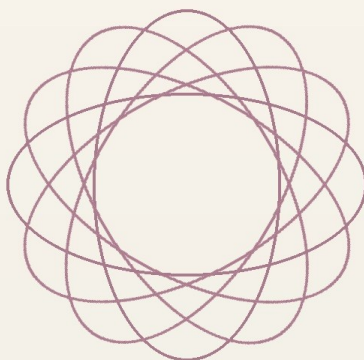




48 ĐẠI NGUYỆN

CỦA ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ

TRỌN BỘ NGUYỆN 1 - 48

Lời kinh - nguồn kinh - giải nghĩa - ứng dụng tu tập

Biên soạn và giảng giải: Thích Nữ Diệu An

Thư viện Phật pháp Thích Nữ Diệu An

48 ĐẠI NGUYỆN CỦA ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ

TRỌN BỘ NGUYỆN 1 - 48

Lời kinh - nguồn kinh - giải nghĩa - ứng dụng tu tập

Biên soạn và giảng giải: Thích Nữ Diệu An

Thư viện Phật pháp Thích Nữ Diệu An

LỜI NGỎ

Kính thưa quý vị,

Cuốn sách này gộp trọn bộ 48 Đại Nguyên của Đức Phật A Di Đà thành một mạch liền từ Nguyên 1 đến Nguyên 48. Bảy tập biên soạn trước đây đã được hợp nhất, loại bỏ toàn bộ bìa, mục lục, lời ngỏ và lời kết lặp lại của từng tập, để người đọc chỉ gặp mỗi đại nguyên một lần.

Mỗi đại nguyên luôn đặt Lời kinh và Nguồn kinh trước phần giảng. Phần giải nghĩa, ví dụ và ứng dụng là phần biên soạn phục vụ học và thực hành, không được xem là nguyên văn lời Phật. Những điểm dễ hiểu sai được giữ riêng để tránh biến Tịnh độ thành cầu xin, mê tín hoặc chỉ tìm một nơi hưởng thụ.

Mạch 48 Đại Nguyên cho thấy Cực Lạc được trình bày như một môi trường thuận lợi cho sự tu học, từ việc lìa khổ đến nghe Pháp, phát triển định, trí tuệ, không thoái chuyển và tiếp tục Bồ-tát hạnh vì lợi ích chúng sinh.

A Di Đà Phật.

CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH

Có thể đọc theo ba cách:

1. Đọc tuần tự từ Nguyên 1 đến Nguyên 48 để thấy toàn mạch.
2. Bấm mục lục để mở thẳng một đại nguyên đang cần học.
3. Khi giảng hoặc livestream, đọc Lời kinh và Nguồn kinh trước, sau đó mới dùng phần giải nghĩa và ứng dụng.

Trong mục lục, dòng “MỞ →” là liên kết nội bộ. Khi xem DOCX hoặc PDF có hỗ trợ liên kết, bấm vào sẽ đi thẳng đến đại nguyên tương ứng. Cuối mỗi nguyên có nút “Về mục lục”.

MỤC LỤC TỔNG

MỞ → Lời ngỏ

MỞ → Cách sử dụng cuốn sách

PHẦN 1 - ĐẠI NGUYÊN 1 ĐẾN 7

MỞ → Đại nguyên 1: Cõi Nước Không Còn Ba Đường Khổ

MỞ → Đại nguyên 2: Người Sinh Về Cõi Phật Không Còn Rơi Trở Lại Ba Đường Khổ

MỞ → Đại nguyên 3: Mọi Người Sinh Về Cõi Phật đều Có Thân Sáng Đẹp, Thanh Tịnh

MỞ → Đại nguyên 4: Mọi Người Trong Cõi Phật đều Có Thân Tướng Tốt Đẹp, Không Hơn Kém Nhau Về Dung Mạo

MỞ → Đại nguyên 5: Người Sinh Về Cõi Phật đều Nhớ Rõ Đời Trước

MỞ → Đại nguyên 6: Người Sinh Về Cõi Phật Có Khả Năng Thấy Rộng Vô Lượng Cõi Phật

MỞ → Đại nguyên 7: Người Sinh Về Cõi Phật Có Khả Năng Nghe Rộng Khắp Và Ghi Nhớ Lời Được Nghe

PHẦN 2 - ĐẠI NGUYÊN 8 ĐẾN 14

MỞ → Đại nguyên 8: Biết Tâm Niệm Của Chúng Sinh

MỞ → Đại nguyên 9: Thần Túc - Đi Khắp Các Cõi Phật

MỞ → Đại nguyên 10: Không Khởi Tâm Chấp Thân

MỞ → Đại nguyên 11: Chắc Chắn Tiến Đến Niết-Bàn

MỞ → Đại nguyên 12: Ánh Sáng Vô Lượng

MỞ → Đại nguyên 13: Thọ Mạng Của Đức Phật Vô Lượng

MỞ → Đại nguyên 14: Hàng Thanh Văn Không Thể Tính Đếm

PHẦN 3 - ĐẠI NGUYÊN 15 ĐẾN 21

MỞ → Đại nguyên 15: Tuổi Thọ Của Người Sinh Về Cõi Ấy Tùy Theo Nguyên

MỞ → Đại nguyên 16: Trong Cõi Nước Không Còn Tên Gọi Của Điều Bất Thiện

MỞ → Đại nguyên 17: Chư Phật Mười Phương Cùng Tán Thán Danh Hiệu

MỞ → Đại nguyên 18: Lòng Tin Chân Thành - Nguyên Sinh - Cho Đến Mười Niệm

MỞ → Đại nguyên 19: Phật Hiện Đến Khi Lâm Chung

MỞ → Đại nguyên 20: Nguyên Sinh Được Thành Tự

MỞ → Đại nguyên 21: Đầy Đủ Ba Mươi Hai Tướng Tốt

PHẦN 4 - ĐẠI NGUYỄN 22 ĐẾN 28

MỞ → Đại nguyện 22: Bồ-Tát Rốt Ráo Đến Bạc Nhất Sinh Bồ Xứ, Trừ Người Mang Đại Nguyên Trở Lại Cứu Độ

MỞ → Đại nguyện 23: Cúng Đường Chư Phật Khắp Vô Lượng Cõi Trong Thời Gian Rất Ngắn

MỞ → Đại nguyện 24: Vật Cúng Đường Tùy Tâm Đều Được Đầy Đủ

MỞ → Đại nguyện 25: Bồ-Tát Có Khả Năng Giảng Nói Trí Tuệ Toàn Diện

MỞ → Đại nguyện 26: Thân Bồ-Tát Kiên Cố Như Kim Cang

MỞ → Đại nguyện 27: Cõi Nước Trang Nghiêm Vượt Ngoài Khả Năng Tính Kế

MỞ → Đại nguyện 28: Bồ-Tát Dù Ít Công Đức Vẫn Thấy Được Cây Giác Ngộ Trang Nghiêm

PHẦN 5 - ĐẠI NGUYỄN 29 ĐẾN 35

MỞ → Đại nguyện 29: Đọc, Ghi Nhớ Và Giảng Kinh Được Trí Tuệ, Biện Tài

MỞ → Đại nguyện 30: Trí Tuệ Và Biện Tài Không Có Giới Hạn Hẹp

MỞ → Đại nguyện 31: Cõi Phật Sáng Trong, Phản Chiếu Vô Lượng Cõi Phật

MỞ → Đại nguyện 32: Cõi Nước Bằng Báu Và Hương Thơm Khiến Bồ-Tát Phát Khởi Phật Hạnh

MỞ → Đại nguyện 33: Ánh Sáng Phật Làm Thân Tâm Nhu Hòa

MỞ → Đại nguyện 34: Nghe Danh Hiệu, Tiến Sâu Trong Pháp Nhẫn Và Khả Năng Ghi Nhớ Chánh Pháp

MỞ → Đại nguyện 35: Lời Nguyện Liên Quan Phụ Nữ Phát Tâm Giác Ngộ Và Mong Vượt Khỏi Thân Nữ

PHẦN 6 - ĐẠI NGUYỄN 36 ĐẾN 42

MỞ → Đại nguyện 36: Thường Tu Đời Sống Thanh Tĩnh

MỞ → Đại nguyện 37: Được Người Và Trời Kính Trọng Vì Đạo Hạnh

MỞ → Đại nguyện 38: Y Phục Tùy Niệm Đầy Đủ, Không Nhọc Tạo Tác

MỞ → Đại nguyện 39: Hưởng An Vui Mà Tâm Không Nhiễm Trước

MỞ → Đại nguyện 40: Thấy Rõ Vô Lượng Cõi Phật

MỞ → Đại nguyện 41: Các Căn Đầy Đủ, Không Khiếm Khuyết

MỞ → Đại nguyện 42: An Trú Trong Định Mà Cúng Đường Vô Lượng Chư Phật

PHẦN 7 - ĐẠI NGUYỄN 43 ĐẾN 48

MỞ → Đại nguyện 43: Nghe Danh Hiệu, Được Sinh Vào Nơi Có Điều Kiện Tốt

MỞ → Đại nguyện 44: Nghe Danh Hiệu, Hoan Hỷ Tu Hạnh Bồ-Tát Và Bồi Dưỡng Gốc Lành

MỞ → Đại nguyện 45: Được Định Bình Đẳng Rộng Khắp, Thường Thấy Chư Phật

MỞ → Đại nguyện 46: Tùy Nguyên Tự Nhiên Được Nghe Pháp

MỞ → Đại nguyện 47: Nghe Danh Hiệu, Liền Tiến Đến Không Còn Thoái Chuyển

MỞ → Đại nguyện 48: Nghe Danh Hiệu, Được Ba Bậc Pháp Nhẫn Và Không Thoái Chuyển

MỞ → Lời kết trọn bộ

MỞ → Nguồn kinh và ghi chú biên tập

PHẦN 1 - ĐẠI NGUYÊN 1 ĐẾN 7

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

ĐẠI NGUYỆN THỨ NHẤT

 [Về mục lục](#)

CỔI NƯỚC KHÔNG CÒN BA ĐƯỜNG KHỔ

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, nước tôi còn có địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – lời nguyện thứ nhất trong 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng, về sau thành Đức Phật A Di Đà.

GIẢNG TỪNG CÂU

“Giả sử khi tôi thành Phật”

Đây là lời nguyện được phát ra trước khi Ngài thành Phật A Di Đà.

Người phát nguyện lúc ấy là vị tu hành Pháp Tạng.

Ngài không chỉ mong cầu giác ngộ cho riêng mình.

Ngài đặt sự thành Phật của mình gắn liền với việc tạo nên những điều kiện giúp chúng sinh thoát khổ.

Điểm này rất đẹp.

Thông thường chúng ta cầu:

“Cho con hết khổ.”

“Cho gia đình con bình an.”

“Cho công việc con thuận lợi.”

“Cho con được khỏe.”

Những lời cầu ấy xuất phát từ hoàn cảnh của chính mình.

Nhưng đại nguyện của một vị đi trên con đường giác ngộ rộng hơn rất nhiều:

Nếu tôi thành tựu, sự thành tựu ấy phải đem lại lợi ích cho vô lượng chúng sinh.

Đây chính là điều đầu tiên người học 48 đại nguyện nên nhìn thấy.

Tâm càng rộng, nguyện càng lớn.

“Nước tôi còn có địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh”

Ba cảnh giới này biểu hiện những tình trạng khổ đau rất sâu của chúng sinh.

Địa ngục là cảnh giới chịu những đau khổ dữ dội.

Ngạ quỷ là cảnh giới của sự thiếu thốn, khát khao mà không được thỏa mãn.
Súc sinh là cảnh giới chịu nhiều vô minh, lệ thuộc và khổ đau.
Nguyện thứ nhất xác lập một đặc điểm căn bản của cõi nước mà Ngài muốn thành tựu:
Nơi ấy không còn ba đường khổ này.
Đây không đơn giản là lời miêu tả một thế giới đẹp.
Nó liên hệ trực tiếp đến mục đích của con đường tu:
đưa chúng sinh ra khỏi những điều kiện khiến họ tiếp tục chìm trong khổ đau.
“Thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác”
Câu này làm cho lời nguyện trở nên vô cùng mạnh.
Ngài không nói:
“Tôi sẽ cố gắng.”
Ngài cũng không nói:
“Tôi hy vọng cõi nước của tôi sẽ được như vậy.”
Mà Ngài đem chính sự thành Phật của mình đặt vào lời nguyện.
Có nghĩa là:
Nếu điều này chưa thành tựu, tôi không nhận sự thành Phật.
Đó là sức mạnh của đại nguyện.

ĐẠI NGUYỆN THỨ NHẤT CHO CHÚNG TA THẤY ĐIỀU GÌ?

Điều đầu tiên rất đáng suy nghĩ:
Đức Phật A Di Đà bắt đầu hệ thống đại nguyện bằng việc loại bỏ những cảnh giới khổ đau nặng nề.
Ngài không bắt đầu bằng vàng bạc.
Không bắt đầu bằng cung điện.
Không bắt đầu bằng sự hưởng thụ.
Điều Ngài đặt trước tiên là:
Không để chúng sinh rơi vào những cảnh giới khổ đau ấy trong cõi nước của Ngài.
Cho nên khi nói về Cực Lạc, nếu chúng ta chỉ nghĩ:
“Ở đó đẹp lắm.”
“Ở đó sung sướng lắm.”
“Ở đó muốn gì có nấy.”
thì chúng ta mới nhìn phần bên ngoài.

Cái quý nhất không phải là hưởng thụ.

Cái quý nhất là:

có môi trường thuận lợi để tiếp tục tu tập và tiến đến giác ngộ.

TẠI SAO NGƯỜI TU NIỆM PHẬT CẦN HIỂU NGUYỆN NÀY?

Bởi vì nhiều người niệm Phật chỉ nghĩ:

“Con khổ quá nên con muốn về Cực Lạc.”

Điều đó chưa sai.

Khổ có thể làm chúng ta phát tâm tìm đường ra khỏi khổ.

Nhưng nếu chỉ muốn đổi một nơi khổ lấy một nơi sung sướng, thì sự hiểu biết về Tịnh độ vẫn còn cạn.

Mục tiêu sâu hơn phải là:

Con muốn đến một môi trường thuận lợi để tiếp tục học Phật, tu hành và đi đến giác ngộ.

Đó mới là hướng đi lớn.

NGUYỆN THỨ NHẤT SOI LẠI CHÍNH TÂM MÌNH

Đọc đại nguyện của Đức Phật rồi chúng ta đừng chỉ nhìn về một thế giới xa xôi.

Hãy quay về nhìn tâm mình.

Trong tâm chúng ta có những lúc nóng giận không?

Có.

Có những lúc tham muốn không?

Có.

Có những lúc mê mờ, không phân biệt được điều nên làm và điều không nên làm không?

Có.

Vậy ngay trong đời sống hiện tại, người niệm Phật đã có việc để tu rồi.

Khi sân nổi lên:

biết mình đang sân.

Khi lòng tham nổi lên:

biết mình đang tham.

Khi mê mờ nổi lên:

biết tâm mình đang thiếu sáng suốt.

Rồi trở về với câu niệm Phật.

Không phải niệm để che cái sân.

Không phải miệng niệm Phật mà trong lòng tiếp tục nuôi hận.

Mà dùng câu niệm Phật để đưa tâm trở về.

MỘT ĐIỀU RẤT DỄ HIỂU SAI

Có người có thể nghĩ:

“Đức Phật A Di Đà đã nguyện cứu mình rồi, vậy mình cứ sống thế nào cũng được. Đến cuối đời niệm Phật là xong.”

Hiểu như vậy rất nguy hiểm.

48 đại nguyện không dạy chúng ta sống buông thả.

Ngược lại, toàn bộ con đường Tịnh độ hướng con người đến:

tin sâu, phát nguyện chân thành và thực hành.

Niệm Phật không phải giấy phép để tạo nghiệp.

Niệm Phật là phương tiện giúp tâm chúng ta hướng về Phật, nhớ Phật và học theo Phật.

Nếu miệng:

Nhưng tâm:

tham.

sân.

hận.

lừa dối.

hại người.

mà mình hoàn toàn không muốn sửa đổi, thì chúng ta phải tự hỏi:

Mình đang niệm Phật bằng cái tâm nào?

MỘT CÂU RẤT QUAN TRỌNG

Nguyện thứ nhất không chỉ cho chúng ta biết:

Cực Lạc không có ba đường khổ.

Nó còn làm hiện lên một tinh thần lớn hơn:

Con đường của Đức Phật A Di Đà là con đường muốn đưa chúng sinh ra khỏi khổ đau và đặt chúng sinh vào môi trường thuận lợi để tiếp tục tiến tu.

Đây là điểm chúng ta phải nhớ.

ĐEM ĐẠI NGUYỆN THỨ NHẤT VÀO ĐỜI SỐNG

Hôm nay chúng ta chưa cần làm điều gì lớn.

Chỉ thực hành ba việc.

Việc thứ nhất

Khi tâm nổi nóng, đừng lập tức nói.

Dừng lại.

Niệm:

Để tâm lắng xuống rồi mới nói.

Việc thứ hai

Khi lòng tham nổi lên, hãy tự hỏi:

“Điều này thật sự cần cho đời sống và sự tu của mình hay chỉ là lòng muốn có?”

Việc thứ ba

Trước khi ngủ, tự hỏi:

“Hôm nay tâm mình gần Phật hơn hôm qua một chút chưa?”

Nếu có:

tiếp tục.

Nếu chưa:

ngày mai sửa.

Không cần tự trách mình.

Điều quan trọng là biết và chuyển.

CÔNG THỨC DỄ NHỚ

BIẾT KHỔ → MUỐN RA KHỎI KHỔ → HƯỚNG VỀ PHẬT → SỬA TÂM → NIỆM PHẬT → TIẾP TỤC TU

Đừng chỉ cầu:

“Phật đưa con về.”

Hãy thêm:

“Con cũng tập đi về phía Phật.”

Một bên là đại nguyện của Đức Phật.

Một bên là tâm nguyện tu hành của chúng ta.

Khi hai hướng ấy gặp nhau, việc niệm Phật mới trở nên sâu sắc.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Nếu hôm nay Đức Phật hỏi:

“Con muốn về Cực Lạc để được sung sướng, hay con muốn về đó để tiếp tục tu cho đến ngày giác ngộ?”

Quý vị sẽ trả lời thế nào?

Và một câu nữa:

Nếu thật sự muốn về với Phật, ngay hôm nay chúng ta có sẵn lòng bỏ bớt một điều xấu trong chính mình hay không?

Đó chính là chỗ đại nguyện bắt đầu đi vào đời sống.

TÓM LẠI

Đại nguyện thứ nhất mở cho chúng ta một cánh cửa rất lớn.

Cõi nước của Đức Phật A Di Đà trước hết được xác lập là một nơi không còn ba đường khổ.

Nhưng người học Phật không nên dừng lại ở việc mong tìm một nơi sung sướng.

Chúng ta hướng về Cực Lạc vì mong có môi trường thuận lợi để:

gần Phật,

nghe pháp,

tiếp tục tu,

tiếp tục chuyển hóa,

và cuối cùng đi đến giác ngộ.

Cho nên hôm nay, trước khi cầu một ngày nào đó được về với Phật, chúng ta hãy bắt đầu bằng một việc rất nhỏ:

Làm cho tâm mình hôm nay gần với Phật hơn tâm mình ngày hôm qua.

Đó là bước chân đầu tiên.

Từ đây toàn bộ bộ giảng sẽ đi đúng thứ tự Nguyên 1 → Nguyên 48, không nhảy nguyên, không trộn nguồn.

Đặc biệt khi đến Nguyên thứ 18, sẽ dành riêng một bài thật sâu để giải quyết câu hỏi rất quan trọng:

“Cho đến mười niệm” nghĩa là gì? Có phải chỉ cần niệm đủ mười câu là chắc chắn được sinh về Cực Lạc hay không?

Sẽ đặt nguyên lời nguyện trước, rồi mới phân tích đầy đủ các điều kiện nằm ngay trong chính lời nguyện, để không tách riêng chữ “mười niệm” ra khỏi toàn câu kinh.

ĐẠI NGUYỆN THỨ HAI

 [Về mục lục](#)

NGƯỜI SINH VỀ CÕI PHẬT KHÔNG CÒN RƠI TRỞ LẠI BA ĐƯỜNG KHỔ

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng trời người trong nước tôi sau khi mạng chung còn trở lại ba đường dữ, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng – Đại nguyện thứ 2.

TRƯỚC HẾT PHẢI PHÂN BIỆT NGUYỆN 1 VÀ NGUYỆN 2

Đọc nhanh chúng ta rất dễ tưởng Đại nguyện thứ nhất và Đại nguyện thứ hai gần giống nhau. Nhưng thật ra có một điểm khác nhau rất quan trọng.

Đại nguyện thứ nhất:

Cõi nước của Đức Phật A Di Đà không có ba đường khổ.

Đại nguyện thứ hai:

Những chúng sinh đã sinh về cõi ấy không còn trở lại ba đường khổ.

Một nguyện nói về môi trường của cõi nước.

Một nguyện nói về con đường tương lai của người đã sinh về đó.

Hai nguyện đặt cạnh nhau tạo thành một ý nghĩa rất sâu:

Không chỉ đưa chúng sinh ra khỏi nơi khổ, mà còn tạo điều kiện để chúng sinh không tiếp tục rơi trở lại con đường khổ ấy.

“GIẢ SỬ KHI TÔI THÀNH PHẬT”

Đây lại là lời của vị Pháp Tạng trước khi thành Phật A Di Đà.

Ngài đặt một điều kiện cho sự thành tựu của chính mình:

Nếu cõi nước mà ta phát nguyện xây dựng chưa thành tựu đúng như lời nguyện, ta chưa nhận sự thành Phật.

Đây là lý do gọi là đại nguyện.

Nguyện không phải lời mong muốn thoáng qua.

Nguyện là một hướng đi được giữ gìn bằng sự tu tập lâu dài.

Điều này cũng dạy người tu chúng ta một bài học.

Nhiều khi chúng ta cũng phát nguyện:

“Con sẽ tu.”

“Con sẽ niệm Phật.”

“Con sẽ bỏ nóng giận.”

“Con sẽ không nói xấu người khác nữa.”

Nhưng vài hôm sau lại quên.

Như vậy lời nguyện chưa có sức.

Học theo tinh thần của các đại nguyện, chúng ta phải hiểu:

Đã phát nguyện thì phải sống theo lời nguyện ấy.

“HÀNG TRỜI NGƯỜI TRONG NƯỚC TÔI”

Câu này đang nói đến những chúng sinh ở trong cõi nước của Đức Phật A Di Đà.

Điểm chúng ta cần chú ý là:

Đức Phật không chỉ tạo nên một cõi thanh tịnh rồi để chúng sinh tự xoay xở.

Mục tiêu của cõi ấy là tạo những điều kiện thuận lợi cho sự tiến tu.

Cho nên Cực Lạc không nên được hiểu như một nơi để hưởng thụ.

Đây là điều Diệu An rất nên nhấn mạnh khi giảng.

Cực Lạc là nơi tu.

Chúng ta muốn sinh về đó không phải vì chán thế giới này rồi muốn tìm một nơi sung sướng hơn.

Mà bởi vì chúng ta biết mình còn yếu.

Tâm mình còn dễ dao động.

Tham còn có.

Giận còn có.

Mê mờ còn có.

Tập khí còn nhiều.

Cho nên người tu cầu một môi trường thuận lợi hơn để tiếp tục con đường giác ngộ.

“SAU KHI MẠNG CHUNG CÒN TRỞ LẠI BA ĐƯỜNG DỮ”

Đây là trọng tâm của Đại nguyện thứ hai.

Chúng sinh trong vòng sinh tử không phải chỉ khổ một lần.

Điều đáng sợ là:

Khổ rồi lại tiếp tục tạo nguyên nhân của khổ.

Vì mê mờ nên tạo nghiệp.

Vì tạo nghiệp nên chịu quả.

Khi chịu quả lại tiếp tục tham, giận, mê mờ.

Rồi lại tạo nghiệp mới.

Cứ như vậy xoay vòng.

Đức Phật dạy chúng ta nhìn sâu vào nguyên nhân của khổ, chứ không chỉ tìm cách tránh một hoàn cảnh khổ trước mắt.

Đại nguyện thứ hai cho thấy một điều rất đẹp:

Người đã sinh về cõi ấy được đặt vào con đường tiến tu, không còn bị đẩy trở lại những cảnh giới đau khổ thấp kém ấy.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY QUAN TRỌNG?

Có một điều trong đời tu chúng ta phải nhìn thật thẳng:

Tâm con người thay đổi rất nhanh.

Sáng còn vui.

Trưa đã buồn.

Chiều thương.

Tối giận.

Hôm nay phát nguyện tu.

Ngày mai gặp chuyện trái ý lại nổi nóng.

Lúc ngồi trước bàn Phật:

“Con xin từ nay không giận nữa.”

Bước ra ngoài có người nói một câu không vừa lòng:

giận ngay.

Cho nên vấn đề của chúng sinh không phải chỉ là:

Biết điều gì tốt.

Mà còn là:

Có đủ sức giữ điều tốt ấy lâu dài hay không.

Đây chính là chỗ chúng ta hiểu thêm giá trị của môi trường tu tập.

MÔI TRƯỜNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÂM RẤT NHIỀU

Một người đang muốn tu nhưng ngày nào cũng ở trong môi trường:

tranh hơn thua,

nói xấu,
ganh ghét,
tham cầu,
kích động,
thì tâm rất dễ bị kéo theo.
Ngược lại, nếu ngày nào cũng:
gần người lành,
nghe lời Phật,
nhớ Phật,
học pháp,
thực hành điều thiện,
thì tâm dần dần được nuôi dưỡng theo một hướng khác.
Bởi vậy người tu đừng xem thường môi trường.

Đôi khi mình nghĩ:

“Tâm tôi mạnh, ở đâu tôi tu chẳng được.”

Nói thì dễ.

Nhưng nếu sức tu chưa đủ mà liên tục đặt mình vào nơi làm tham, giận, mê mờ tăng trưởng, chúng ta rất dễ bị kéo đi.

ĐẠI NGUYỆN THỨ HAI CHO TA THẤY LÒNG THƯƠNG RẤT SÂU

Có thể hình dung đơn giản thế này.

Một người mẹ thấy đứa con rơi xuống hố.

Người mẹ kéo con lên.

Nhưng nếu kéo lên rồi để đứa trẻ đứng ngay sát miệng hố, nó vẫn có thể rơi xuống lần nữa.

Người mẹ thương con thật sự sẽ:

kéo con ra khỏi hố, rồi đưa con đến một nơi an toàn hơn.

Đại nguyện thứ nhất giống như:

không còn cái hố ấy trong cõi nước.

Đại nguyện thứ hai giống như:

người đã được đưa đến nơi ấy không còn bị rơi trở lại những cảnh giới khổ đau ấy nữa.

Đó là một tầng sâu của lòng thương.

Không chỉ:

“Ta cứu con lần này.”

Mà là:

“Ta muốn tạo điều kiện để con tiếp tục tiến lên.”

VẬY CÓ PHẢI CHỈ CẦN MUỐN VỀ CỰC LẠC LÀ ĐỦ?

Không nên hiểu như vậy.

Đây là một chỗ rất quan trọng.

Khi đọc 48 đại nguyện, chúng ta phải đọc toàn bộ hệ thống lời nguyện, không lấy riêng một câu rồi suy ra rằng:

“Phật đã lo hết rồi, mình chẳng cần làm gì.”

Không phải.

Trong những đại nguyện sau, đặc biệt khi đến Đại nguyện thứ 18, lời kinh sẽ nói đến những yếu tố rất quan trọng liên quan đến:

niềm tin,

mong muốn sinh về cõi Phật,

và

nhớ niệm Đức Phật.

Cho nên chúng ta sẽ đi từng nguyện một.

Không vội kết luận.

NGƯỜI NIỆM PHẬT PHẢI HỌC ĐIỀU GÌ TỪ NGUYỆN NÀY?

Điều thứ nhất:

ĐỪNG CHỈ LO THOÁT KHỎI MỘT CÁI KHỔ

Hãy tìm nguyên nhân khiến cái khổ ấy có thể trở lại.

Ví dụ:

Hai người đang giận nhau.

Một người xin lỗi.

Hết chuyện.

Nhưng nếu tính nóng vẫn nguyên,

cách nói chuyện vẫn nguyên,

sự cố chấp vẫn nguyên,

thì vài ngày sau lại cãi nhau.

Đó mới chỉ là dập một lần khổ, chưa chuyển nguyên nhân của khổ.

Người học Phật phải sâu hơn:

Tại sao mình giận?

Tại sao một câu nói của người khác có thể điều khiển tâm mình?

Tại sao mình cứ giữ chuyện ấy mãi?

Khi nhìn được nguyên nhân, chúng ta mới bắt đầu chuyển hóa.

ĐIỀU THỨ HAI: ĐỪNG ĐỂ MÌNH RƠI LẠI CHỖ CŨ

Có người đã bỏ được một thói quen xấu.

Một thời gian sau quay lại.

Có người đã hết giận một người.

Vài tháng sau nhắc chuyện cũ lên lại giận.

Có người phát tâm tu rất mạnh.

Sau đó gặp chút nghịch cảnh liền bỏ.

Đó là chuyện rất bình thường của người đang tập tu.

Nhưng bình thường không có nghĩa là mình cứ để mặc.

Mỗi lần ngã:

biết mình ngã.

Rồi đứng dậy.

Mỗi lần tâm đi xa:

biết tâm đang đi xa.

Rồi trở về.

Mỗi lần giận:

biết đang giận.

Rồi niệm Phật và nhìn lại tâm.

Đó chính là tu.

NIỆM PHẬT KHÔNG PHẢI CHỈ Ở CÁI MIỆNG

Có một điều Diệu An muốn chia sẻ thật chân thành.

Nếu miệng chúng ta niệm:

A Di Đà Phật, A Di Đà Phật...

nhưng trong lòng vẫn quyết giữ một mối hận,

thì câu niệm ấy chưa đi sâu vào tâm.

Nếu miệng niệm Phật mà mình vẫn muốn hơn thua bằng được,
thì mình cần nhìn lại.

Nếu miệng niệm Phật mà người khác nói một câu là mình mất bình an cả ngày,
thì chính chuyện ấy đang chỉ cho mình thấy:

Chỗ này còn phải tu.

Đừng buồn vì phát hiện mình còn tập khí.

Phát hiện được mới sửa được.

Đáng sợ nhất không phải là còn khuyết điểm.

Đáng sợ nhất là:

có khuyết điểm mà không chịu nhìn.

TỪ ĐẠI NGUYỆN CỦA PHẬT ĐẾN ĐẠI NGUYỆN CỦA CHÍNH MÌNH

Hôm nay chúng ta học lời nguyện của Đức Phật A Di Đà.

Nhưng thử hỏi:

Mình có lời nguyện nào cho chính cuộc đời tu của mình chưa?

Không cần 48 nguyện.

Hãy bắt đầu bằng một nguyện thôi.

Ví dụ:

“Con nguyện mỗi khi nổi giận, con không nói ngay.”

Chỉ vậy thôi.

Giữ một tháng.

Rồi hai tháng.

Rồi một năm.

Một lời nguyện nhỏ được thực hành còn quý hơn một trăm lời nguyện nói xong rồi quên.

CÔNG THỨC THỰC HÀNH ĐẠI NGUYỆN THỨ HAI

Hãy nhớ sáu bước:

NHẬN RA → DỪNG LẠI → NIỆM PHẬT → NHÌN NGUYÊN NHÂN → SỬA → KHÔNG QUAY LẠI
THÓI QUEN CŨ

Ví dụ đang giận.

Một: Nhận ra.

“À, mình đang giận.”

Hai: Dừng lại.

Chưa nói.

Chưa nhận tin.

Chưa quyết định.

Ba: Niệm Phật.

“A Di Đà Phật.”

Đưa tâm trở về.

Bốn: Nhìn nguyên nhân.

“Tại sao câu nói ấy làm mình đau?”

Năm: Sửa.

Buông bớt sự cố chấp của mình.

Sáu: Không quay lại.

Chuyện đã qua thì tập đừng đào lên để tự làm khổ mình lần nữa.

MỘT CÂU GỢI NHỚ

“Kính thưa quý vị, Phật đưa mình ra khỏi khổ là một chuyện; mình có chịu bỏ con đường dẫn mình trở lại khổ hay không lại là chuyện của sự tu tập nơi chính mình.”

Đây là điều rất đáng suy ngẫm.

Chúng ta cầu Phật.

Nhưng chúng ta cũng phải tu.

Chúng ta tin vào đại nguyện của Phật.

Nhưng chính mình cũng phải có nguyện.

Chúng ta mong Phật tiếp dẫn.

Nhưng từng ngày mình phải tập quay tâm về phía Phật.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Trong cuộc đời quý vị có cái khổ nào đã hết rồi nhưng chính mình lại nhiều lần quay trở lại nhặt nó lên hay không?

Một người đã đi rồi.

Mình vẫn nhớ.

Một câu nói đã qua mười năm.

Mình vẫn giận.

Một chuyện đã kết thúc.

Mình vẫn kể lại.
Vậy người kia đang làm mình khổ,
hay chính tâm mình đang quay trở lại nơi khổ?
Đây là câu hỏi rất đáng để chúng ta tự nhìn.

BÀI HỌC CỐT LÕI

Đại nguyện thứ nhất nói:
Cõi Phật không có ba đường khổ.
Đại nguyện thứ hai tiến thêm một bước:
Người sinh về cõi ấy không còn quay trở lại ba đường khổ.
Hai đại nguyện ghép lại cho chúng ta thấy một hướng rất đẹp:
RA KHỎI KHỔ CHƯA ĐỦ.
PHẢI TIẾP TỤC ĐI TRÊN CON ĐƯỜNG KHÔNG QUAY TRỞ LẠI KHỔ.
Và ngay trong đời này chúng ta đã có thể thực tập điều đó.
Bớt một lần nổi nóng.
Bớt một lời làm người khác đau.
Bỏ một mối hận.
Sửa một thói quen xấu.
Giữ một lời nguyện.
Mỗi ngày niệm Phật với tâm chân thành hơn một chút.
Đó đều là những bước đang đưa tâm mình về phía Phật.

TÓM LẠI

Đọc 48 đại nguyện, chúng ta càng đi sâu càng thấy rằng:
Cực Lạc không phải câu chuyện để chúng ta mơ về một nơi hưởng thụ.
Đó là một con đường hướng đến môi trường thuận lợi cho sự tu tập và giác ngộ.
Đại nguyện thứ hai nhắc chúng ta:
Đã ra khỏi một con đường khổ thì đừng tự quay trở lại.
Người khác làm mình đau một lần,
đừng đem câu nói của họ về trong tâm rồi tự làm mình đau một trăm lần.
Chuyện đã qua,
hãy tập buông.

Tâm đi xa,
hãy đưa tâm trở về.
Và khi chưa biết đưa tâm về đâu,
hãy nhẹ nhàng trở về với câu:
Không cần vội.
Không cần ép.
Nhưng mỗi ngày,
gần Phật thêm một chút.
Đó là tu.

GHI NHỚ NGUYỆN THỨ HAI

Lời nguyện: Người ở cõi Phật không còn trở lại ba đường khổ.

Ý chính: Không chỉ ra khỏi khổ mà còn được đặt trên con đường tiếp tục tiến tu.

Soi lại mình: Đừng liên tục quay trở lại những tâm niệm và thói quen từng làm mình khổ.

Thực hành: Nhận ra → dừng lại → niệm Phật → nhìn nguyên nhân → sửa → không quay lại đường cũ.

Một câu dễ nhớ:

“PHẬT MỞ ĐƯỜNG RA KHỎI KHỔ – MÌNH PHẢI TẬP ĐỪNG QUAY TRỞ LẠI CON ĐƯỜNG KHỔ.”

ĐẠI NGUYỆN THỨ BA

 [Về mục lục](#)

MỌI NGƯỜI SINH VỀ CÕI PHẬT ĐỀU CÓ THÂN SÁNG ĐẸP, THANH TỊNH

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng thiên nhơn nước tôi chẳng đều thân màu vàng ròng thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng – Đại nguyện thứ 3.

Đây là đúng thứ tự lời nguyện thứ ba trong bản 48 đại nguyện đang được chúng ta dùng xuyên suốt bộ giảng. (Thư Viện Hoa Sen)

Lưu ý khi đọc cho quý vị nghe: Trong lời kinh dịch xưa có một vài cách gọi cổ. Phần giảng dưới đây Diệu An chỉ cần nói bằng tiếng Việt dễ hiểu: “những người sinh về cõi Phật đều có thân sáng đẹp như vàng.”

NGUYỆN THỨ BA NÓI ĐIỀU GÌ?

Đại nguyện thứ nhất nói:

Cõi Phật không có ba đường khổ.

Đại nguyện thứ hai nói:

Người đã sinh về cõi ấy không còn trở lại ba đường khổ.

Sang Đại nguyện thứ ba, Đức Phật nói đến thân tướng của những người sinh về cõi ấy.

Ngài nguyện rằng:

Những người trong cõi nước của Ngài đều có thân màu vàng ròng.

Chúng ta đừng đọc đến chữ “vàng” rồi lập tức nghĩ đến vàng bạc, của cải hay sự giàu sang của thế gian.

Không phải vậy.

Ý nghĩa cần nhìn ở đây là:

thân thanh tịnh, sáng đẹp, cao quý và không còn mang những sự bất toàn như thân thể của chúng sinh trong thế giới nhiều khổ đau này.

TẠI SAO ĐỨC PHẬT LẠI NGUYỆN CHO MỌI NGƯỜI ĐỀU CÓ THÂN GIỐNG NHAU?

Đây là điểm rất đáng để suy nghĩ.

Ở đời này, con người thường phân biệt nhau qua hình dáng.

Người đẹp.

Người xấu.

Người cao.

Người thấp.

Người khỏe.

Người yếu.

Người lành lặn.

Người mang khiếm khuyết.

Rồi từ sự khác biệt ấy, con người lại sinh thêm:

tự hào,

mặc cảm,

so sánh,

ganh tị,

chê bai,

khinh thường.

Có người cả đời đau khổ chỉ vì nghĩ:

“Tại sao tôi không đẹp bằng người khác?”

Có người được thân hình đẹp lại sinh tâm tự cao.

Có người mang bệnh tật thì sinh mặc cảm.

Có người nhìn hình dáng người khác rồi coi thường.

Một cái thân thôi mà đã sinh biết bao nhiêu tâm niệm.

Đại nguyện thứ ba mở ra một môi trường hoàn toàn khác:

Không có lý do để người này kiêu căng về thân mình hay người kia mặc cảm về thân mình.

ĐỪNG HIỂU “THÂN MÀU VÀNG” THEO KIỂU TRANG SỨC

Chúng ta phải hiểu chỗ này cho đúng.

Đức Phật không xây dựng Cực Lạc thành một nơi để khoe vẻ đẹp hình thể.

Nếu hiểu như vậy thì lại đem chính tâm so sánh của thế gian vào cõi Phật.

Cái đẹp ở đây gắn với sự thanh tịnh.

Nó không phải:

“Tôi đẹp hơn anh.”

“Tôi sáng hơn chị.”

“Tôi có thân cao quý hơn người kia.”

Bởi vì theo lời nguyện:

mọi người đều như vậy.

Chính chữ “đều” rất quan trọng.

Không phải một số người được đẹp còn một số người không được.

Không phải người tu nhiều được thân đẹp hơn để đứng trên người tu ít.

Mà là:

TẤT CẢ ĐỀU CÓ THÂN THANH TỊNH.

Đây chính là nét bình đẳng rất đẹp trong lời nguyện.

ĐỨC PHẬT MUỐN CHÚNG TA NHÌN VÀO CÁI GÌ?

Nếu đọc đại nguyện này rồi chỉ nghĩ:

“Sau này tôi về Cực Lạc tôi sẽ có thân đẹp.”

thì vẫn chưa sâu.

Điều nên học ngay trong hiện tại là:

ĐỪNG ĐÁNH GIÁ CON NGƯỜI CHỈ BẰNG CÁI THÂN.

Một người có thể không đẹp về hình dáng nhưng rất đẹp trong tâm.

Một người có thể tuổi đã cao, tóc bạc, da nhăn, nhưng lòng rất hiền.

Một người có thể mặc quần áo bình thường nhưng sống chân thật, thương người, biết nhường nhịn.

Ngược lại, một người bên ngoài rất đẹp mà bên trong đầy ganh ghét, hơn thua, dối trá thì cái đẹp ấy có đem đến bình an hay không?

Không.

Cho nên người học Phật phải tập nhìn sâu hơn hình dáng.

CÁI THÂN NÀY KHÔNG Ở VỚI CHÚNG TA MÃI

Hôm nay còn trẻ.

Rồi sẽ già.

Hôm nay khỏe.

Ngày mai có thể bệnh.

Hôm nay nhìn vào gương thấy mình đẹp.

Mười năm sau sẽ khác.

Hai mươi năm sau lại khác.

Không ai giữ nguyên thân thể này mãi được.

Vì vậy nếu tất cả giá trị của mình đặt hết trên hình dáng thì cuộc đời sẽ rất khổ.

Người trẻ sợ già.

Người đẹp sợ mất đẹp.

Người khỏe sợ bệnh.

Người mạnh sợ yếu.

Càng bám vào thân, càng sợ thân thay đổi.

Phật pháp không bảo chúng ta ghét cái thân.

Cũng không bảo chúng ta bỏ mặc sức khỏe.

Thân này vẫn phải chăm sóc.

Nhưng:

CHĂM THÂN MÀ KHÔNG LẤY THÂN LÀM TẤT CẢ GIÁ TRỊ CỦA MÌNH.

Đó mới là sự sáng suốt.

VẬY “MÀU VÀNG RÒNG” NHẮC CHÚNG TA ĐIỀU GÌ?

Khi giảng cho quý vị, Diệu An có thể nói rất đơn giản:

“Kính thưa quý vị, chúng ta đừng mắc kẹt ở màu sắc. Điều đáng nhìn là Đức Phật đang mô tả một thân tướng thanh tịnh và tốt đẹp dành cho tất cả người sinh về cõi ấy.”

Đừng biến kinh thành chuyện vật chất.

Đừng đọc chữ vàng rồi nghĩ đến của cải.

Đây là thân tướng của người trong cõi Phật, không phải lời hứa về tài sản.

Và nguồn đang dùng xác nhận rõ lời nguyện thứ ba chính là nguyện về việc người trong cõi nước đều có thân màu vàng ròng. (Phật Giáo Việt Nam)

ĐẠI NGUYỆN THỨ BA VÀ SỰ BÌNH ĐẲNG

Có một chữ Diệu An muốn quý vị nhớ:

ĐỀU.

“Đều thân...”

Chữ đều rất đẹp.

Nếu mọi người đều có thân tướng như vậy thì lấy gì để so bì?

Ai hơn ai?

Ai kém ai?

Ai đáng kiêu ngạo?

Ai phải mặc cảm?

Không còn lý do ấy nữa.

Trong thế giới này chúng ta phân chia quá nhiều.

Đẹp – xấu.

Giàu – nghèo.

Cao – thấp.

Sang – hèn.

Có học – ít học.

Khỏe mạnh – bệnh tật.

Rồi cái tâm chạy theo những cái nhãn ấy.

Đại nguyện thứ ba cho chúng ta một hình ảnh khác:

Mọi người cùng được đặt trong một điều kiện thanh tịnh và tốt đẹp.

TU NGAY TỪ CÁCH MÌNH NHÌN NGƯỜI KHÁC

Có khi chúng ta niệm Phật cả ngàn câu nhưng gặp người ăn mặc không đẹp lại nhìn họ bằng ánh mắt coi thường.

Vậy phải coi lại.

Có khi chúng ta tụng kinh rất nhiều nhưng thấy một người không đẹp bằng mình thì trong lòng âm thầm tự cao.

Vậy cũng phải coi lại.

Có khi mình gặp một người bệnh tật, khuyết tật mà sinh tâm xa lánh.

Lại càng phải coi lại.

Người niệm Phật đang hướng đến một cõi mà mọi người được bình đẳng trong thân tướng thanh tịnh, thì ngay đời này mình phải tập giảm sự phân biệt dựa trên hình dáng bên ngoài.

Nếu không, miệng muốn về Cực Lạc nhưng tâm vẫn giữ nguyên cách nhìn hơn thua của thế gian.

MỘT CÂU RẤT ĐÁNG NHỚ

ĐỪNG ĐỂ CÁI MẮT CHỈ THẤY HÌNH DÁNG MÀ KHÔNG THẤY CON NGƯỜI.

Một người già cũng từng là người trẻ.

Một người bệnh cũng từng khỏe.

Một người nghèo cũng có lòng tự trọng.

Một người có khiếm khuyết cũng biết đau, biết vui, biết thương, biết tủi thân.

Mình muốn người khác đối xử với mình bằng lòng thương thế nào thì mình cũng nên tập nhìn người bằng lòng thương như vậy.

Đó là đưa lời kinh vào cuộc sống.

ĐỪNG CHÊ CÁI THÂN CỦA CHÍNH MÌNH

Đại nguyện thứ ba còn có thể giúp một người đang mặc cảm với chính mình.

Có người nhìn gương rồi buồn:

“Mình già quá.”

“Mình xấu quá.”

“Mặt mình nhiều nếp nhăn quá.”

“Tóc mình bạc rồi.”

“Thân mình bệnh rồi.”

Cái thân này thay đổi là chuyện tự nhiên.

Chúng ta chăm sóc nó cho tốt.

Có bệnh thì chữa.

Có mệt thì nghỉ.

Ăn uống phù hợp.

Giữ thân sạch sẽ.

Nhưng đừng vì thân thay đổi mà kết luận:

“Tôi không còn giá trị.”

Giá trị của người tu không nằm ở việc da còn căng hay đã nhăn.

Giá trị nằm ở:

tâm có hiền hơn không,

lòng có rộng hơn không,

giận có bớt không,

tham có bớt không,

thương người có nhiều hơn không,

và mỗi ngày mình có gần Phật hơn không.

CÓ MỘT LOẠI “ĐẸP” KHÔNG CẦN SON PHẤN

Đó là:

gương mặt của người không ôm hận.

Có một loại sáng không cần ánh đèn.

Đó là:

ánh sáng của lòng hiền thiện.

Có một loại trang nghiêm không cần quần áo đắt tiền.

Đó là:

cách một người sống chân thật và biết thương người.

Người tu càng lâu mà mặt càng dữ, lời càng sắc, tâm càng hơn thua thì phải nhìn lại.

Niệm Phật lâu năm mà gặp ai cũng ghét thì phải nhìn lại.

Bởi vì câu niệm Phật phải dần dần đi vào tâm.

Tâm đổi thì lời nói đổi.

Lời nói đổi thì nét mặt cũng đổi.

Không cần cố tạo vẻ hiền.

Khi trong lòng thật sự bớt giận, bên ngoài tự nhiên sẽ khác.

CÂU NIỆM PHẬT VÀ CÁI TÂM THANH TỊNH

Khi niệm:

A Di Đà Phật...

hãy thử bỏ xuống một chuyện.

Niệm một câu, bỏ một chút giận.

Niệm một câu, bỏ một chút hơn thua.

Niệm một câu, bỏ một chút ganh tị.

Niệm một câu, tập thương người mình chưa thương được.

Không phải mỗi câu đều làm được ngay.

Nhưng cứ tập.

Ngày hôm nay chưa buông hết thì buông một phần.

Ngày mai thêm một phần.

Người tu không cần giả vờ mình đã thanh tịnh.

Chỉ cần thật lòng muốn chuyển hóa.

ĐẠI NGUYỆN THỨ BA SOI LẠI NGƯỜI XUẤT GIA VÀ NGƯỜI TẠI GIA

Người xuất gia cũng phải soi.

Người tại gia cũng phải soi.

Bởi vì mặc áo gì không quan trọng bằng cái tâm bên trong.

Không thể nói:

“Tôi tu lâu hơn nên tôi hơn người.”

Không thể nghĩ:

“Tôi tụng kinh nhiều hơn nên tôi cao hơn.”

Không thể nghĩ:

“Tôi biết kinh nhiều hơn nên người kia phải kính tôi.”

Nếu càng tu càng thấy mình hơn người thì có điều gì đó chưa đúng.

Tu đúng phải làm cái tôi nhỏ xuống.

Lòng thương lớn lên.

Sự phân biệt bớt đi.

MỘT VÍ DỤ RẤT ĐỜI THƯỜNG

Giả sử có hai người bước vào chùa.

Một người mặc rất đẹp.

Một người mặc quần áo cũ.

Nếu trong lòng chúng ta tự nhiên niềm nở với người đẹp hơn, còn lạnh nhạt với người nghèo hơn, hãy nhận ra ngay:

tâm phân biệt đang xuất hiện.

Đừng tự trách.

Nhận ra để sửa.

Người tu không phải người không bao giờ có niệm xấu.

Người tu là người:

niệm xấu vừa sinh thì biết, biết rồi không nuôi lớn nó.

Đó là thực hành.

NGUYỆN THỨ BA VÀ VIỆC LÀM ĐẸP

Có người sẽ hỏi:

“Vậy người học Phật có được làm đẹp không?”

Được chăm sóc thân thể.

Được ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng, trang nghiêm.

Được giữ gìn sức khỏe.

Vấn đề không nằm ở việc chăm sóc thân.

Vấn đề nằm ở sự dính mắc.

Nếu phải đẹp hơn người khác mới vui thì khổ.

Nếu thấy người khác đẹp hơn liền ganh thì khổ.

Nếu già đi một chút liền tuyệt vọng thì khổ.

Nếu dùng hình dáng để coi thường người khác thì càng khổ.

Vậy nên:

CHĂM THÂN NHƯNG ĐỪNG LÀM NÔ LỆ CHO CÁI THÂN.

CÔNG THỨC THỰC HÀNH ĐẠI NGUYỆN THỨ BA

Hôm nay quý vị chỉ cần nhớ năm điều:

KHÔNG CHÊ – KHÔNG SO – KHÔNG KIÊU – KHÔNG MẶC CẢM – NUÔI TÂM ĐẸP

1. KHÔNG CHÊ

Không dùng hình dáng của người khác làm câu chuyện mua vui.

2. KHÔNG SO

Không lấy thân mình so với thân người rồi tự làm khổ.

3. KHÔNG KIÊU

Có điều kiện tốt đẹp cũng không xem mình cao hơn ai.

4. KHÔNG MẶC CẢM

Thân có những điều chưa hoàn hảo vẫn có thể sống một đời rất đẹp.

5. NUÔI TÂM ĐẸP

Mỗi ngày bớt một chút giận, thêm một chút thương.

MỘT PHÁP THỰC HÀNH TRONG BẢY NGÀY

Trong bảy ngày tới, thử làm một việc:

Không chê ngoại hình của bất kỳ ai.

Không nói trực tiếp.

Không nói sau lưng.

Và đặc biệt:

không tự chê chính mình.

Khi soi gương thấy mình già hơn:

“A Di Đà Phật. Thân thay đổi là chuyện tự nhiên.”

Khi thấy người khác đẹp hơn:

“A Di Đà Phật. Mong họ được bình an.”

Khi thấy người có khiếm khuyết:

“A Di Đà Phật. Mong người ấy bớt khổ.”

Làm được bảy ngày, tâm sẽ khác.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Diệu An xin hỏi một câu rất thật:

Quý vị đã bao giờ tự làm mình khổ chỉ vì thấy mình không đẹp bằng người khác chưa?

Và câu thứ hai:

Chúng ta đã bao giờ vô tình làm một người đau chỉ vì chê hình dáng của họ chưa?

Nếu có,

không cần mặc cảm.

Biết rồi sửa.

Từ hôm nay đừng làm nữa.

Đó chính là tu.

GHÉP BA ĐẠI NGUYỆN ĐẦU LẠI

Bây giờ chúng ta đã đi được ba đại nguyện.

Đại nguyện thứ nhất:

Cõi Phật không có ba đường khổ.

Đại nguyện thứ hai:

Người sinh về đó không còn trở lại ba đường khổ.

Đại nguyện thứ ba:

Người trong cõi ấy đều có thân sáng đẹp, thanh tịnh như lời Phật đã nguyện.

Nhìn ba nguyện liền nhau, chúng ta bắt đầu thấy hình ảnh cõi nước mà vị Pháp Tạng muốn thành tựu:

Không còn những cảnh giới khổ dữ dội.

Không còn nguy cơ quay trở lại những cảnh giới ấy.

Và người ở đó được đặt trong một thân tướng tốt đẹp, không còn những nguyên nhân thông thường khiến chúng sinh mặc cảm hoặc tranh hơn thua về hình dáng.

LỜI KẾT

Đại nguyện thứ ba tưởng như chỉ nói về một màu sắc của thân.

Nhưng nếu nhìn sâu hơn, chúng ta có thể lấy nó làm một tấm gương để soi lại rất nhiều sự phân biệt trong đời sống.

Chúng ta đang sống trong một thế giới rất chú trọng vẻ bên ngoài.

Người ta có thể yêu một người vì đẹp.

Chê một người vì xấu.

Tự hào vì thân mình.

Rồi lại đau khổ khi thân ấy già đi.

Nhưng người học Phật phải thấy sâu hơn.

Thân này rồi sẽ thay đổi.

Cái chúng ta có thể vun bồi lâu dài là:

lòng hiền,

sự chân thật,

lòng thương,

sự nhẫn nhịn,

và một cái tâm ngày càng gần với Phật.

Cho nên hôm nay, học xong Đại nguyện thứ ba, chúng ta đừng chỉ nhớ:

“Cõi Phật có thân màu vàng.”

Hãy nhớ sâu hơn:

“TÔI MUỐN VỀ MỘT CÕI KHÔNG CÒN SỰ HƠN THUA VỀ THÂN TƯỚNG, THÌ NGAY HÔM NAY TÔI PHẢI TẬP BỐT PHÂN BIỆT CON NGƯỜI BẰNG VẺ BÊN NGOÀI.”

Và khi nhìn một người,

hãy tập nhìn sâu hơn khuôn mặt của họ.

Khi nhìn chính mình,

hãy tập nhìn sâu hơn nếp nhăn của mình.

Rồi nhẹ nhàng trở về với câu:

Tâm đẹp,

lời sẽ đẹp.

Lời đẹp,

việc làm sẽ đẹp.

Cuộc đời tu của mình từ đó cũng đẹp lên từng ngày.

GHI NHỚ

Nguồn: Kinh Vô Lượng Thọ – Đại nguyện thứ 3.

Nội dung chính: Người ở cõi Phật đều có thân tướng sáng đẹp, thanh tịnh.

Điểm phải nhớ: Chữ quan trọng là “đều” – không lấy thân tướng làm lý do hơn thua.

Soi lại mình: Tôi còn đánh giá người qua đẹp – xấu, giàu – nghèo, khỏe – yếu hay không?

Thực hành:

Không chê → Không so → Không kiêu → Không mặc cảm → Nuôi tâm đẹp.

MỘT CÂU DỄ NHỚ

“ĐỪNG CHỈ LÀM ĐẸP CÁI THÂN. HÃY LÀM CHO CÁI TÂM NGÀY CÀNG ĐẸP HƠN.”

ĐẠI NGUYỆN THỨ TƯ

 [Về mục lục](#)

MỌI NGƯỜI TRONG CÔI PHẬT ĐỀU CÓ THÂN TƯỚNG TỐT ĐẸP, KHÔNG HƠN KÉM NHAU VỀ DUNG MẠO

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng trời người trong nước tôi hình sắc chẳng đồng, có kẻ đẹp người xấu, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng – Đại nguyện thứ 4.

ĐẠI NGUYỆN THỨ TƯ NÓI ĐIỀU GÌ?

Đại nguyện thứ ba vừa nói đến thân tướng của những người sinh về cõi Phật.

Đến Đại nguyện thứ tư, lời nguyện đi sâu thêm một bước:

Không có chuyện người này đẹp hơn, người kia xấu hơn.

Đây là một điểm rất đáng suy ngẫm.

Ở đời, chỉ riêng chuyện đẹp – xấu đã làm con người khổ vô cùng.

Người đẹp thì sợ mất đẹp.

Người chưa đẹp như ý thì mặc cảm.

Người này nhìn người kia rồi so.

Người kia nhìn người nọ rồi ganh.

Có người cả đời không khổ vì thiếu ăn, thiếu mặc, mà khổ vì cứ nghĩ:

“Tại sao người ta đẹp hơn mình?”

Đại nguyện thứ tư mở ra một môi trường mà sự hơn kém ấy không còn là nguyên nhân của phân biệt.

“HÌNH SẮC CHẴNG ĐỒNG” LÀ GÌ?

Nói cho thật dễ hiểu:

Đó là sự khác nhau về dáng vẻ bên ngoài theo cách tạo nên hơn – kém, đẹp – xấu.

Đức Phật không đang dạy chúng ta ghét sự khác biệt.

Điểm quan trọng là:

trong cõi nước ấy không còn sự chênh lệch thân tướng khiến chúng sinh sinh tâm tự cao, mặc cảm hoặc coi thường nhau.

Cho nên khi giảng, chúng ta đừng biến lời nguyện thành câu chuyện thẩm mỹ.

Cái chính ở đây là:

XÓA BÓT MỘT NGUYÊN NHÂN CỦA PHÂN BIỆT VÀ HƠN THUA.

TẠI SAO CON NGƯỜI LẠI KHỔ VÌ ĐẸP - XẤU?

Bởi vì chúng ta rất dễ gắn giá trị của mình vào cái thân.

Ai khen mình đẹp thì vui.

Ai chê mình già thì buồn.

Ai nói mình mập thì khó chịu.

Ai nói mình xấu thì nhớ hoài.

Như vậy chỉ một câu nói của người khác cũng có thể điều khiển tâm mình.

Tại sao?

Vì mình đã đặt giá trị của mình vào vẻ ngoài quá nhiều.

Người học Phật phải dần nhìn sâu hơn:

Tôi không chỉ là khuôn mặt này.

Tôi không chỉ là vóc dáng này.

Tôi không chỉ là tuổi trẻ này.

Thân đổi nhưng mình vẫn có thể tiếp tục nuôi dưỡng lòng tốt, sự sáng suốt và sự tu tập.

ĐẠI NGUYỆN THỨ TƯ VÀ CÁI TÂM SO SÁNH

Nhiều cái khổ không phải người khác gây ra.

Mình nhìn người khác rồi tự so.

Người ta có nhà đẹp hơn.

Mình buồn.

Người ta trẻ hơn.

Mình buồn.

Người ta đẹp hơn.

Mình buồn.

Người ta được nhiều người khen hơn.

Mình cũng buồn.

Vậy người kia có làm gì mình đâu?

Không.

Chính cái tâm so sánh đang làm mình khổ.

Người tu phải nhìn cho ra chỗ này.

PHẬT KHÔNG DẠY MÌNH PHẢI GHÉT CÁI ĐẸP

Chúng ta cũng đừng đi sang cực đoan.

Không phải học Phật rồi cố tình ăn mặc xấu.

Không phải để thân thể luộm thuộm mới gọi là tu.

Không phải thấy người đẹp rồi nói:

“Cái đó vô thường, không có gì đáng nhìn.”

Nói vậy đôi khi chỉ là một kiểu phản ứng khác.

Người tu có thể sạch sẽ.

Gọn gàng.

Trang nghiêm.

Chăm sóc thân thể.

Nhưng không để tâm bị trôi vào chuyện hơn – kém.

Đẹp cũng biết là tạm thời.

Xấu cũng không mặc cảm.

Già cũng không tuyệt vọng.

Trẻ cũng không kiêu.

CÓ MỘT CÁI ĐẸP CÀNG TU CÀNG TĂNG

Đó là cái đẹp của tâm.

Một người biết nhẫn,

nhìn rất khác.

Một người biết thương,

gương mặt rất khác.

Một người sống chân thật,

ánh mắt rất khác.

Một người không ôm hận,

nét mặt cũng nhẹ đi.

Có những người tuổi rất cao nhưng ngồi cạnh họ mình thấy bình an.

Tại sao?

Không phải vì họ trẻ.
Không phải vì họ trang điểm.
Mà vì trong họ có sự hiền hòa.
Đó là cái đẹp mà thời gian không lấy mất dễ dàng.

ĐẠI NGUYỄN THỨ TƯ SOI LẠI CÁCH CHÚNG TA ĐỐI XỬ VỚI NGƯỜI KHÁC

Có khi mình không nói ra nhưng trong tâm có phân biệt.
Người đẹp bước vào thì mình vui vẻ hơn.
Người nghèo bước vào thì mình lạnh hơn.
Người ăn mặc sang thì mình kính hơn.
Người quê mùa thì mình xem nhẹ.
Người có địa vị thì mình nói nhỏ nhẹ.
Người yếu thế thì mình lại dễ lớn tiếng.
Đó chính là chỗ phải tu.
Không cần tìm đạo ở đâu xa.
Đạo nằm ngay trong cách mình nhìn một con người.

NẾU MUỐN VỀ CÔI BÌNH ĐẲNG, NGAY ĐÂY PHẢI HỌC BÌNH ĐẲNG

Đây là câu rất quan trọng.
Chúng ta nói:
“Con nguyện sinh về Cực Lạc.”
Nhưng nếu ngày nào cũng phân biệt:
người này đáng kính,
người kia không đáng kính,
người này đẹp nên dễ thương,
người kia xấu nên khó chịu,
thì tâm mình đang đi ngược với điều mình cầu.
Muốn về một cõi ít phân biệt hơn,
ngay đây phải tập giảm phân biệt.
Muốn về một cõi thanh tịnh hơn,
ngay đây phải tập làm tâm thanh tịnh hơn.

ĐẠI NGUYỆN NÀY DẠY TA BỎ MẶC CẢM

Có nhiều người sống rất khổ chỉ vì không hài lòng với thân mình.

Có người không dám chụp hình.

Không dám gặp người khác.

Không dám nói chuyện.

Không dám bước ra ngoài.

Chỉ vì nghĩ:

“Mình không đẹp.”

Một đời người quý lắm.

Đừng phí quá nhiều năm để buồn vì cái mũi, đôi mắt, làn da hay tuổi tác.

Cái thân này vốn thay đổi.

Chúng ta có thể chăm sóc nó.

Nhưng đừng lấy nó làm thước đo giá trị toàn bộ cuộc đời.

NGƯỜI ĐẸP CŨNG PHẢI TU

Không chỉ người mặc cảm mới cần nghe nguyện này.

Người được khen đẹp cũng phải tu.

Bởi vì lời khen dễ làm sinh tự cao.

Có người từ nhỏ được khen giỏi, khen đẹp, khen hơn người.

Lâu ngày hình thành cảm giác:

“Tôi đặc biệt.”

Rồi khi gặp người không công nhận mình, tâm liền đau.

Người tu phải học:

Được khen cũng biết.

Bị chê cũng biết.

Nhưng không để hai thứ ấy dẫn tâm đi quá xa.

MỘT CÂU RẤT DỄ NHỚ

NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ KHÁC MÌNH, NHƯNG KHÔNG VÌ THỂ MÀ GIÁ TRỊ CON NGƯỜI CỦA HỌ THẤP HƠN MÌNH.

Đó là một bài học rất lớn.

Khác hình dáng.

Khác tuổi.

Khác hoàn cảnh.

Khác khả năng.

Nhưng vẫn là một con người biết đau, biết vui, biết sợ, biết thương.

Nhìn được như vậy, lòng từ mới lớn.

THỰC HÀNH TRONG GIA ĐÌNH

Đại nguyện này không chỉ để nói trong chùa.

Gia đình cũng áp dụng được.

Đừng so con này với con kia.

“Anh con giỏi hơn con.”

“Chị con đẹp hơn con.”

“Con nhà người ta tốt hơn con.”

Những câu đó có thể để lại mặc cảm rất lâu.

Muốn giúp một người tiến bộ,

hãy chỉ cho họ chỗ cần sửa.

Đừng dùng người khác làm cái thước để làm họ tổn thương.

THỰC HÀNH TRÊN MẠNG XÃ HỘI

Ngày nay chuyện đẹp – xấu càng mạnh hơn vì hình ảnh.

Người ta chỉnh hình.

Lọc da.

Sửa mặt.

Rồi người xem lại nghĩ:

“Tại sao mình không được như vậy?”

Từ đó sinh tự ti.

Người học Phật phải tỉnh.

Hình ảnh chỉ là hình ảnh.

Đừng để một tấm hình khiến mình đánh mất sự bình an.

MỘT PHÁP QUÁN RẤT ĐƠN GIẢN

Khi thấy một người mà mình lập tức sinh ý nghĩ:

“Người này xấu quá.”

hãy dừng lại.

Tự hỏi:

“Ngoài hình dáng ra, mình biết gì về họ?”

Có thể họ rất hiếu thảo.

Có thể họ từng chịu nhiều đau khổ.

Có thể họ đang chăm một người bệnh.

Có thể họ đang cố sống tốt.

Mình không biết hết.

Vậy đừng vội phán xét một con người chỉ bằng vài giây nhìn thấy bên ngoài.

CÔNG THỨC THỰC HÀNH ĐẠI NGUYỆN THỨ TƯ

Hãy nhớ:

THẤY KHÁC → KHÔNG SO → KHÔNG CHÊ → KHÔNG KIÊU → NHÌN SÂU → TÔN TRỌNG

1. THẤY KHÁC

Biết rằng mỗi người có hoàn cảnh khác nhau.

2. KHÔNG SO

Không dùng người khác để làm mình tự ti hay tự cao.

3. KHÔNG CHÊ

Không lấy thân tướng người khác làm chuyện mua vui.

4. KHÔNG KIÊU

Có điều kiện tốt hơn cũng không xem thường người khác.

5. NHÌN SÂU

Nhìn vào đời sống và phẩm chất chứ không chỉ hình dáng.

6. TÔN TRỌNG

Đối xử với con người bằng sự tử tế.

BÀI TẬP BẢY NGÀY

Trong bảy ngày:

Không so ngoại hình mình với ai.

Mỗi khi ý so sánh xuất hiện,

niệm:

Rồi tự nhắc:

“Mỗi người một thân, mỗi người một duyên. Việc của mình là tu tâm mình.”

Chỉ một câu đó thôi cũng cứu mình khỏi rất nhiều khổ.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Diệu An xin hỏi:

Nếu ngày mai không còn ai khen mình đẹp nữa, mình còn thấy mình có giá trị không?

Và câu thứ hai:

Có bao giờ mình vì vẻ bề ngoài của một người mà đối xử với họ thiếu công bằng không?

Nếu có,

hôm nay sửa một chút.

Đó là học lời Phật bằng đời sống.

GHÉP BỐN ĐẠI NGUYỆN ĐẦU

Đại nguyện thứ nhất

Cõi Phật không có ba đường khổ.

Đại nguyện thứ hai

Người sinh về đó không còn trở lại ba đường khổ.

Đại nguyện thứ ba

Người trong cõi ấy có thân tướng sáng đẹp, thanh tịnh.

Đại nguyện thứ tư

Không có sự hơn kém về dung mạo làm thành đẹp – xấu để phân biệt nhau.

Bốn đại nguyện đầu bắt đầu cho chúng ta thấy:

Cõi Phật không chỉ là nơi không khổ.

Đó còn là môi trường giảm mạnh những điều khiến chúng sinh tự ti, tự cao và phân biệt nhau.

LỜI KẾT

Đại nguyện thứ tư nghe tưởng rất đơn giản:

không có người đẹp kẻ xấu.

Nhưng đem soi vào cuộc đời mới thấy nó chạm tới rất nhiều nỗi khổ.

Khổ vì so.

Khổ vì chê.

Khổ vì bị chê.

Khổ vì sợ già.

Khổ vì sợ xấu.

Khổ vì muốn hơn người.

Người tu không cần đợi đến lúc về Cực Lạc mới bỏ những cái khổ ấy.

Ngày hôm nay đã có thể bắt đầu.

Nhìn người khác bớt một chút phán xét.

Nhìn chính mình bớt một chút chê bai.

Được khen, không quá bay lên.

Bị chê, không quá chìm xuống.

Và nhớ:

CÁI ĐẸP QUÝ NHẤT CỦA NGƯỜI TU LÀ CÁI TÂM NGÀY CÀNG ÍT THAM, ÍT GIẬN, ÍT HƠN THUA VÀ BIẾT THƯƠNG NGƯỜI HƠN.

Khi tâm mình được như vậy,

gương mặt tự nhiên cũng nhẹ.

Lời nói tự nhiên cũng mềm.

Người ở gần mình tự nhiên cũng thấy dễ chịu.

Đó là vẻ đẹp của sự tu.

GHI NHỚ

Nguồn: Kinh Vô Lượng Thọ – Đại nguyện thứ 4.

Nội dung chính: Người trong cõi Phật không có sự phân chia đẹp – xấu để thành nguyên nhân hơn thua.

Soi lại mình: Mình còn đánh giá con người quá nhiều bằng hình dáng hay không?

Thực hành:

Thấy khác → Không so → Không chê → Không kiêu → Nhìn sâu → Tôn trọng.

MỘT CÂU DỄ NHỚ

“MUỐN VỀ MỘT CÕI KHÔNG CÒN HƠN KÉM, NGÀY HÔM NAY HÃY TẬP BỚT SO SÁNH.”

ĐẠI NGUYỆN THỨ NĂM

 [Về mục lục](#)

NGƯỜI SINH VỀ CÔI PHẬT ĐỀU NHỚ RÕ ĐỜI TRƯỚC

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng trời người trong nước tôi chẳng biết đời trước, ít nhất là biết được trăm ngàn ức đời, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng – Đại nguyện thứ 5.

ĐẠI NGUYỆN THỨ NĂM NÓI ĐIỀU GÌ?

Bốn đại nguyện đầu chủ yếu nói đến:

cảnh giới,

thân tướng,

và sự bình đẳng trong cội Phật.

Đến Đại nguyện thứ năm, lời nguyện bắt đầu nói đến khả năng biết rõ những đời đã qua.

Nói đơn giản:

Người sinh về cội ấy không sống trong sự quên mờ về quá khứ của chính mình.

Họ biết rõ những đời trước.

Đây là một điều rất sâu.

TẠI SAO BIẾT ĐỜI TRƯỚC LẠI QUAN TRỌNG?

Bởi vì nếu biết rõ mình đã từng sống thế nào,

đã từng tạo những gì,

đã từng chịu những gì,

thì một người sẽ hiểu sâu hơn về:

nhân và quả.

Họ sẽ thấy:

việc mình làm không mất.

Lời mình nói không mất.

Ý mình nuôi không mất.

Mọi hành động đều để lại dấu vết.

Nếu chúng ta thật sự nhìn thấy điều đó,

mình sẽ sống cẩn thận hơn rất nhiều.

NGƯỜI ĐỜI NÀY THƯỜNG KHỔ VÌ KHÔNG THẤY HẾT NGUYÊN NHÂN

Có khi mình gặp một chuyện khó,

mình hỏi:

“Tại sao tôi lại khổ như vậy?”

Có khi mình thấy người khác thuận lợi,

mình hỏi:

“Tại sao họ lại may mắn hơn mình?”

Có khi mình làm điều tốt nhưng chưa thấy kết quả,

mình bắt đầu nghi ngờ.

Có khi mình thấy người làm điều xấu mà vẫn đang sung sướng,

mình lại nghĩ:

“Có lẽ nhân quả không đúng.”

Đó là vì cái nhìn của chúng ta rất ngắn.

Chúng ta chỉ nhìn vài năm.

Trong khi sự vận hành của nhân quả có thể dài hơn rất nhiều.

ĐẠI NGUYỆN NÀY KHÔNG PHẢI ĐỂ THỎA MÃN TÒ MÒ

Đây là điều rất quan trọng.

Nghe nói “biết đời trước”,

có người lập tức tò mò:

“Đời trước tôi là ai?”

“Tôi từng ở đâu?”

“Tôi từng làm gì?”

Nhưng tinh thần của lời nguyện không phải để nuôi sự hiếu kỳ.

Mục đích sâu hơn là:

THẤY RÕ DÒNG NHÂN QUẢ VÀ TIẾN TRÌNH CỦA CHÍNH MÌNH.

Nếu chỉ biết đời trước để khoe:

“Ngày xưa tôi là người này.”

“Ngày xưa tôi là người kia.”

thì không có ý nghĩa tu hành.

Biết để hiểu.
Hiểu để bớt mê.
Bớt mê để sống đúng hơn.

NẾU NHỚ ĐƯỢC ĐỜI TRƯỚC, MÌNH SẼ THẤY GÌ?

Có thể mình sẽ thấy:
mình đã từng giàu.
Rồi mất.
Từng đẹp.
Rồi già.
Từng được thương.
Rồi chia lìa.
Từng có người thân.
Rồi xa nhau.
Từng thành công.
Rồi mọi thứ cũng đổi.
Nếu thấy được rất nhiều đời như vậy,
mình sẽ hiểu một điều:
KHÔNG CÓ GÌ Ở ĐỜI GIỮ NGUYÊN MÃI.
Thấy nhiều đời,
người ta dễ bớt bám chặt vào một đời này.

NGUYỆN THỨ NĂM GIÚP TA NHÌN SÂU VÀO NHÂN QUẢ

Nếu hôm nay mình gieo một hạt,
không thể ngày mai đã bắt cây lớn lên.
Có những việc cần thời gian.
Nhân quả cũng vậy.
Có cái thấy nhanh.
Có cái thấy chậm.
Có cái đời này thấy.
Có cái chưa thấy ngay.
Cho nên người học Phật không nên vì chưa thấy kết quả mà mất niềm tin vào việc sống tốt.

Làm lành vẫn cứ làm.

Bỏ xấu vẫn cứ bỏ.

Đừng mặc cả với điều thiện.

ĐỪNG DÙNG NHÂN QUẢ ĐỂ PHÁN XÉT NGƯỜI KHÁC

Đây là chỗ phải cẩn thận.

Có người gặp nạn,

mình nói:

“Chắc nghiệp họ nặng.”

Có người bệnh,

mình nói:

“Chắc đời trước làm gì đó.”

Nói vậy rất dễ làm người khác đau.

Mình đâu biết rõ.

Đừng dùng giáo lý nhân quả để biến thành cái búa phán xét.

Nhân quả trước hết là để:

soi mình.

Không phải để kết tội người.

NGƯỜI HIỂU NHÂN QUẢ SẼ SỐNG KHÁC

Người hiểu nhân quả sẽ nghĩ:

“Tôi có thể lừa người khác, nhưng không lừa được hậu quả của việc mình làm.”

“Tôi có thể giấu một lời nói, nhưng không giấu được ảnh hưởng của nó.”

“Tôi có thể làm điều xấu mà chưa bị ai biết, nhưng việc đó vẫn đã xảy ra.”

Từ đó người ta tự giữ mình.

Không phải chỉ vì sợ người khác phát hiện.

Mà vì hiểu:

MỖI VIỆC MÌNH LÀM ĐỀU ĐANG TẠO RA MỘT HƯỚNG ĐI CHO CHÍNH MÌNH.

ĐẠI NGUYỆN THỨ NĂM VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH TRONG TU TẬP

Một người trưởng thành không phải là người không từng sai.

Mà là người:

nhớ được bài học từ cái sai.

Trong đời này thôi cũng vậy.
Nếu mình đã từng nóng giận rồi mất một mối quan hệ,
thì phải nhớ bài học đó.
Nếu từng vì tham mà quyết định sai,
phải nhớ.
Nếu từng nói một câu làm người khác đau,
phải nhớ.
Không phải nhớ để tự hành hạ mình.
Mà nhớ để:
đừng lặp lại.

CÓ MỘT KIỂU “NHỚ ĐỜI TRƯỚC” NGAY TRONG ĐỜI NÀY

Chúng ta chưa cần nói chuyện xa.
Ngay đời này,
mình cũng có rất nhiều “đời trước” nhỏ.
Mười năm trước.
Hai mươi năm trước.
Một năm trước.
Một tháng trước.
Mình đã từng là một con người khác.
Nhìn lại xem:
mình đã trưởng thành chưa?
Mình đã bớt nóng chưa?
Bớt tham chưa?
Bớt hơn thua chưa?
Bớt làm người khác đau chưa?
Nếu mười năm tu mà tính vẫn y như cũ,
thì phải coi lại.

NHỚ ĐỂ BIẾT ƠN

Không phải mọi ký ức đều chỉ có lỗi lầm.
Có những đời,

nếu biết rõ,
có thể ta sẽ thấy mình đã nhận rất nhiều ơn.
Ơn cha mẹ.
Ơn thầy.
Ơn người giúp mình.
Ơn cả những người từng làm mình đau vì qua đó mình học được cách chịu đựng và trưởng thành.
Biết rõ quá khứ có thể làm một người khiêm xuống.
Vì sẽ thấy:
mình không tự nhiên mà có được ngày hôm nay.

NHỚ ĐỂ BỚT KIÊU

Nếu một người hôm nay thành công,
họ rất dễ nghĩ:
“Tất cả là do tôi.”
Nhưng nếu thấy được dòng đời rất dài,
họ có thể hiểu:
mình đã nhận biết bao điều kiện.
Biết bao người giúp.
Biết bao cơ hội.
Biết bao nhân duyên.
Từ đó cái tôi nhỏ xuống.
Đó là điều rất quý.

ĐỪNG CHẠY THEO CHUYỆN KỂ TIỀN KIẾP

Đại nguyện này cũng nhắc chúng ta phải tỉnh táo.
Trên đời có rất nhiều câu chuyện về đời trước.
Không phải chuyện nào cũng có thể kiểm chứng.
Người học Phật không nên nghe một câu rồi tin ngay.
Điều quan trọng không phải:
“Tôi từng là ai?”
Mà là:

“HÔM NAY TÔI ĐANG SỐNG THẾ NÀO?”

Nếu biết đời trước mà đời này vẫn sân,
vẫn tham,
vẫn nói xấu,
vẫn làm người khác khổ,
thì biết để làm gì?

TỪ ĐẠI NGUYỆN NÀY, HỌC CÁCH NHÌN LẠI MỖI NGÀY

Trước khi ngủ,
hãy nhớ lại một ngày.
Hôm nay mình đã nói gì?
Có làm ai buồn không?
Có giận ai không?
Có giúp được ai không?
Có làm điều gì khiến mình hối tiếc không?
Chỉ cần năm phút.
Đó là cách rất tốt để không sống trong quên lãng.

CÔNG THỨC THỰC HÀNH ĐẠI NGUYỆN THỨ NĂM

Hãy nhớ sáu bước:

NHỚ → HIỂU → NHẬN TRÁCH NHIỆM → SỬA → KHÔNG LẶP → TIẾP TỤC TU

1. NHỚ

Nhìn lại việc đã làm.

2. HIỂU

Thấy nguyên nhân và hậu quả.

3. NHẬN TRÁCH NHIỆM

Không đổ hết cho người khác.

4. SỬA

Chỗ nào sai thì sửa.

5. KHÔNG LẶP

Đừng biến một lỗi thành thói quen.

6. TIẾP TỤC TU

Không mắc kẹt trong quá khứ.

ĐỪNG BIẾN QUÁ KHỨ THÀNH NHÀ TÙ

Đây là điều rất quan trọng.

Có người nhớ chuyện cũ rồi tự trách mãi.

“Ngày đó tôi sai.”

“Ngày đó tôi ngu.”

“Ngày đó tôi làm người ta khổ.”

Nhớ như vậy mà không biết chuyển thì lại thành khổ.

Học Phật không phải để sống mãi trong hối tiếc.

Mà là:

biết sai – sửa – đi tiếp.

Quá khứ dùng để học.

Không dùng để tự trách mình.

NGƯỜI NIỆM PHẬT CŨNG PHẢI NHỚ NHỮNG LẦN TÂM MÌNH ĐÃ ĐƯỢC CỨU

Có những lúc rất giận,

nhưng nhờ niệm Phật mà mình dừng được.

Hãy nhớ.

Có lúc rất buồn,

nhưng nhờ câu niệm mà lòng dịu xuống.

Hãy nhớ.

Có lúc muốn nói lời nặng,

nhưng niệm Phật rồi không nói.

Hãy nhớ.

Những lần như vậy chính là bằng chứng:

mình có thể chuyển.

Nhớ được cái tốt cũng giúp mình có niềm tin để tiếp tục tu.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Diệu An xin hỏi:

Nếu được thấy toàn bộ những gì mình đã làm trong nhiều đời, quý vị nghĩ điều gì sẽ làm mình hổ thẹn nhất?

Và điều gì sẽ làm mình biết ơn nhất?

Rồi hỏi thêm một câu:

Ngay trong đời này, có bài học nào quý vị đã học rồi nhưng vẫn cứ lặp lại lỗi cũ không?

Nếu có,

hôm nay bắt đầu sửa.

GHÉP NĂM ĐẠI NGUYỆN ĐẦU

Đại nguyện thứ nhất

Cõi Phật không có ba đường khổ.

Đại nguyện thứ hai

Người sinh về đó không còn trở lại ba đường khổ.

Đại nguyện thứ ba

Người trong cõi ấy có thân sáng đẹp, thanh tịnh.

Đại nguyện thứ tư

Không có sự hơn kém đẹp – xấu trong thân tướng.

Đại nguyện thứ năm

Người sinh về đó biết rõ những đời trước.

Như vậy, cõi Phật không chỉ là nơi tránh khổ.

Đó còn là nơi người tu có sự hiểu biết sâu rộng về chính dòng sống của mình.

LỜI KẾT

Đại nguyện thứ năm nghe như một năng lực rất lớn:

biết rõ đời trước.

Nhưng cái quý không nằm ở chuyện kỳ lạ.

Cái quý nằm ở chỗ:

thấy rõ nhân quả, thấy rõ mình đã đi qua những gì, và từ đó không còn sống mù mờ như trước.

Cho nên ngay hôm nay,

mình chưa cần biết đời trước.

Chỉ cần biết rõ:

hôm nay mình đang gieo cái gì.

Gieo giận,

thì tâm nóng.

Gieo thương,
thì tâm mềm.
Gieo chân thật,
thì lòng nhẹ.
Gieo dối trá,
thì phải mang thêm sợ hãi.

Mỗi ngày chính mình đang viết tiếp con đường của mình.

Vậy nên trước khi hỏi:

“Đời trước tôi là ai?”

hãy hỏi:

“HÔM NAY TÔI ĐANG TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?”

Câu hỏi đó quan trọng hơn rất nhiều.

Rồi nhẹ nhàng trở về:

Nhớ để hiểu.

Hiểu để sửa.

Sửa để không lặp.

Và từng ngày,

đi gần Phật hơn.

GHI NHỚ

Nguồn: Kinh Vô Lượng Thọ – Đại nguyện thứ 5.

Nội dung chính: Người sinh về cõi Phật biết rõ những đời đã qua.

Ý nghĩa sâu: Thấy rõ dòng nhân quả, không còn sống trong sự quên mờ về chính mình.

Soi lại mình: Mình có nhớ và học từ những lỗi đã qua hay cứ lặp lại?

Thực hành:

Nhớ → Hiểu → Nhận trách nhiệm → Sửa → Không lặp → Tiếp tục tu.

MỘT CÂU DỄ NHỚ

“ĐỪNG CHỈ MUỐN BIẾT MÌNH ĐÃ TỪNG LÀ AI; HÃY NHÌN CHO RÕ HÔM NAY MÌNH ĐANG TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO.”

ĐẠI NGUYỆN THỨ SÁU

 [Về mục lục](#)

NGƯỜI SINH VỀ CÕI PHẬT CÓ KHẢ NĂNG THẤY RỘNG VÔ LƯỢNG CÕI PHẬT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng trời người trong nước tôi chẳng được thiên nhãn, ít nhất là thấy được trăm ngàn ức cõi nước chư Phật, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng – Đại nguyện thứ 6.

ĐẠI NGUYỆN THỨ SÁU NÓI ĐIỀU GÌ?

Đại nguyện thứ năm nói đến khả năng biết những đời đã qua.

Đại nguyện thứ sáu nói đến một khả năng khác:

thấy được rất xa, thấy được rất rộng, đến rất nhiều cõi Phật.

Nhưng khi học lời nguyện này, chúng ta đừng chỉ bị thu hút bởi khả năng kỳ lạ.

Nếu chỉ hỏi:

“Làm sao thấy được xa?”

“Có nhìn xuyên được không?”

“Có thấy thế giới khác không?”

thì chúng ta rất dễ bỏ mất ý nghĩa tu hành.

Điều đáng học sâu hơn là:

TỪ CÁI THẤY HẸP ĐẾN CÁI THẤY RỘNG.

“CHẲNG ĐƯỢC THIÊN NHÃN” NGHĨA LÀ GÌ?

Trong lời dịch kinh có cách gọi cổ.

Nói thật đơn giản bằng tiếng Việt:

đó là khả năng thấy vượt xa giới hạn thông thường của mắt con người.

Lời nguyện nói rằng người ở cõi Phật có khả năng thấy đến rất nhiều cõi nước của các Đức Phật.

Đây là năng lực được nói trong chính lời kinh.

Nhưng chúng ta phải phân biệt rõ:

Lời kinh nói về khả năng của người sinh về cõi ấy.

Còn khi đem ứng dụng vào đời sống hiện tại, chúng ta rút ra bài học về cách nhìn cho rộng và đúng hơn.

Hai điều này không được trộn lẫn.

TẠI SAO “THẤY RỘNG” LẠI QUAN TRỌNG?

Bởi vì phần lớn khổ đau của chúng ta bắt đầu từ:

THẤY QUÁ HẸP.

Một người nói mình một câu.

Mình chỉ thấy câu nói ấy.

Không thấy hoàn cảnh của họ.

Không thấy nỗi khổ của họ.

Không thấy có thể hôm ấy họ đang mệt.

Không thấy chính mình cũng từng nói sai.

Vì chỉ thấy một điểm nên mình kết luận cả con người:

“Người này xấu.”

Đó là cái thấy hẹp.

THẤY MỘT VIỆC KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ ĐÃ THẤY HẾT

Đây là một câu rất quan trọng:

MÌNH THẤY MỘT PHẦN, NHƯNG RẤT DỄ TƯỞNG MÌNH ĐÃ THẤY TOÀN BỘ.

Thấy một người nổi nóng một lần,

mình nói:

“Người này dữ lắm.”

Thấy một người làm sai một việc,

mình nói:

“Người này xấu.”

Nghe một câu chuyện từ một phía,

mình lập tức phán xét phía còn lại.

Đó là chuyện xảy ra hằng ngày.

Người tu phải tập dừng lại:

“Khoan. Có thể mình chưa biết hết.”

Chỉ một câu đó thôi cũng cứu mình khỏi rất nhiều lời nói sai.

ĐẠI NGUYỄN THỨ SÁU KHÔNG KHUYẾN KHÍCH CHẠY THEO KHẢ NĂNG LẠ

Điều này phải nói rõ.

Đọc thấy khả năng nhìn xa, người tu có thể sinh ham thích:

“Ước gì mình cũng thấy được.”

Rồi bắt đầu chạy theo những chuyện kỳ lạ.

Nhưng mục tiêu của Phật pháp là gì?

Thoát khổ.

Chuyển hóa tham, giận và mê mờ.

Đi đến giác ngộ.

Nếu thấy được chuyện rất xa mà vẫn nổi giận vì một câu nói thì khả năng ấy đã giúp mình hết khổ chưa?

Nếu biết chuyện người khác mà không biết cái sân đang nổi trong chính mình thì cái biết ấy có cứu được mình không?

Cho nên:

ĐỪNG HAM THẤY XA MÀ QUÊN NHÌN VÀO TÂM MÌNH.

CÓ MỘT THỨ RẤT GẦN MÀ CHÚNG TA LẠI KHÓ THẤY

Đó là:

chính mình.

Mình thấy lỗi người rất nhanh.

Nhưng lỗi mình lại khó thấy.

Người khác nói một câu sai,

mình nhớ mười năm.

Mình nói người khác đau,

mình quên sau mười phút.

Người khác nóng,

mình nói họ thiếu tu.

Mình nóng,

mình nói:

“Tại người ta làm tôi tức.”

Đó chính là cái thấy bị thiên lệch.

Người tu phải tập quay cái nhìn trở lại.

TRƯỚC KHI NHÌN TRĂM NGÀN CỖI, HÃY NHÌN RÕ MỘT CÁI TÂM

Diệu An xin nói một câu rất đời thường:

Chúng ta chưa cần thấy xa đến những thế giới khác. Hôm nay nhìn rõ được một cơn giận của mình đã quý lắm rồi.

Giận vừa nổi:

biết.

Ganh vừa nổi:

biết.

Muốn hơn thua vừa nổi:

biết.

Ý muốn nói xấu người khác vừa nổi:

biết.

Đó là cái thấy cần thiết cho người đang tu.

Thấy rồi mới sửa được.

Không thấy thì không sửa.

“THẤY” TRONG ĐỜI SỐNG CÓ NHIỀU TẦNG

Có cái thấy bằng mắt.

Có cái thấy bằng kinh nghiệm.

Có cái thấy bằng sự suy xét.

Và có cái thấy khi tâm bình tĩnh hơn.

Ví dụ:

Người ta nói:

“Tôi ghét anh.”

Nếu chỉ nghe chữ “ghét”,

mình nổi giận.

Nhưng nhìn sâu hơn có thể thấy:

người ấy đang tổn thương.

Có thể họ đang hiểu lầm.

Có thể mình cũng đã làm điều gì khiến họ đau.

Khi nhìn rộng hơn,

cách phản ứng của mình thay đổi.

CÁI THẤY HỢP SINH RA RẤT NHIỀU TRANH CHẤP

Hai người cãi nhau.

Người thứ nhất kể:

“Tôi đúng.”

Người thứ hai cũng kể:

“Tôi đúng.”

Tại sao?

Bởi vì mỗi người đang đứng ở vị trí của mình.

Mỗi người nhìn thấy một phần.

Nếu cả hai chịu bước sang nhìn từ phía người kia,

có khi cuộc cãi nhau giảm đi một nửa.

Cho nên tu không chỉ là:

“Tôi phải đúng.”

Tu còn là:

“Tôi có đủ rộng để hiểu vì sao người kia lại nghĩ như vậy không?”

THẤY RỘNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ ĐÚNG SAI LẦN LỘN

Đây cũng là chỗ phải cẩn thận.

Hiểu người khác không có nghĩa là chuyện sai biến thành đúng.

Một hành động gây hại vẫn cần được ngăn chặn.

Một lời dối trá vẫn là điều cần sửa.

Một việc sai vẫn phải nhìn là sai.

Nhưng:

CÓ THỂ THẤY CÁI SAI MÀ KHÔNG CẦN NUÔI LÒNG HẬN NGƯỜI SAI.

Đó là cái thấy rộng hơn.

Mình có thể nói:

“Việc này không đúng.”

mà không cần nói:

“Con người này hoàn toàn xấu.”

Hai câu ấy khác nhau rất nhiều.

NGƯỜI TU PHẢI HỌC NHÌN MỘT CON NGƯỜI TOÀN DIỆN HƠN

Một người có thể từng làm mình đau.

Nhưng họ không chỉ có hành động đó.

Một người có thể từng sai.

Nhưng họ không phải chỉ là cái sai ấy.

Chính mình cũng vậy.

Nếu mình từng phạm lỗi,

đừng đóng dấu:

“Tôi là người xấu suốt đời.”

Không.

Mình đã làm một việc sai.

Biết sai.

Sửa.

Không lặp lại.

Tiếp tục tu.

Đó là cách nhìn vừa rõ ràng vừa có đường cho con người chuyển hóa.

ĐẠI NGUYỆN THỨ SÁU VÀ MẠNG XÃ HỘI

Bài học này đặc biệt cần trong thời đại ngày nay.

Một đoạn video mười giây xuất hiện.

Người xem chưa biết đầu đuôi.

Lập tức:

chửi.

kết luận.

chia sẻ.

phán xét.

Có khi đoạn trước bị cắt.

Đoạn sau bị cắt.

Bối cảnh không biết.

Nhưng hàng ngàn người đã kết tội một con người.

Người học Phật phải khác.

Chưa đủ dữ kiện:
chưa vội kết luận.
Chưa nghe hai phía:
chưa vội phán xét.
Không biết rõ:
không truyền lời gây hại.
Đó cũng là tu.

CÀNG THẤY RỘNG CÀNG PHẢI KHIÊM HẠ

Người hiểu ít thường dễ nói:
“Chắc chắn là vậy.”
Người hiểu sâu hơn lại biết:
“Có thể còn điều mình chưa biết.”
Đây là sự khiêm hạ của trí tuệ.
Không phải nghi ngờ tất cả.
Mà là biết giới hạn của cái mình đang biết.
Một người tu càng lâu càng nên bớt hấp tấp kết luận.

ĐỪNG DỪNG CÁI THẤY ĐỂ SOI ĐỜI TƯ NGƯỜI KHÁC

Đại nguyện nói về khả năng thấy rộng.
Nhưng chúng ta đừng biến điều đó thành ham muốn:
biết bí mật người khác,
biết người khác đang làm gì,
biết chuyện riêng của người khác.
Đó không phải mục tiêu của tu.
Có khi biết quá nhiều chuyện của người khác lại sinh thêm phiền não.
Người này nói gì.
Người kia làm gì.
Ai thích mình.
Ai ghét mình.
Ai đang nói xấu mình.
Biết hết rồi tâm có bình an hơn không?

Chưa chắc.
Có những thứ:
không cần biết.

CÓ BA THỨ NGƯỜI TU NÊN NHÌN RÕ

MỘT: NHÌN RÕ TÂM MÌNH

Tâm đang thiện hay bất thiện?

HAI: NHÌN RÕ HẬU QUẢ

Việc mình sắp làm sẽ đưa đến điều gì?

BA: NHÌN RÕ NỖI KHỔ CỦA NGƯỜI KHÁC

Để bớt phán xét và tăng lòng thương.

Nếu ba cái này thấy ngày càng rõ,

đời tu đã tiến rất nhiều.

MỘT CÂU GỢI NHỚ

“Kính thưa quý vị, mình thường muốn biết người khác nghĩ gì về mình, nhưng lại ít khi hỏi hôm nay tâm mình đang nghĩ gì về người khác. Thấy được người khác chưa chắc đã khó bằng thấy đúng chính mình.”

CÔNG THỨC THỰC HÀNH ĐẠI NGUYỆN THỨ SÁU

Hãy nhớ sáu bước:

THẤY → DỪNG → NHÌN THÊM → HIỂU → KHÔNG VỘI PHÁN XÉT → HÀNH ĐỘNG CHO ĐÚNG

1. THẤY

Nhận biết sự việc.

2. DỪNG

Không phản ứng ngay.

3. NHÌN THÊM

Có điều gì mình chưa biết không?

4. HIỂU

Thử nhìn hoàn cảnh của người kia.

5. KHÔNG VỘI PHÁN XÉT

Không từ một việc kết luận toàn bộ con người.

6. HÀNH ĐỘNG CHO ĐÚNG

Đúng thì ủng hộ.
Sai thì góp ý hoặc ngăn lại khi cần.
Nhưng không nuôi hận.

PHÁP THỰC HÀNH BẢY NGÀY

Trong bảy ngày tới:
KHÔNG KẾT LUẬN MỘT CON NGƯỜI CHỈ TỪ MỘT CÂU CHUYỆN MÌNH NGHE.
Nghe ai kể chuyện về người thứ ba,
đừng vội nói:
“Người đó xấu lắm.”
Hãy tự nhắc:
“Mình mới nghe một phía.”
Nếu không cần thiết,
đừng truyền tiếp.
Chỉ một thực hành này thôi có thể ngăn rất nhiều khẩu nghiệp.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Diệu An xin hỏi:
Quý vị đã bao giờ hiểu lầm một người, sau này biết đầy đủ câu chuyện mới thấy mình đã phán xét họ quá sớm chưa?
Và câu thứ hai:
Mình muốn có khả năng thấy thật xa, nhưng hôm nay mình đã thấy rõ cái giận, cái tham và cái hơn thua trong chính mình chưa?
Đó mới là câu hỏi dành cho người tu.

GHÉP SÁU ĐẠI NGUYỆN ĐẦU

Đại nguyện thứ nhất
Cõi Phật không có ba đường khổ.
Đại nguyện thứ hai
Người sinh về đó không còn trở lại ba đường khổ.
Đại nguyện thứ ba
Người trong cõi ấy có thân sáng đẹp, thanh tịnh.
Đại nguyện thứ tư

Không còn sự hơn kém đẹp – xấu về thân tướng.

Đại nguyện thứ năm

Người sinh về đó biết rõ những đời đã qua.

Đại nguyện thứ sáu

Người sinh về đó có khả năng thấy rất rộng đến vô số cõi Phật.

Chúng ta bắt đầu thấy các đại nguyện không chỉ nói về một nơi để ở.

Mà còn nói đến những điều kiện và khả năng hỗ trợ cho con đường tu tập.

LỜI KẾT

Đại nguyện thứ sáu nói đến một khả năng rất lớn:

thấy được vô số cõi Phật.

Nhưng người đang tu như chúng ta có thể đem lời nguyện ấy soi lại đời sống bằng một câu rất đơn giản:

ĐỪNG ĐỂ CÁI NHÌN CỦA MÌNH QUÁ HẸP.

Một người làm sai một việc,

đừng vội phủ định cả cuộc đời họ.

Một người nói mình một câu khó nghe,

đừng vội kết luận họ là người xấu.

Một chuyện mình mới nghe một phía,

đừng vội đem kể cho mười người khác.

Và quan trọng nhất:

Đừng chỉ nhìn lỗi người.

Hãy nhìn tâm mình.

Khi giận:

thấy mình đang giận.

Khi ganh:

thấy mình đang ganh.

Khi muốn hơn thua:

thấy tâm đang muốn hơn thua.

Khi muốn nói một câu làm người khác đau:

thấy nó trước khi nói.

Cái thấy ấy rất quý.

Có khi chúng ta chưa thấy được một cõi Phật nào,
nhưng nếu hôm nay thấy rõ được một niệm xấu vừa sinh trong tâm và không chạy theo nó,
thì ngay giây phút ấy,
mình đã bắt đầu biết tu rồi.

Rồi trở về:

Thấy cho rõ.

Nhìn cho rộng.

Hiểu cho sâu.

Nói cho chậm.

Và thương người nhiều hơn.

GHI NHỚ

Nguồn: Kinh Vô Lượng Thọ – Đại nguyện thứ 6.

Nội dung lời nguyện: Người trong cõi Phật có khả năng thấy rất rộng, đến rất nhiều cõi Phật.

Lưu ý: Đây là khả năng được chính lời kinh mô tả; phần “nhìn rộng, bớt phán xét” ở trên là bài học ứng dụng, không được nói rằng đó chính là nghĩa nguyên văn duy nhất của lời nguyện.

Soi lại mình: Tôi có thường chỉ thấy một phần rồi tưởng mình đã biết toàn bộ hay không?

Thực hành:

Thấy → Dừng → Nhìn thêm → Hiểu → Không vội phán xét → Hành động cho đúng.

MỘT CÂU DỄ NHỚ

“ĐỪNG HAM NHÌN THẬT XA MÀ QUÊN NHÌN CHO RÕ CHÍNH TÂM MÌNH.”

ĐẠI NGUYỆN THỨ BẢY

 [Về mục lục](#)

NGƯỜI SINH VỀ CỖ PHẬT CÓ KHẢ NĂNG NGHE RỘNG KHẮP VÀ GHI NHỚ LỜI ĐƯỢC NGHE

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng trời người trong nước tôi chẳng được thiên nhĩ, ít nhất là nghe và thọ trì lời thuyết pháp của trăm ngàn ức Đức Phật, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ – phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng – Đại nguyện thứ 7.

ĐẠI NGUYỆN THỨ BẢY NÓI ĐIỀU GÌ?

Đại nguyện thứ sáu nói về khả năng thấy rộng.

Đến Đại nguyện thứ bảy, lời nguyện nói về khả năng nghe rộng.

Nhưng không phải chỉ nghe âm thanh.

Điểm đặc biệt trong lời nguyện là:

nghe được lời thuyết pháp của rất nhiều Đức Phật và có khả năng tiếp nhận, ghi nhớ, gìn giữ lời pháp ấy.

Như vậy, đây không phải cái nghe để thỏa mãn tò mò.

Đây là cái nghe phục vụ cho:

HỌC PHÁP – NHỚ PHÁP – GIỮ PHÁP – TU THEO PHÁP.

Đó mới là điểm quan trọng.

“NGHE” VÀ “THỌ TRÌ” KHÔNG GIỐNG NHAU

Một người có thể nghe rất nhiều.

Nhưng chưa chắc đã giữ được điều mình nghe.

Có người nghe pháp mỗi ngày.

Nghe hết bài này đến bài khác.

Biết rất nhiều câu.

Nhưng gặp chuyện:

vẫn nổi nóng.

Vẫn hơn thua.

Vẫn nói lời làm người khác đau.

Như vậy mới chỉ có:

nghe.

Chưa đi đến:

giữ và thực hành.

Đại nguyện thứ bảy không chỉ nói “nghe”.

Lời nguyện còn nói đến tiếp nhận và gìn giữ.

Điểm này rất sâu.

NGHE PHÁP NHIỀU CHƯA CHẮC ĐÃ TU NHIỀU

Đây là điều chúng ta phải tự nhắc mình.

Có người nghe pháp mười năm.

Có người hai mươi năm.

Có người thuộc rất nhiều bài kinh.

Nhưng nếu tính nóng không giảm,

lòng tham không giảm,

cái tôi không giảm,

sự hơn thua không giảm,

thì phải tự hỏi:

Lời Phật đã đi từ tai xuống tâm chưa?

Đây không phải câu hỏi để phê bình người khác.

Mà để hỏi chính mình.

CÓ BỐN TẦNG CỦA VIỆC NGHE PHÁP

Diệu An xin chia thật đơn giản:

TẦNG THỨ NHẤT: NGHE

Tai nghe được lời.

TẦNG THỨ HAI: HIỂU

Biết lời ấy muốn chỉ điều gì.

TẦNG THỨ BA: NHỚ

Không để nghe xong rồi quên.

TẦNG THỨ TƯ: LÀM

Đem điều đã hiểu vào đời sống.

Nếu chỉ có tầng một,
thì pháp mới đến tai.
Khi đi đến tầng bốn,
pháp mới bắt đầu đi vào cuộc đời.

TẠI SAO NGHE LẠI KHÓ?

Nghe tưởng dễ.
Nhưng thật ra nghe rất khó.
Bởi vì người ta thường không nghe bằng một cái tâm trống.
Mình nghe qua:
ý kiến của mình,
thành kiến của mình,
cái tôi của mình,
điều mình thích,
điều mình không thích.
Người mình thương nói một câu,
mình dễ chấp nhận.
Người mình ghét nói đúng câu ấy,
mình lại không muốn nghe.
Vậy vấn đề đôi khi không nằm ở lời nói.
Mà nằm ở:
tâm người nghe.

CÓ KHI MÌNH KHÔNG NGHE LỜI, MÌNH CHỈ NGHE NGƯỜI NÓI

Đây là một lỗi rất thường gặp.
Người mình kính nói:
mình tin.
Người mình không thích nói:
mình bác.
Nhưng người học Phật phải sâu hơn.
Phải hỏi:
Điều này có đúng không?

Có phù hợp với lời Phật không?
Có đưa đến bớt tham, bớt giận, bớt mê mờ không?
Đừng chỉ nhìn người nói.
Hãy nhìn nội dung.

NGHE PHÁP PHẢI CÓ NGUỒN

Điều này đặc biệt quan trọng.
Ngày nay trên mạng có rất nhiều câu được ghi:
“Phật dạy...”
Nhưng tìm trong kinh lại không thấy.
Có những câu rất hay.
Rất đẹp.
Rất cảm động.
Nhưng hay không có nghĩa là Đức Phật đã nói.
Vì vậy khi nghe:
“Phật dạy...”
người học Phật nên tập hỏi:
Ở kinh nào?
Phần nào?
Nguồn ở đâu?
Nếu chưa xác định được thì có thể nói:
“Đây là lời khuyên phù hợp tinh thần Phật pháp.”
Nhưng không nên tự đặt thành lời Phật.
Đó cũng là tôn trọng Đức Phật.

ĐÂY CHÍNH LÀ LÝ DO CHÚNG TA ĐANG HỌC 48 ĐẠI NGUYỆN THEO LỜI KINH

Diệu An không muốn chỉ kể:
“Đức Phật A Di Đà có 48 đại nguyện.”
Rồi tự mình nói theo ý mình.
Mà mỗi nguyện phải bắt đầu từ:
lời kinh.
Sau đó mới nói:

đây là phần giải nghĩa.

Rồi:

đây là phần ứng dụng.

Như vậy người nghe biết đâu là lời kinh,

đâu là lời người giảng.

Đây là cách rất quan trọng để giữ sự trong sáng khi truyền đạt Phật pháp.

NGHE ĐƯỢC RỒI PHẢI “GIỮ”

“Giữ” ở đây không có nghĩa chỉ thuộc lòng.

Thuộc lòng rất quý.

Nhưng còn phải giữ trong cách sống.

Ví dụ mình nghe:

không nên nói lời làm người khác đau.

Nghe xong nhớ.

Nhưng khi giận lại nói hết.

Vậy lời pháp chưa được giữ.

Nghe:

hãy bớt tham.

Nhưng gặp lợi thì tranh.

Lời pháp chưa được giữ.

Nghe:

hãy thương người.

Nhưng gặp người mình ghét thì lòng thương biến mất.

Vậy phải tiếp tục tập.

NGƯỜI BIẾT NGHE SẼ BỚT CẢI

Có một điều rất đẹp.

Khi một người thật sự biết nghe,

họ không cần lập tức bảo vệ mình.

Người kia nói:

“Chuyện đó làm tôi buồn.”

Thay vì trả lời:

“Tại anh chứ tại tôi đâu!”

hãy thử nghe hết.

Có thể mình không hoàn toàn sai.

Nhưng người kia đang đau.

Hãy nghe cái đau trước.

Đó cũng là một cách tu.

NGHE KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ TIN TẤT CẢ

Đây là chỗ phải phân biệt.

Biết lắng nghe không có nghĩa:

ai nói gì cũng tin.

Người học Phật phải biết suy xét.

Nghe.

Kiểm tra.

Đối chiếu.

Nhìn kết quả.

Đặc biệt với những điều được gán danh nghĩa:

“Phật nói.”

thì càng phải cẩn thận.

Nếu có nguồn kinh rõ:

nói là lời kinh.

Nếu chỉ là cách giải thích:

nói là cách giải thích.

Nếu là kinh nghiệm cá nhân:

nói rõ là kinh nghiệm cá nhân.

Đừng trộn ba thứ thành một.

NGHE PHÁP ĐỪNG CHỈ TÌM CÂU MÌNH THÍCH

Đây là một cái bẫy.

Có những lời nghe rất dễ chịu:

“Bạn sẽ bình an.”

“Bạn sẽ hạnh phúc.”

“Bạn sẽ được mọi điều tốt đẹp.”

Ai cũng thích nghe.

Nhưng có những lời khiến mình phải nhìn lại:

“Phải bỏ tham.”

“Phải sửa mình.”

“Phải giữ lời nói.”

“Phải bớt cái tôi.”

“Phải nhận ra lỗi của mình.”

Những lời ấy khó nghe hơn.

Nhưng đôi khi chính điều khó nghe mới giúp mình tu.

CÓ BA KIỂU NGHE PHÁP

MỘT: NGHE ĐỂ BIẾT

Nghe thêm kiến thức.

HAI: NGHE ĐỂ NÓI

Nghe xong đem kể cho người khác.

BA: NGHE ĐỂ TU

Nghe xong hỏi:

“Điều này liên quan gì đến tâm tôi?”

Kiểu thứ ba mới quan trọng nhất.

NGƯỜI GIẢNG CŨNG PHẢI BIẾT NGHE

Không chỉ người nghe pháp phải biết nghe.

Người giảng cũng phải biết nghe.

Nghe kinh.

Nghe lời Phật.

Nghe những góp ý đúng.

Nghe câu hỏi của người học.

Và quan trọng:

không được để lời của mình đứng cao hơn lời kinh.

Người giảng chỉ là người giúp giải thích.

Nguồn vẫn phải trở về lời Phật.

Đây là sự khiêm hạ rất cần thiết.

ĐẠI NGUYỆN THỨ BẢY VÀ NGƯỜI NIỆM PHẬT

Người niệm Phật không chỉ niệm danh hiệu Phật.

Cũng cần học lời Phật.

Nếu chỉ niệm mà không biết Phật dạy mình sống thế nào,
sự tu dễ trở thành máy móc.

Niệm Phật để nhớ Phật.

Nhớ Phật thì phải muốn học theo Phật.

Học theo Phật thì phải nghe pháp.

Nghe pháp rồi phải đem vào đời sống.

Cho nên có thể nhớ:

NIỆM PHẬT → NHỚ PHẬT → HỌC LỜI PHẬT → SỐNG THEO LỜI PHẬT.

NGHE MỘT CÂU MÀ LÀM ĐƯỢC CÒN QUÝ HƠN NGHE MỘT TRĂM CÂU RỒI ĐỂ ĐÓ

Hôm nay nghe một câu:

“Khi giận, đừng nói ngay.”

Rồi tối nay gặp chuyện,

mình làm được.

Đó là pháp đã đi vào đời.

Ngày mai nghe:

“Đừng nói xấu người vắng mặt.”

Rồi mình giữ được.

Đó là tu.

Không cần mỗi ngày nghe mười tiếng.

Nghe vừa đủ.

Hiểu cho đúng.

Làm cho được.

BÀI THỰC HÀNH BẢY NGÀY

Trong bảy ngày tới,

mỗi ngày chọn một điều Phật dạy có nguồn rõ ràng.

Không cần nhiều.

Đọc.

Hiểu.

Rồi tự hỏi:

“Hôm nay mình thực hành câu này ở đâu?”

Buổi tối kiểm lại:

“Mình đã làm được chưa?”

Nếu chưa,

ngày mai làm tiếp.

Đó là cách biến lời pháp thành đời sống.

CÔNG THỨC THỰC HÀNH ĐẠI NGUYỆN THỨ BẢY

Hãy nhớ sáu chữ:

NGHE → KIỂM → HIỂU → NHỚ → LÀM → CHUYỂN

NGHE

Nghe lời pháp.

KIỂM

Biết nguồn ở đâu, nhất là khi nói đó là lời Phật.

HIỂU

Hiểu đúng ý.

NHỚ

Giữ trong tâm.

LÀM

Đem vào đời sống.

CHUYỂN

Để lời pháp chuyển hóa tham, giận, mê mờ của chính mình.

CÂU HỎI QUÁN CHIẾU

Diệu An xin hỏi:

Quý vị đã nghe pháp bao nhiêu năm rồi?

Nhưng câu quan trọng hơn là:

Trong những năm nghe pháp ấy, mình đã thật sự thay đổi được điều gì?

Bớt nóng chưa?

Bớt giận chưa?

Bớt nói xấu chưa?

Bớt hơn thua chưa?

Biết thương người hơn chưa?

Nếu có,

đó là kết quả rất quý.

Nếu chưa,

không sao.

Hôm nay bắt đầu lại.

GHÉP ĐẠI NGUYỆN THỨ SÁU VÀ THỨ BẢY

Đại nguyện thứ sáu:

thấy rộng.

Đại nguyện thứ bảy:

nghe rộng.

Nhưng người tu hôm nay phải nhớ:

THẤY NHIỀU KHÔNG QUÝ BẰNG THẤY ĐÚNG.

NGHE NHIỀU KHÔNG QUÝ BẰNG NGHE RỒI THỰC HÀNH.

Đó là chỗ đem lời nguyện vào đời sống.

LỜI KẾT

Đại nguyện thứ bảy nói về khả năng nghe được lời thuyết pháp của rất nhiều Đức Phật và tiếp nhận, gìn giữ lời pháp ấy.

Đây là một năng lực rất lớn được chính lời kinh mô tả.

Nhưng với chúng ta hôm nay,

bài học gần nhất là:

hãy học cách nghe lời Phật cho đúng.

Đừng nghe để khoe mình biết nhiều.

Đừng nghe để tìm lỗi người khác.

Đừng nghe một câu hay trên mạng rồi lập tức nói:

“Phật dạy.”

Hãy tìm nguồn.

Và quan trọng nhất:

nghe rồi phải quay về sửa mình.

Một câu kinh giúp mình bỏ được một mối hận,
quý.

Một lời Phật giúp mình đừng được một lời ác,
quý.

Một bài pháp giúp mình thương được người mình từng ghét,
càng quý.

Cho nên đừng hỏi:

“Hôm nay tôi đã nghe được bao nhiêu bài?”

Hãy hỏi:

“HÔM NAY LỜI PHẬT ĐÃ THAY ĐỔI ĐƯỢC ĐIỀU GÌ TRONG TÂM TÔI?”

Nếu câu trả lời là:

“Hôm nay tôi bớt giận một chút.”

thì rất tốt.

“Hôm nay tôi nhịn được một câu.”

rất tốt.

“Hôm nay tôi tha thứ được một chút.”

rất tốt.

Tu là như vậy.

Từng chút.

Từng chút.

Rồi trở về:

Nghe lời Phật.

Nhớ lời Phật.

Sống theo lời Phật.

Và để lời Phật từng ngày đi từ tai vào tâm, rồi từ tâm đi ra thành cách mình sống.

GHI NHỚ

Nguồn: Kinh Vô Lượng Thọ – Đại nguyện thứ 7.

Nội dung lời nguyện: Người trong cõi Phật có khả năng nghe rộng đến lời thuyết pháp của rất nhiều Đức Phật và tiếp nhận, gìn giữ những lời ấy.

Điểm quan trọng: Không chỉ nghe, mà còn tiếp nhận và gìn giữ.

Soi lại mình: Tôi nghe pháp để biết nhiều, hay nghe để sửa chính mình?

Thực hành:

NGHE → KIỂM → HIỂU → NHỚ → LÀM → CHUYỂN

MỘT CÂU DỄ NHỚ

“NGHE PHÁP NHIỀU CHƯA PHẢI LÀ TU NHIỀU; LỜI PHẬT ĐI VÀO ĐƯỢC CÁCH MÌNH SỐNG MỚI LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG.”

PHẦN 2 - ĐẠI NGUYỄN 8 ĐẾN 14

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

BIẾT TÂM NIỆM CỦA CHÚNG SINH

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi không có khả năng biết tâm niệm của người khác, ít nhất không biết được tâm niệm của chúng sinh trong vô số cõi Phật, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, bản T0360, Đại Chính tạng, quyển 12, phần 48 đại nguyện. Bản tiếng Việt ở đây là bản dịch nghĩa sát ý từ nguyên văn cổ, dùng để học và giảng; không thay cho một ấn bản dịch kinh đã được xuất bản.

1. Hiểu lời nguyện cho đúng

Đại nguyện thứ tám nói đến một khả năng được kinh mô tả là biết tâm niệm của người khác. Điểm chính không phải để thỏa mãn sự tò mò, càng không phải để người tu hôm nay chạy theo chuyện đoán tâm hay khoe thần thông. Trong mạch của các nguyện trước, khả năng này được đặt trong một cõi nước thuận lợi cho việc tu hành và lợi ích chúng sinh.

Khi đọc kinh, cần phân biệt điều kinh mô tả về công đức của người sinh về cõi ấy với khả năng hiện tại của chúng ta. Người học không nên tự nhận mình có năng lực đọc tâm chỉ vì có trực giác hay suy đoán đúng vài lần.

2. Từ “biết tâm” đến bài học “biết mình”

Trước khi mong biết tâm người, người tu cần học biết tâm mình. Sân vừa khởi, biết sân. Tham vừa khởi, biết tham. Sợ vừa khởi, biết sợ. Tự ái vừa khởi, biết tự ái. Nếu tâm mình còn chạy rất nhanh mà mình không nhận ra, thì việc bàn nhiều về tâm người chỉ làm tăng phân biệt.

Bài học gần gũi nhất của nguyện này là tăng khả năng quan sát nội tâm và tăng lòng cảm thông. Khi biết mỗi người đều có những nỗi sợ, tổn thương, tập khí và hoàn cảnh khác nhau, ta bớt vội phán xét.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên biến đại nguyện này thành niềm tin rằng người tu giỏi phải đoán đúng suy nghĩ của người khác. Đạo Phật không khuyến khích xâm nhập đời tư tâm lý hay dụng quyền lực tâm linh trên sự sợ hãi của người nghe.

Cũng không nên lấy cảm giác chủ quan làm “tha tâm”. Khi chưa có chứng nghiệm được kinh điển xác lập, điều an toàn và đúng pháp là gọi đó là phỏng đoán, trực giác hoặc nhận xét.

4. Ứng dụng vào đời sống

Khi một người làm mình khó chịu, thay vì lập tức kết luận họ xấu, hãy thử hỏi: “Có điều gì trong họ đang bất an?” Câu hỏi ấy không biện hộ cho hành vi sai, nhưng giúp ta phản ứng bằng trí hơn bằng sân.

Trong gia đình, đừng ép người thân phải nghĩ giống mình. Trong đạo tràng, đừng lấy ý mình làm chuẩn cho tâm người khác. Trong livestream, khi gặp bình luận trái ý, hãy nhận diện tâm mình trước khi phản hồi.

5. Công thức thực hành

VIỆC ĐẾN → BIẾT TÂM MÌNH → KHÔNG ĐOÁN ÁC TÂM NGƯỜI → HỎI CHO RÕ → ĐÁP BẰNG TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có thường cho rằng mình biết người khác đang nghĩ gì không?
- Khi bị hiểu lầm, tôi có nhớ rằng chính mình cũng từng hiểu lầm người khác không?
- Hôm nay tôi có thể nhận ra một niệm sân sớm hơn hôm qua không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Trước khi muốn biết tâm người, hãy tập biết tâm mình và bớt phán xét.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 9

 [Về mục lục](#)

THẦN TÚC - ĐI KHẮP CÁC CỠ PHẬT

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi không có thần túc, trong một niệm không thể vượt qua vô số cõi Phật, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Nội dung cốt lõi

Nguyện thứ chín mô tả khả năng đi đến các cõi Phật rất nhanh. Trong ngôn ngữ kinh điển, đây là một năng lực lớn của người tu trong môi trường Cực Lạc. Nhưng tinh thần học đạo không nằm ở việc ham khả năng kỳ lạ; điều đáng chú ý là tự do khỏi những giới hạn cản trở việc học pháp và làm lợi ích chúng sinh.

2. Đừng chạy theo thần thông

Thần thông không đồng nghĩa giải thoát. Một người có trải nghiệm đặc biệt vẫn có thể còn tham, sân, chấp ngã. Nếu người học đặt mục tiêu tu là có năng lực lạ, rất dễ bỏ mất mục tiêu căn bản: đoạn trừ phiền não và phát triển trí tuệ.

Trong đời sống hiện tại, “đi nhanh” đôi khi lại là một cám dỗ. Ta muốn kết quả nhanh, chứng nhanh, được công nhận nhanh. Đại nguyện nhắc về một năng lực lớn, nhưng người tu cần học sự bền bỉ từng bước.

3. Bài học ứng dụng

Hôm nay ta chưa thể trong một niệm đi qua vô số cõi Phật, nhưng có thể tập vượt qua một khoảng cách rất gần mà nhiều người không vượt nổi: khoảng cách từ nóng giận đến im lặng, từ cố chấp đến lắng nghe, từ ý nghĩ thiện đến hành động thiện.

Khi thấy việc đúng, đừng trì hoãn quá lâu. Khi cần xin lỗi, hãy bước tới. Khi cần dừng một lời ác, dừng ngay. Đây là “thần tốc” trong việc chuyển tâm.

4. Công thức thực hành

BIẾT ĐIỀU ĐÚNG → KHÔNG TRÌ HOÃN → LÀM NGAY VIỆC THIỆN → KHÔNG KHOE KHOANG → TIẾP TỤC TU.

5. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang mong thần thông hay mong bớt phiền não?

- Có một việc thiện nào tôi biết rõ mà vẫn trì hoãn?
- Tôi có thể “đi nhanh” từ sân sang dừng bằng một câu Phật hiệu không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Đừng ham năng lực lạ; hãy nhanh trong việc thiện và bền trong đường tu.

KHÔNG KHỞI TÂM CHẤP THÂN

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi còn khởi niệm tham đắm, chấp giữ thân mình, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Chấp thân là gì?

Chấp thân không chỉ là chăm sóc thân. Chăm sóc sức khỏe là trách nhiệm. Chấp thân là lấy thân làm cái “tôi” cố định, rồi vì thân mà sinh quá nhiều tham muốn, tự cao, tự ti, sợ hãi và tranh hơn thua.

Khi trẻ thì sợ già. Khi khỏe thì sợ bệnh. Khi đẹp thì sợ xấu. Khi được khen thì muốn giữ hình ảnh. Thân vô thường nhưng tâm lại muốn nó đứng yên theo ý mình, vì vậy khổ sinh.

2. Không chấp không có nghĩa bỏ thân

Tu không phải ghét thân. Thân là phương tiện để học pháp, làm việc thiện, chăm sóc người khác và hành trì. Không chấp là dùng thân nhưng biết thân vô thường, không lấy nó làm căn cứ cuối cùng của giá trị con người.

Người tu có thể ăn uống điều độ, chữa bệnh, nghỉ ngơi, vận động; nhưng không để toàn bộ đời sống xoay quanh việc làm đẹp cái tôi và bảo vệ hình ảnh của mình.

3. Ứng dụng rất thực tế

Khi bị chê ngoại hình, quan sát phản ứng. Khi bệnh, chăm chữa nhưng đừng để sợ hãi chiếm hết tâm. Khi già đi, học biết ơn thân đã phục vụ mình nhiều năm. Khi soi gương, nhớ đây là thân đang biến đổi chứ không phải một bản ngã bất biến.

Một cách thực hành rất gần với niệm Phật: mỗi khi lo cho thân quá mức, niệm một câu A Di Đà Phật rồi trở về hơi thở, làm việc cần làm và buông phần không kiểm soát được.

4. Công thức thực hành

CHĂM THÂN → KHÔNG TÔN THÂN LÀM “TA” → BIẾT VÔ THƯỜNG → DÙNG THÂN LÀM VIỆC THIỆN.

5. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang chăm thân hay đang chấp thân?

- Điều gì về thân khiến tôi sợ mất nhất?
- Nếu thân thay đổi, giá trị thiện lành nào trong tôi vẫn có thể tiếp tục lớn lên?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Chăm sóc thân nhưng không lấy thân làm cái tôi bất biến.

CHẮC CHẮN TIẾN ĐẾN NIẾT-BÀN

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi không an trú trong nhóm chắc chắn tiến đến giải thoát và cuối cùng đạt Niết-bàn, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ. Thuật ngữ “nhóm chắc chắn” là cách diễn giải dễ hiểu của khái niệm kinh dùng để chỉ người đã có hướng tiến không thoái lui khỏi mục tiêu giải thoát.

1. Đây là nguyện về hướng đi chắc chắn

Điểm rất sâu của nguyện thứ mười một là không chỉ hứa một nơi an vui. Cực Lạc được trình bày như môi trường đưa người tu tiếp tục tiến tới giải thoát. Nếu chỉ có sung sướng mà không có đường ra khỏi sinh tử, mục tiêu Phật pháp vẫn chưa trọn.

Vì vậy, người cầu sinh Tịnh độ không nên chỉ hỏi: “Ở đó có vui không?” Mà cần hỏi: “Ở đó việc tu có tiến không? Có gần Phật, nghe pháp, phát triển trí tuệ và đi đến chấm dứt khổ không?”

2. Niệm Phật không tách khỏi mục tiêu giác ngộ

Một câu Phật hiệu nếu chỉ dùng để cầu bình an trước mắt thì giá trị bị thu hẹp. Khi niệm, ta đang hướng tâm tới một bậc giác ngộ và tới con đường giải thoát. Điều này nhắc người tu phải tiếp tục sửa tham, sân, si.

Nguyện này cũng giúp điều chỉnh một hiểu lầm: Tịnh độ không phải một “nơi nghỉ vĩnh viễn” theo nghĩa hưởng thụ. Trong mạch kinh, đó là môi trường thuận lợi để tiếp tục tiến đạo.

3. Ứng dụng hiện tại

Hãy kiểm tra hướng đi của mình bằng dấu hiệu rất đời thường: sau một năm tu, mình có bớt sân không? Bớt nói ác không? Bớt chấp đúng-sai không? Tăng lòng từ không? Nếu không, cần điều chỉnh cách hành trì.

Đừng chỉ đếm thời gian tu. Hãy nhìn hướng tâm. Người đi chậm nhưng đúng hướng vẫn tiến; người chạy nhanh sai hướng càng chạy càng xa.

4. Công thức thực hành

**NIỆM PHẬT → NHỚ MỤC TIÊU GIẢI THOÁT → GIẢM THAM SÂN SI → GIỮ HƯỚNG
→ KHÔNG THOÁI TÂM.**

5. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi cầu Cực Lạc để hưởng an vui hay để tiếp tục tu đến giác ngộ?
- Dấu hiệu nào cho thấy đường tu của tôi đang đi đúng hướng?
- Một tập khí nào cần giảm để lời nguyện giải thoát trở thành việc thật?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Cầu sinh Tịnh độ là để tiếp tục tiến đến giác ngộ, không chỉ để tìm nơi hưởng thụ.

ÁNH SÁNG VÔ LƯỢNG

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, ánh sáng của tôi còn có giới hạn, ít nhất không chiếu tới vô số cõi Phật, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyên. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Ánh sáng trong lời nguyện

Kinh dùng hình ảnh ánh sáng để nói về công đức của Đức Phật A Di Đà. Trong truyền thống Tịnh độ, danh hiệu Vô Lượng Quang nhấn mạnh ánh sáng không bị giới hạn. Khi giảng, cần tôn trọng nghĩa kinh và tránh biến ánh sáng thành những khẳng định vật lý tùy tiện.

Với người học, ánh sáng còn là một hình ảnh gợi nhắc trí tuệ và lòng từ: thấy rõ để bớt mê, soi tới để không bỏ quên người đang khổ.

2. Người tu học gì từ ánh sáng?

Ánh sáng không tranh với bóng tối bằng tiếng ồn. Chỉ cần có ánh sáng, chỗ tối bớt tối. Người có tu cũng vậy: không nhất thiết phải thắng mọi cuộc tranh luận. Một lời đúng lúc, một thái độ bình tĩnh, một hành động tử tế có thể làm dịu cả một tình huống.

Đừng hỏi mình có “hào quang” không. Hãy hỏi: mình đi tới đâu, người khác có bớt sợ, bớt tổn thương, bớt rối không? Nếu có, đó là một cách rất thực tế để học theo ánh sáng của Phật.

3. Ứng dụng trong lời nói

Trước khi nói, hỏi ba điều: lời này có đúng không, có cần không, có làm sáng vấn đề hay làm tối thêm? Nếu chỉ để hơn thua, im lặng đôi khi sáng hơn.

Trên mạng xã hội, một nội dung Phật pháp tốt cần giúp người xem hiểu rõ, thực hành được và bớt mê tín. Đó là cách “mang ánh sáng” vào môi trường số.

4. Công thức thực hành

THẤY RÕ → NÓI ĐÚNG → NÓI CẦN → LÀM LỢI ÍCH → KHÔNG TRANH ÁNH SÁNG VỚI AI.

5. Câu hỏi quán chiếu

- Lời nói của tôi hôm nay làm sáng hay làm tối tâm người?

- Tôi có dùng kiến thức Phật pháp để hơn người không?
- Có một người nào tôi có thể đem đến một chút sáng bằng sự lắng nghe?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Học ánh sáng của Phật bằng cách đem hiểu biết, bình an và lợi ích đến nơi mình có mặt.

THỌ MẠNG CỦA ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, thọ mạng của tôi còn có thể bị giới hạn, dù tính đến vô số kiếp lâu dài, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Vì sao thọ mạng dài lại quan trọng?

Trong mạch của một cõi nước hỗ trợ tu học, sự hiện diện lâu dài của Đức Phật có ý nghĩa lớn: chúng sinh có điều kiện lâu dài để gần Phật và học pháp. Nguyện này không nên chỉ được đọc như một con số khổng lồ, mà nên thấy mục đích cứu độ đứng phía sau.

Một vị thầy ở lại lâu không quý chỉ vì “lâu”, mà vì có thêm thời gian hướng dẫn. Tương tự, thọ mạng vô lượng trong lời nguyện gắn với khả năng giáo hóa không gián đoạn.

2. Bài học về thời gian của người tu

Đời người hữu hạn. Chính vì hữu hạn nên đừng hoãn việc tu. Ta thường dùng thời gian cho lo lắng, tranh cãi, xem chuyện người, rồi nói “không có thời gian niệm Phật”. Thực ra vấn đề nhiều khi là cách ưu tiên.

Không ai biết còn bao nhiêu năm. Vì vậy, một ngày có chánh niệm đáng quý hơn một năm chỉ hện ngày mai.

3. Thực hành với vô thường

Mỗi sáng nhớ: hôm nay là một ngày không lặp lại. Mỗi tối hỏi: hôm nay mình đã dùng thời gian để nuôi gì trong tâm?

Khi biết đời ngắn, đừng bi quan. Hãy sống có hướng hơn. Học kinh, niệm Phật, làm thiện, nói lời cần nói, xin lỗi khi cần và bớt nuôi hận.

4. Công thức thực hành

THỜI GIAN HỮU HẠN → NGUYỆN RÕ → VIỆC THIỆN LÀM SỚM → PHẬT HIỆU GIỮ ĐỀU → KHÔNG HẸN TU VỀ SAU.

5. Câu hỏi quán chiếu

- Nếu hôm nay là ngày cuối của một năm tu, tôi thấy mình đã tiến gì?

- Tôi đang lãng phí nhiều thời gian nhất vào việc nào?
- Một việc thiện nào cần làm ngay thay vì chờ “khi rảnh”?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Đời hữu hạn nên đừng hẹn việc tu cho ngày mai.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 14

 [Về mục lục](#)

HÀNG THANH VĂN KHÔNG THỂ TÍNH ĐẾM

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, số lượng hàng Thanh văn trong cõi nước tôi còn có thể tính đếm; giả sử chúng sinh trong một đại thiên thế giới đều trở thành bậc Độc giác và cùng tính đếm suốt rất nhiều kiếp mà vẫn có thể biết hết số lượng ấy, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Nguyện nói về một hội chúng rộng lớn

Hình ảnh “không thể tính đếm” cho thấy quy mô rất lớn của hội chúng tu học trong cõi Phật. Điều này tiếp nối tinh thần các nguyện trước: Cực Lạc không phải chỗ an vui riêng cho một số ít, mà là môi trường rộng lớn của người hướng đạo.

Khi đọc các con số cực lớn trong kinh, đừng vội kéo chúng về cách đo lường đời thường. Chúng có chức năng diễn tả sự rộng lớn vượt khả năng tính toán thông thường.

2. Không tu một mình trong cái tôi

Con đường Phật pháp luôn có yếu tố tăng đoàn và cộng đồng thiện lành. Người tu cần bạn lành, môi trường lành, người nhắc mình khi sai và người cùng thực hành. Một mình rất dễ lấy ý mình làm đúng.

Tuy nhiên, đông người không tự động thành tốt. Điều quan trọng là chất lượng của hướng tu: cùng giữ giới, cùng học pháp, cùng giảm phiền não, không biến đạo tràng thành nơi thị phi.

3. Ứng dụng cho cộng đồng

Nếu mình có một kênh Phật pháp, hãy nghĩ không phải “làm sao đông nhất” mà là “làm sao người nghe được lợi ích thật”. Một người hiểu đúng và áp dụng được đã rất quý.

Trong đạo tràng, đừng tranh vị trí. Mỗi người làm đúng phần của mình. Người nói pháp không đứng cao hơn người âm thầm dọn dẹp nếu cả hai cùng làm bằng tâm thiện.

4. Công thức thực hành

GẦN BẠN LÀNH → HỌC PHÁP ĐÚNG → GIỮ KHẨU NGHIỆP → CÙNG NHAU TU → KHÔNG LẤY SỐ ĐÔNG LÀM THUỐC ĐO CHÂN LÝ.

5. Câu hỏi quán chiếu

- Môi trường hiện tại đang giúp tâm tôi tốt lên hay loạn hơn?

- Tôi có góp phần tạo thị phi trong cộng đồng không?
- Tôi có thể làm một việc âm thầm nào để cộng đồng tu học nhẹ hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Cộng đồng tu học quý ở chỗ cùng đi đúng pháp, không phải chỉ ở số đông.

PHẦN 3 - ĐẠI NGUYỄN 15 ĐẾN 21

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

TUỔI THỌ CỦA NGƯỜI SINH VỀ CÕI ẤY TÙY THEO NGUYỆN

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi mà tuổi thọ còn có giới hạn, trừ trường hợp chính họ có bản nguyện muốn tuổi thọ dài hay ngắn theo ý mình, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 15. Bản tiếng Việt là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng, không thay cho một ấn bản dịch kinh đã xuất bản.

1. Lời nguyện nhấn vào điều gì?

Nguyện thứ mười lăm tiếp nối Nguyện 13 về thọ mạng vô lượng của Đức Phật A Di Đà, nhưng đối tượng ở đây là những người sinh về cõi ấy. Điểm nổi bật là tuổi thọ không bị ép bởi một giới hạn thông thường; ngoại lệ là khi chính người tu có bản nguyện riêng về việc ở lại lâu hay ngắn để làm lợi ích.

Cách đọc này giúp ta thấy Tịnh độ không được mô tả như một nơi chỉ kéo dài đời sống để hưởng thụ. Thời gian dài có ý nghĩa vì nó mở ra điều kiện tu học, gần Phật, nghe pháp và tiến đến giác ngộ.

2. Tuổi thọ dài không phải mục tiêu cuối

Nếu chỉ mong sống lâu nhưng vẫn sống trong tham, sân, sợ hãi và tranh chấp thì thời gian dài chưa chắc thành lợi ích. Trong Phật pháp, giá trị của đời sống không chỉ đo bằng số năm mà còn đo bằng cách ta dùng từng ngày.

Nguyện này vì thế có thể soi lại hiện tại: ta đang dùng phần đời của mình để nuôi điều gì? Một ngày có chánh niệm, biết giữ lời và biết làm thiện đáng quý hơn một ngày chỉ trôi qua trong thị phi.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên lấy nguyện này làm căn cứ để hứa hẹn rằng người niệm Phật hiện đời nhất định sẽ sống lâu. Lời nguyện mô tả điều kiện của người đã sinh về cõi Phật theo bản kinh, không phải một lời bảo đảm kéo dài tuổi thọ ở thế gian.

Cũng không nên đồng nhất sống lâu với tu giỏi. Có người sống ngắn nhưng dùng đời mình rất thiện lành; có người sống lâu mà tạo thêm nhiều khổ.

4. Ứng dụng tu tập

Mỗi sáng có thể tự nhắc: hôm nay mình còn sống thì hôm nay còn cơ hội sửa một tập khí, nói một lời lành, niệm Phật với tâm rõ hơn và làm một việc lợi ích.

Đừng đợi đến già mới tu. Chính vì đời này hữu hạn nên nguyện về một môi trường tu học lâu dài càng làm ta biết quý hiện tại.

5. Công thức thực hành

CÒN MỘT NGÀY → TU MỘT NGÀY → BỎT MỘT ĐIỀU XẤU → THÊM MỘT ĐIỀU LÀNH → GIỮ PHẬT HIỆU KHÔNG GIÁN ĐOẠN.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Nếu được thêm một năm sống, tôi muốn dùng năm ấy để sửa điều gì?
- Hôm nay tôi đang dùng thời gian cho việc làm tâm sáng hay làm tâm loạn?
- Tôi có đang hẹn việc tu cho một ngày “rảnh hơn” không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Đừng chỉ cầu sống lâu; hãy dùng mỗi ngày để tu đúng hướng.

TRONG CÕI NƯỚC KHÔNG CÒN TÊN GỌI CỦA ĐIỀU BẤT THIỆN

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi còn nghe đến tên gọi của những điều bất thiện, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 16. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Một môi trường rất khác

Nguyện thứ mười sáu mô tả một cõi nước đến cả tên gọi của điều bất thiện cũng không còn được nghe. Ý kinh cho thấy môi trường tu học ở đó không liên tục kích thích tâm bằng những đối tượng kéo về tham, sân và ác hạnh.

Đây là điểm rất thực tế: tâm con người chịu ảnh hưởng mạnh bởi điều thường nghe, thường nhìn và thường nghĩ. Môi trường không quyết định tất cả, nhưng môi trường có thể nâng đỡ hoặc làm khó việc tu.

2. Hãy nhìn lại “thức ăn” của tâm

Mỗi ngày ta ăn bằng miệng vài lần nhưng tâm lại “ăn” hàng trăm hình ảnh, lời nói, bình luận và câu chuyện. Nếu ngày nào cũng nghe thị phi, công kích và kích động, ta khó đòi tâm hoàn toàn yên.

Người tu không cần trốn đời, nhưng cần biết chọn lọc. Không phải chuyện gì cũng cần nghe. Không phải cuộc tranh cãi nào cũng cần tham gia. Không phải tin tức nào cũng cần mang vào tâm.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên hiểu rằng chỉ cần tránh nghe từ ngữ xấu là đủ thanh tịnh. Gốc bất thiện vẫn nằm ở tâm. Một người không nghe ai nói xấu nhưng trong lòng tự dựng chuyện rồi sân thì vẫn phải tu.

Mặt khác, khi cần xử lý một vấn đề bất thiện vì trách nhiệm, ta vẫn phải biết rõ nó. “Không nuôi tâm bằng bất thiện” khác với “không dám nhìn sự thật”.

4. Ứng dụng vào đời sống số

Trước khi mở một video hay một cuộc tranh luận, hãy hỏi: nội dung này giúp mình hiểu hơn hay chỉ làm mình bức hơn? Sau khi xem xong, tâm mình sáng hơn hay nặng hơn?

Có thể tập một ngày mỗi tuần giảm tối đa nội dung thị phi, thay bằng nghe kinh, đọc sách, đi bộ, niệm Phật hoặc làm việc thiện.

5. Công thức thực hành

THỨ GÌ LÀM TÂM LOẠN → GIẢM TIẾP XÚC → THỨ GÌ NUÔI TÂM LÀNH → TĂNG TIẾP XÚC → TỰ GIỮ CỬA TÂM.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Điều gì tôi nghe nhiều nhất mỗi ngày?
- Sau khi dùng mạng, tâm tôi thường nhẹ hơn hay nặng hơn?
- Tôi có thể bỏ một nguồn thị phi trong bảy ngày không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Giữ môi trường tâm: bớt nghe điều làm loạn, tăng nghe điều nuôi thiện.

CHƯ PHẬT MƯỜI PHƯƠNG CÙNG TÁN THÁN DANH HIỆU

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, vô lượng chư Phật trong mười phương thế giới không cùng tán thán và xưng danh tôi, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 17. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ. Nội dung nguyện này cũng được các truyền thống Tịnh độ gọi là nguyện chư Phật tán thán danh hiệu.

1. Vì sao danh hiệu được tán thán?

Trong mạch của Kinh Vô Lượng Thọ, danh hiệu Đức Phật A Di Đà không chỉ là một âm thanh. Danh hiệu gắn với toàn bộ đại nguyện, công đức và phương hướng cứu giúp chúng sinh. Vì vậy Nguyện 17 đặt việc chư Phật tán thán danh hiệu như một sự xác chứng rộng khắp.

Điều đáng học không phải là tranh luận danh hiệu nào “cao hơn”, mà là hiểu vì sao một danh hiệu Phật có thể trở thành điểm nương để tâm nhớ giác ngộ, từ bi và hướng về cõi thanh tịnh.

2. Niệm danh hiệu phải đi cùng ý nghĩa

Nếu miệng niệm A Di Đà Phật mà tâm vẫn cố ý nuôi hận, thì ta mới chỉ chạm vào âm thanh. Khi danh hiệu đi sâu hơn, mỗi lần niệm phải nhắc mình trở về: bớt sân, bớt tranh, bớt làm đau người và nhớ hướng tu.

Danh hiệu càng được tôn kính thì người niệm càng cần sống cẩn trọng, bởi đời sống của mình đang làm người khác hiểu đúng hay hiểu sai về pháp môn.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên biến lời tán thán của chư Phật thành lý do để khinh chê pháp môn khác. Phật pháp có nhiều cửa tu tùy căn cơ. Tôn kính pháp mình hành không đòi hỏi hạ thấp pháp khác.

Cũng không nên nghĩ chỉ cần phát âm danh hiệu thật nhiều là thay thế được nhân quả và đạo đức. Niệm Phật chân thành phải dần đi vào thân, lời và ý.

4. Ứng dụng

Khi niệm một câu Phật hiệu, hãy nghe rõ chính câu mình niệm. Không cần gấp. Để câu niệm trở thành một điểm dừng giữa dòng suy nghĩ.

Khi sắp nói lời nặng, niệm một câu trước. Khi tâm sợ, niệm một câu rồi thở chậm. Khi vui, cũng niệm để nhớ ơn và không buông lung.

5. Công thức thực hành

NGHE DANH HIỆU → NHỚ PHẬT → NHỚ NGUYỆN → TRỞ VỀ TÂM → SỐNG GẦN PHẬT HƠN.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Câu Phật hiệu của tôi đang là âm thanh hay đã trở thành lời nhắc sống?
- Tôi có dùng pháp môn của mình để hơn thua với người khác không?
- Hôm nay một câu A Di Đà Phật đã giúp tôi dừng được việc gì?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Danh hiệu được tán thán để tâm nương về Phật, không phải để hơn thua pháp môn.

LÒNG TIN CHÂN THÀNH - NGUYỆN SINH - CHO ĐẾN MƯƠI NIỆM

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, chúng sinh trong mười phương hết lòng tin nhận, vui theo, muốn sinh về cõi nước tôi, cho đến mười niệm mà không được sinh về đó, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác; trừ những người phạm năm tội nặng và phỉ báng Chánh pháp.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 18. Đây là bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng. Cụm “cho đến mười niệm” cần được đọc cùng toàn câu: lòng chân thành, tin nhận, nguyện sinh và niệm Phật; không nên tách riêng thành phép đếm cơ học.

1. Đây là nguyện trung tâm của pháp môn Tịnh độ

Nguyện thứ mười tám được nhiều truyền thống Tịnh độ đặc biệt coi trọng vì trực tiếp nói đến chúng sinh mười phương, lòng tin, ý nguyện sinh về cõi Phật và “cho đến mười niệm”.

Nhưng chính vì nổi tiếng nên đây cũng là nguyện rất dễ bị rút gọn sai. Nếu chỉ giữ bốn chữ “mười niệm vãng sinh” rồi bỏ phần tâm chân thành, tin nhận và muốn sinh về cõi ấy, ta đã cắt câu kinh khỏi cấu trúc của nó.

2. “Cho đến mười niệm” không phải bài toán đếm đủ mười câu

Nếu một người chỉ đọc mười câu bằng miệng nhưng trong tâm không tin, không muốn về, không nhớ Phật và vẫn cố tình tạo ác, thì không thể dùng Nguyện 18 để tuyên bố chắc chắn đủ điều kiện.

Điểm quan trọng là tâm trong niệm. Có thể gọi ngắn bằng một công thức: LÒNG THẬT → TIN THẬT → NGUYỆN THẬT → NIỆM THẬT. Số lượng ít không có nghĩa tâm hời hợt; ngược lại, kinh cho thấy sức mạnh của một niệm chân thành không nên bị đo bằng số lượng cơ học.

3. “Tin nhận” là gì?

Tin nhận không phải mê tín. Đó là tin vào lời Phật, tin vào nhân quả, tin hướng nguyện của Đức Phật A Di Đà, và từ niềm tin ấy mà thực sự chọn con đường tu.

Nếu nói tin Phật nhưng sống hoàn toàn ngược lời Phật, thì niềm tin ấy cần được soi lại. Tín càng sâu, đời sống càng có trách nhiệm.

4. “Muốn sinh về cõi ấy” là gì?

Đó không phải tâm chán sống hay mong chết sớm. Người phát nguyện vẫn chăm sóc thân, làm tròn trách nhiệm và sống thiện. Nhưng họ không lấy thế gian vô thường làm chỗ bám cuối cùng; họ đặt hướng cho đời tu về một môi trường thuận lợi để tiếp tục tiến đến giác ngộ.

Nguyện thật sẽ dần thay đổi lựa chọn hiện tại: bớt thị phi, bớt tạo oán, giữ giới hơn, siêng niệm hơn và biết buông những thứ kéo tâm ngược hướng.

5. Điều khoản loại trừ phải được đọc nghiêm túc

Bản kinh có câu loại trừ năm tội nặng và phỉ báng Chánh pháp. Không nên lờ câu này khi giảng. Nó nhắc người học không biến đại nguyện thành giấy phép sống buông thả.

Trong truyền thống có nhiều cách giải thích sâu hơn về ý nghĩa của điều khoản này. Ở bản sách ứng dụng này, điều an toàn là giữ đúng chữ kinh: đừng khinh thường nghiệp, đừng phỉ báng pháp, và đừng dùng lòng từ của Phật để hợp thức hóa việc cố ý làm ác.

6. Thực hành Nguyện 18 mỗi ngày

Sáng: nhắc lại hướng nguyện. Trong ngày: khi tâm tán, dùng Phật hiệu đưa tâm về. Tối: nhìn lại hôm nay mình sống gần hay xa điều mình nguyện.

Lúc niệm, không cần ép tâm thành một trạng thái đặc biệt. Chỉ cần thành thật biết mình đang niệm, nghe rõ câu niệm và trở về mỗi khi vọng tưởng chạy.

7. Công thức dễ nhớ

LÒNG THẬT → TIN THẬT → NGUYỆN THẬT → NIỆM THẬT → SỐNG THẬT VỚI ĐƯỜNG TU.

8. Câu hỏi quán chiếu

- Nếu bỏ con số “mười”, tâm niệm Phật của tôi còn chân thành không?
- Tôi có thật sự muốn hướng đời mình về Cực Lạc hay chỉ muốn một sự bảo đảm an tâm?
- Một tập khí nào đang đi ngược với lời nguyện của tôi và cần sửa từ hôm nay?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Không phải đếm đủ mười câu; trọng tâm là lòng chân thành, tin nhận, nguyện sinh và niệm thật.

PHẬT HIỆN ĐẾN KHI LÂM CHUNG

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, chúng sinh trong mười phương phát tâm giác ngộ, tu các công đức, hết lòng phát nguyện muốn sinh về cõi nước tôi; đến lúc mạng chung mà tôi không cùng đại chúng hiện ra trước người ấy, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 19. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Nguyện 19 khác Nguyện 18 ở điểm nào?

Nguyện 18 nhấn mạnh lòng tin chân thành, nguyện sinh và cho đến mười niệm. Nguyện 19 nói rõ thêm một nhóm người phát tâm giác ngộ, tu các công đức và chí thành cầu sinh; nguyện hứa sự hiện đến của Phật cùng đại chúng lúc lâm chung.

Không nên trộn hai nguyện thành một câu duy nhất. Mỗi nguyện có mạch riêng, dù đều hướng đến việc sinh về Cực Lạc.

2. Chuẩn bị cho lâm chung từ khi còn khỏe

Đợi đến lúc rất yếu mới bắt đầu tập nhớ Phật là một việc khó. Thói quen lúc lâm chung được chuẩn bị từ những gì ta lặp lại mỗi ngày. Nếu cả đời gặp chuyện là nhớ oán, đến lúc yếu không dễ tự nhiên đổi thành nhớ Phật.

Bởi vậy, mỗi lần dùng Phật hiệu để dừng sân hôm nay cũng là đang tạo một con đường quen cho tâm.

3. Không biến lâm chung thành nỗi ám ảnh

Tu không phải ngày nào cũng sợ chết. Nhớ vô thường để sống tỉnh, không phải để hoảng. Người tu vẫn chăm sóc sức khỏe, chữa bệnh, làm việc thiện và sống trọn trách nhiệm.

Khi trợ niệm cho người bệnh, điều quan trọng là tạo không gian an ổn, không gây áp lực, không tranh cãi và không làm người sắp mất thêm sợ hãi.

4. Công đức phải đi cùng phát tâm

Nguyện này nhắc đến phát tâm giác ngộ và tu các công đức. Làm thiện nhưng chỉ để khoe, hơn người hoặc cầu danh thì tâm hướng khác. Cùng một việc thiện, hướng tâm quyết định chiều sâu.

Có thể hồi hướng mọi thiện lành về mục tiêu: bớt mê, tăng trí, lợi ích chúng sinh và nguyện sinh về cõi Phật để tiếp tục tu.

5. Công thức thực hành

SỐNG CÓ NGUYỆN → LÀM THIỆN → NIỆM PHẬT HẰNG NGÀY → GIỮ TÂM BỐT OÁN → LÂM CHUNG KHÔNG PHẢI BẮT ĐẦU TỪ SỐ 0.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang tạo thói quen tâm nào lặp lại nhiều nhất?
- Nếu hôm nay bất ngờ bệnh nặng, điều gì trong tâm tôi dễ kéo mạnh nhất?
- Tôi có thể bắt đầu một thời khóa niệm Phật nhỏ nhưng đều từ hôm nay không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Lâm chung an ổn được chuẩn bị từ thói quen nhớ Phật ngay khi còn khỏe.

NGUYỆN SINH ĐƯỢC THÀNH TỰU

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, chúng sinh trong mười phương nghe danh hiệu tôi, chuyên nhớ cõi nước tôi, gieo trồng các gốc công đức, hết lòng hồi hướng và muốn sinh về cõi nước tôi mà cuối cùng nguyện ấy không được thành tựu, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 20. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Từ nghe danh đến sống có hướng

Nguyện thứ hai mươi trình bày một tiến trình rất rõ: nghe danh hiệu, nhớ cõi Phật, gieo gốc công đức, hồi hướng và nguyện sinh. Đây không phải một khoảnh khắc rời rạc mà là một đường hướng được nuôi bằng đời sống.

Điều này bổ sung cho cách hiểu Tịnh độ quá đơn giản chỉ còn một động tác miệng. Phật hiệu là trung tâm, nhưng đời sống thiện lành và hướng tâm cũng không bị bỏ qua trong lời nguyện này.

2. “Gốc công đức” bắt đầu từ việc nhỏ

Giữ một lời hứa, không lấy của không cho, chăm người bệnh, nói lời hòa giải, cúng dường đúng chỗ, học pháp nghiêm túc, nhẫn một cơn sân - đều có thể trở thành thiện căn nếu làm với tâm trong sáng.

Đừng đợi có điều kiện lớn mới làm thiện. Người tu có thể gieo gốc lành ngay trong cách ăn, nói, làm việc và đối xử với người gần mình.

3. Hồi hướng là đổi hướng của công đức

Làm một việc tốt rồi chỉ mong người khác khen là công đức dễ bị kéo vào cái tôi. Hồi hướng là đặt việc thiện vào một hướng rộng hơn: giác ngộ, lợi ích chúng sinh và nguyện sinh về cõi Phật.

Hồi hướng không phải chuyển một “vật” vô hình như chuyển tiền. Đó là cách tâm không ôm giữ công đức làm tài sản cho cái tôi.

4. Điểm dễ hiểu sai

Không nên lấy Nguyện 20 để biến việc thiện thành cuộc mua bán: làm bao nhiêu việc thì đổi được một suất vãng sinh. Phật pháp không vận hành theo kiểu tích điểm cơ học.

Cốt lõi vẫn là hướng tâm và chuyển hóa. Thiện hạnh nuôi tâm lành; hồi hướng giữ hướng nguyện; Phật hiệu giữ tâm nhớ Phật.

5. Công thức thực hành

NGHE DANH → NHỚ PHẬT → LÀM THIỆN → HỒI HƯỚNG → GIỮ NGUYỆN → KHÔNG ĐỔI HƯỚNG.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi thường hồi hướng công đức về điều gì?
- Việc thiện nào tôi có thể làm đều mỗi tuần?
- Tôi có đang dùng việc thiện để xây cái tôi “người tu tốt” không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Nghe danh, làm thiện, hồi hướng và giữ nguyện tạo thành một đường tu nhất quán.

ĐẦY ĐỦ BA MƯƠI HAI TƯỚNG TỐT

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, người và trời trong cõi nước tôi không đều thành tựu đầy đủ ba mươi hai tướng của bậc Đại nhân, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 21. Bản dịch nghĩa Việt từ nguyên văn cổ.

1. Nguyện về thân tướng viên mãn

Nguyện thứ hai mươi mốt mô tả người sinh về cõi ấy đều có ba mươi hai tướng của bậc Đại nhân. Trong kinh điển Phật giáo, ba mươi hai tướng là một hệ thống biểu trưng cho thân tướng đặc biệt của bậc lớn, gắn với nhiều đời tu thiện và công đức.

Đặt cạnh Nguyện 3 và 4, ta thấy mạch bình đẳng rất rõ: không còn phân biệt màu sắc, đẹp xấu theo cách gây tự ti hay kiêu mạn; đến Nguyện 21, thân tướng được mô tả là đầy đủ và trang nghiêm.

2. Học tinh thần bình đẳng, không chạy theo ngoại hình

Ở đời, rất nhiều khổ đến từ so sánh hình dáng. Người đẹp sợ mất đẹp, người không vừa chuẩn xã hội lại mặc cảm. Cả hai đều có thể bị thân tướng trói.

Nguyện này có thể nhắc ta bớt dùng ngoại hình để định giá con người. Một người đáng kính vì giới hạnh, trí tuệ và lòng từ, không phải vì khuôn mặt hợp tiêu chuẩn nào.

3. Không biến “tướng tốt” thành mê tín xem tướng

Ba mươi hai tướng trong kinh không phải lời mời đi xem tướng để đoán ai là thánh. Ngoại hình giống một mô tả nào đó không chứng minh giác ngộ.

Người học nên quay về nhân: sống thiện, giữ giới, nói lời chân thật, nuôi từ bi và trí tuệ. Nếu chỉ chăm tướng ngoài mà bỏ tâm, ta đã đi ngược chiều.

4. Trang nghiêm thật sự bắt đầu từ tâm

Một gương mặt hiền vì ít sân có sức trang nghiêm. Một giọng nói không làm đau người có sức trang nghiêm. Một bàn tay biết giúp người có sức trang nghiêm.

Ta chưa cần nói chuyện tướng lớn. Hôm nay chỉ cần làm cho thân, lời và tâm bớt thô một chút đã là con đường rất thực.

5. Công thức thực hành

**KHÔNG SO THÂN → KHÔNG CHÊ NGƯỜI → GIỮ THÂN KHẨU Ý → NUÔI TỪ BI →
ĐỂ ĐỨC HẠNH LÀM ĐẸP CON NGƯỜI.**

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có đang tự làm khổ vì so ngoại hình không?
- Tôi có từng đánh giá người khác chỉ vì dáng vẻ?
- Một “tướng đẹp của tâm” nào tôi muốn nuôi trong tháng này?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Tướng trang nghiêm không để nuôi so sánh; hãy để đức hạnh làm đẹp thân tâm.

PHẦN 4 - ĐẠI NGUYỄN 22 ĐẾN 28

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

BỒ-TÁT RỐT RÁO ĐẾN BẠC NHẤT SINH BỔ XỨ, TRỪ NGƯỜI MANG ĐẠI NGUYỆN TRỞ LẠI CỨU ĐỘ

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, các vị Bồ-tát ở những cõi Phật khác sinh về nước tôi mà không rốt ráo đạt đến bậc chỉ còn một đời nữa sẽ thành Phật, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác; trừ những vị do bản nguyện muốn giáo hóa chúng sinh, mặc áo giáp đại nguyện, tích tập công đức, cứu giúp muôn loài, đi khắp các cõi Phật tu hạnh Bồ-tát, cúng dường chư Phật và dẫn dắt vô lượng chúng sinh đến con đường giác ngộ.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 22. Bản tiếng Việt là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Điểm lớn nhất của Nguyện 22

Nguyện này cho thấy người sinh về Cực Lạc không phải chỉ tìm một nơi an ổn cho riêng mình. Mạch kinh đặt sự thành tựu giác ngộ bên cạnh một ngoại lệ rất đẹp: có những Bồ-tát vì bản nguyện cứu giúp chúng sinh mà tiếp tục đi vào các cõi, làm việc lợi ích và tu hạnh rộng lớn.

Vì vậy, hướng về Tịnh độ và phát tâm Bồ-tát không đối nghịch nhau. Một bên là tìm môi trường thuận lợi để thành tựu; một bên là đem thành tựu ấy trở lại phục vụ muôn loài.

2. “Trở lại” không phải vì còn dính mắc

Người đời trở lại một nơi thường vì còn thương, ghét, tiếc hay nợ. Hạnh Bồ-tát được nói ở đây khác: trở lại vì nguyện, vì từ bi và vì muốn giúp người khác đi đến giác ngộ.

Điểm này nhắc người tu phân biệt tình thương có trí tuệ với sự dính mắc. Từ bi không phải ôm hết mọi chuyện vào lòng; từ bi là biết việc nào mình có thể làm lợi ích mà không làm tâm chìm trong chấp trước.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên hiểu “nhất sinh bổ xứ” như một chức danh để tự nhận cho mình. Đây là trạng thái tu chứng được kinh mô tả trong bối cảnh người sinh về cõi Phật.

Cũng không nên biến “cứu độ chúng sinh” thành tâm muốn kiểm soát người khác. Muốn giúp người, trước hết phải học, tu, giữ giới và biết giới hạn của mình.

4. Ứng dụng hôm nay

Ta chưa cần nói chuyện đi khắp cõi Phật. Ngay hôm nay, có thể tập hạnh Bồ-tát bằng một việc nhỏ: biết điều đúng thì làm, thấy người khổ thì giúp trong khả năng, nói một lời làm người bớt đau, và không lợi dụng việc thiện để đề cao cái tôi.

Mỗi việc lợi ích được làm bằng tâm trong sáng là một bước tập “mặc áo giáp đại nguyện”.

5. Công thức thực hành

TU CHO VỮNG → PHÁT NGUYỆN RỘNG → GIÚP TRONG KHẢ NĂNG → KHÔNG CHẤP CÔNG → TIẾP TỤC HỌC VÀ TU.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi cầu về Cực Lạc chỉ để hết khổ cho mình hay còn muốn học để giúp người?
- Khi giúp người, tôi có đang muốn họ phải theo ý tôi không?
- Hôm nay có một việc lợi ích nào tôi làm được mà không cần ai biết?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Về với Phật để thành tựu, rồi mang tâm nguyện rộng lớn làm lợi ích chúng sinh.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 23

 [Về mục lục](#)

CÚNG DƯỜNG CHƯ PHẬT KHẮP VÔ LƯỢNG CÔI TRONG THỜI GIAN RẤT NGẮN

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, các vị Bồ-tát trong nước tôi nhờ thần lực của Phật mà muốn cúng dường chư Phật, nhưng không thể trong thời gian một bữa ăn đi đến vô lượng vô số côi Phật để cúng dường, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, Nguyên thứ 23. Bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng.

1. Ý chính

Nguyên 23 mô tả năng lực đi đến vô lượng côi Phật để cúng dường trong thời gian rất ngắn. Cốt lõi không nằm ở sự kỳ lạ của tốc độ, mà ở tinh thần thân cận, kính lễ và học hỏi chư Phật.

Cúng dường trong Đại thừa không chỉ là dâng vật chất. Cao hơn là dâng sự thực hành đúng pháp và làm cho điều thiện được tăng trưởng.

2. Học cách dùng thời gian

Nguyên này soi lại chúng ta: một ngày có 24 giờ nhưng tâm có thể tiêu rất nhiều thời gian vào chuyện không cần thiết. Người tu cần học cách đem thời gian về những việc đáng giá.

Chỉ cần bớt một giờ thị phi để đọc kinh, niệm Phật, chăm người bệnh hay làm việc thiện, ta đã biến thời gian thành cúng dường.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không lấy mô tả thần lực để chạy theo phép lạ. Mục tiêu của kinh là hướng tâm đến công đức và giác ngộ, không phải nuôi sự tò mò về năng lực siêu nhiên.

4. Ứng dụng

Mỗi ngày chọn ít nhất một “bữa ăn thời gian”: 20–30 phút hoàn toàn dành cho Phật pháp, không điện thoại, không chuyện ngoài.

Khi làm một việc thiện, có thể hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh thay vì giữ nó như thành tích riêng.

5. Công thức thực hành

BỚT MỘT VIỆC VÔ ÍCH → THÊM MỘT VIỆC THIỆN → LÀM VỚI TÂM KÍNH → HỒI HƯỚNG RỘNG.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang mất nhiều thời gian nhất vào việc gì?
- Một khoảng thời gian cố định nào tôi có thể dành cho học và hành Phật pháp?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Dùng thời gian cho việc có giá trị và biến công phu thành cúng dường.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 24

 [Về mục lục](#)

VẬT CÚNG DƯỜNG TÙY TÂM ĐỀU ĐƯỢC ĐẦY ĐỦ

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, các vị Bồ-tát trong nước tôi muốn ở trước chư Phật vun trồng công đức và cúng dường những vật cần thiết mà không thể tùy ý có đủ, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, Nguyên thứ 24. Bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng.

1. Không phải lời hứa giàu có

Nguyên nói về điều kiện cúng dường trong cõi Phật, không phải lời bảo đảm rằng người niệm Phật ở đời này sẽ muốn vật gì cũng có.

Nếu hiểu thành cầu vật chất vô hạn, ta đã kéo một đại nguyện tu học xuống thành mong cầu hưởng thụ.

2. Cái quý của cúng dường

Vật cúng chỉ là phương tiện. Cái quý hơn là tâm kính, tâm biết ơn và tâm muốn hộ trì điều thiện. Một ly nước trong sạch dâng với tâm chân thành vẫn có ý nghĩa khác với lễ vật lớn để khoe.

3. Cúng dường bằng đời sống

Giữ giới là cúng dường. Học lời Phật và thực hành là cúng dường. Chăm sóc người đau yếu bằng lòng từ cũng là một cách đem Phật pháp vào đời.

4. Ứng dụng

Trước khi cúng một vật, hỏi mình: tâm tôi đang kính Phật hay đang mong được đổi lấy điều gì? Tập dành một phần khả năng của mình — thời gian, công sức, kiến thức — để hộ trì việc thiện.

5. Công thức thực hành

TÂM KÍNH TRƯỚC → VẬT CÚNG SAU → KHÔNG KHOE → KHÔNG MẶC CẢ → HỒI HƯỚNG.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi thường cúng dường vì biết ơn hay vì muốn đổi lấy may mắn?
- Ngoài vật chất, tôi có thể cúng dường điều gì bằng chính đời sống của mình?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Cúng dường quý nhất ở tâm kính và thực hành, không ở sự phô bày.

BỒ-TÁT CÓ KHẢ NĂNG GIẢNG NÓI TRÍ TUỆ TOÀN DIỆN

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, các vị Bồ-tát trong nước tôi không thể giảng nói pháp bằng trí tuệ rộng lớn, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, Nguyên thứ 25. Bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng.

1. Học để hiểu rồi mới nói

Nguyên 25 hướng đến năng lực thuyết pháp bằng trí tuệ. Điều này nhắc người giảng Phật pháp rằng nói hay chưa đủ; lời nói phải có nền hiểu đúng.

Càng nói về kinh, càng phải cẩn thận phân biệt lời kinh với lời giải thích của mình.

2. Trí tuệ đi cùng từ bi

Biết nhiều mà làm người khác kiêu căng hay đau khổ thì chưa trọn. Trí tuệ Phật pháp phải giúp giảm tham, sân, si và mở lòng từ.

3. Điểm để hiểu sai

Không nên lấy từ “nhất thiết trí” để tự nhận mình biết hết. Với người đang học, thái độ đúng là biết cái gì nói cái đó, chưa biết thì nói chưa biết và tiếp tục tra cứu.

4. Ứng dụng cho người giảng

Trước một bài giảng: kiểm nguồn kinh, đọc toàn đoạn, xác định câu nào là lời Phật, câu nào là diễn giải, rồi mới ứng dụng vào đời sống.

Nếu một câu nghe rất hay nhưng không xác minh được, đừng gán nhãn “Đức Phật dạy”.

5. Công thức thực hành

**ĐỌC NGUỒN → HIỂU NGHĨA → PHÂN BIỆT LỜI KINH/LỜI GIẢNG → NÓI ĐỂ HIỂU
→ ĐƯA VÀO THỰC HÀNH.**

6. Câu hỏi quán chiếu

- Khi nói Phật pháp, tôi có phân biệt rõ nguồn và lời diễn giải không?
- Tôi có dám nói “chỗ này tôi chưa chắc” khi chưa kiểm chứng không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Nói Phạt pháp phải có nguồn, có hiểu và có trách nhiệm.

THÂN BỒ-TÁT KIÊN CỐ NHƯ KIM CANG

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, các vị Bồ-tát trong nước tôi không có thân kiên cố như Kim Cang Na-la-diên, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, Nguyên thứ 26. Bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng.

1. Hình ảnh của sự kiên cố

Nguyên dùng hình ảnh thân lực rất mạnh để diễn tả sự vững chắc của Bồ-tát. Với người đang tu, có thể học tinh thần bền bỉ: gặp khó không bỏ pháp, bị chê không bỏ giới, mệt vẫn biết trở về chánh niệm.

2. Mạnh không phải cứng

Kiên cố không có nghĩa cố chấp. Một người có định lực vẫn có thể mềm mại, biết nghe và biết sửa sai. Cứng đầu là bảo vệ cái tôi; kiên định là giữ điều đúng.

3. Chăm thân để tu

Thân hiện tại là phương tiện tu. Ăn uống, ngủ nghỉ, vận động và chữa bệnh đúng cách không trái với tu hành. Bỏ bê thân rồi nói “xả thân” có thể là cực đoan.

4. Ứng dụng

Mỗi ngày giữ một thời khóa vừa sức nhưng đều. Đừng lập lịch quá lớn rồi bỏ sau vài hôm.

Khi tâm muốn bỏ cuộc, chỉ cần làm phiên bản nhỏ nhất của công phu: mười phút niệm Phật, một trang kinh, một việc thiện.

5. Công thức thực hành

VỮNG MÀ KHÔNG CỨNG → ĐỀU MÀ KHÔNG ÉP → CHĂM THÂN ĐỂ TU → GIỮ NGUYỆN DÀI LÂU.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang kiên định hay đang cố chấp?
- Thời khóa nào tôi có thể giữ đều trong nhiều tháng?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Kiên cố là bền với điều đúng, không phải cứng với người khác.

CỐI NƯỚC TRANG NGHIÊM VƯỢT NGOÀI KHẢ NĂNG TÍNH KẾ

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, mọi sự trang nghiêm, thanh tịnh và rực rỡ trong cõi nước tôi mà chúng sinh, dù có thiên nhãn, còn có thể biết hết tên gọi và tính hết số lượng, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, Nguyên thứ 27. Bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng.

1. Ngôn ngữ nói về cái không thể tính hết

Nguyên 27 dùng lối diễn tả “không thể biết hết, tính hết” để nói sự trang nghiêm vượt ngoài thước đo thông thường.

Đọc những đoạn này, ta nên giữ thái độ khiêm hạ: kinh đang mở một hình ảnh tôn giáo về cõi Phật, không phải mời ta tranh cãi xem có bao nhiêu báu vật.

2. Trang nghiêm bên ngoài và bên trong

Một ngôi chùa đẹp nhưng lòng người đầy hơn thua thì vẻ đẹp chưa đủ. Một căn phòng đơn sơ mà người sống hiền, giữ giới và thương nhau lại có sự trang nghiêm khác.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không biến mô tả Cực Lạc thành tâm tham cảnh đẹp. Nếu chỉ thích vàng báu mà không thích tu, ta đã bỏ mất mục tiêu của kinh.

4. Ứng dụng

Giữ nơi ở sạch, bàn Phật gọn, lời nói hòa nhã và tâm bớt sân. Trang nghiêm môi trường bắt đầu bằng việc bớt tạo rối.

5. Công thức thực hành

DỌN CẢNH → DỌN LỜI → DỌN TÂM → GIỮ THANH TỊNH → NHỚ MỤC TIÊU LÀ TU.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi thích hình ảnh Cực Lạc vì muốn tu hay vì muốn hưởng?
- Có điều gì trong không gian sống hôm nay tôi có thể làm sạch và trang nghiêm hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Trang nghiêm Cực Lạc nhắc ta hướng đến thanh tịnh, không nuôi lòng tham cảnh đẹp.

BỒ-TÁT DÙ ÍT CÔNG ĐỨC VẪN THẤY ĐƯỢC CÂY GIÁC NGỘ TRANG NGHIÊM

LỜI KINH

“Nếu khi tôi thành Phật, các vị Bồ-tát trong nước tôi, kể cả những vị công đức còn ít, mà không thể thấy cây giác ngộ có vô lượng màu sắc và sự trang nghiêm rộng lớn, thì tôi không nhận ngôi Chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, Nguyên thứ 28. Bản dịch nghĩa Việt phục vụ học và giảng.

1. Cây giác ngộ là biểu tượng lớn

Cây giác ngộ gợi nhớ nơi Đức Phật thành đạo. Trong Nguyên 28, việc được thấy cây ấy biểu thị một môi trường luôn nhắc người tu về mục tiêu giác ngộ.

2. “Ít công đức” vẫn được nâng đỡ

Chi tiết này rất ấm áp: ngay cả người công đức còn ít cũng có cơ hội tiếp xúc với biểu tượng và điều kiện của giác ngộ. Điều đó khuyến khích người mới tu đừng tự ti.

Chưa giỏi không có nghĩa không được bắt đầu. Chỉ cần bắt đầu đúng hướng và tiếp tục vun bồi.

3. Đừng dùng nghiệp nặng để tuyệt vọng

Nói “tôi nghiệp nặng quá, tu không được” dễ trở thành lý do bỏ cuộc. Phật pháp luôn đặt trọng tâm vào việc tu sửa từ hiện tại.

4. Ứng dụng

Tạo quanh mình những “cây giác ngộ” nhỏ: một cuốn kinh để dễ thấy, một giờ niệm Phật cố định, một người bạn lành nhắc mình tu, một góc yên để ngồi lại.

Môi trường nhắc đúng có thể cứu ta khỏi rất nhiều lần quên.

5. Công thức thực hành

CHƯA NHIỀU CÔNG ĐỨC → KHÔNG TỰ TI → TẠO DUYÊN LÀNH → THẤY PHÁP THƯỜNG XUYỀN → TU ĐỀU.

6. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có đang tự loại mình khỏi đường tu vì nghĩ mình chưa đủ tốt?
- Trong nhà tôi có điều gì thường xuyên nhắc mình nhớ Phật và nhớ tu?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Chưa nhiều công đức vẫn có thể bắt đầu; hãy tạo môi trường thường xuyên nhắc mình giác ngộ.

PHẦN 5 - ĐẠI NGUYỄN 29 ĐẾN 35

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 29

 [Về mục lục](#)

ĐỌC, GHI NHỚ VÀ GIẢNG KINH ĐƯỢC TRÍ TUỆ, BIỆN TÀI

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong nước tôi đọc tụng, thọ trì và giảng nói kinh pháp mà không được trí tuệ và khả năng biện giải sáng rõ, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 29. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Học Pháp không chỉ để nhớ chữ

Nguyện 29 đặt việc đọc tụng và giữ lời kinh bên cạnh trí tuệ và khả năng diễn đạt. Học nhiều mà không hiểu thì dễ thành chất chứa chữ nghĩa; nói hay mà không có nền kinh thì dễ làm sai Pháp.

2. “Thọ trì” là để lời kinh đi vào đời sống

Giữ một câu kinh không chỉ là thuộc lòng. Khi câu kinh giúp ta dừng một cơn sân, sửa một lời nói, bỏ một việc bất thiện thì lời kinh đã được “giữ” bằng đời sống.

3. Điểm để hiểu sai

Không nên hiểu nguyện này như lời hứa rằng cứ sinh về Cực Lạc thì tự nhiên trở thành người nói giỏi để hơn người. Trí tuệ và biện tài trong mạch kinh nhằm phục vụ việc hiểu và truyền đạt Chánh pháp.

4. Ứng dụng cho người giảng

Mỗi lần chuẩn bị một bài: đọc nguyên đoạn kinh, xác định nguồn, hiểu bối cảnh, rồi mới diễn giải. Nếu chưa chắc, nói rõ “đây là phần diễn giải” thay vì gán nhãn “Đức Phật dạy”.

6. Công thức thực hành

HỌC NGUYỆN KINH → HIỂU Ý → GIỮ TRONG ĐỜI SỐNG → NÓI ĐÚNG NGUỒN → NÓI ĐỂ LỢI ÍCH.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang học kinh để chuyển mình hay để biết nhiều?
- Khi giảng, tôi có phân biệt rõ lời kinh với lời của mình không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Biện tài quý nhất là nói đúng Pháp, đúng lúc và làm người nghe muốn thực hành.

TRÍ TUỆ VÀ BIỆN TÀI KHÔNG CÓ GIỚI HẠN HẸP

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, trí tuệ và khả năng biện giải của các Bồ-tát trong nước tôi còn có giới hạn, còn có thể tính kể, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyên, Nguyên thứ 30. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Từ biết một phần đến cái thấy rộng

Nguyên 30 tiếp nối Nguyên 29. Không chỉ hiểu và nói được, mà trí tuệ và khả năng diễn đạt còn được mô tả là rất rộng lớn. Ý lớn là con đường học Pháp không dừng ở một ít hiểu biết ban đầu.

2. Càng học càng khiêm

Người biết ít dễ tưởng mình biết nhiều. Càng học sâu càng thấy Phật pháp rộng và càng thận trọng với lời mình nói. Khiêm hạ không làm trí tuệ nhỏ đi; nó giữ trí tuệ khỏi bị cái tôi che phủ.

3. Điểm dễ hiểu sai

“Vô lượng” trong ngôn ngữ kinh không cho phép người đang tu tự nhận mình biết hết. Với chúng ta, thái độ đúng vẫn là: biết đến đâu nói đến đó, sai thì sửa, chưa biết thì tra cứu.

4. Ứng dụng

Mỗi chủ đề Phật pháp nên có một hồ sơ nguồn: tên kinh, mã kinh, đoạn kinh, bản dịch hoặc nguyên ngữ. Càng có hệ thống, việc giảng càng bớt lệ thuộc trí nhớ cảm tính.

6. Công thức thực hành

BIẾT ÍT → HỌC THÊM → KIỂM NGUỒN → GIẢM TỰ MÃN → MỞ RỘNG TRÍ TUỆ.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có dễ nói quá chắc về điều mình chưa kiểm chứng không?
- Tôi có sẵn lòng sửa một bài giảng khi tìm thấy nguồn tốt hơn không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Trí tuệ rộng đi cùng lòng khiêm hạ và trách nhiệm với lời mình nói.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 31

 [Về mục lục](#)

CỐI PHẬT SÁNG TRONG, PHẢN CHIẾU VÔ LƯỢNG CỐI PHẬT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, cội nước tôi không sáng trong, không hiện rõ vô lượng cội Phật như hình ảnh hiện trong gương sáng, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 31. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Hình ảnh “gương sáng”

Nguyện 31 dùng hình ảnh một cội Phật sáng trong đến mức các cội khác được hiện rõ như trong gương. Đây là ngôn ngữ trang nghiêm của kinh để nói sự thanh tịnh và không che chướng.

2. Gương tâm của người tu

Ta có thể dùng hình ảnh này để quán lại tâm mình: tâm càng đầy thành kiến thì nhìn việc càng méo; tâm càng lắng và trung thực thì thấy sự việc rõ hơn.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không cần biến đoạn kinh thành tranh luận vật lý về cách một thế giới “phản chiếu” thế giới khác. Trước hết hãy đọc đúng thể loại kinh: đây là mô tả tôn giáo về sự trang nghiêm của cội Phật.

4. Ứng dụng

Khi có việc làm mình nóng, đừng quyết định ngay. Dừng, niệm Phật, nhìn lại sự kiện và phần cảm xúc của mình. Một chút tĩnh có thể làm “mặt gương” bớt đục.

6. Công thức thực hành

CẢNH ĐẾN → DỪNG → NHẬN CẢM XÚC → NHÌN SỰ THẬT → RỒI MỚI QUYẾT ĐỊNH.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi thường nhìn người bằng sự thật hay bằng ký ức cũ?
- Có việc gì tôi cần để tâm lắng rồi mới kết luận?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Tâm trong không làm thế giới đổi theo ý mình; tâm trong giúp mình thấy thế giới bớt méo.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 32

 [Về mục lục](#)

CỐI NƯỚC BẰNG BÁU VÀ HƯƠNG THƠM KHIẾN BỒ-TÁT PHÁT KHỞI PHẬT HẠNH

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, những cảnh giới trang nghiêm trong nước tôi, từ đất đến cung điện, ao, dòng nước và cây cối, không được tạo thành bởi vô lượng báu cùng các thứ hương thơm vi diệu; hương ấy không lan khắp mười phương khiến Bồ-tát cảm nhận rồi phát khởi Phật hạnh, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 32. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Môi trường cũng có thể nâng đỡ tu tập

Nguyện 32 mô tả cả cảnh, vật và hương của cõi Phật đều trở thành duyên làm người tu nhớ Pháp và thực hành. Đây là một ý rất thực tế: môi trường ảnh hưởng mạnh đến tâm.

2. Trang nghiêm không phải xa hoa

Một không gian tu tập tốt không nhất thiết đắt tiền. Sạch, gọn, yên, ít kích thích, có kinh sách đúng nguồn và thời khóa rõ ràng đã là những duyên mạnh.

3. Điểm dễ hiểu sai

Đừng đọc “vô lượng báu” thành lời khuyến khích ham vật chất. Trong nguyện, các báu vật và hương thơm không kéo tâm vào tham mà trở thành duyên phát khởi Phật hạnh.

4. Ứng dụng

Hãy tạo một góc tu đơn giản: sạch, đủ ánh sáng, có chỗ ngồi, kinh đang học và một quy tắc nhỏ: khi ngồi vào đó thì không lướt mạng.

6. Công thức thực hành

DỌN KHÔNG GIAN → GIẢM NHIỀU → ĐẶT KINH ĐÚNG CHỖ → VÀO LÀ TU → RA LÀ GIỮ TÂM.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Không gian quanh tôi đang nâng tâm hay kéo tâm xuống?
- Tôi có thể bỏ bớt thứ gì để nơi tu thanh tịnh hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Môi trường tốt không thay mình tu, nhưng có thể giúp mình bớt phải chống lại quá nhiều duyên xấu.

ÁNH SÁNG PHẬT LÀM THÂN TÂM NHU HÒA

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, chúng sinh trong vô lượng cõi Phật mười phương được ánh sáng của tôi chiếu đến mà thân tâm không trở nên mềm mại, an hòa, vượt hơn trạng thái thông thường của người và trời, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 33. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Dấu hiệu đáng quý là thân tâm mềm lại

Nguyện 33 gắn ánh sáng Phật với sự nhu hòa của thân và tâm. Khi đem vào thực hành, đây là một tiêu chuẩn rất đẹp: tu lâu mà tâm mềm hơn, lời nhẹ hơn, phản ứng bớt dữ hơn.

2. Nhu hòa không phải yếu đuối

Mềm không có nghĩa ai nói gì cũng nghe. Người nhu hòa vẫn có thể nói “không”, giữ giới hạn và bảo vệ điều đúng, nhưng không cần độc ác để làm điều đó.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên lấy một cảm giác ấm, sáng hay xúc động nhất thời làm bằng chứng mình đã chứng đắc. Kinh dùng hình ảnh ánh sáng trong mạch công đức của Phật; thực hành của ta vẫn phải được kiểm bằng giới, tâm và hành vi.

4. Ứng dụng

Trước khi trả lời khi đang bức: niệm một câu Phật hiệu, thả lỏng vai, chậm giọng lại. Nếu chưa nói được lời lành, trì hoãn câu trả lời.

6. Công thức thực hành

CHẠM CẢNH → NHỚ PHẬT → THẢ LỎNG THÂN → HẠ GIỌNG → NÓI ĐIỀU CẦN NÓI MÀ KHÔNG LÀM ĐAU.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tu một năm qua, lời nói của tôi mềm hơn hay sắc hơn?
- Tôi có thể giữ ranh giới mà không nuôi sân không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Ánh sáng Phật đi vào đời sống khi cái tâm cứng bắt đầu biết mềm mà không mất chánh kiến.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 34

 [Về mục lục](#)

NGHE DANH HIỆU, TIẾN SÂU TRONG PHÁP NHÃN VÀ KHẢ NĂNG GHI NHỚ CHÁNH PHÁP

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong vô lượng cõi Phật mười phương nghe danh hiệu tôi mà không đạt được sự an nhẫn sâu đối với các pháp và không thành tựu những năng lực ghi nhớ, gìn giữ Chánh pháp, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 34. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Nghe danh hiệu trong mạch tu học

Nguyện 34 không chỉ nói âm thanh lọt qua tai. “Nghe” trong kinh đi cùng niềm tin, hướng tâm và tiến bộ trên đường Bồ-tát.

2. Pháp nhãn không phải nhịn chịu người khác

Ở đây “nhãn” trước hết là một thuật ngữ tu chứng liên quan đến sự an ổn sâu trong cái thấy về các pháp, không nên giản lược thành “chịu đựng ai làm gì mình cũng im”.

3. Ghi nhớ Chánh pháp

Khả năng “giữ” Pháp quý ở chỗ không để lời kinh bị mất khi bước vào nghịch cảnh. Lúc dễ thì ai cũng nhớ; lúc bị chạm tự ái mà còn nhớ nhân quả, vô thường, không sân - đó mới là giữ Pháp sống.

4. Ứng dụng

Chọn một câu kinh có nguồn rõ và dùng trong một tuần. Viết ra, đọc sáng tối, rồi cố gắng nhớ câu ấy đúng vào lúc tâm bị kéo mạnh nhất.

6. Công thức thực hành

MỘT CÂU KINH ĐÚNG NGUỒN → ĐỌC MỖI NGÀY → NHỚ KHI GẶP CẢNH → DỪNG ĐỂ DỪNG TẬP KHÍ.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi thuộc nhiều câu hay nhưng có nhớ được khi nổi sân không?
- Một câu kinh nào tôi muốn thực tập trong bảy ngày tới?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Giữ Pháp không phải giữ trong trang sách; giữ Pháp là để lời kinh xuất hiện đúng lúc tâm sắp đi sai.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 35

 [Về mục lục](#)

LỜI NGUYỆN LIÊN QUAN PHỤ NỮ PHÁT TÂM GIÁC NGỘ VÀ MONG VƯỢT KHỎI THÂN NỮ

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, phụ nữ trong vô lượng cõi Phật mười phương nghe danh hiệu tôi, hoan hỷ tin nhận, phát tâm giác ngộ và không muốn tiếp tục mang thân nữ; sau khi mạng chung mà vẫn phải nhận lại thân nữ, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 35. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải bên dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Phải đọc đúng bối cảnh lịch sử

Nguyện 35 phản ánh một mô-típ có thật trong nhiều văn bản Phật giáo cổ, nơi thân nam thường được xem thuận lợi hơn trên một số lộ trình tôn giáo. Nếu bỏ bối cảnh lịch sử, người đọc hiện đại rất dễ nghe thành lời hạ thấp phụ nữ.

2. Điều kiện trong chính câu nguyện

Đoạn kinh không nói mọi phụ nữ đều phải ghét thân mình. Mạch nguyện nói đến những phụ nữ nghe danh hiệu, phát tâm giác ngộ và chính họ mong không tiếp tục thân nữ. Các bản Sanskrit, Tây Tạng và Hán văn cũng có những khác biệt đáng chú ý về cách diễn đạt vấn đề này.

3. Không dùng Nguyện 35 để kỳ thị

Không được lấy đoạn kinh này làm cơ nói phụ nữ kém trí, kém căn cơ hoặc không thể tu chứng. Trong đời sống Phật giáo, nữ giới vẫn học kinh, giữ giới, tu định, phát triển trí tuệ và phụng sự chúng sinh.

4. Cách đọc ứng dụng hôm nay

Điểm có thể học mà không áp đặt định kiến giới là: người tu phát nguyện vượt qua những điều kiện thân phận khiến mình khổ hoặc bị hạn chế, và hướng đến tự do nội tâm cùng giác ngộ.

5. Khi giảng cho đại chúng

Nên đọc nguyên ý nguyện, nói rõ đây là văn bản cổ, rồi trình bày lịch sử diễn giải. Không nói “Phật dạy làm phụ nữ là thấp kém”; câu kết luận đó vượt quá điều đoạn kinh tự nói và gây tổn thương không cần thiết.

6. Công thức đọc và thực hành

**ĐỌC ĐÚNG VĂN BẢN → ĐẶT TRONG BỐI CẢNH → KHÔNG KỶ THỊ → GIỮ TÂM
GIÁC NGỘ LÀ TRUNG TÂM.**

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có đang đem định kiến thời đại của mình gán ngược vào lời kinh không?
- Khi gặp một đoạn kinh khó, tôi có đủ kiên nhẫn để tra nhiều bản và bối cảnh không?
- Tôi có thể giảng đoạn này mà vẫn giữ sự tôn trọng đối với phụ nữ hôm nay không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Đọc kinh trung thành không có nghĩa lặp lại định kiến; trung thành là đọc đúng văn bản, đúng bối cảnh và không nói quá điều nguồn cho phép.

PHẦN 6 - ĐẠI NGUYỄN 36 ĐẾN 42

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

THƯỜNG TU ĐỜI SỐNG THANH TỊNH

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong vô lượng cõi Phật mười phương nghe danh hiệu tôi, sau khi mạng chung mà không thường tu đời sống thanh tịnh cho đến khi thành Phật, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 36. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Thanh tịnh là một đường sống

Nguyện 36 không đặt việc nghe danh hiệu ở chỗ cảm xúc nhất thời. Nghe danh hiệu phải dẫn đến một đời sống ngày càng trong sạch hơn: bớt tham, bớt sân, bớt làm tổn hại và kiên trì con đường giác ngộ.

2. “Phạm hạnh” không chỉ là hình thức

Trong ngôn ngữ kinh, đời sống thanh tịnh gắn với kỷ luật đạo đức, sự chế ngự và hướng tâm đến giải thoát. Với người tại gia, điều có thể thực hành ngay là giữ giới, sống chân thật, tiết chế và không nuôi những thói quen làm tâm đục.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên hiểu rằng chỉ cần nghe danh hiệu Phật thì tự động trở nên thanh tịnh mà không cần sửa hành vi. Đại nguyện nêu một hướng thành tựu; người đang tu vẫn phải làm phần việc của mình trong từng lựa chọn hằng ngày.

4. Ứng dụng

Mỗi ngày chọn một điểm để làm sạch: lời nói, cách dùng tiền, cách phản ứng khi bị chạm tự ái, hoặc một thói quen gây nghiện tâm. Làm ít nhưng làm thật.

6. Công thức thực hành

NGHE DANH HIỆU → NHỚ PHẬT → SOI LẠI MÌNH → BỎ MỘT ĐIỀU BẤT THIỆN → GIỮ MỘT ĐIỀU THANH TỊNH.

7. Câu hỏi quán chiếu

• Điều gì trong đời sống của tôi đang làm tâm đục nhất? • Hôm nay tôi có thể sửa một việc cụ thể nào?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Hướng về Cực Lạc phải làm đời sống hiện tại bớt ô nhiễm hơn, chứ không chỉ làm lời cầu nguyện dài hơn.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 37

 [Về mục lục](#)

ĐƯỢC NGƯỜI VÀ TRỜI KÍNH TRỌNG VÌ ĐẠO HẠNH

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng người và trời trong vô lượng cõi Phật mười phương nghe danh hiệu tôi, chí tâm kính lễ, hoan hỷ tin nhận và tu hạnh Bồ-tát mà không được người và trời kính trọng, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 37. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Sự kính trọng đi sau phẩm hạnh

Nguyện 37 nói việc nghe danh hiệu với kính lễ, hoan hỷ và tu hạnh Bồ-tát. Sự tôn trọng không phải món quà để nuôi cái tôi, mà là hệ quả của một đời sống có đức.

2. Dừng tu để được người khen

Nếu lấy “được kính trọng” làm mục tiêu, công phu dễ biến thành trình diễn. Người tu nên hỏi mình có thật hơn, hiền hơn và có ích hơn không; còn lời khen hay chê để nhân duyên tự đến.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên dùng nguyện này để đòi người khác phải kính mình vì mình niệm Phật, mặc áo tu hay có chức vị. Kinh nói trong mạch đạo hạnh và Bồ-tát hạnh, không phải đặc quyền xã hội.

4. Ứng dụng

Khi bị xem thường, thay vì lập tức bảo vệ danh dự, hãy kiểm lại: việc cần sửa thì sửa; việc không sai thì giữ bình tĩnh và tiếp tục sống đúng.

6. Công thức thực hành

KHÔNG ĐÒI ĐƯỢC KÍNH → GIỮ ĐÚNG HẠNH → LÀM LỢI ÍCH → ĐỂ SỰ TÔN TRỌNG TỰ ĐẾN.

7. Câu hỏi quán chiếu

• Tôi tu để chuyển tâm hay để được công nhận? • Khi không được tôn trọng, tâm tôi có nổi sân không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Đạo hạnh thật không cần ép người khác cúi đầu; chính cách sống khiến người ta tự sinh lòng kính.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 38

 [Về mục lục](#)

Y PHỤC TÙY NIỆM ĐẦY ĐỦ, KHÔNG NHỌC TẠO TÁC

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng người và trời trong nước tôi muốn được y phục thì y phục đúng pháp liền tùy niệm mà đến, tự nhiên mặc trên thân; nếu còn phải may cắt, nhuộm giặt hay tạo tác như ở thế gian, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 38. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Một môi trường giảm bớt gánh nặng sinh tồn

Nguyện 38 mô tả cõi Phật nơi nhu cầu căn bản không chiếm hết sức người tu. Mục đích của điều kiện thuận lợi là để tâm có thêm không gian học Pháp và hành Pháp.

2. Đầy đủ không đồng nghĩa xa hoa

Điều kinh nhấn mạnh là đủ dùng theo ý niệm, không phải tích trữ và khoe sở hữu. Có ít nhu cầu hơn đôi khi chính là một dạng tự do.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên lấy nguyện này làm lý do cầu Phật cung cấp vật chất theo mọi mong muốn hiện đời. Mạch kinh đang mô tả đặc tính cõi Cực Lạc, không phải công thức làm giàu.

4. Ứng dụng

Ở đời này, hãy tập “đủ”: mua thứ cần, chăm thứ đang có, giảm đồ không dùng và dừng để việc sở hữu chiếm thời gian tu học.

6. Công thức thực hành

CẦN GÌ BIẾT NẤY → ĐỦ THÌ DỪNG → BỚT TÍCH TRỮ → DÀNH SỨC CHO TU HỌC.

7. Câu hỏi quán chiếu

• Tôi có đang làm quá nhiều chỉ để nuôi những nhu cầu không cần thiết? • Thứ gì tôi có thể bớt để đời sống nhẹ hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Đầy đủ trong đạo không phải có thật nhiều; là có đủ để tâm không bị vật chất sai khiến.

HƯỞNG AN VUI MÀ TÂM KHÔNG NHIỄM TRƯỚC

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, hàng người và trời trong nước tôi hưởng sự an vui mà tâm còn nhiễm trước, không thanh tịnh như vị đã dứt các lậu hoặc, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyên thứ 39. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. An vui và dính mắc là hai chuyện khác nhau

Nguyên 39 rất sâu: vấn đề không chỉ là có vui hay không, mà là tâm có bị niềm vui trói buộc không. Một cảnh thuận lợi vẫn có thể trở thành chỗ chấp nếu tâm nắm giữ.

2. Người tu không cần ghét niềm vui

Đạo Phật không bắt ta tạo khổ. Điều cần học là hưởng điều lành mà biết vô thường, không xem nó là “của tôi mãi mãi” và không làm điều xấu để giữ nó.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên đồng nhất trạng thái người phàm đang dễ chịu với mức giải thoát của bậc đã dứt lậu hoặc. Câu kinh dùng mức ấy để mô tả tính không nhiễm trước của an vui Cực Lạc.

4. Ứng dụng

Khi có điều thuận: biết ơn, sử dụng thiện lành và nhắc mình rằng nó có thể đổi. Khi mất: buồn thì biết buồn, nhưng không để mất mát kéo mình sang sân hận hay tuyệt vọng.

6. Công thức thực hành

CÓ NIỀM VUI → BIẾT ƠN → KHÔNG NẮM CHẶT → DỪNG ĐIỀU THUẬN ĐỂ LÀM THIỆN.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Điều gì tôi đang rất sợ mất? • Tôi có thể vui mà không biến niềm vui thành sở hữu không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

An vui sâu không phải vì mọi thứ thuộc về mình, mà vì tâm không còn phải giữ mọi thứ cho bằng được.

THẤY RÕ VÔ LƯỢNG CÕI PHẬT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong nước tôi tùy ý muốn thấy vô lượng cõi Phật trang nghiêm ở mười phương mà không thấy rõ tất cả trong những cây báu như thấy hình trong gương sáng, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 40. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Cái thấy được mở rộng

Nguyện 40 mô tả khả năng thấy vô lượng cõi Phật. Trong mạch tu, đây là hình ảnh của một cái thấy vượt khỏi không gian chật hẹp của kinh nghiệm cá nhân.

2. Người học Phật cần ra khỏi “cõi của tôi”

Ta dễ tưởng cách mình tu, cách chùa mình làm hay truyền thống mình biết là toàn bộ Phật pháp. Học rộng giúp thấy có nhiều phương tiện và nhiều căn cơ.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên tự nhận có thần nhãn chỉ vì thấy hình ảnh trong thiền hay giấc mơ. Nguyện đang mô tả năng lực của Bồ-tát ở cõi Phật, không phải chuẩn để người phàm tự chứng nhận.

4. Ứng dụng

Khi gặp một truyền thống khác, trước khi phán xét hãy hỏi: nguồn của họ là gì, mục tiêu tu là gì, điểm chung với giới-định-tuệ ở đâu.

6. Công thức thực hành

THẤY MỘT CÁCH → BIẾT CÒN NHIỀU CÁCH → TRA NGUỒN → GIỮ CHÁNH KIẾN → BỚT HẸP LÒNG.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có đang lấy kinh nghiệm của mình làm thước đo cho tất cả người khác không?
- Có truyền thống nào tôi cần tìm hiểu công bằng hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Cái thấy càng rộng, tâm càng bớt tự cho mình là trung tâm.

CÁC CĂN ĐẦY ĐỦ, KHÔNG KHIẾM KHUYẾT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong vô lượng cõi Phật mười phương nghe danh hiệu tôi, cho đến khi thành Phật mà các căn còn thiếu khuyết hoặc không đầy đủ, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 41. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. “Các căn đầy đủ” là ngôn ngữ của văn bản cổ

Nguyện 41 nói theo quan niệm thân thể và điều kiện tu học của kinh cổ. Khi đọc hôm nay cần giữ đúng văn bản nhưng không dùng nó để đánh giá phẩm giá của người khuyết tật.

2. Phẩm giá con người không nằm ở thân thể hoàn hảo

Một người khiếm thị, khiếm thính hay có khuyết tật vận động vẫn có khả năng giữ giới, phát tâm, có trí tuệ và sống từ bi. Không được suy từ nguyện này rằng họ thấp kém về tâm linh.

3. Điểm dễ hiểu sai

“Đầy đủ các căn” trong một lời nguyện về điều kiện thành Phật không phải giấy phép kỳ thị người có cơ thể khác biệt. Cần phân biệt mô tả lý tưởng trong văn bản với cách đối xử đạo đức hôm nay.

4. Ứng dụng

Thay vì nhìn điều người khác thiếu, hãy hỏi mình có thể làm môi trường học Pháp dễ tiếp cận hơn không: chữ lớn, âm thanh rõ, lối đi thuận tiện, thời khóa phù hợp.

6. Công thức thực hành

ĐỌC ĐÚNG KINH → KHÔNG GÁN GIÁ TRỊ CON NGƯỜI VÀO THÂN THỂ → TẠO ĐIỀU KIỆN TU HỌC CHO MỌI NGƯỜI.

7. Câu hỏi quán chiếu

• Tôi có vô tình đánh giá người qua thân thể hay khả năng của họ không? • Tôi có thể làm gì để việc nghe Pháp dễ tiếp cận hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Tôn trọng kinh điển và tôn trọng người khuyết tật không hề mâu thuẫn nếu ta đọc văn bản đúng bối cảnh và giữ lòng từ bi.

AN TRÚ TRONG ĐỊNH MÀ CÚNG DƯỜNG VÔ LƯỢNG CHƯ PHẬT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong vô lượng cõi Phật mười phương nghe danh hiệu tôi mà không đạt được pháp định thanh tịnh; trong một niệm không thể cúng dường vô lượng chư Phật mà vẫn không rời định ấy, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 42. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Định không phải trốn khỏi việc làm lợi ích

Nguyện 42 kết hợp hai điều: an trú trong định và hoạt động cúng dường chư Phật. Tĩnh và động không chống nhau khi tâm đã được huấn luyện sâu.

2. Người mới tu cần học từ mức nhỏ

Chúng ta chưa cần nói năng lực trong một niệm đến vô lượng cõi. Bài học gần nhất là: làm việc mà tâm không tán quá xa; tụng kinh thì biết đang tụng; cúng dường thì biết vì sao mình làm.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên biến các mô tả thần lực thành thành tích để khoe. Kinh đặt những năng lực ấy trong hạnh Bồ-tát và sự cúng dường chư Phật, nghĩa là hướng ra khỏi bản ngã.

4. Ứng dụng

Chọn một việc thiện mỗi ngày và làm trọn vẹn: không vừa làm vừa lướt điện thoại, không chụp đăng để chờ khen, chỉ làm rồi hồi hướng.

6. Công thức thực hành

ĐỊNH TÂM → LÀM MỘT VIỆC THIỆN → KHÔNG PHÔ TRƯỞNG → HỒI HƯỚNG → TRỞ VỀ TÂM THANH TỊNH.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Khi làm việc thiện, tâm tôi có cần người khác thấy không? • Tôi có thể làm một việc trọn vẹn mà không phân tán không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Định sâu không làm lòng từ nhỏ lại; định chân chính làm hành động lợi ích trở nên sáng và ít cái tôi hơn.

PHẦN 7 - ĐẠI NGUYỄN 43 ĐẾN 48

Đọc liền mạch phần này, hoặc bấm “Về mục lục” để chuyển sang nguyên khác.

NGHE DANH HIỆU, ĐƯỢC SINH VÀO NƠI CÓ ĐIỀU KIỆN TỐT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát ở những cõi nước phương khác nghe danh hiệu tôi, sau khi mạng chung mà không được sinh vào những gia đình tôn quý, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 43. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. “Tôn quý” phải đọc trong bối cảnh kinh cổ

Nguyện 43 dùng ngôn ngữ xã hội cổ về nơi sinh có điều kiện thuận lợi và được kính trọng. Trọng tâm tu học không phải cổ vũ địa vị, dòng họ hay giai cấp, mà là lời nguyện cho người hành Bồ-tát đạo không bị hoàn cảnh quá bất lợi cản trở con đường tu.

2. Điều kiện tốt chỉ có ý nghĩa khi dùng đúng

Sinh vào nơi thuận lợi mà nuôi kiêu mạn thì thuận duyên lại thành chướng duyên. Điều đáng quý là dùng điều kiện mình có để học Pháp, giữ giới, làm thiện và nâng đỡ người khác.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên suy từ nguyện này rằng người sinh trong gia đình nghèo hoặc hoàn cảnh khó khăn có phẩm giá thấp hơn. Phẩm giá và khả năng giác ngộ không được quyết định bởi địa vị xã hội.

4. Ứng dụng

Nếu đang có điều kiện học hành, sức khỏe, thời gian, phương tiện hoặc người hỗ trợ, hãy xem đó là duyên để tu và làm lợi ích, không phải lý do để tự cao.

6. Công thức thực hành

THUẬN DUYÊN → BIẾT ƠN → KHÔNG KIÊU → DÙNG ĐIỀU KIỆN ĐỂ HỌC PHÁP VÀ LÀM LỢI ÍCH.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang có thuận duyên nào mà chưa dùng tốt?
- Tôi có vô tình đánh giá người khác qua địa vị hay hoàn cảnh sinh ra không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Điều kiện tốt chỉ thật sự cao quý khi được dùng để làm cho tâm và đời sống tốt hơn.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 44

 [Về mục lục](#)

NGHE DANH HIỆU, HOAN HỖ TU HẠNH BỒ-TÁT VÀ BỒI DƯỠNG GỐC LÀNH

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát ở những cõi nước phương khác nghe danh hiệu tôi mà không hoan hỷ phấn khởi, tu hạnh Bồ-tát và làm đầy đủ các gốc công đức, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 44. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Hoan hỷ phải đi thành hành động

Nghe danh hiệu Phật mà sinh vui là bước đầu. Nguyện 44 nói niềm vui ấy với việc tu hạnh Bồ-tát và bồi dưỡng gốc lành. Cảm xúc tốt phải đi vào cách sống.

2. Gốc lành được nuôi bằng việc lặp lại điều thiện

Một việc tốt làm một lần rất quý; làm đều đặn mới thành sức mạnh của tâm. Bồ thí, giữ giới, nhẫn nhịn, tinh tấn, học Pháp và giúp người đều là những cách nuôi gốc lành.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên hiểu “nghe danh hiệu” như một âm thanh tự động thay thế mọi công phu. Chính lời nguyện đặt ngay sau việc nghe danh hiệu là hoan hỷ, tu Bồ-tát hạnh và đầy đủ công đức.

4. Ứng dụng

Mỗi khi niệm Phật, hãy gắn câu niệm với một việc thiện cụ thể: nói mềm hơn, bỏ một lời hơn thua, giúp một người, hoặc làm trọn một bốn phần.

6. Công thức thực hành

NGHE DANH HIỆU → SINH HOAN HỖ → LÀM MỘT VIỆC THIỆN → LẶP LẠI → GỐC LÀNH
THÀNH SỨC MẠNH.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Câu Phật hiệu hôm nay đã dẫn tôi đến việc thiện cụ thể nào?
- Gốc lành nào tôi cần nuôi đều hơn?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Niềm vui với Phật pháp sâu nhất là niềm vui làm mình sống thiện hơn.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 45

 [Về mục lục](#)

ĐƯỢC ĐỊNH BÌNH ĐẲNG RỘNG KHẮP, THƯỜNG THẤY CHƯ PHẬT

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát ở những cõi nước phương khác nghe danh hiệu tôi mà không đạt được định bình đẳng rộng khắp, an trú trong định ấy cho đến khi thành Phật, thường thấy vô lượng vô số chư Phật, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 45. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Định ở đây gắn với con đường đến thành Phật

Nguyện không mô tả một trạng thái thư giãn ngắn. Định được nói trong mạch Bồ-tát đạo, được duy trì và hỗ trợ việc học từ vô lượng chư Phật cho đến thành tựu giác ngộ.

2. Bình đẳng giúp tâm bớt phân chia

Ở mức thực hành gần gũi, ta học nhìn người và cảnh bớt bằng thành kiến yêu-ghét. Tâm càng phân chia cực đoan càng khó yên; tâm biết dừng, biết quan sát thì có nền cho định.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên tự nhận đã “thấy chư Phật” chỉ vì có hình ảnh trong mơ hay lúc ngồi thiền. Nguyện mô tả thành tựu sâu của Bồ-tát; kinh nghiệm cá nhân cần được giữ khiêm tốn và đối chiếu Chánh pháp.

4. Ứng dụng

Mỗi ngày dành một thời khóa ngắn: ngồi yên, niệm Phật, biết rõ khi tâm chạy và nhẹ nhàng đưa tâm trở về, không đánh nhau với vọng tưởng.

6. Công thức thực hành

DỪNG LẠI → NIỆM PHẬT → BIẾT TÂM CHẠY → ĐƯA VỀ → LẶP LẠI → NUÔI SỰ VỮNG CHẮC.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi có đang đồng nhất mọi cảm giác lạ với chứng đặc không?
- Tôi có một thời khóa đều đặn để luyện tâm trở về không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Định chân thật làm tâm vững và khiêm tốn hơn, không làm cái tôi lớn hơn.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 46

 [Về mục lục](#)

TÙY NGUYỆN TỰ NHIÊN ĐƯỢC NGHE PHÁP

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát trong nước tôi tùy theo chí nguyện, muốn nghe pháp nào mà không tự nhiên được nghe pháp ấy, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 46. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Cực Lạc được mô tả như môi trường học Pháp

Nguyện 46 rất rõ: một đặc điểm của cõi Phật là việc nghe Pháp không bị ngăn ngại. Điều quý của Cực Lạc vì vậy không chỉ là cảnh đẹp, mà là môi trường thuận lợi để tiếp tục học và tiến tu.

2. Muốn nghe gì cũng cần hướng về Chánh pháp

“Tùy nguyện nghe pháp” nằm trong bối cảnh Bồ-tát ở cõi Phật, không phải thỏa mãn tò mò vô hạn. Ý muốn được đặt vào con đường giác ngộ.

3. Điểm dễ hiểu sai

Không nên lấy nguyện này làm lý do tin rằng bất cứ âm thanh nội tâm nào mình nghe cũng là Phật thuyết. Ở đời này, nội dung vẫn cần được đối chiếu kinh điển và Chánh pháp.

4. Ứng dụng

Khi gặp một vấn đề tu tập, thay vì chỉ nghe clip ngắn rời rạc, hãy tìm đúng bài kinh, đọc phần nguồn, rồi học một mạch đủ sâu để hiểu.

6. Công thức thực hành

CÓ CÂU HỎI → TÌM NGUỒN KINH → NGHE/ĐỌC ĐỦ MẠCH → HIỂU → THỰC HÀNH → KIỂM LẠI.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Tôi đang học Pháp theo nguồn hay chỉ nghe những câu hợp ý?
- Có vấn đề nào tôi cần trở về đọc nguyên bài kinh?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Nghe Pháp quý không ở chỗ nghe thật nhiều, mà ở chỗ nghe đúng rồi đem vào tu.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 47

 [Về mục lục](#)

NGHE DANH HIỆU, LIỀN TIẾN ĐẾN KHÔNG CÒN THOÁI CHUYỂN

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát ở những cõi nước phương khác nghe danh hiệu tôi mà không lập tức đạt đến địa vị không còn thoái chuyển, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 47. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Không thoái chuyển là sự vững chắc trên đường giác ngộ

Nguyện 47 hướng đến một mức thành tựu sâu: con đường không còn rơi lùi khỏi hướng giác ngộ. Đây không phải lời khen cho sự cố chấp, mà là sự ổn định trong Chánh pháp.

2. Người đang tu học từ mức rất nhỏ

Chúng ta chưa nên tự xưng bất thoái. Nhưng có thể tập “ít thoái hơn”: đã biết một điều xấu thì đừng quay lại nuôi nó; đã lập thời khóa thì cố giữ; đã thấy sân gây khổ thì tập đừng sớm hơn.

3. Điểm dễ hiểu sai

Kiên định không đồng nghĩa bảo thủ. Khi phát hiện mình hiểu sai kinh, biết sửa mới là tiến. Cố chấp vào sai lầm không phải bất thoái chuyển.

4. Ứng dụng

Chọn một nền tảng không thương lượng: không cố ý nói dối, không nuôi oán bằng việc nhắc đi nhắc lại, hoặc không bỏ thời khóa vì một ngày tâm loạn.

6. Công thức thực hành

BIẾT HƯỚNG ĐÚNG → GIỮ HƯỚNG → SAI THÌ SỬA → NGÃ THÌ ĐỨNG DẬY → KHÔNG BỎ ĐƯỜNG.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Điều thiện nào tôi thường làm được vài ngày rồi bỏ?
- Tôi có nhầm cố chấp với kiên định không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Không thoái chuyển bắt đầu từ việc ngã mà vẫn trở lại con đường đúng.

ĐẠI NGUYỆN THỨ 48

 [Về mục lục](#)

NGHE DANH HIỆU, ĐƯỢC BA BẠC PHÁP NHÃN VÀ KHÔNG THOÁI CHUYỂN

LỜI KINH

“Giả sử khi tôi thành Phật, các Bồ-tát ở những cõi nước phương khác nghe danh hiệu tôi mà không lập tức đạt bậc pháp nhãn thứ nhất, thứ hai, thứ ba, và đối với các pháp của chư Phật không lập tức đạt địa vị không còn thoái chuyển, thì tôi chẳng lấy ngôi chánh giác.”

NGUỒN KINH

Kinh Vô Lượng Thọ, T0360, phần 48 đại nguyện, Nguyện thứ 48. Bản tiếng Việt trên là bản dịch nghĩa phục vụ học và giảng; phần diễn giải phía dưới không phải nguyên văn kinh.

1. Đại nguyện cuối kết ở trí tuệ và sự vững chắc

Nguyện 48 không kết bộ đại nguyện bằng hưởng thụ, danh vị hay quyền lực. Nó kết bằng pháp nhãn và không thoái chuyển trong Phật pháp - tức khả năng đứng vững trước chân lý và tiếp tục tiến đến giác ngộ.

2. Không nên tự gán nghĩa quá chi tiết cho “ba bậc pháp nhãn”

T0360 nêu bậc thứ nhất, thứ hai, thứ ba nhưng ngay đoạn đại nguyện không giải thích đầy đủ hệ phân loại. Vì vậy cuốn sách giữ nguyên mức nói của kinh, không tự dựng một bảng chứng đặc rồi gán vào lời Phật.

3. Nhẫn trong tu không phải cam chịu mù quáng

Ở mức ứng dụng, nhẫn là đủ sức không phản ứng theo tham-sân ngay lập tức và đủ kiên trì để nhìn sự việc bằng Pháp. Nhẫn vẫn đi với trí tuệ và khả năng nói không trước điều sai.

4. Ứng dụng

Khi gặp một lời trái ý: biết cảm thọ, chưa đáp ngay, niệm Phật vài câu, xem điều gì là sự thật, điều gì là tự ái, rồi mới quyết định nói hay im.

6. Công thức thực hành

CHẠM CẢNH → BIẾT TÂM → KHÔNG PHẢN ỨNG VỘI → SOI BẰNG PHÁP → HÀNH ĐỘNG CÓ TRÍ TUỆ → GIỮ VỮNG ĐƯỜNG TU.

7. Câu hỏi quán chiếu

- Khi bị chạm tự ái, tôi có đủ khoảng dừng trước khi phản ứng không?
- Tôi có thể kiên nhẫn với sự thật dù sự thật không chiều cái tôi không?

GHI NHỚ CUỐI BÀI

Bộ 48 Đại Nguyện khép lại không bằng một lời hứa hưởng thụ, mà bằng sự trưởng thành của trí tuệ và con đường không thoái chuyển.

LỜI KẾT TRỌN BỘ

Kính thưa quý vị,

Bốn mươi tám đại nguyện mở ra từ việc lìa các cảnh khổ và đi dần đến một môi trường tu học đầy đủ, nơi người tu được nghe Pháp, phát triển định và trí tuệ, không thoái chuyển trên đường giác ngộ, rồi tiếp tục Bồ-tát hạnh vì lợi ích chúng sinh.

Vì vậy, học 48 Đại Nguyện không nên chỉ dừng ở việc mong được Phật ban cho điều tốt. Điều quan trọng hơn là nhìn vào tâm mình: niềm tin có chân thành hơn không, nguyện có rõ hơn không, việc tu có đều hơn không, tham sân si có giảm không, lòng thương chúng sinh có rộng ra không.

Có thể gom cả bộ thành một hướng thực hành:

TIN ĐÚNG → NGUYỆN THẬT → NIỆM VÀ HÀNH → NUÔI GỐC LÀNH → HỌC PHÁP → VỮNG TÂM → PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ → KHÔNG THOÁI CHUYỂN → LỢI ÍCH CHÚNG SINH.

A Di Đà Phật.

 [Về mục lục](#)

NGUỒN KINH VÀ GHI CHÚ BIÊN TẬP

1. Kinh Vô Lượng Thọ - Taishō T0360 - phần 48 đại nguyện của vị Pháp Tạng, là nguồn nền cho hệ thống đại nguyện trong cuốn sách.
2. Các bản dịch và tài liệu đối chiếu đã được dùng trong quá trình biên tập từng tập; phần Lời kinh trong sách luôn được tách khỏi phần diễn giải.
3. Các nhan đề ngắn của từng đại nguyện là nhan đề biên tập để người đọc dễ ghi nhớ; không phải tên chương nguyên thủy của kinh.
4. Những điểm liên quan bối cảnh xã hội cổ, giới tính, địa vị, năng lực đặc biệt hoặc cảnh giới tu chứng được chú thích thận trọng, không dùng để hạ thấp phẩm giá con người hoặc cổ vũ mê tín.

 [Về mục lục](#)