

## CHO NGƯỜI GIÀ BỆNH

### Nói chuyện tại Thường Chiếu – 1996

Hôm nay tôi có bài thuyết pháp ngắn về đề tài cho người già bệnh. Lý do có bài pháp này là vì một Phật tử đến yêu cầu chúng tôi rằng có cha mẹ già bệnh nặng, nên muốn khi cha mẹ lâm chung được tỉnh táo sáng suốt, không bị hôn mê hoảng sợ. Vì tình của người Phật tử hiếu thảo nên tôi hứa, đồng thời cũng nghĩ thương người già bệnh trong khi mệt mỏi đau đớn, nên chúng tôi nói bài pháp này.

Trước hết nói về cái chết không đáng sợ. Mọi người đều có quan niệm sanh là vui, chết là khổ; sanh là mừng, chết là sợ. Vì vậy ngày sinh nhật gọi là ngày ăn mừng sinh nhật, còn ngày chết con cháu cúng giỗ gọi là ngày cúng kỵ, tức ngày sợ sệt.

Quý Phật tử hiểu đạo thì ngày chết là ngày đáng sợ hay không đáng sợ? Thật tình cái chết không đáng sợ. Già, bệnh là hai thứ khổ trong bốn thứ khổ Phật nói: sinh, lão, bệnh, tử. Đã mang hai thứ khổ này vào mình là một gánh nặng đau khổ. Nếu gánh nặng đau khổ được quăng đi thì nó được nhẹ nhàng. Vậy chết là quăng được gánh nặng của già và bệnh. Lúc đó chúng ta thành thoi nhẹ nhàng, có gì đâu mà phải sợ. Nên chúng tôi nói chết là không đáng sợ.

Điểm thứ hai, như kinh Phật thường nói, có sanh là có tử. Có sanh ra thì phải có chết, đây là chuyện thường, không ai tránh khỏi. Như đức Phật tu hành rất cuộc tám mươi tuổi Ngài cũng chết. Các ông tiên mà chúng ta đọc được trong truyện Tàu như Bát tiên v. v... nói trường sinh bất tử, nhưng sự thật tám chín trăm năm rồi cũng mất, cũng chết. Do đó tám ông tiên mà bây giờ tìm một ông cũng không ra.

Nên biết dù cho tu đắc đạo như Phật, thân này tới khi hoại cũng phải hoại. Dù luyện được thuốc trường sinh bất tử như thần tiên, thân này đến lúc hoại cũng phải hoại, chớ không bao giờ giữ được mãi mãi. Vì vậy chết là lẽ thường, là việc chung cho tất cả, không ai tránh khỏi. Cái không tránh khỏi mà mình sợ là chuyện vô ích, nếu không nói đó là chuyện khờ khạo. Chúng ta là người hiểu đạo rồi biết rằng có sanh là phải có tử. Ngày chết là ngày sẽ đến, bất cứ người nào cũng phải nhận. Chết là chuyện thường, đã là thường thì không sợ.

Tôi nhớ Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ khi sắp tịch nằm trên bộ ngựa, nghiêng bên phải nhắm mắt để tịch. Bấy giờ những người hầu thiếp khóc rống lên, Ngài liền ngồi dậy, súc miệng, rửa mặt, rồi nói: "Sanh tử là lẽ thường, sao lại buồn thảm luyến tiếc như thế, làm náo hại chân tánh ta!" Nghe xong,

các vị kia mới yên lặng. Ngài nằm nghiêng bên phải mà tịch.

Chúng ta thấy rằng đối với Ngài sanh tử là việc thường. Đã là việc thường thì không có gì quan trọng hết. Do đó Ngài tự tại ra đi. Còn chúng ta cho cái chết là lớn lao đáng sợ, nên tới đó chúng ta kinh hoàng. Kinh hoàng là đau khổ. Vì vậy người Phật tử chân chính lúc nào cũng biết rằng chuyện chết sống không thể tránh được. Không tránh được thì chúng ta chuẩn bị ngay những cái gì cần sau khi chết, đừng để tới đó rồi sợ hãi chỉ là chuyện vô ích thôi.

Điểm thứ ba, người Phật tử hiểu đạo khi tu ít nhất cũng giữ năm giới, nhiều hơn thì Thập thiện. Biết giữ năm giới, biết tu Thập thiện thì khi chết chúng ta sẽ sanh về đâu? Nếu giữ năm giới trọn vẹn thì sau khi chết chúng ta sẽ trở lại làm người đầy đủ phước đức. Tức là do giữ giới không sát sanh nên được tuổi thọ; giữ giới không trộm cướp nên được nhiều của cải; giữ giới không tà dâm nên được đẹp đẽ oai nghi; giữ giới không nói dối nên lời nói thanh tao, được mọi người tín nhiệm; giữ giới không uống rượu nên có trí tuệ sáng suốt. Thế nên sinh làm người được đầy đủ phần tốt đẹp của con người, không có gì thiếu thốn hết. Như vậy thân này hoại rồi được thân kế tốt đẹp hơn, phước đức hơn, có gì mà chúng ta phải sợ. Còn nếu tu Thập thiện khi bỏ thân này sẽ được sanh lên cõi trời, hưởng phước đức thù thắng nhiều hơn cõi này, tức là đẹp đẽ hơn gấp bao nhiêu phần.

Chúng tôi thường nói chết như đổi chiếc xe cũ lấy chiếc xe mới. Chiếc xe cũ xấu hư, chúng ta lấy chiếc xe mới tốt đẹp, hoàn hảo hơn. Cho nên chúng ta hoan hỷ bỏ thân này, vì biết rằng khi bỏ thân này chúng ta sẽ được thân sau tốt đẹp hơn, có gì đâu phải lo buồn. Thật ra chết không đáng sợ, chỉ sợ mình không biết tu. Đó là điều tôi muốn nhắc tất cả quý vị đang ở trong hoàn cảnh bệnh hoạn đau ốm, không thể tin tưởng rằng mình còn sống lâu, ráng nhớ mà tu hành.

Trong nhà Phật có nói đến cận tử nghiệp. Cận tử nghiệp này rất mạnh, có công năng đưa chúng ta tới chỗ tốt hay chỗ xấu khi chúng ta sắp lâm chung.

Trước hết nói cận tử nghiệp của người làm ác. Nếu người khi gần chết khởi tâm ác liền chuyển cả sự tu hành hay công đức trước của mình, liền sanh vào chỗ không tốt.

Trong kinh có kể: Một người tu ngoại đạo đạt đến định Phi phi tưởng, nếu người đó chết sẽ được sanh về cõi trời Phi phi tưởng. Nhưng khi gần chết gặp chút nghịch duyên, ông nổi giận, bực tức lên rồi chết. Sau khi chết ông sanh làm con chó sói. Như vậy, từ quả vị cõi trời Phi phi tưởng mà chuyển làm một con vật xấu xa, đủ cho ta thấy cận

tử nghiệp nguy hiểm như thế nào. Cận tử nghiệp là nghiệp gần lúc chết. Nếu khởi niệm ác thì nó sẽ dẫn chúng ta sanh vào cõi ác, cõi dữ.

Do đó chúng ta thấy trong cõi người cũng như trong các loài thú, có những người, hoặc những con thú sanh ra một thời gian ngắn liền chết. Chúng ta không hiểu tại sao. Nếu là duyên làm người hoặc làm thú thì phải ở lâu cho mãn kiếp người, kiếp thú, tại sao chỉ một thời gian ngắn thì đi. Đó là lý do để thấy rằng những người ấy lẽ ra không phải sanh chỗ như thế, nhưng vì cận tử nghiệp ác mạnh nên phải sanh chỗ đó. Thời gian ngắn sau chết, sanh lại chỗ khác theo tích lũy nghiệp, tức là nghiệp chưa đặng lâu dài lúc trước của họ. Vì vậy sức mạnh của cận tử nghiệp đưa đẩy người ta sanh vào chỗ không đúng sở nguyện của mình, chỉ vì cơn nóng giận hoặc khởi những niệm ác lúc sắp lâm chung mà ra như vậy. Đó là tôi nói trường hợp cận tử nghiệp ác.

Kể đến là cận tử nghiệp thiện, tức người gần chết khởi niệm lành. Lúc sắp lâm chung khởi niệm lành liền sanh về cõi lành, dù cho tích lũy nghiệp của họ ác, nhưng nhờ khi sắp chết khởi niệm thiện nên chuyển sang sanh cõi lành. Do sức mạnh của cận tử nghiệp làm cho tích lũy nghiệp mờ đi, nhưng không phải mất. Nghĩa là người ấy phải theo cận tử nghiệp một thời gian. Khi nào cận tử nghiệp hết thì họ mới trở lại tích lũy nghiệp.

Nên nhớ nghiệp tích lũy là nghiệp quan trọng mà chúng ta chứa từ thuở nhỏ cho đến lớn trong đời sống. Giả sử chúng ta chứa điều lành, điều tốt đầy đủ, nhưng giờ chót bị cận tử nghiệp ác lôi đi thì phải trả hết nghiệp cận tử đó rồi mới trở lại với nghiệp tích lũy lành, được quả lành, chứ không phải mất hẳn. Nên lúc sắp lâm chung chúng ta phải dè dặt tối đa, không nên khởi những tâm niệm ác.

Trong kinh nói người phạm hai tội trong năm tội ngũ nghịch là ông Đề Bà Đạt Đa, đức Phật thọ ký khi chết ông phải đọa địa ngục. Do đó lúc sắp lâm chung ông hối hận hướng về Phật chấp tay xin sám hối. Sau này đức Phật kể lại cho ngài A Nan nghe rằng ông Đề Bà Đạt Đa tuy bị đọa địa ngục vì tội ngũ nghịch, nhưng vì sắp chết ông biết hối hận sám hối với Phật. Nên sau khi hết đọa địa ngục ông được trở lại làm người gặp Phật pháp tu hành, cuối cùng cũng chứng quả thành Phật.

Chúng ta thấy rằng cả đời Đề Bà Đạt Đa đã tạo những nghiệp ác nhưng khi sắp lâm chung ông đã có tâm thức tỉnh, hối cải. Vì vậy, sau này khi nghiệp ác hết, ông sanh về cõi lành và được tu hành chớ không mất luôn chủng duyên lành. Nên biết cận tử nghiệp lành có thể giúp người bị khổ lâu dài chuyển thành khổ ngắn, không còn lâu dài nữa.

Thêm một chuyện nữa. Có một vị tiên ở cõi trời ba mươi ba. Ông biết mình hết phước sắp chết. Do có thiên nhãn, ông biết mình sẽ sanh làm con của một Trưởng giả ở nhân gian và sau kiếp làm con ông Trưởng giả ông sẽ đọa địa ngục. Hoảng sợ quá, ông khóc rống lên, kêu la cầu cứu. Khi đó Trời Đế Thích đến hỏi: - Vì sao ông khóc kêu cứu như vậy? Ông trình bày chỗ thấy của mình. Trời Đế Thích liền khuyên ông nếu muốn được cứu phải quy y Tam Bảo.

Ông hỏi:

- Quy y Tam Bảo là sao?

Trời Đế Thích nói:

- Quy y Tam Bảo là quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.

Ông hỏi:

- Bây giờ Phật ở đâu?

- Hiện giờ Phật đang thuyết pháp ở Vườn Trúc tại xứ Nalanda.

Ông than:

- Bây giờ tôi sắp chết làm sao đến đó để quy y được.

Trời Đế Thích bảo:

- Không sao, chỉ cần ông chấp tay hướng về chỗ Phật đang thuyết pháp nói to lên thế này: "Con tên ..... xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Xin Phật cứu con, xin Phật độ con", như vậy ba lần.

Nghe vậy ông liền quỳ gối chấp tay hướng về Vườn Trúc Nalanda, nói ba lần: "Con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Xin Phật độ con." Sau khi nói ba lần như vậy rồi, ông liền chết.

Quả thực sanh xuống trần gian ông làm con Trưởng giả. Khi con ông Trưởng giả lớn lên, một hôm gặp đức Phật khát thực ngang qua nhà. Thấy Phật, ông liền phát tâm muốn đi tu. Sau đó ông được Phật độ tu hành chứng quả A La Hán.

Qua đó, chúng ta thấy chỉ cần cận tử nghiệp hướng về Tam Bảo mà sau này khỏi đọa địa ngục, còn được xuất gia và tu hành giải thoát. Như vậy cận tử nghiệp rất là quan trọng. Nếu chúng ta không biết, để cận tử nghiệp chuyển thành ác sẽ đưa tới cõi ác. Nếu chúng ta biết, dù trước kia có làm ác, nhưng nhờ cận tử nghiệp thiện thì sẽ đưa tới cõi lành. Do đó người Phật tử chân chính phải nhớ, phải biết rõ tầm quan trọng của cận tử nghiệp.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa phủ nhận tích lũy nghiệp là nghiệp do chúng ta chưa chấp từ khi mới sanh ra cho tới già. Nếu chúng ta làm điều lành nhiều thì gọi đó là tích lũy nghiệp thiện; làm điều ác nhiều thì gọi là tích lũy nghiệp ác. Nếu tích lũy nghiệp thiện, và lúc sắp lâm chung không khởi niệm ác, thì con đường thiện nhất định sẽ đến với chúng ta. Còn nếu tích lũy nghiệp thiện nhưng khi sắp lâm chung khởi niệm ác thì con đường thiện của chúng ta phải bị quanh co, có khi nó dẫn mình tới chỗ dữ. Ngược lại, nếu tích lũy nghiệp ác nhưng sắp lâm chung khởi niệm thiện thì con đường ác lý đáng chúng ta phải chịu nhưng giờ đây chuyển sang con đường lành. Nên biết cận tử nghiệp rất mạnh, rất đáng sợ. Quý vị nào tuổi đã lớn, hoặc hay bệnh hoạn nên dè dặt tối đa, không nên tạo ảnh hưởng lớn gây cho chúng ta những đau khổ sau này. Đó là tôi nói về sức mạnh của cận tử nghiệp.

Tiếp theo, tôi sẽ nói những điều cấm kỵ của người khi sắp lâm chung. Những điều cấm kỵ là những điều không nên làm khi chúng ta biết đạo lý.

Một là lúc sắp lâm chung cấm kỵ không nên sân giận. Dù cho có điều gì trái ý cũng phải bỏ qua để lo cho cái chết của mình, không nên sân giận làm gì. Nếu sân giận thì chúng ta sẽ đọa vào cõi dữ làm những con vật hung dữ khó thể tránh khỏi. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai là phải dứt tâm oán thù. Nếu ôm tâm oán thù thì khi nhắm mắt chúng ta sẽ theo nghiệp oán thù, đền đền trả trả không có ngày cùng. Nghĩa là mình thù người, sanh ra gặp lại nhau rồi hại nhau, đau khổ chồng chất không biết đến đâu cho hết. Vì vậy chúng ta phải dứt tâm oán thù.

Thứ ba là tâm yêu mến con cháu, tiếc của cải, v. v... Đó là mối hiểm họa, nghĩa là vì yêu tiếc mà đôi khi bị trầm luân hay là trở lại làm những con vật không tốt.

Trong sử ba mươi ba vị Tổ có kể về một vị tăng Ấn Độ tôi không nhớ rõ tên. Một hôm Ngài đi khát thực ngang qua nhà ông Trưởng giả. Nhưng ông Trưởng giả đi khỏi. Trong nhà có con chó chạy ra sủa rất to. Ngài nhìn nó và quở: "Người vì bệnh tiếc của mà trở lại làm chó, đã không biết còn sủa om sòm!" Nghe nói như vậy con chó buồn bỏ ăn. Ông Trưởng giả về, thấy con chó cứng của mình bỏ ăn. Ông liền hỏi lý do và được người nhà kể lại rằng hồi sớm mai có một vị Sa môn đi ngang, nó thấy liền sủa. Rồi không biết ông ấy nói gì với nó, từ đó nó buồn, bỏ ăn. Ông hỏi vị Sa môn ấy ở đâu và tìm gặp được Ngài. Với tâm rất sân hận, ông hỏi:

- Hồi sáng ông nói gì mà con chó của tôi nó buồn đến bỏ ăn?

Ngài bảo:

- Ông đừng nóng, để tôi nói cho ông nghe. Con chó đó là cha của ông.

Ông càng tức hơn, hỏi:

- Tại sao con chó đó lại là cha tôi?

Ngài nói:

- Nếu ông không tin ta, ông hãy về tìm ngay giữa giường nơi cha ông khi xưa ngủ mà bây giờ là chỗ con chó hay nằm đó, ông đào xuống sẽ thấy một ché vàng. Vì khi cha ông chết không kịp trời trần lại với ông, nên bây giờ tiếc của mới sanh trở lại làm chó để giữ của. Nếu không tin ta, ông hãy về đào lên sẽ thấy!

Khi ấy vị Trưởng giả không còn lớn tiếng với Tổ nữa, mà trở về đào chỗ Tổ chỉ. Quả nhiên ông thấy có một ché vàng. Ông liền chạy tới xin Tổ cứu cha ông. Tổ khuyên Trưởng giả nên đem của đó bố thí để cha ông hết nghiệp. Trưởng giả nghe lời Tổ dạy liền đem ché vàng bố thí. Sau đó con chó chết.

Như vậy, vì yêu tiếc của nên trở lại làm chó để giữ của. Đó là điều đáng sợ. Nên ở đây tôi nhắc ba điều cấm kỵ trước khi lâm chung, Phật tử phải nhớ đừng bao giờ để xảy ra. Tôi lặp lại, điều thứ nhất là tâm sân giận; điều thứ hai là tâm oán thù; và điều thứ ba là tâm yêu tiếc, tức yêu con tiếc của. Nhớ, đừng có ba tâm đó mới khỏi đọa vào con đường khổ. Có ba tâm đó là nguy hiểm.

Nếu khi sắp lâm chung mà khởi tâm thiện thì sẽ được điều lành, điều tốt. Tâm thiện là tâm gì? Điều thứ nhất, khi sắp lâm chung phát tâm bố thí, giúp đỡ người nghèo kẻ bệnh. Mình có phương tiện tới đâu phát tâm tới đó. Điều thứ hai đối với người quy y rồi thì phát tâm cúng dường Tam Bảo; còn chưa quy y thì phát tâm quy y Tam Bảo để tâm thiện tăng trưởng. Làm như vậy là đã hướng về điều thiện và sẽ đi theo con đường thiện. Ba là phát tâm phóng sanh, nghĩa là cứu những con vật bị người ta bắt và sẽ bị giết. Mình cứu nó bằng cách mua lại đem thả, hoặc tìm cách nào cứu cho con vật không bị chết. Đó là phát tâm phóng sanh.

Bố thí, cúng dường, phát tâm phóng sanh là tâm lành. Nhờ phát tâm lành, tự nhiên lần lần chúng ta sẽ đi theo con đường lành. Đó là những điều tâm nên khởi khi sắp lâm chung.

Người Phật tử biết tu, khi sắp lâm chung, cần biết ứng dụng pháp Phật dạy, gìn giữ tâm mình luôn luôn đi đúng đường, không bị lệch lạc. Đối với người tu Tịnh độ, lâu nay chuyên niệm Phật, khi bệnh nhiều phải ráng nhớ niệm Phật, không quên. Lúc nào tâm mình cũng hướng về Phật không lơ

lông, không nghĩ tới con, không nghĩ tới cháu, cũng không nghĩ tới tài sản gì hết. Được như vậy thì nhất định sẽ đi theo Phật không nghi ngờ. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, đối với người không chuyên niệm Phật mà thường hay xem kinh sách thì phải nhớ một bài kệ. Chẳng hạn, nếu quý vị thường tụng kinh Kim Cang, thì phải nhớ một bài kệ, tức là nhớ tới Pháp giống như nhớ tới Phật, niệm Phật vậy. Chúng ta nghiên cứu kinh điển, học pháp của Phật thì phải nhớ pháp, như tụng bài kệ sau đây trong kinh Kim Cang:

Nhất thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn bào ảnh

Như lộ diệt như điện

Ưng tác như thị quán.

Nghĩa là tất cả pháp hữu vi như mộng, như huyễn, như bọt, như bóng, như sương mai, như điện chớp, phải luôn quán như thế. Chúng ta tụng mỗi bài kệ này thì tâm chúng ta được trong sáng, không kinh hoàng khi sắp lâm chung. Đó là trường hợp thứ hai.

Trường hợp thứ ba, nếu người biết tu thiền, tâm được yên tĩnh phần nào thì nhớ lúc sắp lâm chung, mình hằng sống với tâm thanh tịnh, đừng chạy theo tâm vọng tưởng điên đảo. Nghĩa là nhớ ngay trong thân người bại hoại này có cái không bại hoại. Nhờ vậy chúng ta không kinh hoàng, không sợ sệt mà hằng sống với tâm bất sinh bất diệt của mình. Thân này chẳng qua là tướng hư ảo, có đó rồi mất đó, chớ không bền. Chỉ cái thể chân thật của mình là thanh tịnh, không sanh, không diệt muôn đời. Đó là chúng ta biết tu.

Trong ba trường hợp tôi kể ở trên, người tu niệm Phật thì chuyên niệm Phật, không nhớ chuyện đời. Người chuyên nghiên cứu Pháp thì nhớ một bài kệ. Người tu Thiền thì nhớ ngay nơi mình có cái chẳng sanh bất diệt, hằng thanh tịnh, không có gì đáng sợ, không có gì đáng lo. Người biết tu nhớ được những điều này thì không bị mê muội, không có gì sợ hãi, ra đi êm ái nhẹ nhàng. Đó là những điều tôi nhắc cho quý vị khi sắp lâm chung.

Bây giờ tôi nói tới hậu sự, tức là việc sau khi mình chết. Nhiều vị nghĩ rằng khi mình chết phải trở trăn lại với con cháu làm thế này, làm thế kia cho mình. Điều đó dư. Tại sao? Bởi vì thân này do tứ đại hòa hợp mà thành, chúng ta sống cũng mượn tứ đại mà sống: uống nước giúp cho thủy đại, ăn giúp cho địa đại, thở giúp cho phong đại, v. v. . . Như vậy bốn đại đó nhờ vay mượn bên ngoài mới tồn tại.

Đến khi chết là không vay mượn nữa thì trả về cho tứ đại. Tứ đại trả về tứ đại thì chỗ nào cũng là tứ

đại hết. Tại xứ người, tứ đại cũng là tứ đại; ở quê hương mình thì tứ đại cũng là tứ đại. Đừng nghĩ bỏ thân ở xứ người là thiệt thòi. Thiệt thòi nhất là cái tâm, tinh thần của mình ra đi mà không sáng suốt, đó mới thật thiệt thòi. Còn thân tứ đại này bỏ ở đâu cũng được hết. Người ta hay nói thân này là thân cát bụi cho nên khi chết trả về cho cát bụi, chớ không phải trả về xứ mình, thành vàng thành ngọc gì, cho nên đừng quan trọng nó.

Thân này để cho con cháu giải quyết bằng cách nào thuận lợi nhất thì tốt, mình khỏi cần dằn dò gì hết, khỏi cần bắt buộc gì hết. Dằn dò bắt buộc nhiều khi làm cho con cháu càng thêm lúng túng. Thí dụ nơi đó không có lò thiêu mà bảo phải thiêu, trong khi có đất chôn mà không chịu chôn. Hay ngược lại, chỗ đó không có đất chôn mà có lò thiêu, mình lại không chịu, nói thiêu nóng lắm, phải tìm đất chôn. Như vậy con cháu lo sợ không biết tìm đất đâu mà chôn, càng làm cực khổ cho người sống chớ không có ích lợi gì. Đã là thân tứ đại hoại rồi thì còn biết gì nữa mà sợ nóng, còn biết gì nữa mà đòi đem về quê hương. Biết chăng là cái tinh thần, cái tâm của mình. Do đó quý vị đừng có làm lẫn thân này phải trở về quê mình mới tốt. Nghĩ như vậy là sai lầm. Chính cái tâm của chúng ta, tâm sáng thì đi tới chỗ tốt, điều đó mới quan trọng.

Đó là những lời nhắc nhở để quý vị biết sau khi chúng ta có trăm tuổi, không làm phiền hà cho con cháu.

Tôi chỉ nói một phần ngắn cho quý vị biết khi đau, bệnh và già sắp lâm chung. Theo đó, quý vị có hướng chọn lựa, đừng bị tâm phàm tục làm cho mình đau khổ ngay hiện tại và kéo dài sau khi lâm chung. Đó là những điều thiết yếu.

Mong rằng tất cả quý Phật tử nghe rồi, khéo ứng dụng để tự cứu mình, đó cũng là lời Phật dạy cho chúng ta thoát khổ.