pháp.

(27) Kiên nhẫn

Kiên nhẫn hay nhẫn nhục là một đức tính rất quý giá khác của một người Phật tử. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng đây cũng là một trong những đức tính “khó nhất” mà một người có thể tu tập được.

Chúng ta luôn luôn phụ thuộc vào những điều kiện (duyên) thay đổi và những thay đổi liên tục của mọi người

trong xã hội xung quanh chúng ta. Hầu hết những đổi thay của nhân tình thế thái là ngoài tầm kiểm soát và dự tính của chúng ta. Nếu chúng ta luôn luôn phản ứng, thì chúng ta bị lôi theo chúng, rồi trở nên bất mãn, bị sân giận, và mất kiên nhẫn. Vì vậy cách tốt nhất là tu tập tánh nhẫn nại.

Khi bạn lỡ làm những điều sai trái hoặc bị nản chí tu hành, bạn hãy nhẫn nhục và vị tha cho mình, và chỉ cần nhìn phiền não đi qua. Cách này luôn làm cho bạn có khả năng giữ tâm bình an.

Trong phần thiền chánh niệm (minh sát) bạn sẽ tập quan sát mọi hiện tượng thân tâm xảy ra với tâm nhẫn nhục, không can thiệp hay phản ứng với chúng, cứ kiên nhẫn nhìn chúng đến và đi.

(28) Biết nghe lời

Nhiều người thấy rất khó mà nghe lời khuyên hay lời chỉ dạy của người khác. Họ càng khó chấp nhận lời góp ý và phê bình. Họ cũng không muốn để cho lỗi lầm hay sai trái của mình bị lộ cho người khác thấy. Nghĩa là chúng ta khó mà sửa chữa (tu tập) để có sự tiến bộ về tâm linh khi sự cao ngạo và bướng bỉnh còn đứng ngáng giữa đường đi như vậy.

Sự cởi mở, sự nghe lời, biết chấp nhận và khiêm tốn luôn luôn là điều cần thiết trong bất kỳ môi trường sống nào chứ không riêng chuyện đạo đức tâm linh. Vì sao? Vì hai điều sự thật hiển nhiên là: (i) chúng ta không bao giờ là hoàn hảo và (ii) chúng ta luôn luôn có được nhiều hơn nếu chịu lắng nghe hay học hỏi từ người khác. Biết được hai lẽ thật đó là “điềm lành” mang lại hạnh phúc càng ngày càng trọn vẹn cho mình.

(29) Gặp gỡ các Sư Thầy

Thứ nhất, (1) gặp gỡ càng nhiều người tốt chúng ta càng có thêm cơ hội để học hỏi từ họ.

Thứ hai, (2) gặp gỡ nhiều người hiền trí làm chúng ta hiểu ra rằng còn có nhiều điều cao quý đáng có hơn là những khoái lạc nhục dục của đời sống thế tục, và ta nhìn thấy được có nhiều người đã và đang đi vững vàng trên con đường đạo.

Gặp gỡ bậc chân tu thì họ sẽ truyền cảm hứng và hướng dẫn chúng ta hướng tâm đến những trạng thái tâm cao hơn. Theo Phật giáo, những “trạng thái tâm cao thượng” đó nếu tu tập và có được thì cũng giống như trạng thái phúc lành cao diệu trên cõi tiên hay cõi trời Phạm Thiên (Brahma), nên những trạng thái cao đẹp đó của tâm thường được gọi là “**Bốn Phạm Trú**” (Brahma-viharas) hay “**Tứ Vô Lượng Tâm**”:

1. Từ
2. Bi
3. Hỷ
4. Xả

Tâm Từ ái, Bi mẫn, hoan Hỷ vui tươi, và buông Xả: không còn dính chấp, không còn đối đãi.

(30) Bàn học về Giáo Pháp

Để chiêm nghiệm lại những giáo pháp mình đã nghe học được, bạn nên trao đổi và thảo luận về giáo pháp với những người đồng đạo. Vì lý do chính đáng này, chúng ta có được

những cơ hội gặp gỡ những sư thầy, những người đi trước và những người bạn đồng đạo.

Tương tự vậy, chúng ta cũng sẽ có cơ hội để chia sẻ những hiểu biết của mình cho những người hiền trí và bạn đồng đạo, tiếp tục trau dồi và nâng cao kiến thức về Phật Pháp. Bằng những cách này, chúng ta sẽ thường xuyên tiếp xúc với giáo pháp, và đó là yếu tố sẽ dẫn dắt một người trực tiếp đến phần “Hạnh Phúc Tối Thượng”—niềm hạnh phúc của giác ngộ.

Phần tiếp theo là phần những “Hạnh phúc Tối thượng” đó.

(V) Những Hạnh Phúc Cao Nhất (Tối Thượng)

- (31) **Tự chủ**
- (32) **Sống phạm hạnh theo Bát Chánh Đạo**
- (33) **Thấy được Tứ Diệu Đế**
- (34) **Chứng ngộ Niết-bàn**
- (35) **Không còn bị ảnh hưởng bởi thăng trầm thế tục**
- (36) **Vô ưu: Không còn phiền não**
- (37) **Vô nhiễm: Không còn bị ô nhiễm**
- (38) **Bình an và Tự tại**

- Là Phúc Lành Cao Nhất

Ở giai đoạn này, không còn phần tu tập để đạt đến những loại hạnh phúc thế tục nữa.

Mục tiêu của cuộc đời đã thay đổi. Vì lúc này, tâm của bạn đã gần như đã trong sạch, đã đủ thanh tịnh để tu tập những giáo pháp cao sâu hơn để đạt được sự bình an cao nhất của tâm—đó là sự giải thoát khỏi tất cả ô nhiễm và phiền não. Đó là phần “Hạnh phúc Tối thượng” của con đường thánh Đạo, là thánh-quả của con đường đó. Trạng thái hạnh phúc viên mãn nhất và cao diệu nhất đó được gọi là trạng thái *Niết-bàn* (*Nibbana*).

“Con Đường Dẫn Đến Niết-Bàn!”

(31) **Tự Chủ**

Lúc này là lúc đòi hỏi những nỗ lực kiên định cao nhất. Người tu tập đến lúc này không để bị lay chuyển bởi những khoái lạc hay đau khổ về nhục dục nữa. Lúc này, người tu tập

trung hết vào con đường Đạo. Riêng đối với những Phật tử tại gia, lúc này là việc kiên định giữ gìn Năm Giới, hoặc tốt hơn là Tám Giới. Nhiều Phật tử luôn tự tâm giữ gìn Tám Giới (Bát Trai) vào những ngày Rằm và Mồng Một hàng tháng, tuy nhiên thực hành Tám Giới luôn vào những ngày khác nữa thì càng đáng quý.

Cách tốt nhất để tu tập tính tự-chủ là các Phật tử tại gia nên tham dự khóa thiền ở chùa, và ở đó Phật tử có thể thực hành Tám Giới trong suốt thời gian của khóa thiền đó. Môi trường thiền tập và Tám Giới là lúc Phật tử sống những ngày tháng thanh đạm, tri túc, xa rời những tiện nghi xa hoa và khoái lạc vật chất; và quan trọng nhất là “chuyển hóa” thân tâm ta hướng một cách vô tư và sâu sắc vào con đường Thánh Đạo.

Thiền tập trong thời khóa này là cách tốt nhất giúp chúng ta tu tập tâm tự-chủ, bằng cách tu tập sự chú tâm chánh định và chánh niệm.

Tám Giới Hạnh

1. *Không sát sanh*
2. *Không trộm cắp*
3. *Không tà dâm, ngoại tình*
4. *Không nói dối, nói láo*
5. *Không uống rượu và không dùng chất độc hại, không dùng các loại ma túy*
6. *Không ăn sau giờ trưa*
7. *Không ca hát, nhảy múa, âm nhạc hay biểu diễn; không dùng hoa, mỹ phẩm và trang sức.*
8. *Không nằm giường êm, không ngồi ghế cao, nhưng lựa xa hoa.*

(32) Sống phạm hạnh theo Bát Chánh Đạo

Đến bước trưởng thành tâm linh này thì điều phúc lành không chỉ là do sự tuân giữ bề ngoài theo Bát Chánh Đạo mà lúc này đã là “nhập tâm” sâu sắc vào tất cả khía cạnh của Bát Chánh Đạo.

Tất cả những “Phúc lành căn bản”, “Phúc lành bổ trợ”... trước kia đều là nền tảng chuẩn bị và trợ giúp cho một người bây giờ bước vào con đường “Bát Chánh Đạo” một cách nhiệt thành, vững chãi.

Bát Chánh Đạo là con đường Đức Phật đã tìm ra và giảng dạy suốt 45 năm còn lại của đời mình tại thế gian để cho mọi người thực hành giúp giải thoát. Con đường Tám Phần này có thể được phân ra thành ba (3) nhóm: nhóm Giới Hạnh (về đạo đức), nhóm Thiền định (về phát triển tâm) và nhóm Trí Tuệ (giúp giác ngộ).

(I) Nhóm Giới Hạnh

1. Chánh Ngữ

Không nói dối, nói láo

Không nói lời vu khống, bịa đặt, hàm oan

Không nói lời cay độc, chửi mắng

Không nói lời vô nghĩa, nói tán dóc, nói tầm phào

Ngược lại, nên tu tập:

Nói sự thật, nói đúng

Nói lời ôn hòa, ái ngữ

Nói lời tử tế, tốt bụng

Nói lời có ý nghĩa, nghiêm túc, đàng hoàng

2. Chánh Nghiệp

*Không sát sanh, không giết hại
Không ăn cắp, không lấy của không được cho
Không tà dâm, không ngoại tình*

Ngược lại, nên tu tập:

*Hành động vô hại, thương yêu sự sống chúng sanh.
Chân thật, lương thiện
Sống chung thủy, chân thành*

3. Chánh Mạng

*Không làm nghề nghiệp dính líu đến sát sinh (giết người, động vật...)
Không buôn bán thịt động vật.
Không buôn bán người, không buôn bán vũ khí hoặc các chất độc hại, rượu bia, ma túy.
Không dính líu đến nghề nghiệp hay công việc trái đạo đức, trái luân thường đạo lý và trái pháp luật.*

(II) Nhóm Thiền Định (về phát triển tâm)

4. Chánh Tinh Tấn

*Áp dụng những nguyên tắc về tâm, nỗ lực, cố gắng ngăn chặn những tâm ý bất thiện sẽ khởi sinh.
Loại bỏ những tâm ý không bất thiện đã khởi sinh.
Tức là tu tập phòng tránh những tâm ý bất thiện và cố gắng trừ bỏ những tâm xấu ác đang có sẵn trong người.
Chủ động phát triển tâm ý lành thiện chưa khởi sinh và phát huy tâm ý lành thiện đã khởi sinh, có sẵn.*

5. Chánh Niệm

Là chú tâm quán sát đến thân, những tư thế của thân và những cảm giác của thân.

Là chú tâm quán sát đến tâm và những tâm ý (ý nghĩ), những cảm nhận và cảm xúc của tâm.

Là chú tâm quán sát đến Giáo Pháp (Dhamma).

Đây là mảng thực hành về **Thiền chánh niệm** (minh sát).

6. Chánh Định

Là tu tập, huấn luyện tâm để cho tâm trong sạch và có khả năng “tập trung” cao. Tâm được huấn luyện và tập trung cao có khả năng phát triển và chứng đạt trí tuệ.

Đây là mảng thực hành về **Thiền định**.

(III) Nhóm Trí Tuệ

7. Chánh Kiến

Tức là có cách nhìn, quan điểm và tầm nhìn đúng đắn. Ở đây có nghĩa cụ thể là có sự hiểu biết và chấp nhận chân lý Tứ Diệu Đế của Đức Phật.

8. Chánh Tư Duy

Là có cách suy nghĩ đúng đắn. Ở đây có nghĩa cụ thể là phát triển tâm thiện Bố thí, Từ ái, và Bi mẫn đối với con người và tất cả mọi chúng sinh.

(33) “Thấy” được Tứ Diệu Đế

Nghĩa là “hiểu rõ”, “giác ngộ” rõ ràng bốn chân lý cao diệu (Tứ Diệu Đế) mà Đức Phật đã tìm ra và truyền dạy cho chúng ta. Sự “thấy và biết” này khác với những kiến thức sách vở theo chữ nghĩa và tư duy mà có. Sự thấy biết này là

chứng-nghiệm về lẽ-thật của thực tại và sự sống, sự thấy biết có được nhờ tâm trong sáng và trí tuệ sáng suốt.

Có rất nhiều người biết, thuộc lòng và đọc tụng về Tứ Diệu Đế (và những điều khác của Phật Pháp), nhưng lại có ít người thực sự trải nghiệm, thực sự thấy biết, hay thực sự giác ngộ về bốn lẽ-thật sâu sắc này về sự sống và thế giới; kể cả một số những người xuất gia.

Mỗi phần của Bát Chánh Đạo, như đã nói trước đây, có vai trò tu dưỡng và phát triển những phần khác một cách bổ sung lẫn nhau. Chẳng hạn, khi bạn sống đàng hoàng và tuân giữ giới hạnh thì đó là “nguyên nhân” giúp cho tâm bạn thanh tịnh, trong sạch, lương thiện. Phần tuân giữ những giới hạnh giúp cho phần tu dưỡng tâm, và cuối cùng giúp mang lại trí tuệ thâm sâu cho bạn.

Cũng như vậy, khi bạn giữ giới được nhiều hay giữ được thêm nhiều giới hạnh cao (khó) hơn [ví dụ như những người xuất gia như Tỳ kheo phải tuân giữ đến 250 giới, Tỳ kheo ni là đến 348 giới, còn hàng tại gia chỉ có “5” giới cơ bản!] thì kết quả sẽ mang lại nhiều sự thanh tịnh cao ơn cho tâm và thâm nhập đến những trí tuệ giác ngộ (tuệ giác) cao sâu hơn.

Và cứ như vậy, nếu bạn cứ thực hành một cách đúng đắn và siêng năng Bát Chánh Đạo, tu tiến hàng ngày theo “vòng xoắn đi lên” đến khi bạn thực sự thực chứng về con đường “diệt khổ” trong Tứ Diệu Đế. Lúc đó bạn thấy được niềm hạnh phúc tột cùng khác của sự giải thoát—*Niết-bàn*.

► **Bốn Chân Lý Cao Diệu (Tứ Diệu Đế):**

• **Chân Lý 1: "Mọi chúng sinh đều phụ thuộc vào Khổ"**

Bản chất của chúng ta và sự sống của chúng ta là “khổ”. “Khổ” ở đây là từ dịch tạm của chữ “*dukkha*” trong tiếng Pali của kinh điển Phật giáo. Thật sự “*dukkha*” bao hàm nhiều ý nghĩa phổ quát, sâu rộng hơn là một từ “khổ” thông thường trong tiếng Việt.

Nó chỉ tất cả những trạng thái “không sướng”, “không ổn định” trong bản chất sự sống của chúng ta cả về vật chất lẫn tinh thần; bao gồm khổ, khổ sở, đau khổ, buồn rầu, bất hạnh, ***bất toại nguyện***, đói, lạnh, nóng, già, bệnh, chết, bị thay đổi, vô thường, sinh diệt... Tất cả đều là những sự “chịu đựng” về thân và tâm.

Đói bụng cũng khổ, được ăn một bữa ngon thì sướng, ăn xong rồi lại khổ vì sướng không còn và vài tiếng sau cơn đói lại lên, lại đi tìm đồ ăn để “giải khổ”, và đa số loài người trong bao ngàn năm qua đến nay cũng vậy: suốt một đời đi làm cũng chỉ để lo cho miếng ăn manh áo cho tấm thân “đầy khổ” này!.

Để bắt đầu hiểu và thấy Tứ Diệu Đế, bạn hãy nhắm mắt chiêm nghiệm lại xem có phần nào, có lúc nào của thân và tâm mà bạn không có khổ không? Nếu bạn suy nghĩ cho chín chắn, cuộc sống chúng ta trải đều là khổ và để giải quyết khổ. Bạn hãy thử không ăn, không uống, không ngủ, không học, không làm gì thì bạn sẽ chết vì những lý do trực tiếp hay gián tiếp. Nên bạn phải làm, luôn luôn phải “chạy”, nếu không thì càng nhiều loại “khổ” sẽ đến với bạn ngay.

“Khổ” từ bên trong vì cơ thể luôn thay đổi liên tục vì những biến đổi hóa sinh của một “đống” sắc-uẩn; và thân thì luôn thay đổi theo hướng “già đi”. Tâm cũng luôn thay đổi liên tục trong từng giây khắc, nằm nó nằm trong cái thân “tứ

đại” luôn thay đổi, đòi hỏi thỏa mãn những nhu cầu của nó từng phút, từng giờ.

“Khổ” từ bên ngoài vì cả thân và tâm đều bị cảnh trần biến đổi không ngừng. Nắng, mưa, lạnh, nóng đều có thể làm một người khổ tâm thân. Thói đời đen bạc và sự vô lương của lòng người có thể làm một người phiền não ê chề trong tâm. Tất cả đều thay đổi...và ta cũng vì thế bị đổi thay theo liên tục.

Mọi người chúng ta đều không bao giờ thoát khỏi những dạng “Khổ” trong đời này và đời sau, cho dù chúng ta có trốn vào rừng sâu hay hang động. Ai cũng phải bị bệnh đau (rất nhiều loại bệnh trong một đời), ai cũng rồi phải chia xa những người thân yêu nhất của mình, ông bà, cha mẹ, anh chị...lần lượt cũng phải ra đi vì cái “Khổ” của sinh-diệt, của sự mong manh của kiếp người; cho đến cái ngày không xa lắm chúng ta cũng phải ra đi để mang theo những nỗi buồn khổ ngàn thu theo chúng ta, để lại những nỗi khổ đau thương tiếc cho những người ở lại. Vẫn mãi lao đao trong một vòng đầy “khổ” của “*dukkha*”.

• *Chân Lý 2: "Nguồn gốc của Khổ là Dục Vọng và Tham Muốn"*

Con người sinh ra từ nguồn gốc của dục vọng, và từ đó luôn chạy theo để thỏa mãn dục vọng, và sau đó lại chết đi vì dục vọng, mang theo dục vọng đi tái sinh vào vòng luân hồi bất tận.

Loài người và tất cả chúng sinh khác đều đi tìm cái “sướng”, cái “dễ chịu” để thay thế cho những cái “khổ”, cái “khó chịu”. Và rồi “khổ” liên tục có mặt ngay khi có sự

“không sướng”, sự “khó chịu”, hoặc ngay khi dục vọng không được thỏa mãn. Đường lối của đời sống của chúng ta là vậy. Chỉ bấy nhiêu trò đuôi bắt như vậy... suốt đời, suốt nhiều đời.

Theo Đức Phật, con người có ba loại dục vọng:

(i) Thứ nhất là "dục vọng về khoái lạc giác quan" (nhục dục). Đó là những khoái lạc, sung sướng thông qua năm giác quan thân và một giác quan tâm. Chúng sinh khổ đau phần lớn là vì loại dục vọng này. Ăn, ngủ, tình dục, giàu có, mát mẻ, ấm áp..., chiến thắng, được khen, được nổi tiếng, được có quyền...

(ii) Thứ hai là "dục vọng được sống và liên tục hiện hữu" từ kiếp này qua kiếp khác. Đó là dục vọng có từ ý niệm rằng mình có một ‘linh hồn’ không bị chết đi mà được chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Loại dục vọng này là của những người tin theo thuyết có linh hồn, thuyết hữu thân. Loại dục vọng này khiến con người ngày đêm lo toan, mê tín dị đoan, cúng bái thần linh để được sinh ra giàu có và sung sướng trong kiếp sau. Buồn cười thay, lại có một số người lại có dục vọng được tái sinh thành đàn ông, một số người thì ước phải được làm đàn bà trong kiếp sau... Và rất nhiều người cũng theo đạo Phật cũng thường đến cúng chùa, lạy lục với ý nghĩ mua phước đức để đổi lại được sung sướng trong đời này và được phúc đức ở kiếp sau. Phần đông mọi người vẫn tin vậy!. Người ta sợ chết, sợ chết đi sẽ bị trừng phạt, sẽ bị đày xuống địa ngục, cho nên họ thường xuyên đi cúng chùa, cúng thầy, cúng Phật để đổi lại được thần linh và trời Phật độ trì gì gì đó.

(iii) Thứ ba là "dục vọng vì không được sống và không được hiện hữu trong kiếp sau". Loại này là chủ nghĩa tự-diệt

bi quan, họ cho rằng vì không có kiếp sau nào để mà hưởng phúc hay chịu nghiệp báo, cho nên trong kiếp này cứ làm được gì thì làm, hưởng được gì thì hưởng bằng mọi giá để hưởng lạc trong kiếp này, bất chấp đạo lý. Loại người có dục vọng có thể làm cả việc giết chóc và tàn sát hay diệt chủng để thỏa mãn dục vọng trong kiếp này.

• Chân Lý 3: "*Khổ có thể được loại bỏ bằng cách loại bỏ Dục Vọng và Tham Muôn*"

Niết-bàn (*Nibbana*) là một trạng thái tinh khiết, bình an và nhất của tâm. Trạng thái này có được khi một người không còn dục vọng nào, không còn Tham, Sân, Si.

Dục vọng chính là nguồn gốc của Khổ, theo Phật giáo. Và Tham, Sân, Si chính là những biểu hiện và nguyên nhân trực tiếp và dễ thấy của Khổ. Khi dục vọng [nguyên nhân và nguồn gốc của Khổ] có thể được nhận thấy, thì nó có thể được làm giảm bớt, có thể được làm suy yếu, và cuối cùng có thể được diệt bỏ. Và sau khi đã diệt sạch dục vọng, Khổ không còn, tâm sẽ đạt đến trạng thái Niết-bàn. Lý ở đây là vậy.

Nhưng làm thế nào để thực hiện việc diệt bỏ mọi dục vọng là nguyên nhân của mọi đau Khổ?. Chân lý thứ tư khẳng định “con đường” để thực hiện điều đó.

• Chân Lý 4: "*Có một Con Đường để giải thoát khỏi mọi Khổ đau, đó là Bát Chánh Đạo*"

Con đường này do Đức Phật tìm ra và giảng dạy cho chúng ta từ hơn 25 thế kỷ trước. Bước đi trên con đường đó là thực hành tám phần của nó – Bát Chánh Đạo.

Có người nghĩ bị quan rằng: “*Đó là một con đường gần như đánh đổ, đầy chông gai, khó vượt qua, và trông chẳng khác gì một ‘con đường đau khổ’.* Tại sao phải dẹp bỏ những dự vọng và khoái lạc, tại sao phải né tránh những đau khổ của cuộc đời ô trọc này mà lại bước vào một con đường ‘cực khổ và tốn nhiều thời gian’ như vậy???” Đây là một câu hỏi hay. Tuy vậy, con đường đó không phải là như vậy:

Thứ nhất, (i) đúng thật đó không phải là một con đường dễ dàng, ngay cả những bước đi ban đầu là giữ vài giới hạnh (như Năm Giới) cũng cần rất nhiều nỗ lực và thời gian. ***Nhưng thật ra không có con đường nào mang lại sự bình an và hạnh phúc bền lâu là con đường dễ dàng cả!*** Quy luật của cuộc đời là vậy!. Có khi bạn phải mất mạng vì nó. Nhưng chúng ta phải đi, vì trông có vẻ không còn con đường nào tốt hơn để đi cho hiện tại và tương lai mịt mù phía trước của chúng ta.

Thứ hai, chúng ta cần phải bước đi trên con đường đó bởi vì đó là ***con đường giúp giải thoát*** nên chắc chắn nó không thể là ‘con đường đau khổ’ hay ‘dẫn đến cực khổ’—(cho dù đó là con đường không dễ dàng, cần nhiều nỗ lực công phu). Vì mỗi bước đi trên con đường đó là mỗi tiến bộ về mặt tinh thần và tâm linh. Mỗi bước đi đúng đắn trên con đường đó sẽ tạo thêm sự bình an và hạnh phúc.

Không cần nghĩ đến những kết quả cao siêu. Khi chúng ta giữ giới hạnh căn bản [không giết người, không đánh đập vật nuôi, không nói dối, không mắng chửi, không nói ác cho người, không uống rượu, hút chích, không ăn cắp...] thì chúng ta đã cảm thấy mình rất bình-an và hạnh-phúc. Tư cách và tình cảm của mình cũng được nâng lên, và người xung

quanh cũng yêu quý mình. Như vậy việc bước đi trên con đường đó đâu thể gọi là ‘đau khổ’ được.

Nếu ai cảm thấy ‘bị đau khổ’ hay ‘bị bất hạnh’ chỉ vì không được giết hại, không được đánh đập, chửi mắng, nhục nhệt hút chích điên dại, không được tà dâm, trộm cắp...thì đúng là người đó đang ở trên một “con đường đau khổ”. Đó là con đường lầm lạc (tà đạo) mà Đức Phật và các bậc thánh nhân khuyên chúng ta tránh bỏ, vì nó dẫn đến sự bất-an và bất-hạnh trong hiện tại và tương lai.

Mặc dù “Tứ Diệu Đế” đã được nói trước đây ở trong phần “Căn bản Phật Pháp” ở Chương 2, PHẦN I, nhưng do tính chất quan trọng bậc nhất của nó, bạn nên tìm đọc thêm nhiều sách và giảng luận Phật giáo về đề tài này.

Đây đề tài “khai giảng” Phật giáo, tuy đọc dễ hiểu bằng chữ nghĩa và lý thuyết, nhưng thực sự thì rất khó “thấy-biết” bằng sự chứng nghiệm trong thực tại và trong bản chất của sự sống của chúng ta.

Vì vậy, Đức Phật đã nhắc đi nhắc lại, giảng đi giảng lại hàng trăm lần “Tứ Diệu Đế” này bằng nhiều cách khác nhau trong suốt thời gian đi truyền dạy giáo lý của Phật.

(34) Chứng ngộ Niết-bàn

Có hai điều chúng ta cần hiểu rõ và tin tưởng. Điều thứ nhất, như hoài bão của quyển sách nhỏ bé này, chúng ta đều có thể được lên thiên đường (cõi trời hạnh phúc), chỉ cần làm Người Tốt!. Đức Phật cũng nói như vậy khi dạy về sự tái sinh của chúng sinh ở nhiều cõi sống khác nhau.

Điều thứ hai, cũng theo Đức Phật tuyên thuyết, tất cả mọi người đều có thể chứng đạt sự giác ngộ cao nhất, đó là Niết-bàn. Theo kinh điển ghi lại Phật sử, vào thời Đức Phật có hàng ngàn người tu tập đã giác ngộ Niết-bàn như Đức Phật, họ trở thành những bậc A-la-hán, và không còn tái sinh nữa.

Niết-bàn không phải có được trong ngày một ngày hai, nhưng những bước đi chắc chắn trên con đường đạo của Phật có thể đi đến đích đó. Niết-bàn hay sự giác ngộ hoàn toàn không nhất thiết phải được chứng đắc ngay trong vài ngày, vài năm, hay một vài kiếp, vì phần lớn chúng sinh đều phải đi qua từng giai đoạn giác ngộ từng phần. Ngày xưa Đức Phật cũng đầu giác ngộ đến Niết-bàn sau vài ngày xuất gia, mà là sau hàng bao kiếp là Bồ-tát.

Về phần chứng ngộ này, có bốn (04) giai đoạn giác ngộ từng phần để cuối cùng dẫn đến Niết-bàn, đó là:

1. **Nhập Lưu**, tức đã nhập vào dòng thánh đạo. Nếu không Niết-bàn trong kiếp này, thì người chứng thánh quả Nhập Lưu sẽ đạt Niết-bàn trong 6 kiếp tiếp theo. Nhưng kể từ sau khi nhập lưu, người ấy không bao giờ còn có thể quay lại hay hoàn tục khỏi dòng thánh đạo siêu thế này nữa.

2. **Nhất Lai**, tức là chỉ còn quay lại trần gian này một lần nữa. Nếu không Niết-bàn trong kiếp này, người chứng thánh quả Nhất Lai thì sẽ đạt Niết-bàn trong 1 kiếp tiếp theo.

3. **Bát Lai**, tức là không còn quay lại trần gian này một lần nào nữa. Nếu không Niết-bàn trong kiếp này, người chứng

thánh quả Bất Lai thì sẽ tái sinh về một cõi Trời Sắc Giới² và tiếp tục tu hành ở đó để chứng ngộ Niết-bàn.

4. **Niết-bàn**, tức là trạng thái chân hạnh phúc “không thể nào tả được” sau khi đạt đến sự Giác Ngộ hoàn toàn, đó là sự Giải Thoát hoàn toàn. Người chứng ngộ tầng thánh quả cuối cùng và cao nhất này theo ngôn ngữ của Đức Phật được gọi là một **A-la-hán** (*Arahant*). Một A-la-hán là người đã tận diệt mọi dục vọng và Tham, Sân, Si, và diệt sạch hết mọi “**gông cùm**” trói buộc vào vòng luân hồi sinh tử. Tâm hoàn toàn trong sạch, không còn một vết ô nhiễm hay bất tịnh. Đó là trạng thái tâm tinh khiết nhất, là niềm “hạnh phúc tối thượng”. Đức Phật khen ngợi: *A-la-hán thực sự là một bậc Thánh, đáng được tôn kính bởi cả người và Trời.*

◆ **Chú Giải :**

(a) Những Kết Quả Của Con Đường Chánh Đạo :

Đó là những “Thánh Quả” hay “Đạo Quả” của việc tu tập theo con đường Thánh Đạo. Kết Quả ở đây là sự chứng ngộ ở bốn “giai đoạn” của dòng thánh đạo vừa mới nói trên.

Theo Đức Phật, nếu bạn liên tục giữ giới và tu tập một cách nhiệt thành, mỗi ngày bạn cũng đã “thưởng thức” được những “Niết-bàn” nho nhỏ, đó là những tâm trạng bình an và hạnh phúc có được từ những nghiệp tốt, từ hành động công đức và thiền tập đúng đắn. Những hương vị nho nhỏ của Niết-bàn đó lại chính là những niềm khích lệ người tu cố gắng tu tập để tiến bộ nhanh hơn.

² Được gọi là cõi Trời **Suddavasa** hay cõi Tịnh Cư Thiên (HV).

Còn nếu bạn có khả năng đi xa hơn (như những bậc chân tu xuất gia) thì bạn có được hương vị cao siêu hơn của niềm hạnh phúc giải thoát. Đó là kết quả Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán. Bốn bậc giác ngộ này được gọi là bốn thánh quả, và những ai thực sự đạt đến một trong những thánh quả này thì được gọi là những bậc thánh nhân.

Theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thì bốn thánh quả này là mục tiêu chính tột cùng của việc tu hành của Phật tử. Còn theo truyền thống Phật giáo Đại thừa thì mục tiêu của họ là nhắm đến Phật, thay vì A-la-hán.

(b) Mười Gông Cùm Trói Buộc:

Tiếng Pali là ‘10 *Samyojana*’. Đó là những khuynh-hướng xấu nằm sâu bên dưới tâm thức, nên chúng khó bị búng bỏ. Những khuynh hướng (thói tâm sâu nặng) này trói buộc chúng sinh vào vòng luân hồi sinh tử.

Năm Gông Cùm Nhẹ

1. *Ngã chấp*—Niềm tin sai lầm về cái ‘Ta’, về một cái ‘ngã’ hay một ‘linh hồn’ trường cửu. Quan điểm cho rằng có một cái “ta-là” hay “là-ta” là trung tâm hưởng chịu mọi sự sướng khổ. Ý tưởng này tạo dựng vọng muốn có thêm mọi thứ cho cái “của-ta”.

2. *Nghi ngờ*—Đó là sự nghi ngờ những điều rất quan trọng, như về Phật, về Pháp, hay Tăng. Nghi ngờ về sự quan trọng của đạo đức. Nghi ngờ về một số giáo lý chính của Đức Phật, như quy luật nghiệp (*kamma*) và tái sinh. (Bạn không nên lầm tưởng “tái sinh” ở đây với sự ‘đầu thai’ hay ‘hiện thân’ theo quan niệm của các tôn giáo khác!).

3. *Lễ nghi Cúng bái và Tục lệ mê tín*—Đó là những niềm tin cho rằng việc giải thoát có thể có được nhờ vào sự hiến tế, cúng bái, hay những nghi lễ nào đó. Đó là sự tu hành bằng cách thực thi

những lễ nghi hay phong tục thờ cúng chứ không dựa vào sự tự thân tìm hiểu và tự thực hành để tự mình thấy được chân lý. Lưu ý rằng: đó không phải là cái niềm tin vào những lễ nghi cúng bái, mà chính là sự cái sự *dính mắc* vào đó mới là gông cùm. (Kiểu tin và thực hành này khi trở thành một sự dính chấp thì nó trở thành dạng mê tín hơn là chánh tín).

4. *Tham dục*—Đó là tham dục chạy theo khoái lạc giác quan [dục lạc].

5. *Sân giận*—Đó là cảm giác hay thái độ giải quyết tất cả mọi chuyện bằng sự kháng cự hay sự tấn công vào chúng.

Năm Gông Cùm Nặng

6. *Sự tham muốn tái sinh về cảnh trời sắc giới đẹp đẽ*—Đó là niềm tin rằng nếu được tái sinh về cõi trời sắc giới đầy phúc lành và hỷ lạc, thì sẽ thoát khỏi sự khổ đau của bao kiếp xấu thấp. Đây là thái độ “tu tiên” của nhiều người tu thiền định. Đó không phải là tu đến sự giải thoát hoàn toàn.

7. *Sự tham muốn tái sinh về cảnh trời vô sắc giới*—Cũng tương tự như sự tham muốn trên, người tu tham đắm mục đích tu để lên được cõi trời “chỉ có tâm không còn thân sắc” này.

8. *Tính tự cao*—Đó là thái độ tự cao tự đại [ngã mạn] về bản thân mình, về khả năng và phẩm hạnh của mình, ví dụ như sau khi đã tu tập được những thành tựu nào đó. Đây là một sự “tự dính danh”. Gông cùm này nằm “trong máu” từ rất sâu bên dưới tâm thức.

9. *Sự bất an*—Thái độ luôn muốn mọi sự thay đổi khác đi, không bao giờ chịu hài lòng hay thỏa mãn.

10. *Vô minh*—Sự không thấy được thế giới như nó đích thực là. Sự mù quáng không thấy được lẽ thực “vô thường, khổ, và vô ngã” trong tất cả mọi pháp. Đặc biệt, vô-minh được định nghĩa ngắn gọn là “*sự không hiểu biết được bốn chân lý Tứ Diệu Đế*”.

► Trong mười Tông Cùm đó thì:

1- Những tông cùm 1, 2, 3 được gỡ bỏ ở giai đoạn giác ngộ đầu tiên là Nhập Lưu (*Sotapanna*).

2- Những Tông cùm số 4, 5 chỉ được làm yếu đi, làm giảm thiểu ở giai đoạn giác ngộ thứ hai là Bất Lai (*Sakadagamin*), nhưng sẽ được diệt sạch ở giai đoạn thứ ba là Nhất Lai (*Anagamin*).

3- Trong khi đó, **tất cả** mọi tông cùm còn lại đều bị phá bỏ bởi trong giai đoạn giác ngộ thứ tư là tầng thánh quả **A-la-hán**, chứng ngộ Niết-bàn, giải thoát hoàn toàn.

Ngoài Đức Phật, nhiều sư thầy cũng khuyên rằng: ***Tất cả chúng ta hãy nên cố gắng tu tập để ít nhất cũng bước lọt vào dòng thánh đạo (Nhập Lưu).***

Điều này có thể nằm trong khả năng mọi người, cả tăng ni và người tại gia, và những ai bắt đầu tu tập với mục tiêu trở thành “***Người Tốt!***”.

Điều quan trọng là chúng ta phải có niềm-tin chính đáng vào Đức Phật, Giáo Pháp, và sống theo Bát Chánh Đạo. Nếu có sự tâm nguyện và sự cam kết, thì khả năng giác ngộ là có thể có được trong kiếp sống này!. Vì kiếp sống này là kiếp may mắn nhất, được làm người, được nghe học Giáo Pháp của Đức Phật.

“Ta chỉ có một đời để ước mơ và sống”. Vậy hãy biến ước mơ cao đẹp đó thành hiện thực, hãy bước vào thực hành con đường Đạo. Còn vấn đề chứng ngộ Niết-bàn ở kiếp này hay bao nhiêu kiếp sau...chỉ là vấn đề thời gian. Những đại đệ tử của Đức Phật vào thời Đức Phật cũng đã tu tập và làm công đức trong rất nhiều kiếp trước đến khi quay lại kiếp người này mới đạt được giác ngộ Niết-bàn.

Bạn đã đang ước mơ thực hành những việc làm tốt trở thành **“Người Tốt!”** và tạo phúc lành cho hiện tại và kiếp sau. Vậy tại sao bạn không ước mơ đạt đến giác ngộ giai đoạn đầu tiên là **“nhập lưu vào dòng thánh đạo”**?. Ước mơ đó cho dù là lớn lao, nhưng bạn có thể có được nếu đã và đang nỗ lực đi đúng con đường.

Nếu có được duyên lành quay lại trần gian tuyệt đẹp này thì đó không phải là điều thú vị nhất của chúng ta hay sao?. Trần gian có đầy buồn vui, có khổ đau và sung sướng, có nước mắt và nụ cười, có nhiều hoàn cảnh như địa ngục và như thiên đàng; Và ta lại có “sân chơi” để làm người, để tu tập lên những tầng giải thoát cao hơn và đáng mơ ước kia.

(35) Không còn bị ảnh hưởng bởi thăng trầm thế tục

Đời người là một chuỗi dài những sự thay đổi vô thường liên tục. Sự sống của chúng sinh và mọi hiện tượng đều vô thường như vậy. Có những đổi thay làm ta vui, có những vô thường làm cho ta buồn. Đó là bản chất tự nhiên của sự sống.

Vì vậy, nếu chúng ta đã biết, đã chấp nhận “bản chất vô thường” của mọi sự trên đời, ta không còn phải bức xúc, buồn lo, bất ngờ và bất hạnh vì chúng. Mặt khác, chúng ta “sửa” lại cách nhìn và cảm xúc, tu tập tính buông-xả và bình-tâm trước

những thăng-trầm của cuộc đời. Xả bỏ mọi thứ, không bị những điều kiện trần gian và “sự bất thường của người đời” làm ảnh hưởng đến tâm mình.

Những người tu tập được đức tính cao quý này thường luôn tự tại, tự chủ, và lòng nhẹ như mây trời. Không phải chỉ trong kinh điển Đức Phật dạy vậy, mà bản thân tôi cũng nghe nhiều sư thầy nói vậy. Đó không phải là bản chất dễ tu tập ngay từ đầu. Vậy cái gì là nhữngthăng trầm trong cuộc đời chúng ta? Đó là những:

Được & mất
Vinh & nhục
Khen & chê
Sướng & khổ

Người theo đạo Phật đã học chân lý vô-thường từ Đức Phật thì sự tâm không còn phải bị lung lay vì những đổi thay lên xuống. Tuy nhiên, việc tu tập đến giai đoạn này là phải thực sự tu tập, **thực sự sở hữu tính buông-xả** trong tâm mình, chứ không phải bằng sự hiểu biết thông thường nữa. Ý Phật chỗ này trong bài kinh là như vậy. “Xả” là một bản tâm khó tu tập được và cần phải có được nó một cách “đích-thực” ở giai đoạn giác ngộ cao nhất này. (Chính vì vậy tâm Xả tuyệt vời là yếu tố có mặt ở trạng thái Tứ Thiên khi người tu đã đạt đến sự chánh-định cần thiết để tạo ra trí tuệ giác ngộ).

Đó cũng là một phẩm chất trong bốn “Tứ Vô Lượng Tâm” (Từ, Bi, Hỷ, Xả).

(36) Vô ưu: Không còn phiền não

Ưu buồn và phiền não là một phần của cuộc đời chúng ta.

Đối với nhiều người thì những phần phiền não này chiếm nhiều hơn những niềm vui thoáng qua. Những niềm vui thực ra chỉ là những phút giây không phiền muộn mà thôi. Những **“niềm vui phàm trần cũng nằm trong nỗi ưu buồn”**, giống như sự sướng cũng là tương đối với khổ mà thôi.

Bản chất của cuộc đời là phiền não vì bản chất bất toại nguyện và bất bình an của sự sống. Sự thật là con người luôn thấy “thiếu” và chạy theo những khoái lạc nhục dục. Đó “khổ” và “bất toại nguyện”. Bất toại nguyện là phiền não.

Nhưng đến giai đoạn này, người tu cần phải dẹp bỏ mọi phiền não, để trở thành trở thành “vô ưu”. Người gần đạt đến giác ngộ không còn biết ưu buồn, không phải là vô tình cảm hay lãnh đạm mà là vô-ưu, không buồn, không còn ưu phiền, không còn sầu muộn về bất cứ điều gì trong đời nữa.

(37) Vô nhiễm: Không còn bị ô nhiễm

Có nghĩa là tâm đã hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh. Những ô nhiễm bất tịnh như tham, sân, si là biểu hiện của dục vọng, là những nguyên nhân của khổ và bất toại nguyện, đã được quét sạch. Theo kinh điển Phật giáo: ngay cả những dấu vết vi tế mờ nhạt nhất của những ô nhiễm này cũng phải được quét sạch.

Không có được sự “vô nhiễm” này thì không thể gọi là “điềm lành tối thượng”. Vô-nhiễm là từ dùng để mô tả trạng thái tâm của những bậc giác ngộ giải thoát.

(38) Bình an và Tự Tại

Đó là điều Đức Phật nói về kết quả của những việc tu tập của những 37 điều kiện trên. Việc tu tập những điều kiện hạnh phúc từ thấp lên cao mang lại kết quả cuối cùng này. Đó là “điềm lành” cao nhất tự mình nỗ lực đạt đến thay vì mong chờ vào điềm lành từ nơi khác. Đó là câu kết mà Phật đã trả lời cho vị thiên thần đến hỏi Phật về cách tạo ra những điềm lành hạnh phúc.

Bình an và tự tại là trạng thái hạnh phúc viên mãn. Đó là Niết-bàn không bị thay đổi và bất toại nguyện như những loại hạnh phúc khác.

Ngay cả những Niết-bàn nhỏ nhỏ người tu tập nếm trải được cũng là những trạng thái “không bao giờ phai nhạt”. (1) Đó là (1) cảm giác tâm trong sạch và bình an nhờ giữ giới hạnh và không dính vào chuyện xấu ác, hoặc (2) cảm giác hạnh phúc một cách thanh tịnh sau khi làm một hành động bố thí và công đức, hoặc (3) sự đồng cảm và tùy hỷ với người khác. Tất cả cảm giác ‘niết-bàn’ nhỏ nhỏ trên đường tu tập sẽ còn mãi trong tâm, không phai nhạt. Đó là bản chất đích thực của hạnh phúc tu tập, của trạng thái tâm được gọi là Niết-bàn.

► Hãy suy nghiệm, những cảm giác sung sướng của đời sống thế tục (như nhục dục, tâm dục): sau khi có được luôn luôn bị mất đi hoặc luôn bị thay thế bằng những cảm giác chán chường và bất toại nguyện. Còn cảm giác hạnh phúc về tâm linh, dù nhỏ hay lớn, dù từng phần hay trọn vẹn, thì luôn còn mãi trong tâm thức.

Một ví dụ, những cảm giác hạnh phúc và bồi hồi xúc động về công đức của Đức Phật trong một chuyến hành hương đến những di tích Phật chắc chắn sẽ còn mãi mãi trong tâm-thức của người hành hương, vì đó không phải là cảm giác thế tục,

mà đó là một cảm giác hạnh phúc tốt bậc về mặt tâm linh, thoát tục; là một hành động công đức lớn lao khi hành hương về tích Phật. Những phút giây đó cũng có thể là một Niết-bàn “nhỏ nhỏ”, và nó không bao giờ thay đổi. Cảm giác đó vẫn còn nguyên vẹn mỗi khi bạn hồi tưởng về nó: không phai nhạt, không chán chường.

Vì vậy, Niết-bàn là trạng thái tâm hạnh phúc hoàn hảo và bền lâu tuyệt đối. Đó là niềm hạnh phúc của sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau.

■ Tóm lại:

*Những ai làm theo lời dạy này
Sẽ có ngày được an lạc viên mãn
Sẽ chứng ngộ hạnh phúc Niết-bàn
Niết-bàn ở mọi lúc mọi nơi trong đời
Trong từng bước tu tập và công đức
Đó là 38 “Điền Lành” Cao Nhất.!!!*

“Bằng cách tu tập 38 điều kiện mang lại phúc lành này, bạn sẽ có được Một Đời Sống Phúc Lành!”

*Theo kinh điển ghi lại, ngay sau khi Đức Phật giảng dạy **Kinh Điền Lành** này, rất nhiều chúng sinh, trong đó có Trời, thiên thần và người, đã giác ngộ được những thánh quả như Nhập Lưu, Nhất Lai và Bất Lai.*

▲ Sách & Tài Liệu Tham Khảo

1. “A Discourse on the Ariyavasa Sutta” (Bài Thuyết giảng về “Kinh Thánh Cư”) – tác giả Thiền sư Mahasi Sayadaw, Miến Điện.
2. “An Exposition of the Mangala Sutta” (Giải thích về “Kinh Điềm Lành”) – tác giả Thiền sư Bikkhu Pesala.
3. “Liberation - Relevance of Sutta-Vinaya” (Giải thoát – Sự Tương Quan của Kinh tạng- Luật tạng), tác giả Trưởng lão thiền sư Dhammavuddho Thera.
4. “Life’s Highest Blessings” (Phúc Lành Cao Nhất trong đời sống) – Tiến sĩ R. L. Soni.
5. “Mangala Sutta” (Kinh Điềm Lành) – bản dịch của Ngài K. Gunaratana.
6. “Mangala Sutta” (Kinh Điềm Lành) – bản dịch của Trưởng lão Narada Thera.
7. “Mangala Sutta” (Kinh Điềm Lành) – bản dịch của – Piya Tan.
8. “Mangala Sutta” (Kinh Điềm Lành) – bản dịch của Thiền sư Thanissaro Bikkhu.
9. “Mangala Sutta” (Kinh Điềm Lành) – bản dịch của Thiền sư Sayadaw Ashin Nyanissara.
10. “Mangala Sutta” (Kinh Điềm Lành) – bản dịch của Ngài K. Gunaratana.
11. “The 38 Blessings” (38 Điềm Lành) – giảng luận của Đại Trưởng lão U Nanadicca Maha Thera.
12. “The 38 Supreme Blessings” (38 Phúc Lành Tối Thượng) – Ngài Punnadhammo Bikkhu giảng luận.
13. “The Workings of Kamma” (Sự Vận Hành của Nghiệp) – tác giả Thiền sư Pa-Auk Tawya Sayadaw.

14. *“These are the Highest Blessings” (Đây là những Phúc Lành Cao Nhất) – tác giả Kathryn Guta.*



Thay Lời Kết

Đức Phật đã nhận thấy rằng không phải ai cũng có duyên, và thích hợp cho một đời sống nghiêm về phần tu dưỡng đạo đức và tâm linh. Phần lớn người đời đều ‘bằng lòng’ với tư cách là người phàm, ở nhà, làm ăn, làm nghề xã hội và hưởng thụ đời sống phàm trần. Hầu hết đều cho rằng cuộc đời đẹp là cuộc đời lớn lên, sinh tồn và hưởng những khoái lạc vật chất và tinh thần theo xu thế tiến hóa của xã hội, còn đời sống tâm linh phạm hạnh là điều xa vời, thậm chí là không tưởng.

Theo Đức Phật thì không có gì là sai trái khi người ta thích hưởng thụ cuộc sống tại gia cùng gia đình, mưu cầu làm giàu vật chất và hưởng thụ hạnh phúc thế tục. Tuy nhiên, Đức Phật chỉ muốn nhấn mạnh với Phật tử chúng ta rằng việc theo đuổi hạnh phúc của mình không nên phải trả giá bằng “chi phí” của người khác: có nghĩa là sống, làm giàu và hưởng thụ phải chân chính, không gây hại cho người khác hay sinh vật khác. Nếu cách sống, sự giàu có và hưởng thụ là dựa trên những điều không lương thiện thì những loại hạnh phúc đó rất mong manh và thường chỉ quay về khổ đau mà thôi. Đó là phần Đức Phật dạy chúng ta về cách làm giàu chân chính, tích lũy tài sản và duy trì một cuộc sống âm no, ổn định.

Những điều được viết ra trong quyển sách này là những điều dễ hiểu, rất “chung”, phù hợp với những luân thường đạo lý, cho dù bạn đang ở trong xã hội nào hay nền văn minh nào. *Chỉ không may là chỉ có số ít trong chúng ta chịu thực hành những điều hay lẽ thật này!* Những lời khuyên dạy thực tiễn của Đức Phật nhắc nhở chúng ta dẫn dắt cuộc sống của mình

hướng thiện và góp phần cho lợi ích của xã hội, tạo phúc lành cho mình và người thân ngay trong hiện tại.

Nếu có một đời sống vật chất đủ tốt và gia đình an ổn mà còn có thêm những tâm nguyện bi mẫn hành cho tha nhân, cộng với việc tu tập tâm linh thì còn gì đáng làm hơn!. Không lẽ ta được sinh ra chỉ từ vật chất và những dục vọng phàm phu, còn cái gì là phần tâm linh của mỗi người?. Hãy dành “một phần” của cuộc sống ngắn ngủi này cho sự tiến bộ về tâm thức.

Hãy dành thời gian để thử chiêm nghiệm và thực hành vài điều trong những lời dạy này của Phật. Phần nhiều là, nếu không quá khó khăn hay do nhiều nghịch duyên, thì bạn sẽ thấy ngay được sự bình an và hạnh phúc của việc thực hành đó. Thực hành và có ngay được bình an và hạnh phúc, đó chính là sự nhiệm màu của Phật pháp, chứ không phải sự nhiệm màu theo những ý nghĩa xa xôi mơ hồ nào khác.

Đức Phật đã từng nói rằng người sống gần với giáo pháp, gần với những bậc trí hiền mà không hiểu biết giáo pháp, thì người ấy giống như cái muỗng nằm trong nồi canh nhưng chẳng nếm được vị canh. Ngày nay, những phương tiện giảng dạy giáo lý có mặt ở khắp nơi, bạn nên dành thời gian tìm học và thực hành, vì lợi lạc và sự bình an của chính mình. Bạn chỉ cần mở một cái máy vi tính cũng có thể tiếp cận ngay một kho tàng kinh điển và giảng giải thực hành.

Cuối cùng, như Phật đã dạy: “*Điều gì gây hại cho người và cho mình, thì đừng làm. Còn điều gì mang lại lợi lạc cho mình và cho người, thì nên làm*”.

Tương tự vậy, điều gì ở đời mang lại phúc lành cho mình và cho người thì nên làm. Từ đó: “*Sự thực hành nào trong đời sống mang lại hạnh phúc chân chính và bền lâu cho mình, thì nên làm và tiếp tục làm*”.

Ngay cả nếu có thần thánh ban phước, thì: “Có điều gì thần thánh ban cho đáng mong ước hơn là một giờ hạnh phúc?. Và có điều gì đáng quý nếu nó không mang lại hạnh phúc cho chúng ta?.” (Catullus & Richard O. Cambridge).

“Tất cả chúng ta đều sống với mục đích là được hạnh phúc; cuộc đời của mỗi chúng ta đều khác nhau và tuy thế lại giống như nhau..., và tất cả chúng ta đều sẽ chết”. (Anne Frank & William Boyd).

Trong những ngày này, ta chỉ có một đời để sống. Rồi trong một mai hữu hạn ta lại ra đi. Đó là trang buồn trong quyển sách tung tăng và phiêu linh của một đời người. Không phải điều đó đáng buồn vì chúng ta bị quan, mà vì đó là một sự thật không bao giờ thay đổi được.

Người đã đến rồi người sẽ về bên kia núi.

Từng câu nói...là từng cánh buồm giông cuối trời. (TCS)

Chúng ta chỉ có một cuộc đời để sống. Mà mỗi ngày lại đứng đung trôi qua...Vậy hãy làm mỗi ngày thành một ngày với từng “*câu nói...hành động, ý nghĩ*” tốt thiện cho mình và cho người, để mai này khi “*về bên kia núi*” mình có đủ hành trang là những cơn gió nghiệp lành, căng “*cánh buồm*” vượt qua biển đêm đen tối, đi về nơi một bên bờ an lạc.

Hãy thử đi tìm sự bình an và hạnh phúc trong hiện tại và cho tương lai theo công thức “**Hãy làm người tốt!**”, để có một tương lai không mờ mịt và không đầy sợ hãi.

Và 38 điều kiện tu hành mang lại phúc lành trước mắt sẽ dẫn dắt “**Một đời sống phúc lành!**” từ ngay trong kiếp này.

Cầu chúc các bạn gặp nhiều may mắn trên con đường đi tìm chân hạnh phúc!.

Đức Phật:

“Giống như một ngọn nến không thể cháy mà không có lửa; người ta không thể sống mà không có một đời sống tâm linh!”
