

**NGƯỜI PHẬT TỬ CẦN BIẾT**  
**(CHÁNH PHÁP CỦA ĐỨC THẾ TÔN)**  
**TẬP 4**

Sách này chỉ kính biếu, không bán! Quý Phật tử  
hay bạn đọc có nhu cầu thỉnh sách, xin vui lòng liên  
hệ Ban kinh sách của Tu Viện Chơn Như:

ĐT: (066) 389.2911 (Tu Viện Chơn Như)  
098.809.4445 (Hà Nội) Web: <http://chonnhu.net>  
Các thông tin đính chính có trên trang Web này

**Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC**

**NGƯỜI PHẬT TỬ  
CẦN BIẾT**

**TẬP 4**

**PL: 2556 - DL: 2012**

***Thành Kính Tri Ân Đức Trưởng  
Lão Thích Thông Lạc, Người đã  
Phật Tử chúng con cái nhìn Chánh  
Kiến & Chỉ dạy cho Phật Tử chúng  
con đường lối tu tập đúng theo  
Chánh Pháp Nguyên Thủy.***



*(Đức Trưởng Lão làm Phật Sự ở Ninh Thuận &  
Bình Định)*

***Lưu Ý: Kinh Sách Pháp Bảo Nền Ấn  
Tống Truyền Bá Lưu Hành, Để Xây Dựng  
Đạo Đức Nhân Bản Giải Khổ Quần Sanh  
– Nếu Thủ Giữ Hoặc Làm Rách Hư Là Tự  
Đoạn Mất Hạt Giống Đạo Đức Giải Thoát  
Trong Những Kiếp Vị Lai!.***

# **TRÍCH THU NGỎ CỦA ĐỨC TRƯỞNG LÃO THAY LỜI ĐẦU SÁCH**



*Chon Như ngày 24 tháng 8 năm 2003.*

*Kính gửi: Các bậc Tôn Túc, Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức, Tăng, Ni và quý vị Phật tử nam nữ cư sĩ bốn phương.*

*Kính thưa quý vị! Bộ sách Văn Hóa Phật Giáo Đường Về Xứ Phật và những bộ sách Văn Hóa Phật Giáo Giới Đức Làm Người, Làm Thánh đến nay đã được Nhà Nước cho phép in ấn và phát hành. Những bộ sách trên đây là trong những bộ sách Văn Hóa Truyền Thống Phật Giáo; Như Mười Giới Đức Thánh Sa Di, Giới Đức Thánh Tăng và Thánh Ni, Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả, Đạo Đức Làm Người, Giáo Án Tu Tập, Những Lời Phật Dạy... Đó là những bộ sách chấn chỉnh lại Phật Giáo, vì giáo lý chân chánh của Phật Giáo gần như bị chôn vùi dưới lớp giáo lý tập hợp của các tôn giáo khác và những kiến giải của các hệ phái khác nhau trong Phật Giáo phát triển Đại Thừa và Phật Giáo Nguyên*

*Thủy Nam Tông hiện nay.*

*Những bộ sách Văn Hóa Phật Giáo nguyên gốc (\* gốc nguyên thủy của Phật Thích Ca dạy) mà tác giả (Đức Trưởng Lão) ghi lại bằng những kinh nghiệm công sức tu tập của mình theo đường lối giáo lý Nguyên Thủy “GIỚI, ĐỊNH, TUỆ” của Đức Phật. Nó mang lại một kết quả rất thực tế và cụ thể cho một đời sống an lạc, thanh thoi và hạnh phúc của kiếp làm người. “Sống không làm khổ mình khổ người” và “làm chủ sanh, già, bệnh, chết”.*

*Nếu ai muốn đem những bộ sách này ra bình luận đúng sai thì hãy tu tập như tác giả, có nghĩa là phải tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết, nếu chưa làm chủ được bốn sự đau khổ này, mà bình luận bộ sách này thì quý vị tự biết khả năng của mình chưa đủ sức bình luận nó.*

*Nếu vì một lý do gì về sự sống của quý vị mà bình luận nó thì quý vị quá nông cạn, đã tự dối mình dối người để che đậy những điều không phải của Phật Giáo. Đó là quý vị quên đi bốn phận và trách nhiệm của người đệ tử Phật là phải dẹp bỏ những tà kiến ngoại đạo đang ẩn núp trong ngôi nhà chánh pháp.*

*Trong sách này dạy rằng: “Không có thể*

*giới siêu hình”. Nếu quý vị bảo rằng: “Có thể giới siêu hình thì quý vị hãy tu tập có trí tuệ Tam Minh, rồi quan sát vũ trụ tìm xem linh hồn người chết, Thân, Thánh, quỷ ma ở đâu, có hay không có? Chừng đó quý vị mới bình luận những sách này đúng sai.*

*Còn bảo rằng những sách này dạy không đúng lời của Phật, thì quý vị hãy lấy tạng kinh Nikaya ra so sánh và phải sống cho đúng đời sống Phạm hạnh của bậc Thánh Tăng, Thánh Ni, thiên định phải nhập cho được bốn Thánh Định, làm chủ đời sống, tâm không còn tham sân si, mạn, nghi; làm chủ bệnh tật, không còn đi bệnh viện bác sĩ mà phải tự khắc phục các bệnh khổ, nó không còn tác động đến thân tâm và phải làm chủ sự sống chết. Khi làm chủ được như vậy thì quý vị mới bình luận những bộ sách này đúng sai với giáo lý Phật Giáo. Còn quý vị chưa thực hiện được thì xin quý vị đừng bàn đến mà hãy lo tu tập để cứu mình. Vì quý vị chưa làm chủ được sự sống chết mà dựa vào những kiến giải của những nhà học giả xưa và nay thì cũng giống như những người mù sờ voi thì quý vị sẽ làm trò cười cho những người hiểu biết. Tại sao vậy?*

*Vì lời nói của quý vị không minh chứng được với việc tu hành. Lời nói không đi đôi*

với hành động sống và làm chủ thân tâm, thành ra quý vị chỉ lý luận suông mà thôi.

*Kính thưa quý vị! Phật Giáo là một tôn giáo có nền đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người, nền đạo đức ấy sẽ giúp cho con người xây dựng cho mình một cuộc sống Thiên Đàng, Cực Lạc tại thế gian này. Vì thế chúng ta không có quyền dìm mất nó đi một lần nữa, nó mất đi loài người trên hành tinh này chịu một sự thiệt thòi rất lớn và nhất là Phật Giáo chỉ còn là một tôn giáo mê tín mà thôi. Xin quý vị lưu ý.*

*Sau cùng, chúng tôi xin thành tâm kính chúc quý vị thân tâm dồi dào sức khỏe.*

***Kính ghi,***

***Trưởng Lão Thích Thông Lạc.***

**Ghi Chú:**

*(\*) Những chữ trong ngoặc đơn là lời chú thêm của các nhóm Nguyên Thủy khi Lục. Chúng con nghĩ các nhóm Nguyên Thủy khác có điều kiện cùng nhau Trích Lục thêm những tập tiếp theo bộ sách “Người Phật Tử Cần Biết” quý giá này và phổ biến rộng rãi giúp đỡ những bạn khác có đủ tài liệu để “thông suốt những gì cần thông suốt” trước khi “ôm pháp nhập thất tu tập”. Nhất là ở phần ba của bộ sách này cần dựng lại (Chánh Pháp Cửa Đức Thế Tôn). Như lời nói*



## Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

---

*đầu ở tập 1 mà nhóm Phật Tử Ca-Ly đã có ý tưởng phát họa.*

*Vì muốn mở rộng Chánh Phật Pháp để dựng lại nền đạo đức nhân bản – nhân quả, vet màn vô minh tà kiến của đa số Phật Tử tu theo lợi danh cuồng tín như hiện giờ! Để mang lại hạnh phúc cho nhân loại trên hành tinh này. Chúng con, các nhóm Nguyên Thủy Chơn Như ở TPHCM xin Trích Lục tiếp tập 4 (phần Chánh Pháp của Đức Thế Tôn) từ những nguồn Pháp bảo, Pháp âm Đức Trưởng Lão đã khai thị, được Phật tử khắp nơi ra công phổ biến trên các trang Web: [www.nguyenthuychonnhu.net](http://www.nguyenthuychonnhu.net) , [chonlac.org](http://chonlac.org) , [tuvien-chonnhu.com](http://tuvien-chonnhu.com) và những kinh sách Đức Trưởng Lão biên soạn, nhà Xuất Bản Tôn Giáo đã liên kết với tu viện Chơn Như phát hành và phổ biến.*

*Với lòng thành kính, chúng con kính xin Đức Bốn Sư Trưởng Lão Thích Thông Lạc, vị Thầy khả kính của chúng con hoan hỷ chỉ dạy và có gì không phải hoặc sơ sót xin quý Phật tử sửa sai để chúng con hội đủ duyên lành tu hành đúng Chánh Phật Pháp sớm làm chủ được 4 nỗi khổ của kiếp người là sanh già bệnh chết trong một đời này.*

*Phật tử Chúng con xin thành kính lễ Thầy ba lễ.*

*Thành Phố HCM*

*ngày 8-12-2008.*



***(Liên Châu & Phật Tử Sài Gòn cúng dường  
ngọ trai Đức Trưởng Lão)***



***(Một Tu Sinh người Mỹ đi khất thực ngọ  
trai ở T.V Chơn Như)***

## **THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này Anandà, đừng nói thế! Đừng nói thế! Giáo lý duyên khởi này sâu xa, và có vẻ sâu xa hơn. Chính vì không hiểu rõ, không thâm nhập giáo lý này, mà nhân loại trở nên như cuộn chỉ rối rắm, như ổ kiến rối, như cỏ babaja, không thể thoát ly khỏi khổ xứ, ác thú, địa ngục và sanh tử”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Con người trên hành tinh này khổ đau vì không thông hiểu sự kết hợp hình thành của vũ trụ, nên thường sống trong “tưởng tri”. Tưởng rằng: “Thế giới này là do một Đấng Sáng Tạo hay một ông Ngọc Hoàng Thượng Đế tạo ra vũ trụ và vạn vật”.

Họ cho rằng: Thế giới này là thế giới hữu hình, đang bị sự điều khiển, cai trị và xử phạt, hoặc ban thưởng do một thế giới vô hình khác. Đó là một sự giàu tưởng tượng của con người, chứ kỳ thực không phải như vậy. Trên đầu của loài người không có thế giới siêu hình nào cai trị cả, mà chỉ có con người

cai trị con người. Chỉ vì con người sống không có đạo đức, nên thường làm khổ mình, khổ người gây ra bao sự đau khổ và tang thương cho nhau, và làm bất an cho cuộc sống chung nhau, v.v...Vì thế, nên con người phải tự đặt ra pháp luật, để ngăn chặn những điều gây đau thương và tổn hại cho con người.

Thế giới quan của Phật Giáo, không phải là một thế giới tưởng tri, như mọi người đã tưởng và đang sống trong tưởng tri đó. Thực tế, thế giới quan của Phật Giáo là một thế giới duyên hợp do 12 duyên kết hợp mà thành.

Sáu căn tiếp xúc sáu trần lập thành sáu thức, đó là nơi nhân sinh quan và vũ trụ quan xúc chạm tạo ra môi trường sống của vạn vật. Cái nhìn vũ trụ quan của Phật Giáo là cái nhìn vạn pháp vô thường, chẳng có một pháp nào là chân thật, thường hằng bất biến, thường thay đổi từng sát na. Đối với Phật Giáo vũ trụ quan không phải là một thế giới vật lí mênh mông vô tận ở bên ngoài, như mọi người đang cảm nhận và tư duy. Vì Phật Giáo có khả năng nghe thấy và hiểu biết không có không gian và thời gian, cho nên vũ trụ quan của Phật Giáo chỉ ở trên một tụ điểm của không gian và thời gian từ đó nhìn thấy vạn pháp do 12 nhân duyên hợp

lại mà thành. Còn ngược lại không có cái nhìn như Phật Giáo nên tưởng nghĩ vũ trụ quan mênh mông, vô tận, vì thế loài người đang cố công tìm kiếm và nghiên cứu để biết nó cho rõ ràng. Nhưng sức con người có hạn, còn vũ trụ vật lí là vô hạn. Cho nên sự tìm tòi nghiên cứu để hiểu biết về vũ trụ thì phải có một thời gian dài vô tận. Mà với trí thức hữu hạn, thì chúng tôi tin rằng sự nghiên cứu tìm hiểu về vũ trụ thì cái hiểu biết đó như hạt cát giữa sa mạc. Nghiên cứu tìm hiểu mà không biết điểm khởi đầu cho sự tìm hiểu thì không bao giờ hiểu được nó.

Từ khi có mặt loài người xuất hiện trên hành tinh này cho đến ngày nay, thường con người không ngừng tìm hiểu vũ trụ, nhưng cuối cùng cũng chẳng ai hiểu gì nhiều về vũ trụ cả. Chỉ toàn là tưởng tri, họ còn đang ở trong màn vô minh, đen tối. Xưa có những người cho rằng quả đất vuông, nhưng ngày nay quả đất tròn; xưa có những người cho rằng mặt trời đi chung quanh trái đất, nhưng ngày nay quả đất đi chung quanh mặt trời. Do thế những điều con người hiểu biết chưa chính xác, sự hiểu biết ấy còn nhỏ nhoi, cái sai thì nhiều cái đúng thì ít. Còn vô lượng cái mà con người chưa biết đến. Vũ trụ mênh mông, vạn vật vô cùng. Muốn biết nó thì phải

vượt ra ngoài nó.

Riêng thế giới quan của Phật Giáo, là một thế giới quan rất thực tế trong cuộc sống của loài người. Qua cái nhìn thực tế ấy của Phật Giáo thì thế giới quan của Phật Giáo có 12 nhân duyên. Khi 12 nhân duyên này hợp lại thì thế giới thành hình. Thế giới thành hình thì sự khổ đau của muôn loài cũng theo đó mà có. Sự khổ đau này chính vì con người không hiểu rõ 12 nhân duyên. Do không hiểu rõ 12 nhân duyên này, nên cho thế giới này là thật có. Có cả hữu hình và siêu hình.

Muốn thoát ra mọi sự khổ đau này thì người ta chỉ cần phải thấy và hiểu biết 12 nhân duyên này đúng như thật. Vì có thấy như thật người ta mới không còn sống trong điên đảo tưởng, điên đảo tâm, điên đảo kiến, điên đảo tình, v.v... Khi đã hiểu biết rõ 12 nhân duyên này thì đời sống không còn rối rắm như cuộn chỉ, như cỏ babaja, v.v... Như lời Đức Phật dạy ông Anandà: *“Này Anandà, đừng nói thế! Đừng nói thế! Giáo lý duyên khởi này sâu xa và có vẻ sâu xa hơn. Chính vì không hiểu rõ, không thâm nhập giáo lý này, mà nhân loại trở nên như cuộn chỉ rối rắm, như ổ kiến rối, như cỏ babaja, không thể thoát ly khỏi khổ xứ, ác thú, địa ngục và sanh tử”*.

Đúng vậy, chỉ vì con người không hiểu sự duyên hợp của 12 nhân duyên tạo thành thế giới này, nên sinh ra nhiều thứ điên đảo như:

1/ Điên đảo tưởng có thế giới siêu hình.

2/ Điên đảo tưởng các pháp thế gian là chân thật, là có thật.

3/ Điên đảo tưởng có cái ta, có cái của ta và bản ngã của ta...là chân thật có.

4/ Điên đảo tưởng tâm này có thật nên buồn vui, sầu khổ, giận hờn, thương ghét...là chân thật có. 5/ Điên đảo tưởng thân này là thật nên bệnh đau, tai nạn là chân thật có.

6/ Điên đảo tưởng cho vàng, bạc, ngọc, ngà, châu báu...là chân thật có.

Mọi vật trên thế gian này có được là do 12 duyên này hợp lại mà thành, khi 12 duyên này tan rã thì mọi vật trở về không. Nghĩa là trên thế gian này không có một vật thường còn, vĩnh viễn; không có một vật gì còn mãi mãi. Nếu không có 12 duyên hợp thì thế gian này là trống không. Thế gian này trống không thì không thành là thế gian nữa. Cho nên khi thấu rõ 12 nhân duyên này thì người ta biết mọi vật trên thế gian này không có vật gì thường hằng, bất di bất dịch

cả. Vì thế, không có vật gì là ngã, là của ta và cũng không có vật gì là bản ngã của ta cả. Khi hiểu được 12 nhân duyên như vậy, thì chúng ta không còn tham đắm và chấp trước một vật gì trên thế gian này nữa cả. Do không còn tham đắm và chấp trước một vật gì, thì tâm hồn chúng ta lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự thì không còn tương ứng với dục và ác pháp thế gian nữa. Vì thế, con đường sinh tử luân hồi chấm dứt.

Thưa các bạn, lời dạy này có đúng chăng? Xin các bạn phải tư duy nhiều hơn nữa, để thấu triệt lời dạy này. Khi đã thấu triệt thì các bạn có cần gì tu tập nữa đâu. Thấu triệt, có nghĩa các bạn đã hiểu như thật. Do hiểu thế giới duyên hợp này như thật thì tâm tham, sân, si của các bạn không còn nữa. Khi hiểu như thật thì các bạn còn tham cho ai đây? Phải không các bạn? Khi hiểu như thật thì các bạn sân cho ai đây? Khi hiểu như thật thì các bạn si, mạn, nghi cho ai đây? Phải không các bạn?

Những người đang sống trên thế gian này, mà muốn con đường sinh tử luân hồi được chấm dứt, thì phải thông hiểu và thấu suốt 12 nhân duyên, tức là thấu suốt thế giới quan của Phật Giáo. Thấu suốt được thế giới



quan của Phật Giáo thì tâm hồn không còn tham đắm và chấp trước mọi vật trên thế gian này nữa như đã nói ở trên. Những người thấu suốt được như vậy, thì lậu hoặc không còn, nên gọi là bậc A La Hán Duyên Giác.

Do sự thông hiểu, tường tận thế giới quan của Phật Giáo như thật, nên tâm tham đắm, dính mắc không còn như trên đã nói. Tâm tham đắm dính mắc không còn, thì lậu hoặc sẽ được quét sạch. Lậu hoặc được quét sạch thì chứng quả A La Hán ngay liền.

Thưa các bạn! Tại sao chỉ cần thông suốt lý 12 nhân duyên như thật là chứng quả A La Hán mà không thấy tu tập gì cả?

Thưa các bạn! Khi thông hiểu 12 nhân duyên như thật thì cuộc sống trong thế gian này, không còn có nghĩa lý gì cả các bạn ạ! Chỉ thấy nó như là một cơn ác mộng mà thôi. Vì thế danh, lợi, sắc, thực, thù không còn quan trọng với họ nữa, chỉ là những ảo giác, cám dỗ của nhân quả, để dẫn dụ lôi cuốn các bạn chìm đắm trong khổ đau và mãi mãi luân hồi muôn kiếp.

Mười hai nhân duyên này hợp tan tạo nên hình hài của vạn hữu giống như sóng biển, chẳng có gì là hạnh phúc, an lạc, là êm ấm, đẹp đẽ cả... Cho nên người nào hiểu

rõ được 12 nhân duyên này như thật, thì họ buông bỏ vật chất tiền tài danh lợi trên thế gian này như ném bỏ một chiếc giày rách, một vật phế thải không còn dùng vào một việc gì được cả.

Do buông bỏ tất cả, không còn chút xíu nào tiếc rẻ, ngay cả thân tâm của họ mà họ cũng không còn tiếc. Có một câu chuyện buông bỏ tuyệt vời: “Trên núi cao thanh vắng vùng Hy Mã Lạp Sơn có một vị ẩn sĩ tu hành đã chứng quả A La Hán. Nhiều người được biết đến, dù ở cách xa muôn ngàn vạn dặm, người ta vẫn tìm đến Ngài và cầu xin làm đệ tử. Ngài vui vẻ chấp nhận, nhưng phải trèo lên mỏm đá cao cheo leo trên kia và dám nhảy xuống thì Ngài nhận làm đệ tử liền. Mãi đến nay chưa có người nào dám lao mình xuống vực thẳm”. Đứng trên núi cao nhìn xuống vực thẳm, mà lao đầu xuống thì ai cũng ớn lạnh. Phải không các bạn?

Như vậy, rõ ràng người ta chưa dám buông bỏ. Chưa dám buông bỏ là người ta còn thấy thân tâm này chân thật. Còn thấy thân tâm này chân thật là còn thấy vạn vật trong thế gian này là chân thật. Do còn thấy như vậy, nên các bạn muốn tu giải thoát thì phải sống đúng giới luật và tu tập theo 37 phẩm trợ đạo. Người tu tập như vậy thì không phải

người giác ngộ 12 nhân duyên. Người giác ngộ 12 nhân duyên thì họ không tiếc rẻ một vật gì trên thế gian này, ngay cả thân mạng của họ như trên đã nói, thì tâm hồn họ như thế nào các bạn? Thanh thản, an lạc và vô sự các bạn ạ! La Hầu La con của Đức Phật khi nghe nói thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì Ngài trở về thất tu tập không đi khát thực nữa. Bởi vì Ngài nghĩ: Thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì đi khát thực nuôi ai đây. Đúng vậy, Ngài là bậc Duyên Giác A La Hán, là con Phật. Còn bây giờ chúng ta thì sao? Là con

Phật (Phật tử) mà sao thích nói chuyện quá vậy? Nói chuyện có ích lợi gì các bạn!?

Khi họ buông xả sạch, không còn tiếc rẻ một vật gì ngay cả bệnh tật khổ đau nhức nhối trong thân, họ cũng buông bỏ chẳng hề sợ hãi, ưu tư và lo lắng nữa. Người ta buông bỏ như vậy thì tâm hồn của họ bất động. Phải không các bạn?

Khi tâm hồn họ bất động trước các ác pháp và các cảm thọ thì có 7 năng lực Giác Chi xuất hiện. Dù chúng ta chưa tu tập Tứ Chánh cần, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Tứ Niệm

Xứ và Thân Hành Niệm, mà chỉ cần giác ngộ 12 nhân duyên thì tâm trạng của chúng ta cũng giống như tâm trạng tu tập Tứ Niệm Xứ vậy.

Do viên mãn tu tập Tứ Niệm Xứ mà chúng ta nhập các định và thực hiện Tam Minh dễ dàng. Còn ở đây chúng ta chỉ giác ngộ 12 nhân duyên, buông xả sạch vật chất thế gian thì tâm trạng chúng ta cũng giống như người tu Tứ Niệm Xứ đã làm sung mãn Tứ Niệm Xứ, do đó chúng ta cũng nhập các định và thực hiện Tam Minh dễ dàng. Như vậy, người tu tập Tứ Niệm Xứ chứng quả vô lậu A La Hán, thì người giác ngộ 12 nhân duyên cũng chứng quả vô lậu A la Hán như nhau. Họ cũng đầy đủ Tứ Như Ý Túc và cũng chấm dứt tái sanh luân hồi

Cho nên Đức Phật dạy: *“Này Ananda, đừng nói thế! Đừng nói thế! Giáo lý duyên khởi này sâu xa và có vẻ sâu xa hơn. Chính vì không hiểu rõ, không thâm nhập giáo lý này, mà nhân loại trở nên như cuộn chỉ rối rắm, như ổ kiến rối, như cỏ babaja, không thể thoát ly khỏi khổ xứ, ác thú, địa ngục và sanh tử”*. Xem thế chúng ta mới thấy 12 nhân duyên là một pháp môn quan trọng vô cùng. Cho nên bước đầu vào học và hiểu chân lý thứ nhất của Đạo Phật. Ngài đã xác định

*“Đời Là Khổ”.*

Vì các pháp trên thế gian này là do các duyên hợp mà thành, có pháp nào chân thật đâu? Thế mà mọi người không chịu buông bỏ xuống. Ôi! Con người quá điên đảo, ngu si cứ lao đầu vào ảo ảnh mà cho rằng: Các pháp như thật có. Nếu các pháp chân thật có, sao lại nay còn, mai mất? Nếu chân thật hạnh phúc, an lạc sao lại nay hạnh phúc, an lạc mà mai lại khổ đau, buồn rầu? Vì không hiểu biết các pháp do duyên hợp tạo thành, nên rối rắm như cuộn chỉ, lăm chấp cho các pháp là thật có, nên để rồi phải chịu khổ đau như loài thiêu thân thấy ánh sáng lao đến để tìm hạnh phúc.

Mười hai nhân duyên gồm có:

1- Duyên Vô Minh; 2- Duyên Hành; 3- Duyên Thức; 4- Duyên Danh sắc; 5- Duyên Lục nhập; 6- Duyên Xúc; 7- Duyên Thọ; 8- Duyên Ái; 9- Duyên Thủ; 10- Duyên Hữu; 11- Duyên Sanh; 12- Duyên ưu bi, sầu khổ, bệnh chết.

Trong 12 duyên này, hễ có duyên này có thì duyên kia có, hễ duyên này diệt thì duyên kia diệt. Giáo lý Nguyên Thủy có hai ngõ vào:

- Ngõ thứ nhất, là vào duyên SANH đột phá bằng giới luật và 37 phẩm trợ đạo như những bậc Thánh Văn A La Hán. - Ngõ thứ hai, là vào duyên <sub>THO</sub> đột phá bằng bất động tâm như những bậc Duyên Giác A La Hán, Độc Giác Phật.

Giáo lý Đại Thừa có một ngõ vào, đó là vào duyên VÔ MINH đột phá bằng MINH như những bậc Bồ Tát, ngõ này chỉ là ảo tưởng nên các vị Bồ Tát chưa nếm được mùi vị giải thoát.

Thưa các bạn! Sau khi nghiên cứu và quán xét 12 nhân duyên này xong thì các bạn thấy rõ con đường giải thoát của Phật Giáo là đạo đức nhân bản - nhân quả.

Chánh pháp của Phật đây rồi! Thế có ai biết! Biết, sao các bạn không dám buông bỏ xuống!?

Có buông bỏ xuống thì các bạn mới thấy rõ: đâu là ảo ảnh của hạnh phúc và đâu là chân thật của hạnh phúc!



# **PHẢI TỰ CỨU MÌNH**

## **LỜI PHẬT DẠY**

*“Các con phải chuyên cần, tinh tấn, Như Lai chỉ là người vạch ra con đường. Các con hãy tự mình cải thiện, tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn và tự mình vươn lên sống toàn thiện, đó là các con đã tự mình cứu mình ra khỏi tai ương hoạn nạn khổ đau của cuộc đời này.”*

## **CHÚ GIẢI:**

Các bạn có nghe chăng những lời Phật dạy? Tiếng nói của Ngài từ ngàn xưa còn vang vọng mãi trong lòng của mọi người cho đến ngày nay:

*“Các con phải chuyên cần, tinh tấn, Như Lai chỉ là người vạch ra con đường. Các con hãy tự mình cải thiện, tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn và tự mình vươn lên sống toàn thiện, đó là các con đã tự mình cứu mình ra khỏi tai ương hoạn nạn khổ đau của cuộc đời này.”*

Thưa các bạn! Lời dạy trên đây là lời dạy tâm huyết của một người cha lành thân thương, lúc nào cũng xem chúng sanh như con một. Lời dạy này chính là phương pháp

tu tập thiền định của Đạo Phật. Chúng ta tu tập thiền định cần lưu ý:

Từ xưa đến nay Đại Thừa, Thiên Tông và tất cả các tôn giáo khác đều không dạy chúng ta tu tập thiền định xả tâm như vậy. Chỉ có Phật Giáo mới có những phương pháp tu tập thiền định xả tâm, khiến cho người tu thiền định nhận ngay ra kết quả giải thoát nơi tâm mình rất cụ thể và rõ ràng. Thứ nhất Đức Phật dạy: “*chuyên cần, tinh tấn*”, tức là phải bền chí siêng năng không lúc nào biếng trễ, phải luôn luôn hăng hái sửa đổi cải thiện những tính ác của mình và luôn luôn làm những điều lành, đoạn diệt những điều dữ và lòng ham muốn của mình. Đúng như lời Phật đã dạy: “*Các con hãy tự mình cải thiện, tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn*”. Nếu không tự mình nỗ lực, khắc phục mình sống toàn thiện thì chẳng có ai giúp mình vươn lên được con đường thoát khổ này. Vì thế Đức Phật khuyên chúng ta: “*Hãy tự mình vươn lên sống toàn thiện, đó là các con đã tự mình cứu mình ra khỏi tai ương hoạn nạn khổ đau của cuộc đời này.*” Đúng vậy, Con đường thoát khổ này không có ai giúp mình được, chỉ có chính mình phải tự siêng năng tu tập, phải tự sửa mình...

Phàm làm người ai cũng đều có những



lỗi lầm. Có những lỗi lầm nhưng biết sửa mình, biết cải hối, biết làm cho mình sống thiện, biết sửa sai những điều ác để trở thành sống trong những điều thiện. Từ những người xấu trở thành những người tốt đều là những người biết cải hối, ăn năn, biết xấu hổ với những việc làm ác của mình thì người ấy sẽ trở thành người thiện, người tốt, người có ích lợi cho mình, cho người, cho xã hội, v.v...

Lời khuyên dạy trên đây của Đức Phật là một lời nói quý báu vô giá, không thể lấy một vật gì trên thế gian này mà so sánh được với những lời dạy này. Vì lời dạy này mang đến cho chúng ta có một cuộc sống an vui và hạnh phúc nhất trên thế gian này.

Thử đem lời dạy này mổ xẻ ra từng ý nghĩa thì nó là một phương pháp thiền sống động ly dục ly ác pháp; nó là một nghệ thuật sống không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh; nó là đạo đức nhân bản - nhân quả của con người.

Câu thứ nhất Đức Phật dạy: “*Các con hãy tự mình cải thiện*”. Muốn hiểu rõ câu này thành một pháp tu thì các bạn phải hiểu rõ những từ: Tự mình, cải thiện. Vậy tự mình cải thiện nghĩa như thế nào?

Tự mình có nghĩa là phải do chính mình

không ai khác hơn mình. Lời Phật dạy như vậy, thế mà Đạo Phật ngày nay chuyên tụng niệm, cúng bái, lạy hồng danh sám hối cho tiêu tội, cầu siêu cho linh hồn được siêu sanh Tịnh Độ, cầu an cho bệnh tật tiêu trừ tai qua nạn khỏi, niệm Phật cầu vãng sanh Cực lạc, ngồi thiền để kiến tánh thành Phật, v.v...thật là một việc làm không đúng chánh pháp của Phật. Toàn là những pháp mê tín cầu tha lực, ảo tưởng v.v...

Cải thiện nghĩa là thay đổi, làm cho tốt, sửa sai, không còn để thói hư tật xấu.

Theo lời dạy này, nếu một người muốn tu hành theo Phật Giáo thì phải tự chính mình sửa sai nhưng lỗi lầm, phải thay đổi những thói hư tật xấu của mình, chứ không ai làm những việc này cho mình được. Như vậy, tự mình phải cải thiện những hành động thân, miệng, ý hung ác, dữ tợn, nó còn mang nhiều tính tham, sân, si, hận thù, ganh ghét, tham lam, ích kỷ, nhỏ hẹp, keo kiệt, v.v...tự mình khắc phục được những lỗi lầm, những tính xấu, những thói quen nghiện ngập, đó là tu theo Đạo Phật.

Câu thứ hai Đức Phật dạy: *“tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn”* Muốn hiểu rõ câu này thành một pháp tu thì

các bạn phải hiểu rõ những cụm từ: Tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn. Vậy tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn nghĩa như thế nào?

Cụm từ này các bạn nên hiểu đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn:

1- Đoạn diệt có nghĩa là làm cho đứt đoạn, lìa ra và làm cho tiêu mất không còn tới lui được nữa. 2- Ác pháp có nghĩa là những hành động thân, miệng, ý của mình làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

3- Lòng ham muốn là một danh từ chỉ cho tâm dục của chúng ta. Tâm dục là nguyên nhân sinh ra đau khổ của con người. Người nào không còn lòng ham muốn là người thoát khổ, là người tu hành đã giải thoát hoàn toàn.

*“Tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn”* Ý nghĩa của câu này là không ai diệt ác pháp và lòng ham muốn của mình được mà phải tự chính mình. Làm sáng tỏ ý này nên cho một vài ví dụ.

Ví dụ: Khi cơ thể bị bệnh đau, tức là thân bị ác pháp. Vậy mình phải tự diệt trừ ác pháp trên thân của mình, chứ không thể đi bác sĩ hay nằm bệnh viện được. Dù có đi

bác sĩ hay nằm bệnh viện là không bao giờ trị hết bệnh được, trị hết bệnh này thì sinh ra bệnh khác. Cho nên chỉ có tự mình nương theo giáo pháp của Đức Phật đã dạy thì mới đoạn diệt tất cả ác pháp, đoạn diệt ác pháp của thân tức là đoạn diệt bệnh khổ. Muốn đoạn diệt bệnh khổ thì phải đoạn diệt lòng tham muốn. Lòng ham muốn chính là nguyên nhân sinh ra muôn thứ khổ, bệnh tật cũng do từ lòng tham dục mà ra. Nếu người ta không tham dục thì không có bệnh khổ, cho nên các bạn lưu ý lời dạy trên đây mà cố gắng tự mình đoạn diệt ác pháp và lòng ham muốn. Một pháp môn đơn giản nhưng phải thực tập hết sức mới đẩy lui các ác pháp.

Ở đoạn kinh này Đức Phật dạy: *“Tự mình vươn lên sống toàn thiện”*. Vậy sống toàn thiện như thế nào?

Sống toàn thiện nghĩa là sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh là một sự sống rất khó, không phải như lời nói suông. Muốn sống như vậy thì chúng ta nương theo giới luật và giáo pháp của Đức Phật, hằng ngày phải học tập và rèn luyện tu tập cho đúng, đừng tu tập sai. Nhất là phải sống giới đức giới hạnh và giới hành của Phật Giáo

thì chúng ta mới có đủ sức vươn lên sống toàn thiện như lời dạy trên “*Tự mình vươn lên sống toàn thiện*”. Lời nói này là một sự khích lệ rất lớn đối với những ai tha thiết tu hành để tìm cầu giải thoát ra khỏi nhà sanh tử luân hồi. Toàn thiện là mục đích của Đạo Phật, vì toàn thiện là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ; toàn thiện chính là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

Ở đoạn kinh này Đức Phật dạy: “*Các con đã tự mình cứu mình ra khỏi tai ương hoạn nạn khổ đau của cuộc đời này.*” Lời dạy này chỉ có mình mới tự cứu mình ra khỏi mọi sự khổ đau trên cuộc đời này, ngoài mình ra không còn ai cứu mình được. Phải không các bạn?

Lời dạy này đã xác định rõ ràng, các bạn đừng dựa vào Thần, Thánh, Tiên, Phật, Bồ Tát, quỷ, ma cầu khẩn, cúng bái v.v...để nhờ sự gia hộ của các Ngài, để được tai qua nạn khỏi bệnh tật tiêu trừ như trên đã nói, mà hãy tự mình cứu mình, không ai cứu mình được các bạn ạ!

Tóm lại những lời dạy này rất thực tế và cụ thể, nhất là pháp hành, toàn là đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình khổ người. Cho nên sự tu tập không có

khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức.



## **PHÁP MÔN YẾM LY**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Tỳ Kheo! Như thật quán với chánh trí tuệ: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi. Nếu thấy vậy này Sona vị đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm ly đối với hành, yếm ly đối với thức. Do yếm ly vị ấy ly tham. Do ly tham vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, khởi lên chánh trí: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc làm nên làm, đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Theo như lời dạy trên đây của Đức Phật thì pháp môn tu hành của Phật Giáo rất đơn giản. Phải không các bạn?

Chỉ cần biết cách thức yếm ly thân ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì tâm tham, sân, si, mạn, nghi sẽ được ly sạch. Và

như vậy thì các bạn sẽ thấy ngay trạng thái giải thoát. Trong sự giải thoát các bạn biết rất rõ như lời Phật đã dạy trên: “*Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc làm nên làm, đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa*”.

Chỉ cần yểm ly thân ngũ uẩn là chúng ta đã tìm thấy sự giải thoát ngay liền. Phải không các bạn? Nhưng đọc lời dạy trên đây, các bạn có biết cách tu tập chưa?

Các bạn nên mượn lời dạy cô đọng này, làm câu pháp hướng tâm, thì chúng tôi tin rằng do sự siêng năng tác ý như vậy, với một lòng nhiệt tâm, tha thiết yểm ly ngũ uẩn thì các bạn sẽ thành công. Đây là con đường tu tập duy nhất có một không hai của Phật Giáo.

Pháp môn rất tuyệt vời, các bạn có biết chăng? Đấy là pháp môn quét tâm các bạn ạ! Hãy siêng năng, bền chí, gan dạ cầm cây chổi như lý tác ý mà quét xuôi, quét ngược, quét tới, quét lui, quét chùng nào mà tham, sân, si bay sạch thì mới thôi. Phải không các bạn? Tu hành như một con đại tượng đi thẳng không bao giờ ngoái lại.

Các bạn hãy cố gắng tiến lên, tự mình thấp lên ngọn đuốc mà đi, tự mình lấy mình

làm chỗ nương tựa, không nương vào bất cứ một ai. Chỉ nương tựa vào chánh pháp của Phật. Chánh pháp của Phật đây rồi, các bạn nên lưu ý mà tu tập, đừng chùng bước.



## **CÓ BỐN PHÁP CẦN NÊN TRÁNH**

### **LỜI PHẬT DẠY**

- 1- *“Tránh sự khởi lên do tranh luận*
- 2- *Tránh sự khởi lên do chỉ trích (nói xấu)*
- 3- *Tránh sự khởi lên do phạm giới*
- 4- *Tránh sự khởi lên do trách nhiệm”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Xưa Đức Phật dạy chúng Tỳ Kheo có bốn điều kiện cần nên tránh, thì đức hạnh và sự tu tập mới trọn vẹn và tốt đẹp. Thứ nhất: Đức Phật dạy: *“Tránh sự khởi lên do tranh luận”*. Người tu sĩ Đạo Phật cần nên tránh tranh luận, thấy có sự tranh luận thì nên tránh xa.

Tranh luận là một cuộc tranh đấu, đánh



đá nhau bằng ngôn ngữ. Vì thế nó là một cuộc chiến tranh giết nhau bằng gươm miệng, lưỡi dao. Người tu sĩ Đạo Phật lấy tâm từ bi làm gốc, nên phải tránh xa những cuộc tranh luận, để thực hiện lòng từ bi của mình.

Tranh luận sẽ làm mất tình cảm thương mến, vì tranh luận là phải có sự hơn thua. Sự hơn thua khiến chúng ta mất bạn thêm thù, vì thế Đức Phật dạy: Chúng ta tránh xa sự tranh luận. Tránh xa sự tranh luận khiến tâm chúng ta được an ổn, cuộc sống yên vui.

Một người muốn có một cuộc sống bình an, thì xem sự tranh luận là giặc, là kẻ thù, là loài ác thú, là sự độc hại, v.v... Cho nên thấy nơi đâu có sự tranh luận, thì hãy mau mau tránh xa. Muốn tránh xa được điều này thì sự im lặng là đệ nhất pháp.

Khi người ta đặt ra những câu hỏi để vấn nạn, để khởi đầu cho sự tranh luận hơn thua, thì chúng ta nên tránh xa và chịu thua họ trước đi. Hoặc im lặng như Thánh, hoặc để nghe họ nói gì mặc họ. Ta tập nghe như không nghe. Thứ hai: Đức Phật dạy: “*Tránh sự khởi lên do chỉ trích (nói xấu)*”. Người tu sĩ Đạo Phật cần nên tránh sự chỉ trích, thấy có sự chỉ trích thì nên tránh xa. Chỉ trích là sự nói xấu người khác. Người hay nói xấu người

khác là người xấu, là người không đáng cho chúng ta làm bạn. Nói xấu người có ba cách:

1- Đặt điều ra nói xấu người.

2- Bối móc chuyện xấu của người khác, để tỏ ra mình là người tốt

3- Phê bình chỉ trích những việc làm của kẻ khác, để tỏ ra mình là người thông thái.

Ở đây Đức Phật dạy tránh xa sự chỉ trích, có nghĩa là chúng ta không nên chỉ trích ai, không nên nói xấu ai. Thấy ai nói xấu hay chỉ trích người khác thì chúng ta nên xem người chỉ trích và nói xấu đó là người xấu, cần nên tránh xa họ. Họ là “con sâu làm rầu nồi canh”, họ là con rắn độc là loài ác thú, v.v...

Trong câu kinh này dạy: *“Tránh sự khởi lên do chỉ trích (nói xấu)”*. Tránh sự khởi lên, có nghĩa là khi chúng ta muốn chỉ trích một điều gì thì chúng ta nên dừng lại liền không được nói ra và chấm dứt tư tưởng đó vì ý nghĩ tư tưởng đó xấu, ác.

Người tu sĩ Phật Giáo cần ghi nhớ những lời dạy này, không được vi phạm những lời dạy này, thì mới xứng là những người đệ tử của Phật, không riêng gì tu sĩ mà cả cư sĩ

nữa.

Thưa các bạn, ở đây Đức Phật dạy: *“Tránh sự khởi lên do chỉ trích (nói xấu)”*. Như vậy khi chúng tôi nói: Kinh sách Đại Thừa, Thiên Tông, Thiên Minh Sát Tuệ, Tịnh Độ Tông, Mật Tông và tu sĩ Nam Tông ăn thịt chúng sanh là sai, là không đúng giáo pháp của Phật dạy. Nói như vậy chúng tôi có chỉ trích hay không?

Thưa các bạn, các bạn đừng hiểu sai là chúng tôi chỉ trích các hệ phái Phật Giáo này, mà là chúng tôi đang làm một nhiệm vụ chỉnh đốn lại Phật Giáo, vì chúng tôi là tu sĩ Phật Giáo không chỉ trích nói xấu một tôn giáo nào khác. Còn ở đây chúng tôi nói ra những gì không đúng của Phật Giáo; nói ra những rác bẩn đang đầy ắp trong Phật Giáo; nói ra để dọn dẹp cho sạch sẽ ngôi nhà Phật Giáo, thì chúng tôi phải có quyền chỉnh đốn lại, để giúp cho tín đồ Phật Giáo không còn lầm đường, lạc lối, để giúp cho mọi người không có những thái độ khinh chê Phật Giáo, v.v...

Sau những năm tháng dài (2548 năm) các Tổ truyền thừa Phật Giáo, từ Đông sang Tây, từ Nam lên Bắc, mà những người truyền thừa lại là những người tu hành chưa chứng,

chỉ là những học giả, tâm đời chưa ly dục ly ác pháp, còn tham danh, đắm lợi (có vị còn tham danh ra làm Quốc sư), nên sự truyền thừa có nhiều sai lệch, từ sự sai lệch của các vị Tổ sư này, đến sự sai lệch của các vị Tổ sư khác. Cho đến hôm nay, khi tu xong chúng tôi như người đứng trên núi cao nhìn xuống, thấy sự sai lệch quá rõ ràng. Vì Phật pháp trường tồn, vì nền đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người; vì lợi ích cho chúng sanh đời sau, buộc lòng chúng tôi phải nói thẳng và mạnh tay chấn chỉnh lại toàn bộ giáo lý của Phật Giáo, những gì đúng của Phật Giáo thì dựng lại, những gì sai của Phật Giáo thì ném bỏ. Đó là việc làm của một người tu sĩ chân chánh của Phật Giáo, chứ không phải chỉ trích, nói xấu các hệ phái Phật Giáo, như hệ phái Phật Giáo này nói xấu chỉ trích hệ phái Phật Giáo khác. Chúng tôi không phải là hệ phái này chỉ trích nói xấu hệ phái khác. Xin các bạn hiểu cho.

Thưa các bạn! Hiện giờ chúng tôi không đứng trong các hàng ngũ của hệ phái Phật Giáo nào cả. Chúng tôi là những người tu sĩ lấy những lời dạy Nguyên Thủy của Phật mà tu tập, nên khi thành tựu trong giáo pháp của Người, chúng tôi biết sự kiến giải và phát triển của các Tổ trong Phật Giáo là không

đúng, không đem đến lợi ích thiết thực cho loài người, mà còn làm hao tài, tổn của và công sức của mọi người một cách nhằm nhĩ vô ích. Nhìn thực trạng của Phật Giáo rất đau lòng và thương xót cho tín đồ Phật Giáo. Theo Phật Giáo sẽ được những gì? Đi về đâu? Thưa các bạn, các bạn chỉ cho?

Một lần nữa, chúng tôi xin các bạn đừng hiểu lầm là chúng tôi chỉ trích Đại Thừa, Thiên Tông, Mật Tông, Tịnh Độ Tông, Nam Tông, v.v...mà chúng tôi chỉ muốn chấn chỉnh lại Phật Giáo làm cho nó trở thành hiện thực một giáo trình học và tu tập đạo đức làm người, không làm khổ mình, khổ người; học và tu tập để làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Thứ ba: Đức Phật dạy: *“Tránh sự khởi lên do phạm giới”*. Người tu sĩ Đạo Phật cần nên tránh sự phạm giới, thấy có ai phạm giới thì nên tránh xa. Phạm giới là sự làm mất phẩm hạnh người tu. Người phạm giới là một ác tri thức, người ác tri thức không xứng đáng làm thầy, làm bạn của chúng ta. Nhất là người tu sĩ phạm giới thì Phật tử nên xem họ là Ma Ba Tuần trong Phật Giáo, họ không phải là người tu sĩ Phật Giáo, họ là người đội lốt tu sĩ Phật Giáo, để lừa đảo tín đồ. Nhất là giới hạnh độc cư. Giới hạnh độc cư trong

giới bốn và nằm trong giới kinh. Trong Tạng kinh Pali Đức Phật thường nhắc đi nhắc lại giới này rất nhiều lần. Thế mà tu sĩ thời này xem thường phẩm hạnh này, họ là ma Ba Tuần trong Phật Giáo, họ là những tu sĩ ngoại đạo phá hoại Phật Giáo khiến cho mọi người theo Phật Giáo không tu hành được.

Tất cả tu sĩ và cư sĩ đến tu viện Chơn Như là để tìm cầu chánh pháp của Phật, là để tu tập cho đạt mục đích giải thoát bốn khổ: Sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, nhưng họ đều phạm giới, phần đông không giữ gìn giới luật trọn vẹn, cho nên chỉ có một thời gian rồi đành lui bước. Lui bước với một tâm hồn không thoải mái. Thay vì thực hiện lời Phật dạy, lời Thầy dạy là: “ly dục ly ác pháp”, thì họ lại ôm ác pháp ra đi!

Giới luật tuy nghe thấy hiểu biết thì dễ, nhưng sống và tu tập đúng thì quá khó khăn. (là gánh nặng của thiện pháp) Phải không các bạn? Tu sĩ và cư sĩ về đây tu tập khép mình trong giới luật, thì giống như sung rụng.

Kính thưa các bạn! Giới luật rất là quan trọng trong cuộc đời tu hành của mình. Do đó Đức Phật đã xác định đường lối tu tập của Ngài rất rõ ràng, có từng lớp, có từng cấp bậc. Vậy đường lối của Đạo Phật có mấy lớp

tu học? Có bao nhiêu cấp bậc?

Đường lối tu học của Đạo Phật có tám lớp tu học như sau:

Chánh kiến

Chánh tư duy

Chánh ngữ

Chánh nghiệp

Chánh mạng

Chánh tinh tấn

Chánh niệm

Chánh định.

Đường lối Đạo Phật có ba cấp “Cấp Giới, cấp Định, cấp Tuệ” như sau:

- Cấp I giới luật gồm có 7 lớp, phải tu học 7 năm.

- Cấp II thiền định gồm có 4 thiền phải tu học 7 tháng.

- Cấp III trí tuệ gồm có Tam Minh, phải tu học 7 ngày.

Và tốt nghiệp chỉ có một đêm (Nhất dạ hiền).

Xem thế, đường lối tu học của Phật Giáo có khác nào là một chương trình giáo dục của Quốc gia. Do chương trình tu học như vậy, nên đường lối tu tập của Phật Giáo được xem là chân lý của loài người. Phải không các bạn? Các bạn có thấy đúng không???

Cho nên giới luật là cấp I mà cấp I phải tu học 7 năm thì các bạn biết nó là quan trọng đến bậc nào? Ngược lại cấp II Thiên Định chỉ có 7 tháng. Như vậy Thiên Định đâu có khó khăn. Phải không các bạn? Và nó cũng không quan trọng các bạn ạ!

Vậy mà tu sĩ thời nay xem thường giới luật, phá giới luật, phạm giới luật, bẻ vụn giới luật. Như vậy có đáng chửi đốn lại không thưa các bạn? Một hình ảnh Phật Giáo sa đọa như vậy, mà chửi đốn trở lại thì các bạn bảo rằng chúng tôi chỉ trích Đại Thừa, Thiên Tông, Mật Tông, Tịnh độ Tông, Nam Tông, v.v... Các bạn nói như vậy có đúng không?

Các bạn còn bảo rằng chúng tôi không ái ngữ với các hệ phái này. Thưa các bạn! Những lời nói của chúng tôi rất ái ngữ, vì lòng thương tưởng họ mà chúng tôi nói, nếu chúng tôi không nói, họ làm sao biết được cái sai, cái đúng. Phải không các bạn?

Các bạn tu theo Đạo Phật, là đạo diệt



ngã. Vậy khi được người khác chỉ thẳng cái sai của mình (phạm giới, phá giới) thì thái độ tu tập của các bạn tiếp nhận sự việc ấy như thế nào? Lòng tốt của chúng tôi đã biến thành hạt cát trong mắt các bạn. Có phải vậy không?

Thưa các bạn! Các bạn còn bảo rằng: Chúng tôi bác sạch những cái sai của các hệ phái Phật Giáo này, thì Phật Giáo còn cái gì?

Thưa các bạn, như trên chúng tôi đã nói: Phật Giáo còn lại ba cấp tu học (Giới, Định, Tuệ) và tám lớp học (Bát Chánh Đạo). Đó là bốn chân lý của Đạo Phật (Tứ Diệu đế). Như vậy Đạo Phật có mất không, thưa các bạn? Còn những gì chúng tôi đập phá của các hệ phái này có phải là của Phật Giáo không? Xin các bạn cứ xét lại xem: Cúng bái, tụng, niệm, cầu siêu, cầu an, xin xăm, bói quẻ, xem ngày giờ tốt xấu cất nhà, xây mồ mả, dựng vợ gả chồng, cúng sao giải hạn, trị bệnh, trừ tà, yểm quỷ, Cực Lạc, Thiên Đàng, Phật tánh, ngôi thiên ức chế tâm, v.v... Những cái này có phải của Phật Giáo không? Xin các bạn trả lời đi!

Thời gian gần đây, có rất nhiều tu sĩ và cư sĩ đã thể hiện tinh thần diệt ngã của mình. Khi đã nhận thấy được cái đúng sai

trong Đạo Phật và tìm về tu viện Chơn Như để tu học. Còn các bạn khác thì sao?

Phật dạy: *“Tránh sự khởi lên do phạm giới”*. Khi chúng ta khởi lên ý niệm gì, thì nên quán xét ý niệm ấy có phạm vào những giới gì chăng?

Ví dụ 1: Khi khởi ý muốn đi nói chuyện với một bạn đồng tu, thì nghĩ ngay đến lời Phật dạy phải phòng hộ sáu căn, không nên hội họp, không nên nói chuyện. Đó là những Thánh Hạnh mà một tu sĩ Phật Giáo cần phải nghiêm trì, không cho vi phạm. Sự suy tư như vậy là tránh sự khởi lên phạm giới.

Ví dụ 2: Vào buổi sáng sớm cảm thấy đói bụng ý khởi lên muốn đi ăn cái gì đó, thì chúng ta nghĩ ngay: Vào giờ này mà ăn uống thì phạm vào giới ăn uống phi thời. Ăn uống phi thời như vậy là phạm vào Thánh Đức Hạnh ly dục. Tu sĩ phạm vào giới này thì không còn xứng đáng là đệ tử của Phật nữa.

Cho nên làm đệ tử của Phật thì phải nhớ lời dạy này: *“Tránh sự khởi lên do phạm giới”* Các bạn có nhớ chăng? Phải luôn luôn nhớ và dùng câu này tác ý thì giới luật, các bạn sẽ thanh tịnh.

Thứ tư: Đức Phật dạy: *“Tránh sự khởi*

*lên do trách nhiệm*”. Là một tu sĩ Phật Giáo tâm hồn luôn luôn lúc nào cũng phải được thanh thản, an vui và vô sự. Nên phải hiểu mọi sự việc đều gắn liền với trách nhiệm. Khi thấy tâm khởi ý muốn làm một việc gì thì phải thấy ngay trách nhiệm sự việc ấy, nhưng thấy có trách nhiệm trong sự việc đó thì phải đình chỉ việc đó liền. Nếu không đình chỉ thì cuộc đời tu hành theo Phật Giáo chỉ uống công mà thôi.

Bởi vì có trách nhiệm là có sự lo lắng, mà có sự lo lắng là có tâm bất an, có tâm bất an thì rất khó tu tập để giữ gìn tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Cho nên chúng ta phải hiểu Đạo Phật, Đạo Phật không phải là đạo tiêu cực, làm biếng, không làm, Đạo Phật chấp nhận làm việc, siêng năng, cần mẫn, nhưng tránh trách nhiệm, để giữ gìn tâm hồn thanh tịnh, không bị ràng buộc, v.v...

Ví dụ 1: Trồng một cây xoài, hay cấy một đám lúa, trồng một đám dưa, v.v... những việc làm này đều gắn liền với trách nhiệm, vì việc làm này nó mang đến cho ta những kết quả. Nếu chúng ta làm mà để cho nó thất bại, tức là không kết quả, không kết quả thì chúng ta thiếu trách nhiệm. Các bạn có hiểu ý này chăng?

Có những việc làm mà không có trách nhiệm.

Ví dụ 2: đi khất thực, làm phụ công việc gì cho ai và làm hết công việc được giao, chứ không lãnh trách nhiệm.

Ví dụ 3: Người làm trụ trì có trách nhiệm, người làm chúng (điệu) không trách nhiệm trụ trì.

Người tu sĩ đang tu hành mà có trách nhiệm điều này, việc kia thì khó tu hành giải thoát. Tại sao vậy?

Tại vì trách nhiệm đi đôi với sự lo lắng. Vì có trách nhiệm là sẽ có lo lắng, bất an.

Có người bảo rằng: Một tu sĩ Phật Giáo cũng cần phải thấy trách nhiệm của mình đối với giới luật, nghĩa là phải thấy trách nhiệm bốn phận giữ gìn giới luật nghiêm ngặt, không cho mình vi phạm.

Nếu một vị tu sĩ Phật Giáo hiểu rằng: Trách nhiệm và bốn phận của người tu sĩ Phật Giáo là phải giữ gìn giới luật. Hiểu như vậy chúng tôi e rằng là sai. Tại sao vậy?

Thưa các bạn! Giới luật là đời sống của người tu sĩ Phật Giáo, chứ không phải là một việc làm. Cho nên đối với Phật Giáo còn thấy

bổn phận, trách nhiệm giữ gìn giới luật, thì như vậy giới luật và vị tu sĩ là hai. Còn ở đây giới luật và vị tu sĩ là một, vì tu sĩ là phải sống giới luật. Cho nên ở đây còn thấy có trách nhiệm, bổn phận thì cuộc sống còn bị gò bó, còn bị bắt buộc. Đạo Phật là đạo giải thoát, vì thế, cuộc sống phải được thanh thản, an lạc và vô sự. Nếu còn bị ràng buộc hay bị bắt buộc, gò bó trong một giáo điều hay một giới luật nào thì không thể nào gọi là thanh thản, an lạc và vô sự được. Phải không các bạn?

Ví dụ: Giới luật dạy ăn ngày một bữa không ăn phi thời. Nếu chúng ta nghĩ rằng: Mình là tu sĩ Phật Giáo phải có trách nhiệm, bổn phận chấp hành không cho vi phạm giới này. Do sự bắt buộc như vậy nên phải ráng ăn một bữa. Khi muốn ăn mà không dám ăn hoặc bị đói bụng mà không dám ăn, cho nên tự bản thân đã thấy khổ sở vô cùng. Giới luật và vị tu sĩ đó là hai. Và cho đó là trách nhiệm, bổn phận của người tu sĩ phải ráng chịu đựng để không bị người khác chê cười. Từ chỗ trách nhiệm, bổn phận đã làm mất con đường giải thoát của Đạo Phật. Vì thế Đức Phật dạy: *“Tránh sự khởi lên do trách nhiệm”*.

Giới luật của Phật Giáo là một khuôn

phép sống cho tất cả tu sĩ Phật Giáo, chứ không phải là trách nhiệm, bổn phận. Giới luật xác định được đời sống của người tu sĩ. Tu sĩ nào là tu sĩ Phật Giáo và tu sĩ nào không phải là tu sĩ Phật Giáo. Do đó Đức Phật dạy: Một người lấy giới luật làm cuộc sống, còn một người khác lấy giới luật làm pháp luật để cố gắng giữ gìn, thì cũng giống như con bò và con dê. Bò là con bò, còn dê là con dê, không thể dê giống bò, bò giống dê được. Phải không các bạn?

Trước khi bước chân vào Phật Giáo, chúng ta không bị một sự cám dỗ nào, một áp lực nào, một thế lực nào, hay vì một hoàn cảnh bắt buộc nào. Mà chính vì bốn sự đau khổ của kiếp làm người. Chúng ta bỏ hết cuộc đời, để theo Đạo Phật, để sống trong pháp luật này. Cho nên, chẳng ai bắt buộc mình, thì làm gì có trách nhiệm, bổn phận. Phải không các bạn?

Mình đã tự nguyện thì giới luật là Phạm hạnh, là cuộc sống của mình.

Ngày xưa Đức Phật chẳng quyến rũ ai theo đạo của Ngài, chỉ vì sự khổ đau của kiếp người, nên mọi người chấp nhận sống trong giới luật và giáo pháp của Ngài. Cho nên ở đây nói trách nhiệm bổn phận sống trong

giới luật và giáo pháp của Ngài thì không đúng. Chính Ngài đâu có bắt buộc ai theo Ngài tu hành đâu? Tự mình thì mình phải thấy đó là sự sống của mình.

Cũng vậy, mọi người về tu viện Chơn Như, tự nguyện vào đây, lấy đời sống ở đây làm đời sống của mình, chứ không ai bắt buộc, nếu thấy sống không kham nổi, thì rời khỏi nơi đây. Bởi vì, sự tu hành không ai bắt buộc ai. Tu được thì mình nhờ, chứ không ai tu giúp cho ai được. Trước khi tu tập chúng ta phải ý thức đời sống giới luật là đời sống thoát khổ, chứ không phải bổn phận, trách nhiệm giữ gìn giới luật, mà giới luật là sự sống của đệ tử Phật, là sự giải thoát khổ đau của kiếp làm người.

Từ khi tu xong, Thầy cũng không kêu gọi và cũng không bắt buộc ai cả, các bạn tự đến đây xin tu học. Có sao các bạn không sống đúng giới luật và tu tập đúng giáo pháp ở đây? Có sao các bạn vi phạm giới, phá giới ở đây? Có sao tu tập ức chế tâm không đúng cách tu tập ở đây là ly dục ly ác pháp? Thế rồi các bạn hỏi sao không thấy ai tu chứng? Các bạn hỏi như vậy là hỏi một cách vô lý. Sao các bạn không tự hỏi các bạn: Ăn, ngủ, độc cư, nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng các bạn có sống được chưa? Nếu sống được thì

mới hỏi như vậy là hỏi đúng.

Các bạn sống không đúng giới luật và tu tập không đúng giáo pháp ở đây, thì làm sao các bạn tu chứng được? Vậy mà các bạn hỏi: Sao không thấy ai tu chứng là một câu hỏi không đúng chỗ các bạn ạ!. Các bạn ra, vô tu viện này như đi chợ. Chúng tôi biết các bạn hỏi câu ấy là các bạn quá vô minh, không xét được lỗi mình. Như Phật đã dạy: *“Ngu mà không biết mình ngu là người chí ngu”*.

Tóm lại *“Tránh sự khởi lên do trách nhiệm”*. Người tu hành theo Phật Giáo, thì phải lấy giới luật và giáo pháp của Phật làm sự sống của mình, chứ không có nghĩa là bổn phận, là trách nhiệm gì cả. Các bạn phải hiểu nghĩa giới luật là một cuộc sống bình an và hạnh phúc chân thật của kiếp làm người. Đừng đem trách nhiệm vào Phật Giáo là không đúng chỗ. Xin các bạn lưu ý cho.





## **GIỚI HẠNH**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Những ai có giới hạnh  
An trụ không phóng dật  
Chánh trí, chơn giải thoát  
Ác ma không thấy đường” .*

(Kinh Pháp Cú)

### **CHÚ GIẢI:**

Người tu sĩ và người cư sĩ đã tu tập theo Phật Giáo thì phải biết giới luật rất là quan trọng. Nếu người tu sĩ và người cư sĩ nào sống không đúng giới luật thì tu hành chỉ phí công mà thôi. Vả lại, còn phạm tội rất nặng, đó là tội làm cho Phật Giáo suy đồi, biến Phật Giáo thành một tôn giáo mê tín lạc hậu; biến Phật Giáo thành một nghề mê tín lừa đảo người khác để sống ! (như thầy tụng...)

Người tu sĩ và người cư sĩ đã tu tập theo Phật Giáo thì có ba điều kiện quan trọng cần phải lưu ý:

- Phải sống đúng giới luật không hề vi phạm lỗi nhỏ nhặt nào.

- Phải luôn tu tập an trú và giữ tâm không phóng dật bằng các pháp ly dục ly ác pháp.

- Phải luôn dùng Chánh Tri Kiến trước các ác pháp và các cảm thọ.

Nếu người tu sĩ và người cư sĩ Phật Giáo tu tập và giữ gìn tâm được như vậy là thành Chánh Giác không có khó khăn, không có mệt nhọc. Bởi vậy, Đạo Phật tu hành không phải khó. Khó là chỗ chúng ta không bền chí, thiếu nghị lực, không gan dạ mà thôi. Phải không hỏi các bạn?

*“Những ai có giới hạnh*

*An trú không phóng dật*

*Chánh trí, chơn giải thoát”.*

Xin các bạn ghi nhớ ba câu kệ này, nó đã xác định được mục đích và con đường tu theo Phật Giáo một cách cụ thể và rõ ràng. Cho nên các bạn tụng kinh, trì chú, niệm Phật, lạy hồng danh chư Phật sám hối, chỉ là một hành động mê tín, lạc hậu của những giáo điều ngoại đạo, chứ trong kinh sách Nguyên Thủy Đức Phật luôn dạy chúng ta ngăn ác diệt ác pháp sống trong thiện và mãi mãi sống trong thiện. *Đó là chân giải thoát của Phật Giáo.*

## **BẬC CHIẾN THẮNG**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Bậc trâu chúa, thù thắng.*

*Bậc anh hùng, đại sĩ.*

*Bậc chiến thắng, không nhiễm.*

*Bậc tẩy sạch, giác ngộ.*

*Ta gọi Bà La Môn”.*

(Kinh Pháp Cú).

### **CHÚ GIẢI:**

Người tu hành theo Phật Giáo phải như con trâu chúa, lúc nào cũng phải đứng lên trên Trời Người, nên câu kệ thứ nhất trong bài này Đức Phật dạy: *“Bậc trâu chúa, thù thắng”*. Đúng vậy, Người tu sĩ Phật Giáo phải là người anh hùng, kiên gan, bền chí như đất trời không hề lùi bước trước gian nan, khó khăn nào cả. Nên câu thứ hai Đức Phật dạy người tu sĩ theo Phật Giáo xem cái chết nhẹ như lông hồng phải chứng tỏ mình: *“Bậc anh hùng, đại sĩ”*. Thế mà thời nay nhìn lại tu sĩ Phật Giáo phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới thì còn gì là bậc trâu chúa, bậc thù thắng, bậc anh hùng đại sĩ. Phải không các bạn?

Toàn là những bậc ăn bám vào tín đồ giống như loài ký sinh trùng (trùng trong lông sư tử).

Người tu sĩ Phật Giáo phải luôn luôn là người chiến thắng giặc ăn, giặc ngủ, giặc hội họp, giặc tham, giặc sân, giặc si... Muốn chiến thắng được như vậy thì giới luật là khuôn phép để chúng ta khép mình, sống đúng Thánh Hạnh, để tôi luyện mình trở thành những thanh thép hữu ích cho mình, cho người, cho đời, cho xã hội, cho quê hương đất nước, cho thế giới, cho cả sự sống trên hành tinh này.

Nếu không tôi luyện mình như vậy, thì thân tâm dễ bị ô nhiễm những dục lạc thế gian. Phải không các bạn? Bởi vậy bậc chiến thắng đệ tử của Đức Phật phải là những người không dấn nhiễm; không dấn nhiễm tất cả mọi dục lạc. Nếu chỉ còn dấn nhiễm một chút xíu dục lạc nhỏ như hạt phù sa sông Hồng thì cũng chưa phải là người chiến thắng giặc sanh tử, cho nên Đức Phật dạy: *“Bậc chiến thắng, không nhiễm”*.

Từ không nhiễm lớn đến không nhiễm nhỏ, hoàn toàn phải sạch bóng sự ô nhiễm thì mới được gọi là bậc Giác Ngộ. Vì thế trong bài kinh Pháp Cú đã dạy: *“Bậc tẩy sạch, giác*

ngộ”

Nếu không quét sạch giặc tham, sân, si... ngũ triền cái, thất kiết sử... thì làm sao có sự thanh bình trong tâm hồn mình. Phải không hỡi các bạn?

Qua bài kệ này, muốn được Đức Phật chấp nhận mình là một Bà La Môn đúng nghĩa của Bà La Môn thì phải sống đầy đủ đức hạnh không làm khổ mình khổ người và khổ chúng sanh. Dựa vào lời dạy trên đây chúng ta xét thấy trong thời Đức Phật còn tại thế có thể chia ra bốn loại Bà La Môn:

- Bà La Môn phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới.

- Bà La Môn cúng bái tế tự, cầu siêu, cầu an, làm những điều mê tín, v.v...

- Bà La Môn xây dựng thế giới tâm linh, sống trong ảo tưởng, mơ mộng hư ảo; lừa đảo, lường gạt người để được ngồi trong mát ăn bát vàng.

- Bà La Môn chuyên tu tập luyện thần thông trừ tà, yểm quỷ, bắt ma trị bệnh bằng phù phép tạo ra một thế giới siêu hình huyền ảo khiến cho con người mất hết sức tự chủ, chỉ còn biết tựa nương vào Thần Thánh, Tiên, Phật hoặc Bồ Tát cứu khổ cứu nạn.

Những hạng Ba La Môn này ngày xưa Đức Phật còn tại thế không bao giờ chấp nhận, chỉ có ngày nay Đại Thừa chấp nhận và vì thế những người tu sĩ Đại Thừa có một nếp sống và những việc làm mơ hồ ảo tưởng, mê tín lạc hậu, bùa chú thần thông pháp thuật cũng giống như những Bà La Môn ngày xưa đã nói ở trên. Còn Đức Phật thì cho những tu sĩ đó là Ma Ba Tuần đang phá và diệt Phật Giáo.

Qua bài kệ này chúng ta thấy rõ ràng Đức Phật đã tự cho mình là Bà La Môn “*Ta gọi Bà La Môn*” theo nghĩa Bà La Môn phải là những bậc:

*“Bậc trâu chúa, thù thắng*

*Bậc anh hùng, đại sĩ.*

*Bậc chiến thắng, không nhiễm*

*Bậc tẩy sạch, giác ngộ”.*

Nhìn vào tiêu chuẩn bốn bậc Bà La Môn ở trên đây thật khó cho một người không có quyết tâm cao, không có nhiệt tâm nồng cháy trong việc đi tìm đường giải thoát, đi tìm đường liễu sinh thoát tử trở thành những bậc này. Phải không hỡi các bạn?



## **BẢY ĐIỀU PHÁP**

### **LỜI PHẬT DẠY**

I – “*Vị Thánh đệ tử có lòng tin, có lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai: Ngài là bậc: A La Hán; Chánh Đẳng Giác; Minh Hạnh Túc; Thiện Thệ; Thế gian Giải; Vô Thượng sĩ; Điều Ngự Trượng Phu; Thiên Nhân Sư; Phật; Thế Tôn*”.(10 danh hiệu).

II– “*Vị này có lòng tà, tự xấu hổ vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự xấu hổ vì thành tựu ác, bất thiện pháp*”.

III– “*Vị này có lòng quý, tự sợ hãi vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự sợ hãi vì thành tựu ác, bất thiện pháp*”. IV– “*Vị này là vị đa văn, nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe. Những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có văn nói lên phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh, những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lời được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập*”.

IV– “*Vị ấy sống tinh cần tinh tấn, trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp*”.

V- *“Vị ấy có niệm, thành tựu niệm tuệ tối thắng, nhớ lại, nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ lâu”.*

VI- *“Vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt, thành tựu Thánh thể nhập đưa đến đoạn tận khổ đau”.*

*“Này Mahanama, như vậy vị Thánh đệ tử thành tựu bảy vi diệu pháp”.*

(Trung Bộ Kinh, tập 2, trang 44).

### **CHÚ GIẢI:**

Bước vào Đạo Phật lòng tin là pháp môn đầu tiên để chúng ta dùng nó mà xung trận đánh dẹp giặc sinh tử luân hồi.

Nếu thiếu lòng tin tức là các bạn không có tinh thần chiến đấu.

Trong đoạn kinh này chúng ta còn thấy thiếu hai danh hiệu của Phật nữa là: Như Lai và Ứng Cúng. Như vậy, Đức Phật có 12 danh hiệu, mỗi danh hiệu nói lên được **Đức Hạnh và Trí Hạnh** của Phật. Vì thế lòng tin của chúng ta là tin nơi “Đức Hạnh” và “Trí Hạnh” của một bậc tu chứng, chứ không phải tin nơi thần thông pháp thuật hay ngồi thiền nhập định giỏi.

Chúng ta nên đọc trở lại 12 danh hiệu



**Đức Hạnh và Trí Hạnh** của Ngài để hiểu rõ ý nghĩa đạo đức của Phật Giáo thật là cao thượng và tuyệt vời, nhưng vẫn ở trong tầm tay của mọi người, ai cũng có thể sống được đức hạnh này, chỉ cần có sự quyết tâm: “*Vị Thánh đệ tử có lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai, Ngài là bậc: 1- Như Lai; 2- Ứng cúng; 3- A La Hán; 4- Chánh Đẳng Giác; 5- Minh Hạnh Túc; 6-*

*Thiện Thệ; 7- Thế gian Giải; 8- Vô Thượng sĩ; 9- Điều Ngự Trượng Phu; 10- Thiên Nhân Sư; 11- Phật; 12- Thế Tôn*”.

Đạo Phật dạy chúng ta tin vào một sự có thật, đó là đức hạnh. Đức hạnh là hành động sống không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh hằng ngày của mỗi con người.

Chúng tôi đã giải thích nghĩa lý đức hạnh của mỗi danh hiệu trong 12 danh hiệu này để các bạn thông suốt mà đặt trọn vẹn lòng tin với nền đạo đức nhân quả - nhân bản của Đạo Phật một cách sâu xa và không bị thối chuyển lòng tin ấy.

Sau khi có được lòng tin thì chúng ta tập tu pháp thứ hai. Pháp thứ hai đó là phải tu tập tính xấu hổ. Một con người không biết xấu hổ là một con thú vật các bạn ạ! Các bạn

có thấy điều này không? Bởi vì làm người mà không tu tập xấu hổ thì sẽ lùi lại làm con thú vật. Nhờ có tính xấu hổ mà con người càng ngày càng tiến hóa, tiến hoá trên mọi mặt. Xấu hổ có nhiều cách:

1/ Nghèo thua kém người khác là xấu hổ.

2/ Làm ăn thua người khác là xấu hổ.

3/ Học hành không bằng bè bạn là xấu hổ.

Những người biết xấu hổ là những con người biết vươn lên, biết làm cho tốt hơn, biết cố gắng học tập cho giỏi hơn, biết tự sửa mình làm cho có đạo đức hơn. Cho nên, tính xấu hổ là một đạo đức cao đẹp giúp con người vượt ra khỏi loài thú vật. Ở đây Đức Phật lấy pháp xấu hổ làm pháp tu tập sửa mình để thăng hoa đạo đức làm người. Cho nên Ngài dạy: *“Vị này có lòng tà, tự xấu hổ vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự xấu hổ vì thành tựu ác, bất thiện pháp”*. Bài pháp thứ hai này Đức Phật dạy chúng ta nên tự xấu hổ với những hành động ác, tức là hành động của thân làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Ví dụ 1: Khi chúng ta lấy tay, chân hay

gậy, đá đánh người hoặc chó, gà, heo, dê, lừa, ngựa, bò, trâu, v.v... làm cho chúng đau khổ hay đến chết thì chúng ta nên tự xấu hổ vì những hành động độc ác đó. Hành động ác đó không phải là hành động của một con người thật người, hành động như vậy là hành động của một con thú vật. Ta là con người thì ta phải xấu hổ với những hành động không xứng đáng là con người. Con người là con người thì còn không làm khổ thú vật, huống là làm khổ con người. Phải không các bạn? Cho nên Đức Phật dạy: *“Tự xấu hổ vì thân ác hạnh”*. Xấu hổ vì hạnh ác của thân.

Người biết xấu hổ với hành động ác là người biết chữa bỏ, không hề tái phạm lại những hành động ác đó nữa. Người ấy sẽ trở thành người tốt, người ra khỏi ác pháp. Người ra khỏi ác pháp là người giải thoát mọi khổ đau. Người giải thoát mọi khổ đau là người làm chủ nhân quả hay nói cách khác là người không làm khổ mình, khổ người và tất cả chúng sanh.

Cho nên pháp môn tu tập xấu hổ trong mọi hành động thân ác hạnh là để ngăn và diệt ác pháp một cách tuyệt vời. Khi chúng ta biết xấu hổ với thân ác hạnh của mình thì chúng ta cũng biết xấu hổ với khẩu ác hạnh của mình. Vậy khẩu ác hạnh là gì?

Khẩu ác hạnh là lời nói ác, lời nói hung dữ; khẩu ác hạnh còn có nghĩa là ăn, uống, hút, chích vào thân những thực phẩm độc ác như tiết canh, óc khỉ, rượu, thuốc lá, thuốc Lào, thuốc phiện, xì ke, ma túy, v.v... Cho nên khẩu ác hạnh có hai phần:

- Phần I : “Khẩu ác hạnh về lời nói”.

- Phần II : “Khẩu ác hạnh về ăn, uống, hút, chích.

I- Khẩu ác hạnh về lời nói có tám:

Lời nói dối

Lời nói hung dữ

Lời nói xấu người

Lời nói vu khống người

Lời nói thêm bớt, lời nói thêu dệt

Lời nói lật lọng Lời nói mỉa mai,

Lời nói móc họng.

II- Khẩu ác hạnh về ăn uống có bốn:

Ăn thịt chúng sanh,

Ăn những chất độc vào thân,

Uống rượu bia, uống máu tươi,(nước có mạng chúngsanh) Hút thuốc lá, thuốc Lào,

thuốc phiện.

Ví dụ 2: Hằng ngày các bạn đều ăn thịt chúng sanh thì các bạn phải khởi tâm tự xấu hổ và tư duy rằng: Mình là con người; con người là một con vật thông minh nhất trong các loài vật. Vậy có sao ta lại hung ác nỡ tâm ăn thịt chúng sanh khi mọi loài vật đều muốn sống, sợ chết, sợ đau khổ như nhau. Thế sao ta lại ý mạnh, thông minh lại bắt giết chúng ăn thịt. Thật là vô đạo đức. Trên đời này một người vô đạo đức là một con thú vật, chứ không phải là con người nữa. Người biết xấu hổ là người biết dừng những hành động ác. Phải không hở các bạn? Người không biết xấu hổ với khẩu ác hạnh của mình là người càng làm ác hơn. Càng làm ác thì tội khổ càng nhiều hơn. Cho nên xấu hổ là pháp môn ngăn ác và diệt ác pháp tuyệt vời. Vậy các bạn hãy nên tu tập tính biết xấu hổ từng hành động, việc làm của các bạn thì các bạn sẽ tìm thấy được chân hạnh phúc.

Ăn những chất độc vào thân, uống rượu, hút thuốc lá, thuốc lào, thuốc phiện, v.v... Những hành động ăn, uống, hút này tự làm khổ thân mình mà không biết. Nhưng khi đã biết đó là khẩu ác hạnh thì phải tự biết xấu hổ, nếu không biết xấu hổ là không phải con người. Người biết xấu hổ mới chính là con

người như trên đã nói. Có phải vậy không các bạn?

Pháp môn thứ ba là phải tu tập tính sợ hãi tội lỗi do thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh của mình. Chính ba hành động ác này mang đến cho chúng ta một đời sống khổ đau và đầy phiền não. Vì có sợ hãi những lỗi nhỏ nhặt do thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh thì chúng ta mới ngăn chặn và diệt chúng. Vì thế chúng ta sẽ không phạm vào những lỗi lầm lớn. Xét thấy tính sợ hãi các lỗi lầm nhỏ nhặt là một điều lợi ích rất lớn cho cuộc sống của mỗi người. Nó có tầm quan trọng như vậy nên Đức Phật dạy pháp thứ ba cần phải tu tập đức sợ hãi những tính xấu của mình: *“Vị này có lòng quý, tự sợ hãi vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự sợ hãi vì thành tựu ác, bất thiện pháp”*.

Thưa các bạn! Tính sợ hãi các lỗi lầm của mình không phải là tính nhút nhát sợ ma, sợ bóng tối, sợ rắn, sợ chuột, sợ sâu, sợ bọ, sợ đĩa, sợ cô đơn, sợ sống nơi thanh vắng một mình, sống nơi nhà mồ, nghĩa địa, v.v... Tính nhút nhát là một tính xấu cần phải được khắc phục bằng tính gan dạ, can đảm, dũng cảm, không hề sợ hãi trước cảnh vắng vẻ cô đơn nơi rừng sâu núi thẳm, trước mọi loài vật, mọi người hung ác, trước mọi gian nan

thử thách. Nhưng tính sợ hãi các lỗi lầm của mình là một đức hạnh tốt. Một đức hạnh cần phải được rèn luyện và tu tập để ngày ngày được phát triển đức sợ hãi những lỗi lầm của mình càng to lớn hơn. Nhờ học tập và tu dưỡng đức sợ hãi những lỗi lầm của mình mà mình sẽ trở thành những người thật là con người. Những con người sau này sẽ trở thành những bậc Thánh nhân, bởi vì ngoài con người mà đi tìm Thánh nhân thì không bao giờ có. Con người có đạo đức không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh là Thánh nhân các bạn ạ! Các bạn có nhận ra điều này không?

Từ khi đặt trọn lòng tin nơi Thánh Đức Minh Hạnh của Đức Phật, chúng ta tận lực rèn luyện mình trong hai đức hạnh đầu tiên như trên Phật đã nói: *“Đức biết xấu hổ và Đức biết sợ hãi những lỗi lầm của mình”*. Nhưng trong cuộc sống, phần nhiều chúng ta còn đang sống trong vô minh, trí tuệ của chúng ta còn u tối, mê mờ, vì thế làm sao thấy được những lỗi lầm của mình từ trong thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh. Cho nên bài pháp thứ tư Đức Phật dạy: Chúng ta phải học nhiều, nghe nhiều, phải tích tụ những điều thiện đã học và đã nghe được như đoạn kinh dưới đây: *“Vị này là vị*

*đa văn, nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe. Những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có văn nói lên Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh, những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lời được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập”.*

Đọc đoạn kinh trên đây chúng ta thấy rõ ràng những gì cần phải học là chúng ta phải học cho thấu suốt. Vậy muốn cho thấu suốt thì chúng ta phải hiểu nghĩa của đoạn kinh này một cách tường tận. Ngay như câu đầu Đức Phật dạy: “*Vị này là vị đa văn*”. Thưa các bạn, đa văn nghĩa là gì?

Đa văn có nghĩa là trình độ hiểu biết (kiến thức). Trình độ hiểu biết ở đây không phải là trình độ học thức thế gian, học thức kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông, mà là trí thông minh, nghe, hiểu và tiếp nhận nghĩa lý thiện pháp cụ thể rõ ràng. Người có trí tuệ hiểu biết thiện pháp như vậy mới được gọi là Đa Văn.

Khi đã có trí tuệ như vậy thì luôn luôn phải nhớ nghĩ những điều thiện đã được nghe; thường lặp đi lặp lại rất nhiều lần trong đầu những điều nghe, thấy, hiểu về thiện pháp. Nhờ đó chúng ta mới tích tụ được những điều



đã học mà không bao giờ quên. Vì thế Đức Phật dạy chúng ta: *“nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe”*. Có học hỏi có tích tụ được như vậy thì chúng ta mới thông suốt *“Những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện”*. Pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện là như thế nào? Xin các bạn hãy đọc bộ sách Đạo Đức Làm Người, Mười Giới Đức Thánh Sa Di, Một Trăm Giới Đức Làm Người và bộ Giới Đức Thánh Tăng, Ni do tu viện Chơn Như biên soạn thì lúc bấy giờ các bạn sẽ rõ Sơ thiện, Trung thiện và Hậu thiện. Có hiểu biết những thiện pháp như vậy thì chúng ta sẽ biết rõ thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh. Nhờ biết rõ ba hành động ác của thân, khẩu, ý thì chúng ta ngăn và diệt chúng mới dễ dàng nên Phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh. Phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh thì đó là hạnh phúc nhất trần gian, cho nên câu kinh dạy: *“Có văn nói lên Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh”*.

Có sự hiểu biết, thấu suốt tất cả thiện pháp như vậy và biết xấu hổ, sợ hãi trước những lỗi lầm do những ác hạnh của mình thì bảo đảm chúng ta sẽ sống một đời sống an vui và hạnh phúc tuyệt vời. Cho nên ở đây Đức Phật khuyên chúng ta nên: *“Những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc*

*tụng bằng lời được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập”.*

Các bạn nên lưu ý cụm từ này: *“Những pháp như vậy”*. Những pháp như vậy là những pháp gì? Đó là pháp Sơ thiện, Trung thiện, Hậu thiện. Khi rõ những pháp Sơ thiện, Trung thiện, Hậu thiện rồi thì phải làm gì nữa? Ở đây Đức Phật dạy: *“vì ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lời, được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập”*. Lời dạy bảo của Đức Phật: *“Phải nghe cho thật nhiều những pháp thiện này”*. Khi nghe rồi thì *“phải thọ trì đọc tụng”* có nghĩa là hằng ngày phải luôn luôn đọc đi đọc lại nhiều lần những pháp thiện này như các thầy Đại Thừa tụng kinh, niệm Phật vậy. Mỗi câu mỗi lời dạy đều phải được *“Trí suy tư”* nhiều lần cho thâm nhập được đầy đủ ý nghĩa thiện pháp này, cho đến khi nào gặp các ác pháp đều được *“chánh kiến thể nhập”*, thì lúc bấy giờ tâm chúng ta mới bất động trước các ác pháp, bất thiện pháp.

Khi đã chánh tri kiến thể nhập vào thiện pháp thì chúng ta phải siêng năng tinh cần hằng ngày trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp. Khi thành tựu các thiện pháp cũng giống như chúng ta đuổi giặc ra khỏi biên cương. Nhưng muốn giữ gìn đất nước thì phải xây dựng và phát

triển nền kinh tế cho giàu mạnh thì đất nước mới thịnh vượng và nhân dân mới an cư lạc nghiệp. Cũng vậy, người tu theo pháp thiện của Phật thì phải siêng năng tinh cần loại trừ các pháp bất thiện. Khi loại trừ các pháp bất thiện thì phải giữ gìn thiện pháp. Muốn giữ gìn thiện pháp thì phải nỗ lực kiên trì không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp. Vì thế câu này Đức Phật dạy rất hay: *“Không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp”*. Chúng tôi xin nêu ra một vài ví dụ để các bạn dễ hiểu nghĩa không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp.

Ví dụ 1: Ăn uống ngày một bữa mà từ năm này đến năm khác không bao giờ ăn uống phi thời. Đó là không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

Ví dụ 2: Không ăn thịt chúng sanh tức là ăn trường chay, dù có bệnh đau đến chết, dù có sự bắt buộc nào, dù có hoàn cảnh như thế nào nhất định không bao giờ ăn thịt chúng sanh, thì đó là không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

Ví dụ 3: Người không ngủ nghỉ phi thời dù cho hoàn cảnh nào cũng nhất định không ngủ nghỉ phi thời; bằng mọi cách cố gắng nỗ lực kiên trì phá vỡ hôn trầm, thù miên vô

ký. Đó là người không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

Ví dụ 4: Một người nghiện ngập thuốc lá, rượu, thuốc lào, thuốc phiện, v.v..., họ cố gắng kiên trì nỗ lực để cai nghiện những loại độc dược này và suốt đời không còn uống rượu, hút thuốc lá, thuốc lào, thuốc phiện nữa. Đó là những người không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

Cho nên lời dạy này có một giá trị rất lớn đối với những người tu theo Phật Giáo, chúng ta phải nhớ lời dạy này mãi mãi: “*Vị ấy sống tinh cần, tinh tấn, trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp*”. Chúng ta khẳng định câu này có một giá trị rất lớn đối với những ai đi tìm con đường thoát khổ. Xét qua lời dạy này chúng ta nhìn lại chúng trong tu viện Chơn Như thì thấy rất rõ ràng. Trong những ngày đầu, mới tới ở trong tu viện Chơn Như thì còn giữ được thiện pháp nhưng dần dần về sau họ đã từ bỏ gánh nặng thiện pháp ăn ngủ phi thời, lại thêm phá hạnh độc cư, làm những việc thâm lén tội lỗi mà không thấy. Bởi vậy tu như họ làm sao đạt được cứu cánh rốt ráo. Tu để mà có tu, chứ gánh nặng thiện pháp họ đã từ bỏ rồi.

Thưa các bạn! Gánh nặng thiện pháp mà Đức Phật dùng ở đây có ý nghĩa rất là tuyệt vời. Phải không hề các bạn? Chỉ có bốn từ “*Gánh Nặng Thiện Pháp*”, vậy mà không có ai gánh nổi thật là đau lòng cho thời đại mạt pháp này, tâm đời thì không muốn bỏ mà lại muốn thêm tâm đạo, thật là tham lam vô độ. Như vậy muốn chấn chỉnh lại Phật Pháp chúng tôi còn biết trông cậy vào ai!!!

Trong thời đại của chúng ta, ai là người không bỏ gánh nặng thiện pháp? Thật khó mà tìm những bậc này. Nói thiện pháp thì dễ, bỏ gánh thiện pháp thì dễ, nhưng làm được, gánh được thiện pháp thì không phải là chuyện dễ. Cho nên ai làm được, gánh được thiện pháp đều là những bậc Thánh nhân, dù bất cứ ở thời gian nào quá khứ, vị lai và hiện tại.

Thưa các bạn! Pháp của Phật chỉ là thiện pháp, không có pháp gì huyền bí cao siêu cả, không có thần thông phép thuật gì cả, chỉ có đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh mà thôi. Không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh là giải thoát các bạn ạ! Chứng đạo là ngay ở chỗ đó, chứ đâu cần tìm ở đâu xa. Cực Lạc, Thiên Đàng, Niết Bàn, Phạm thể cũng từ nơi

đó. Đây các bạn hãy nghe lời nói này của Đức Phật dạy: *“Vị ấy không tự hành khổ mình, không hành khổ người, ngay trong hiện tại không tham dục, tịch tịnh, cảm thấy mát lạnh, cảm thấy lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể”*.

Khi chúng ta không bỏ gánh nặng thiện pháp thì lúc bây giờ tâm chúng ta có niệm không phóng dật, bởi vì niệm không phóng dật là niệm toàn thiện. Vì thế Đức Phật dạy: *“Vị ấy có niệm”*. Chữ niệm ở đây cô đọng quá, nếu không phải là hành giả tu xong thì không bao giờ hiểu được chữ niệm này. Niệm tức là niệm không phóng dật như trên chúng tôi đã nói. Khi tâm có niệm không phóng dật, thì ngay lúc bấy giờ chúng ta thành tựu niệm tuệ tối thắng tức là trí nhớ vô cùng tận, không có một điều gì ở quá khứ mà không nhớ, nên Đức Phật dạy: *“Thành tựu niệm tuệ tối thắng, nhớ lại, nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ lâu”*.

Khi tu tập đến đây niệm tuệ tối thắng xuất hiện thì mới bắt đầu có trí tuệ. Ở đây xin các bạn lưu ý: Niệm tuệ tối thắng chưa phải là trí tuệ, khi chúng ta tu tập nó sẽ tiếp tục nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ lâu. Từ sự tu tập đó ta mới có trí tuệ, nên Đức Phật dạy: *“Vị ấy có trí tuệ”*.

Khi có trí tuệ ta tiếp tục tu tập rèn luyện để thành tựu trí tuệ về sanh diệt, trí tuệ thành tựu nhập Thánh thể tức là Niết Bàn, đưa đến đoạn tận khổ đau. Ở đoạn kinh này khiến cho các nhà học giả không thể hiểu được và cũng không thể nào kiến giải và tường giải được. Khi giảng đến đoạn kinh này họ chỉ lý luận loanh quanh. Xin các bạn vui lòng đọc lại đoạn kinh này, rồi chúng tôi sẽ hướng dẫn các bạn tu tập thì các bạn sẽ hiểu rõ hơn: *“Thành tựu trí tuệ về sanh diệt, thành tựu Thánh thể nhập đưa đến đoạn tận khổ đau”*.

Thành tựu trí tuệ về sanh diệt, câu này nghĩa là gì? Câu này chỉ là một lời nói nhắc nhở chúng ta tu tập có trí tuệ thì phải thành tựu trí tuệ về sống chết tức là trí tuệ Lưu Tận Minh, chứ không phải có trí tuệ nhớ lại nhiều đời nhiều kiếp mà thôi. Muốn thành tựu trí tuệ về sự sống chết thì phải dùng năng lực Trạch Pháp Giác Chi mà dẫn trí tuệ về sanh tử, về Bát Thánh Đạo, về nhân quả. Khi thành tựu trí tuệ về sanh tử xong thì tiếp tục dùng Trạch Pháp Giác Chi dẫn trí tuệ nhập vào Thánh thể (Niết Bàn) để hoàn toàn đoạn tận khổ đau.

Trên đây là phương pháp tu tập để thực hiện trí tuệ Tam Minh. Và đây là phương

pháp cuối cùng trong bảy pháp tu tập trong Đạo Phật. Cho nên Đức Phật kết luận bài pháp này bằng câu: “*Này Mahanama, như vậy, vị Thánh đệ tử thành tựu bảy diệu pháp*”.

Tóm lại bảy pháp trên đây, nếu chúng ta biết cách tu tập cho đúng, thì con đường giải thoát của Phật Giáo không còn bí ẩn không còn khó khăn nữa. Phải không các bạn?



## **THÂN HÀNH NIỆM**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Thật vi diệu thay, chư Hiền Giả! Thật hi hữu thay, chư Hiền Giả! Thân Hành Niệm, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố”.*

*“Và này các Tỳ Kheo, Thân Hành Niệm tu tập như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?”.*

(Trung Bộ kinh trang 265, 266).



**CHÚ GIẢI:**

Muốn hiểu rõ pháp môn Thân Hành Niệm trong đoạn kinh này thì chúng ta cần nên xem xét những cụm từ cho rõ nghĩa:

Thực hành

Tu tập

Làm cho sung mãn

Làm thành cỗ xe

Làm thành căn cứ địa

Làm cho kiên trì

Làm cho tích tập

Khéo tinh cần thực hành.

- Cụm từ thứ nhất: Thực hành có nghĩa là làm theo phương pháp đã dạy, phương pháp dạy như thế nào thì làm đúng như thế này. Nghĩa của thực hành là biến ra hành động theo đúng lời dạy không làm sai.

- Cụm từ thứ hai: Tu tập có nghĩa là sửa đổi tâm tánh, thiện xảo trong các pháp thực hành, biết linh động khi thực hành cho phù hợp trong mọi tình huống, mọi tâm trạng, mọi hoàn cảnh...

Chữ tu tập không có nghĩa là ngồi thiền,

gỗ mõ tụng kinh, niệm chú, niệm Phật...

Chữ tu tập của Phật giáo có nghĩa là tu sửa đổi những lỗi lầm, để không còn lỗi lầm nữa, để từ bỏ thói hư tật xấu, để từ người xấu trở thành người tốt, để từ phàm phu trở thành Thánh nhân.

Cho nên tu tập cũng có nghĩa là thực hành nhưng thực hành rất linh động nhằm thực hiện đạo đức làm người làm Thánh, chứ không có nghĩa thực hành theo môn thể thao Võ công, Kinh công, Nội công, Khí công, Nhân điện, Yoga...

Từ xưa đến nay, người ta hiểu hai chữ tu tập là phải theo một tôn giáo nào và tu tập để thành Tiên, thành Phật, để được sinh về cõi Trời, cõi Phật, cõi Cực Lạc Tây Phương, chứ người ta không mấy ai lưu ý tu là sửa sai những lỗi lầm, là ngăn ngừa các ác pháp và diệt trừ các ác pháp để cho tâm được thanh thản nhẹ nhàng an lạc v.v...

- Cụm từ thứ ba: Làm cho sung mãn có nghĩa là cho nhuần nhuyễn, làm cho nhịp nhàng, làm cho thành một thói quen từ hành động này chuyển sang những hành động khác một cách tự nhiên không còn thiếu sót một hành động nào, rất là đầy đủ trong pháp Thân Hành Niệm.

Làm cho sung mãn, còn có nghĩa là làm cho khỏe mạnh, làm cho dồi dào năng lượng tăng cường năng lực.

- Cụm từ thứ tư: Làm thành cỗ xe có nghĩa là kết hợp tất cả mọi thân hành nội hay ngoại làm thành một cỗ xe. Ở đây có nghĩa là tất cả thân hành ngoại nội như: Đi, đứng, ngồi, nằm, co tay duỗi chân và hít thở đều kết hợp lại như một vòng tròn bánh xe và khi thực hành giống như bánh xe lăn chung quanh một cái trụ. Khi tất cả những thân hành đều được kết hợp một cách chặt chẽ nên kinh dạy: *“Làm thành cỗ xe kiên cố.”* Khi cỗ xe đã được thành lập kiên cố thì chúng ta mới đủ điều kiện để cán nát giặc sanh tử luân hồi, mới thắng được nghiệp lực muôn đời ngàn kiếp.

- Cụm từ thứ năm: Làm thành căn cứ địa có nghĩa là người tu hành khi ôm pháp Thân Hành Niệm phải kết hợp chặt chẽ từ hành động này kế hành động khác liên tục không có một kẽ hở, những hành động ấy phải miên mật kín như tường đồng vách sắt nên hôn trầm, thù miên, loạn tưởng, hôn tịch, ngoan không và vô ký không xen vào được và cũng không để các cảm thọ như: Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất thọ khổ tác động vào thân tâm được.

Có tu tập được như vậy mới thấy pháp môn Thân Hành Niệm là căn cứ địa tốt nhất cho cuộc chiến đấu giành thắng lợi làm chủ sanh tử luân hồi.

Nếu tu tập pháp Thân Hành Niệm mà tạo được một căn cứ địa thì giấc sanh tử luân hồi không tốn công vào được thân tâm thì sự tu tập của chúng ta mới hoàn thành viên mãn.

Ví dụ: khi bạn tu tập pháp Thân Hành Niệm, lúc bấy giờ pháp ấy đã biến thân tâm của bạn là một căn cứ địa thì không bao giờ có giấc loạn tưởng, giấc hôn trầm thù miên giấc vô ký, trạo cử, giấc cảm thọ trong khi bạn ôm pháp tu tập thì nó không bao giờ đánh vào được, đó là bạn đã biến pháp môn Thân Hành Niệm thành căn cứ địa nơi thân tâm bạn, còn ngược lại bạn còn bị những chướng ngại kể trên tác động vào thân tâm được thì pháp môn ấy chưa trở thành căn cứ địa. Chưa trở thành căn cứ địa thì bạn hãy tập luyện nhiều hơn nhưng cũng tùy ở giới luật của bạn có nghiêm chỉnh hay chưa?.

Trong lúc pháp môn Thân Hành Niệm của bạn chưa thành căn cứ địa nhưng nó vẫn thành tựu như một cỗ xe kiên cố. Tuy rằng, nó còn có mọi chướng ngại pháp xâm chiếm

vào, nhưng bạn cứ ôm pháp tiến lên vượt qua các chướng ngại ấy mà chiếc xe Thân Hành Niệm của bạn không dừng lại là bạn đã kết hợp các Thân Hành Niệm thành được cỗ xe kiên cố. Nếu cỗ xe bạn bị đứng lại khi bị những chướng ngại pháp thì bạn là người chưa kết hợp các Thân Hành Niệm trở thành cỗ xe mà chỉ mới tu tập pháp Thân Hành Niệm mà thôi.

Khi nào bạn thấy pháp Thân Hành Niệm của bạn không có một chướng ngại pháp nào tác động vào thân tâm được. Là nó đã trở thành căn cứ địa của bạn.

Cụm từ thứ sáu: Làm cho kiên trì có nghĩa là.

Khi cỗ xe Thân Hành Niệm đã trở thành căn cứ địa thì lúc bấy giờ chúng ta tăng dần thời gian lên từ 1 đến 5 giờ, từ 5 giờ đến 10 giờ, sự tăng thời gian lên như vậy gọi là kiên trì trên pháp Thân Hành Niệm.

Cụm từ thứ bảy: Làm cho tích tập có nghĩa là tích lũy sự tu tập càng lúc càng kiên cố và chặt chẽ hơn khiến không cho một chướng ngại pháp nào tác động vào thân tâm được.

Nếu các bạn chỉ cần thiện xảo một chút thì pháp Thân Hành Niệm sẽ linh động tạo

thành một nội lực mãnh liệt vô cùng.

Cụm từ thứ tám: Khéo tinh cần thực hành có nghĩa là từ lúc bắt đầu tu tập pháp Thân Hành Niệm là: Phải khéo siêng năng cần mẫn tu tập không được gián đoạn bỏ qua một giờ, một phút, một giây nào cả, phải cố gắng tinh cần tập luyện thì mới thấy được những kết quả của pháp môn này.



## **HIỆU QUẢ CỦA PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM**

Những hiệu quả của pháp môn Thân Hành Niệm như thế nào? Xin các bạn hãy lắng nghe lời Đức Phật dạy: *“Cũng vậy này các Tỳ kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ, nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo của pháp ấy, dầu đến xứ nào. Ví dụ, này các Tỳ kheo trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người Mã Thuật Sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái*

*cầm dây cương, tay mặt cầm lái roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy này các Tỳ kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) đâu với giới xứ nào ?”*

Khi tu tập Thân Hành Niệm đã tạo thành căn cứ địa thì chúng ta muốn một điều gì thì chỉ cần hướng tâm với thắng trí của ta thì sẽ thấy kết quả ngay liền, có nghĩa là ta điều khiển thân tâm một cách dễ dàng với ý muốn của ta (thắng trí) .

Trong bài kinh này có nêu ra một ví dụ để ta thấy sự hiệu quả của pháp Thân Hành Niệm, nó giống như một cỗ xe ngựa, có những con tuấn mã, dây cương và roi, đều sẵn sàng, người đánh xe cũng đầy đủ. Khi ấy chỉ cần ra lệnh là điều khiển chiếc xe ngựa đi tới đi lui, đi chỗ nào cũng được dễ dàng.

Hiệu quả của pháp môn Thân Hành Niệm cũng như vậy. Khi ta tu tập pháp môn Thân Hành Niệm đã trở thành căn cứ địa thì bắt đầu các bạn điều khiển thân tâm của các bạn như cỗ xe ngựa.

Biết pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn có đầy đủ thần lực để điều khiển sự sống chết và còn hơn thế nữa.

Mong các bạn hãy tinh cần tu tập đừng có biếng trễ để sớm làm chủ thân tâm của mình và mang lại hạnh phúc an vui cho mình cho người không sao kể hết.



## **TU PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM XUẤT HIỆN 10 CÔNG ĐỨC LỚN**

Khi chúng ta tu tập pháp Thân Hành Niệm trở thành căn cứ địa thì xuất hiện mười công đức lớn. Mười công đức lớn ấy không thể nghĩ lường. Vậy, chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, Thân Hành Niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm thành như cỗ xe, được làm thành như căn cứ địa, được làm cho kiên trì. Được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành thì mười công đức ấy có thể mong đợi”. Thế nào là mười ?*

*1/ Lạc, bất lạc được nhiếp phục và lạc, bất lạc không nhiếp phục vị ấy và vị ấy làm*



*nhieếp phục lạc, bất lạc được khởi lên. 2/ Khiếp đảm sợ hãi được nhieếp phục và khiếp đảm sợ hãi không nhieếp phục vị ấy và vị ấy luôn luôn nhieếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên.*

*3/ Vị ấy kham nhẫn được lạnh nóng, đói khát sự xúc chạm của ruồi muỗi, gió mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận.*

*4/ Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên khổ đau nhức nhối, thô bạo chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng.*

*5/ Tùy theo ý muốn không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được Bốn Thiên thuần túy tâm tư hiện tại lạc trú.*

*6/ Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không, độn thổ trời lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền, ngồi kiết già đi trên hư không như con chim, với bàn tay chạm và sờ mặt trời mặt trăng, những vật có đại oai lực đại thần lực như vậy, có thể*

thân có thần thông bay đến Phạm thiên với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân có thể nghe hai loại tiếng chư Thiên và loài Người ở xa hay ở gần.

*7/ Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loài người, tâm có tham, biết tâm có tham; tâm có sân biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát .*

*8/ Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời hay nhiều đời..vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết.*

*9/ Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.*

*10/ Với sự diệt trừ các lậu hoặc sau khi tự mình chứng trí với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát tuệ giải thoát không có lậu hoặc”.*

Trên đây là một bài kinh nói về các công năng ứng dụng vào đời sống của một vị tu hành theo Phật Giáo, khi họ đã thực hiện pháp môn Thân Hành Niệm đúng pháp.

Do những công năng của pháp Thân Hành Niệm các bạn mới thấy Phật pháp thật là vĩ đại. Với chiếc thân ngũ uẩn vô thường, vô ngã, bất tịnh, uế trược, hôi thối chẳng ra gì mà khi tu tập lại có những công năng thật kinh khủng, ghê gớm thật sự. Công năng ấy giúp con người thoát ra khỏi không gian và thời gian, làm chủ cả vũ trụ, không có một vật gì tác động được sự bất động của tâm.

Kính thưa các bạn! Sự tu tập theo Phật Giáo không phí công, phí của của các bạn chút nào cả, nó rất xứng đáng với công lao tu tập của các bạn.

Năng lực thứ nhất xuất hiện trong khi tu tập pháp môn Thân Hành Niệm, nó giúp các bạn nhiếp phục được các cảm thọ về lạc về khổ. Về các thọ lạc các bạn nhiếp phục được thọ lạc về ăn, ngủ phi thời, thọ lạc về vui chơi trò chuyện hội họp. Do đó, các bạn

cũng nhiếp phục được nó, cho nên không thích hội họp, không thích nói chuyện, bàn tào lao, chuyện trên trời, dưới biển, chuyện về các dục như: Sắc dục, dục danh, dục lợi, dục chùa to, Phật lớn, vv...

Về thọ khổ các bạn cũng nhiếp phục được khiếp đảm sợ hãi, kham nhẫn được trời nóng trời lạnh, đói khát kham nhẫn được ruồi, muỗi, nắng, gió, mưa, bão, rấn, rết, v.v... kham nhẫn được lời nói ác, lời nói vu khống, lời nói khó chịu, lời nói khó chấp nhận.

Về thọ khổ trên thân như bệnh tật đau ốm, v.v...vị ấy chịu đựng được những cảm thọ khởi lên như bệnh tật khổ đau nhói đau, thô bạo, bất khả ý, bất khả ái đau điếng, chết điếng. Đó là những sự kham nhẫn khó có người bình thường mà kham nhẫn được, thế mà người tu pháp môn Thân Hành Niệm lại kham nhẫn được, thật là tài tình.

Tu tập pháp Thân Hành Niệm các bạn đều phải chấp nhận có những năng lực phi thường, như trên các bạn đã thấy sức nhiếp phục, sức kham nhẫn, sức chịu đựng mà không thể một người bình thường làm được.

Năng lực thứ sáu xuất hiện khi các bạn tu tập pháp Thân Hành Niệm năng lực này sẽ giúp cho các bạn, tùy theo ý muốn mà các

bạn muốn nhập Bốn Thánh Định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, chúng và nhập được Bốn Thiền hiện tại lạc trú một cách dễ dàng.

Đọc đến năng lực thứ sáu của pháp Thân Hành Niệm các bạn biết tu thiền của Phật Giáo không phải ngay trên Bốn Thiền mà ta tu tập được. Cho nên các nhà Đại Thừa ngay trên Bốn Thiền giải thích loanh quanh giống như Tổ Khương Tăng Hội trong sách An Ban Thủ Ý. Cho nên đặng đến Bốn Thiền các nhà học giả xưa và nay đều tránh xa không dám giải thích cứ dựa theo trong kinh mà giải thích chữ nghĩa một cách không rõ ràng, không cụ thể nhất là không biết pháp hành, nên càng giải thích thì càng tối nghĩa, khiến cho người muốn tu tập Tứ Thánh Định không biết lối nào tu.

Muốn tu tập thiền định thì bắt đầu các bạn phải học và tu tập sống đúng giới luật theo phương pháp Tứ Chánh Cần. Tứ Niệm Xứ và cuối cùng phải thực hiện pháp môn Thân Hành Niệm. Từ tu tập pháp môn Thân Hành Niệm, nó mới xuất hiện những năng lực siêu phàm, từ những năng lực đó đã giúp các bạn nhập các Thiền Định và thực hiện Tam Minh. Năng lực thứ sáu nói trên đã giúp các bạn nhập định một cách dễ dàng, không

phải ở trên pháp Tứ Thánh Định mà tu tập. Cho nên muốn nhập Tứ Thánh Định thì phải có những năng lực siêu việt của pháp Thân Hành Niệm thì mới mong nhập được. Nếu không có những năng lực này thì khó mà nhập được. Qua kinh nghiệm tu tập theo giáo pháp của Đức Phật. Chúng tôi nhận xét Thiền Đông Độ, Thiền Đại Thừa và các loại Thiền khác đều là những loại thiền tướng, thiền điên, tu hành chẳng làm chủ sự sống chết mà còn trở thành điên khùng, rối loạn thần kinh, nhập định ngay trên pháp ức chế tâm làm cho hết vọng tưởng, khi hết vọng tưởng gọi là nhập định thì chỉ có người chưa bao giờ nhập định mới tin, còn người có nhập định thì họ tội nghiệp cho những người mù nói về con voi. Hầu hết hiện giờ chưa có người nào biết về thiền định nên mới tu theo Thiền Đại Thừa và Thiền Đông Độ, Thiền Minh Sát, v.v...Chứ một khi họ đã nhập được định, nhất là nhập Tứ Thánh Định thì họ sẽ nhận xét sự tu tập Thiền Đại Thừa, Thiền Đông Độ, Thiền xuất hồn, Thiền vô vi, và Thiền Minh Sát Tuệ là những loại thiền tướng, tu hành chẳng đi đến đâu, có nghĩa những loại thiền này tu chơi cho có hình thức tu, chứ không có ích lợi gì cho đời sống của họ. Họ tu tập chỉ là biểu dương những hình thức lừa đảo như ngòi thiền 5, 6 tiếng đồng hồ hoặc khi chết

để lại nhục thân hoặc xá lợi. Có nhiều vị tu hành còn cầu danh, cầu lợi nên sử dụng một vài thần thông tưởng, tiết lộ chuyện quá khứ vị lai của người khác để dễ lừa đảo làm tiền người khác, nhất là tín đồ mê tín.

Những loại thiên tu tập không có ích lợi thực tế chỉ là một trò ảo thuật lừa đảo người để đưa người vào thế giới ảo tưởng gây mê tín lạc hậu, lợi dụng những điều này để cất chùa to Phật lớn, để sống một đời sống đục lạc đầy đủ theo kiểu thế gian bằng chiếc áo tôn giáo !

Thưa các bạn, những năng lực của pháp môn Thân Hành Niệm từ thứ tám trở lên là những năng lực siêu việt mà người ta gọi là thần thông. Ở đây các bạn phải hiểu, nó không phải do luyện tập pháp môn thần thông mà có thần thông. Nó có năng lực làm được như vậy là do tâm thanh tịnh không còn tham sân si và các ác pháp. Tâm thanh tịnh không còn tham, sân, si và các ác pháp là do sống đúng, từ giới luật nghiêm chỉnh. Muốn giới luật nghiêm chỉnh thì phải tu tập pháp môn Thân Hành Niệm. Từ pháp môn Thân Hành Niệm mới có những năng lực xuất hiện để trợ giúp cho các bạn làm chủ sự sống chết. Năng lực ấy rất phi phàm, nó có được không ngoài Giới Luật và pháp môn

Thân Hành Niệm. Ngoài hai pháp môn trên đây thì không có pháp nào có đủ năng lực làm những việc phi thường như vậy.

Đây, các bạn hãy lưu ý năng lực siêu việt thứ sáu của pháp môn Thân Hành Niệm. Một năng lực kỳ lạ vô cùng mà không ai ngờ được, một người chỉ có một thân hình, thế mà khi người ấy muốn có 1000 thân hình như nhau thì tức khắc lại hiện ra 1000 thân hình người giống như nhau đúc, nó không phải là những hình bóng mà là con người thật bằng xương bằng thịt nếu chúng ta sờ mó vào những người này thì không khác gì người thật.

Ông Châu Lợi Bàn Đạc khi tâm thanh tịnh, Ông biết mình đã chứng đạo vô lậu nên ra lệnh một thân của Ông phải biến ra 1000 thân Châu Lợi Bàn Đạc, hiện ra ngồi đầy rừng.

Thưa các bạn, ông Châu Lợi Bàn Đạc đâu có luyện tập thần thông, Ông chỉ được Đức Phật dạy quét tâm. Tức là tu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ, lúc nào ông cũng cố gắng khắc phục những tham ưu trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của ông, thế mà Ông đã thành tựu viên mãn đạo giải thoát.

Một pháp môn giúp cho tâm các bạn xả



ly ác pháp và tất cả dục, nên hoàn toàn tâm được thanh tịnh, từ tâm thanh tịnh ông Châu Lợi Bàn Đạc mới nhận ra được một năng lực kỳ lạ, một thân làm ra được nhiều thân, nhiều thân làm lại một thân, đó là năng lực siêu việt thứ nhất của pháp môn Thân Hành Niệm.

Mọi vật đều bị cách nhau bởi không gian, thế mà người tu hành đúng pháp Tứ Niệm Xứ và Thân Hành Niệm thì một năng lực kỳ lạ xuất hiện thì không gian không còn ngăn cách nữa. Cho nên, một người tâm thanh tịnh không còn tham sân si thì họ đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không: Họ độn thổ chui xuống đất trời lên đất liền như ở trong nước. Đó là một năng lực thứ hai của Pháp môn Thân Hành Niệm mà ít có ai ngờ được. Từ lâu các nhà tiểu thuyết Trung Hoa giàu tưởng tượng nói ra những điều này, chứ xưa nay chưa có ai làm được.

Mọi vật đều có trọng lượng khi rơi xuống nước đều bị chìm thế mà người tu tập Thân Hành Niệm xuất hiện đầy đủ năng lực thì đi trên nước không chìm như đi trên đất liền, ngồi kiết già thân bay lên hư không như chim, một năng lực kỳ lạ làm mất trọng lượng của thân người thật là vĩ đại mà từ

xưa tới nay, chưa từng ai làm được, thật là hy hữu.

Một năng lực mà chưa bao giờ ai dám nghĩ mà lấy tay sờ mặt trăng mặt trời. Thế mà pháp Thân Hành Niệm tu tập lại xuất hiện một khả năng siêu việt ngoài sức tư duy suy nghĩ của con người. Nhưng những lời này do Đức Phật nói. Không lẽ Đức Phật lại nói láo sao? Chúng tôi tu hành cảm nhận được mình có khả năng có thể làm được như vậy, nhưng thấy nó chỉ làm trò ảo thuật chơi, chứ không có ích lợi thiết thực cho đời sống hằng ngày, vì thế chúng tôi không thể hiện. Chúng tôi chỉ biết mình có đủ năng lực làm chủ sự sống chết, bệnh khổ và tâm phiền não là hạnh phúc cho chúng tôi lắm rồi. Tâm danh tâm lợi chúng tôi đã diệt trừ nên chúng tôi không thi triển những loại thần thông mê hoặc mọi người. Chúng tôi biết rõ pháp thân Hành Niệm là một pháp môn rất tuyệt vời.

Đúng vậy, ai có tu tập pháp Thân Hành Niệm và giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh thì năng lực một thân biến nhiều thân cho đến lấy tay sờ mặt trời mặt trăng là một điều không khó khăn.

Một năng lực không thể nghĩ bàn, nếu người ấy đã thành tựu những năng lực ấy thì

muốn đi đến bất cứ một hành tinh nào trong vũ trụ thì liền được toại nguyện như ý muốn.

Người có năng lực như vậy đều do sáu căn phải thanh tịnh. Sáu căn thanh tịnh thì họ muốn dùng căn nào cũng dễ dàng. Nếu muốn nghe một điều gì dù ở xa hay ở gần với lỗ tai thanh tịnh của họ thì họ đều nghe được tiếng nói của mọi người không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức v.v... Khi họ dùng được nhĩ căn như vậy thì họ dùng tất cả các căn khác cũng dễ dàng.

Với ý căn thanh tịnh siêu nhân họ biết từng tâm niệm của chúng sanh biết nhiều đời nhiều kiếp của mình.

Với nhãn căn thanh tịnh siêu nhân họ thấy được sống chết của chúng sanh rõ ràng đi tái sanh nơi nào làm người làm loài thú vật họ đều biết tất cả.

Với tâm thanh tịnh họ chứng vô thượng trí nên luôn luôn chứng đạt và an trú trong hiện tại với tâm giải thoát không có lậu hoặc.

Tóm lại, người tu tập pháp môn Thân Hành Niệm có 10 công đức lớn để thực hiện Tứ Thánh Định và Tam Minh. Họ là những bậc chiến thắng giặc sanh tử tâm hoàn toàn vô lậu. Họ là bậc A La Hán.

## **ĐOẠN TẬN LẬU HOẶC**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“1- Hộ trì các căn*

*2- Tiết độ ăn uống*

*3- Chú tâm tỉnh giác”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Có ba pháp đoạn tận lậu hoặc. Vậy lậu hoặc là gì? Lậu hoặc là sự khổ đau của con người. Ba pháp đoạn tận lậu hoặc tức là ba pháp đoạn tận sự khổ đau của con người. Vậy ba pháp môn này là gì? Ba pháp này là:

1- Hộ trì các căn

2- Tiết độ ăn uống

3- Chú tâm tỉnh giác



## **HỘ TRÌ CÁC CĂN NHƯ THẾ NÀO?**

Hộ trì các căn là một pháp môn để giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, để tâm ly dục ly ác pháp, để tâm tuôn trào tất cả

nghiệp chướng do từ lâu huân tập. Hộ trì các căn là một pháp trong nhóm của pháp môn “độc cư”. Độc cư chia ra làm ba nhóm:

- Nhóm thứ nhất, là độc cư thuộc về thân, còn gọi là an trú.

- Nhóm thứ hai, là độc cư thuộc về ý, còn gọi là độc trú - Nhóm thứ ba, là độc cư thuộc về sáu căn, gọi là phòng hộ sáu căn, còn gọi là hộ trì các căn. Hộ trì các căn tức là dùng pháp như lý tác ý để giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý.

Độc cư thuộc về thân thì phải sống một mình nơi thanh vắng, yên tịnh, không thích hội họp, không thích nói chuyện, không thích kết bè, kết bạn, thường an trú nơi thân hành.

Độc cư về tâm thì phải tập luyện giữ gìn tâm vắng lặng, tịch chiếu, nên thường tác ý: “Tâm phải thanh thản, an lạc và vô sự”. Độc cư về tâm thuộc về pháp môn Tứ Niệm Xứ (quét tâm).

Độc cư thuộc về sáu căn thì khi đi, đứng, nằm, ngồi đều phải tác ý nhắc các căn phải quay vào trong thân. Ví dụ: Mắt phải nhìn bước đi; tai phải lắng nghe bước đi; mũi phải ngửi bước đi; miệng phải cảm vị bước đi; thân phải cảm nhận bước đi; ý phải ý thức từng

bước đi.

Tóm lại độc cư là pháp phòng hộ sáu căn đệ nhất pháp của Phật. Rèn luyện và trau dồi nó thì chúng ta sẽ có một ý chí kiên cường, một nghị lực dũng mãnh, nó cũng là pháp môn bí quyết thành tựu viên mãn Tứ Niệm Xứ để thực hiện Tứ Thánh Định. Đó là pháp thứ nhất đoạn tận khổ đau, nếu các bạn siêng năng tu tập và sống cho đúng Phạm hạnh thì quả vị A La Hán không còn khó khăn nữa.

### TIẾT ĐỘ ĂN UỐNG:

Tiết độ ăn uống như thế nào? Tiết độ trong ăn uống thì không được ăn uống phi thời. Ăn ngày một bữa, không ăn uống lặt vặt.

Tiết độ trong ăn uống là pháp môn ly dục đệ nhất. Người ăn ngày một bữa, tâm dục ít. Tâm dục ít, thì ít bệnh tật khổ đau; tâm dục ít, thì ít ham muốn; tâm dục ít, thì dễ lìa xa ngũ dục lạc; tâm dục ít, thì thích sống độc cư, trầm lặng; tâm dục ít, thì ít hôn trầm, thù miên, vô ký...

Tiết độ trong ăn uống thì chúng ta có nhiều thì giờ rảnh rang, tâm hồn lại dễ thanh thản, an lạc và vô sự. Người ăn ngày một bữa

để hòa nhập vào đời sống của chư Phật, chư Hiền, Thánh, Tăng, tức là tương ứng với chư Phật, chư vị A La Hán, v.v...

Tóm lại hạnh ăn uống có tiết độ là một Thánh đức hạnh của bậc lìa xa ngũ dục thế gian, là của những bậc đã xa lìa mọi sự ràng buộc triền phược, kiết sử của thế gian, là bậc giải thoát.

### CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

Chú tâm tỉnh giác như thế nào? Chú tâm tỉnh giác là pháp môn nương vào thân hành niệm nội và ngoại tu tập như:

1/ Chánh Niệm Tỉnh Giác

2/ Mười tám đề mục Định Niệm Hơi Thở. 3/ Thân Hành Niệm

Đó là những pháp chú tâm tỉnh giác đệ nhất của Phật Giáo. Nếu ai tu đúng thì tỉnh giác rất cao, tỉnh giác trong cuộc sống hằng ngày, có việc gì xảy đến, đều hóa giải một cách dễ dàng, có nghĩa là đẩy lui các chướng ngại pháp một cách dễ dàng. Còn nếu ai tu sai, thì bị ức chế tâm, sinh ra các trạng thái tương và có thể rối loạn thần kinh, hoặc đứt mạch mao phế quản trong phổi khiến khạc ra máu, như cư sĩ Minh Tông (Tôn) v.v...

Tóm lại ba pháp môn đoạn tận lậu hoặc này, nếu ai quyết tâm tu tập tìm cầu sự làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi thì phải kiên trì sống và tu tập ba pháp môn này. Luôn lúc nào cũng phải nhớ “Hộ trì các căn” tức là phải sống độc cư. Đồng thời phải sống đúng cách “ăn uống phải tiết độ”, không được ăn uống phi thời. Như vậy cũng chưa đủ, hằng ngày phải siêng năng tu tập “Chánh niệm tỉnh giác” trong mỗi niệm của tâm, trong mỗi hành động của thân, để hoá giải từng tâm niệm, từng ác pháp. Có sống và tu tập đúng ba pháp môn trên như vậy thì sự đau khổ sẽ chấm dứt, lậu hoặc sẽ không còn. Cho nên các bạn cần phải thông suốt ba pháp môn này. Ba pháp môn này là ba pháp môn đoạn tận lậu hoặc tuyệt vời, mà không còn có một phương pháp nào hơn được.



## **CÓ NĂM PHÁP CẦN TU TẬP**

### **LỜI PHẬT DẠY**

- 1- Tín căn cần tu tập “Tứ Chánh Cần”*
- 2- Tấn căn cần tu tập “Tứ Chánh Cần”*
- 3- Niệm căn cần tu tập “Tứ Niệm Xứ”*



4- *Định căn cần tu tập “Tứ Thánh Định”*

5- *Tuệ căn cần tu tập “Tam Minh”*

### **CHÚ GIẢI:**

Ở đây Đức Phật dạy có năm căn cần phải tu tập. Vậy năm căn là gì? Năm căn là năm cột gốc vững chắc trên đường tu tập đi đến giải thoát hoàn toàn. Năm căn gồm có:

1/ Tín căn

2/ Tấn căn

3/ Niệm Căn

4/ Định căn

5/ Tuệ căn

#### **1.- TÍN CĂN**

Tín căn nghĩa là gì? Tín là lòng tin; căn là cột gốc. Vậy tín căn có nghĩa là cột gốc của lòng tin. Muốn có được cột gốc của lòng tin thì phải tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần.

Tứ Chánh Cần là phương pháp tu tập ngăn và diệt các ác pháp, để rồi luôn sống và tăng trưởng trong các thiện pháp. Đó là một phương pháp chứng nghiệm kết quả thực tế giải thoát ngay liền tức thời. Vì tu tập có kết quả giải thoát ngay liền, nên mọi người bắt

đầu tu theo Phật Giáo là tin tưởng ngay giáo pháp này. Tin tưởng ngay giáo pháp này là cội gốc của lòng tin (tín căn).

Muốn được vậy, thì hằng ngày chúng ta nên sống trong chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Có sống được như vậy, thì chúng ta ngăn và diệt được ác pháp, khiến cho tất cả ác pháp không tác động vào thân, tâm chúng ta được. Khi ác pháp không tác động vào thân, tâm chúng ta được, thì đó là trạng thái bất động tâm. Trạng thái bất động tâm là trạng thái giải thoát. Tương ưng với chư Phật và A La Hán. Khi tu tập đạt được kết quả như vậy, đó là cội gốc của lòng tin. Cội gốc của lòng tin tức là tín căn.

Như vậy, muốn có tín căn thì cần phải tu tập “Tứ Chánh Cần”, nói cách khác cho dễ hiểu hơn, là muốn có niềm tin sâu với Phật Pháp thì phải tu tập “Tứ Chánh Cần”. Tu tập “Tứ Chánh Cần” tức là tu tập lòng tin với Phật Giáo.

Bởi vì tu tập Tứ Chánh Cần là có kết quả giải thoát ngay liền khiến cho thân, tâm sống thanh thản, an lạc và vô sự, không còn phiền não, khổ đau hay giận hờn, thương ghét, v.v... có tu tập được như vậy thì mới có

lòng tin sâu sắc. Cho nên lòng tin của Phật Giáo, không phải là lòng tin suông; không phải là lòng tin trong mơ mộng ảo tưởng; không phải lòng tin mù quáng; không phải lòng tin trong mơ hồ, trừu tượng, ảo giác mà tin bằng cách chứng nghiệm chân thật mình đã cảm nhận được tâm giải thoát thật sự. Có nghĩa là tâm mình đã lìa tham, sân, si, mạn, nghi thật.

Lòng tin của Đạo Phật là lòng tin chân thật. Tin một điều gì, thì điều đó phải có thật, phải được chứng nghiệm bằng mắt thấy, tai nghe và cảm nhận được một cách rõ ràng, chứ không phải lòng tin hồ đồ như tin có cõi Trời, có linh hồn, có ma, có quỷ, có cõi Cực Lạc, Thiên Đàng, có Thần, Thánh, có đại ngã, tiểu ngã, có Phật tánh, có Ngọc Hoàng Thượng Đế, v.v... Tin như vậy là mê tín, là lạc hậu, tin mà không căn cứ vào đâu cả, tin mà không có bằng chứng cụ thể. Đó là tin trong mê muội; trong vô minh; trong ngu si; trong mù quáng; niềm tin không có trí tuệ v.v...

Tin như vậy không thể gọi là tín căn. Cho nên Đức Phật dạy: Muốn có cội gốc lòng tin, thì phải tu tập Tứ Chánh Cần. Tu tập Tứ Chánh Cần tức là tu tập lòng tin Phật Giáo. Tin một điều thấy, hiểu, biết và cảm nhận

có thật.

## 2.- TẤN CĂN

Tấn căn nghĩa là gì? Tấn là tinh tấn, siêng năng; căn là cội gốc. Vậy tấn căn có nghĩa là cội gốc của lòng tinh tấn, siêng năng. Vậy muốn có được cội gốc tinh tấn, siêng năng thì phải tu tập pháp môn gì?

Ở đây Đức Phật dạy: Phải tu tập “Tứ Chánh Cần”. Tại sao Tứ Chánh Cần giúp cho chúng ta tu tập siêng năng?

Bởi, Tứ Chánh Cần là một pháp môn mang đến cho chúng ta có một đời sống giải thoát, đem đến cho chúng ta có sự an vui thật sự ngay liền, một kết quả cụ thể rõ ràng, mà không thể ai phủ nhận được. Càng tu tập càng thích tu hơn, đó là tấn căn.

Ví dụ 1: Một nhà nông làm ruộng, có làm ruộng là có lúa ăn. Vì có lúa ăn nên nhà nông siêng năng làm.

Ví dụ 2: Tâm tôi có tham, tôi biết tâm tôi có tham. Tham là một ác pháp, ác pháp sẽ đem đến cho tâm tôi khổ đau, không được an vui. Do biết như vậy, tôi liền tác ý diệt ác pháp. Khi diệt ác pháp xong, tâm tôi không còn tham nữa. Tâm không còn tham nữa là tâm giải thoát, là hết khổ đau. Do kết quả

giải thoát an vui thật sự như vậy, nên chúng tôi rất hoan hỷ siêng năng, tinh tấn tác ý để ngăn và diệt những ác pháp hằng ngày. Nhờ có tác ý ngăn và diệt ác pháp, nên ác pháp không tác động vào thân tâm được. Vì thế, chúng tôi luôn luôn được sống trong sự thanh thản, an vui và hạnh phúc. Do sự tu tập có lợi ích thiết thực như vậy cho đời sống nên chúng tôi siêng năng tu tập. Cũng như làm ăn có khá giả, nên chúng tôi siêng năng làm ăn. Phải không các bạn?

Vì kết quả lợi ích như vậy, nên lòng ham muốn siêng năng phát sinh mạnh mẽ. Nhưng để muốn thể hiện lòng siêng năng, tinh cần này thì chỉ có tu tập “Tứ Chánh Cần”. Tứ Chánh Cần là cội gốc siêng năng, tinh tấn. Do vậy Đức Phật dạy: “Tấn căn cần tu tập “Tứ Chánh Cần”.

### 3.- NIỆM CĂN

Niệm căn nghĩa là gì? Niệm là những hành động nơi thân của chúng ta, căn là cội gốc. Vậy niệm căn có nghĩa là cội gốc niệm nơi mỗi hành động của thân chúng ta. Có người hiểu sai lầm niệm là ý niệm, tâm niệm, nên vì thế mới có pháp môn niệm Phật, niệm tâm, niệm chú, niệm không v.v... Vậy muốn có được cội gốc niệm chân chánh, thì phải tu

tập pháp môn “Tứ Niệm Xứ”.

Chữ “Niệm” thông thường người ta hiểu nghĩa như: Hồi niệm, ức niệm hay ý thầm thầm niệm...“Nam mô A Di Đà Phật” hay “Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật” như trên chúng tôi đã nói.

Theo quan niệm của Đạo Phật, chữ niệm có nghĩa là hành động của thân. Quan niệm nghĩa như vậy, là để nương vào thân hành của mình, xả tâm ly dục ly ác pháp. Cho nên mỗi hành động của thân là mỗi niệm xả tâm. Như vậy mỗi niệm thân hành xả tâm như thế nào?

Để trả lời câu hỏi này, chúng tôi lấy thân hành hơi thở làm niệm xả tâm.

Ví dụ: “Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra” Câu này trong kinh Xuất Tức Nhập Tức dạy. Chúng tôi xin cho một câu tác ý xả tâm khác để dễ hiểu hơn: “Tâm phải đoạn diệt tham, sân, si tôi biết tôi đang thở”. Đó là dùng niệm thân hành nội xả tâm.

Thưa các bạn! Đọc đến đây, các bạn có thể nhận ra pháp hành của Phật Giáo không giống các pháp hành của ngoại đạo Bà La Môn Đại Thừa, Thiên Tông, Mật Tông, Tịnh

Độ Tông và Nam Tông, v.v... rồi chứ ?

Đạo Phật là đạo diệt ngã, xả tâm, ly dục, ly ác pháp, nên ngoại đạo và các nhà học giả không thể hiểu được nghĩa này. Vì thế, họ mới sản xuất ra những pháp ức chế tâm như: Sổ tức quán, Quán niệm hơi thở, Minh Sát Tuệ, Niệm Phật, Tụng kinh, Trì chú, ngồi thiền Công Án, Tham Thoại Đầu, chần trâu, tri vọng, v.v...

Muốn có được niệm căn thì trên Tứ Niệm Xứ phải ngăn ác diệt ác pháp bằng niệm thân hành. Vì thế Đức Phật dạy: “Niệm căn cần tu tập “Tứ Niệm Xứ”. Chỉ có Tứ Niệm Xứ mới tu tập được niệm căn, ngoài Tứ Niệm Xứ không đâu có chánh niệm, vì chánh niệm là Tứ Niệm Xứ.

Thưa các bạn! Bây giờ các bạn đã rõ: Niệm căn là Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ là chánh Niệm của Phật Giáo. Như vậy các bạn không còn lầm lạc pháp của Phật và pháp của ngoại đạo. Phải không các bạn?

Thân Hành Niệm là một niệm có sẵn trong thân hành. Vì thế người tu hành cần nương vào đó mà tu tập chứ đừng tự đặt ra niệm khác mà làm sai lạc Phật pháp. Ngoài thân hành ra mà dùng niệm khác mà tu tập thì chẳng khác nào lấy đá đè cỏ, nên nó

không thể thành cội gốc niệm căn được.

#### 4.- ĐỊNH CĂN

Định căn nghĩa là gì? Định là sự bất động nơi thân và tâm của chúng ta, căn là cội gốc. Vậy định căn có nghĩa là nơi cội gốc im lặng, bất động của thân tâm. Có người hiểu sai lầm định căn, là tâm không vọng tưởng, nên cố tu tập ức chế tâm, khiến cho tâm không có niệm khởi, như Thiền Đông Độ, Đại Thừa... Hiểu Phật Pháp một cách sai lệch, nên họ dùng ý niệm, tâm niệm để tu tập. Vì thế mới có pháp môn niệm Phật, niệm tâm, niệm chú... Vậy muốn có được cội gốc định thì phải tu tập pháp môn Tứ Thánh Định, như trên Đức Phật đã dạy: “Định căn cần tu tập “Tứ Thánh Định”. Vậy tu tập Tứ Thánh Định như thế nào?

Khi nào chúng ta tu tập viên mãn Tứ Niệm Xứ, có nghĩa là lúc bấy giờ tâm chúng ta bất động trước các pháp và các cảm thọ, vì nó đã lìa dục và bất thiện pháp nên trong nội tâm có bảy năng lực Giác Chi. Khi biết tâm có đủ bảy Giác Chi thì dùng chúng mà tu tập Tứ Như Ý Túc.

Muốn tu tập Tứ Như Ý Túc thì đầu tiên chúng ta phải tu tập Định Như Ý Túc. Tu tập Định Như Ý Túc thì dùng năng lực Trạch Pháp



Giác Chi ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền. Đó là loại định đầu tiên trong Tứ Thánh Định. Ở đây chúng tôi xin lưu ý các bạn, hầu hết các nhà học giả xưa và nay đều hiểu lầm lạc về Sơ Thiền, họ cho rằng khi nhiếp tâm không niệm khởi là nhập Sơ Thiền. Đó là hiểu sai nên sau này không còn có người nhập được Tứ Thánh Định nữa, chính cái hiểu sai này của người xưa mà từ đó con đường nhập vào Tứ Thánh Định đã bị lấp mất. Do hiểu sai, tu tập sai nên người sau làm mất dấu vết của Phật và chúng Thánh Tăng đi.

Một khi nhập được Sơ Thiền là chúng ta đã có cội gốc chánh định (định căn). Từ đó chúng ta mới có định thật sự. Còn chưa nhập được Sơ Thiền thì chúng ta chưa có cội gốc định. Chưa có cội gốc định thì làm sao nhập định được? Vậy mà có người võ ngực xưng tên mình đã nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền...Thật là tội nghiệp cho những người ngu mà không biết mình ngu.

Muốn nhập Tứ Thánh Định thì phải có đủ bảy năng lực của Giác Chi. Có đủ bảy năng lực Giác Chi thì mới tu tập Định Như Ý Túc. Có tu tập Định Như ý Túc thì mới nhập được Sơ Thiền, chứ đâu phải muốn nhập Sơ Thiền là lúc nào cũng nhập được. Muốn nhập Sơ Thiền phải có đủ điều kiện của Chánh

Niệm. Nếu Chánh Niệm tu tập chưa đủ điều kiện thì không bao giờ nhập được Sơ Thiền. Cho nên chúng ta phải hiểu Tứ Niệm Xứ chưa viên mãn thì đừng nói đến Sơ Thiền, Nhị Thiền...

Phải nhập cho được Nhị Thiền mới có thể lên từng bậc định cao hơn. Muốn nhập Nhị Thiền phải dùng năng lực Trạch Pháp Giác Chi tu tập Định Như Ý Túc xả trạng thái Sơ Thiền, khi nào xả hết trạng thái Sơ Thiền thì mới nhập được Nhị Thiền và muốn tiếp tục nhập các định cao hơn thì cũng phải dùng năng lực Trạch Pháp Giác Chi và Định Như ý Túc để xả và nhập định. Do có năng lực của Trạch Pháp Giác Chi nên Đức Phật dạy: “Nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền không có khó khăn, không có mệt nhọc”.

Đây chỉ có Tứ Thánh Định là những pháp môn tu tập tạo ra cột gốc định (định căn) chân chánh của Phật Giáo. Nếu ai tu tập không đúng những pháp môn trên đây là họ đã tu tập theo tà thiên, tà định, chứ không phải là chánh định của Phật Giáo.

Tứ Thánh Định là định căn, cột gốc của thiền định. Ngoài Tứ Thánh Định ra, đi tìm cột gốc thiền định thì không bao giờ có thiền

định. Tại sao vậy?

Tại vì thiên định của Đạo Phật nhắm vào sự làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chuyển hóa nhân quả, chấm dứt luân hồi, chứ không phải là những loại thiên định nhắm vào thần thông, phép thuật, biến hóa, tàng hình để lừa đảo mọi người của ngoại đạo. Bởi vậy muốn có cội gốc thiên định này thì Tứ Thánh Định cần phải tu tập. Do đó Đức Phật thường nhắc nhở các đệ tử của mình: “Định căn cần tu tập Tứ Thánh Định”.

#### 5.- TUỆ CĂN

Tuệ căn nghĩa là gì? Tuệ là những hành động tâm thức của chúng ta; căn là cội gốc. Vậy Tuệ căn có nghĩa là cội gốc trí tuệ nơi tâm thức. Có người hiểu sai lầm trí tuệ là ý thức, là sự hiểu biết của ý thức và còn cho sự hiểu biết của ý thức là trí tuệ. Vì thế mới có pháp môn định, tuệ song tu. Sự thật định chưa có thì làm sao có tuệ. Vậy nên định, tuệ song tu chỉ là điên đảo.

Có người còn cho cái biết (ý thức) mọi sự việc trong hiện tại không khởi theo sáu trần là Tánh giác, Phật tánh, v.v...Thật là điên đảo tưởng.

Theo quan niệm của Phật Giáo Nguyên

Thuỷ thì ý thức không thể gọi là trí tuệ, là Phật Tánh, tánh giác mà gọi là trí kiến, bởi vì sự hiểu biết của ý thức còn bị giới hạn trong không gian và thời gian. Ngược lại trí tuệ của Phật Giáo thì vượt khỏi không gian và thời gian. Trí tuệ vượt không gian và thời gian thì chỉ có trí tuệ Tam Minh. Như vậy có trí tuệ Tam Minh thì phải tu tập Tam Minh. Do đó Đức Phật dạy: “Tuệ căn cần tu tập Tam Minh”.

Vậy tu tập Tam Minh như thế nào?

Muốn tu tập Tam Minh thì phải nhập Tứ Thánh Định; muốn nhập Tứ Thánh Định thì phải tu tập Tứ Niệm Xứ; muốn tu tập Tứ Niệm Xứ thì phải tu tập Tứ Chánh Cần; muốn tu tập Tứ Chánh Cần thì phải tu tập bốn loại định:

1/ Định Chánh Niệm Tỉnh Giác

2/ Định Vô Lậu

3/ Định Sáng Suốt

4/ Định Niệm Hơi Thở

Định Niệm Hơi thở gồm có mười tám đề mục:

Hít, thở Dài, ngắn

Cảm giác toàn thân  
An tịnh thân hành  
Cảm giác toàn tâm  
An tịnh tâm hành  
Quán thân vô thường  
Quán thọ vô thường  
Quán tâm vô thường  
Quán các pháp vô thường  
Quán ly tham  
Quán ly sân  
Quán từ bỏ tâm tham  
Quán từ bỏ tâm sân  
Quán đoạn diệt tâm tham  
Quán đoạn diệt tâm sân  
Quán tâm định tĩnh  
Với tâm giải thoát

Trên đây là những pháp cần tu tập để đạt được Tam Minh hay nói cách khác, đó là những pháp tu Tam Minh.

Các bạn nên nhớ kỹ trí tuệ Tam Minh

là Tuệ căn của Phật Giáo. Nhưng Đức Phật dạy: “*Giới sinh định. Định sinh tuệ*”. Vậy giới luật các bạn có nghiêm chỉnh chưa? Giới luật chưa nghiêm chỉnh mà tu thiền định thì thiền định đó chỉ là thiền ảo tưởng các bạn có biết chăng?

Thưa các bạn! Các bạn thấy giáo pháp Đại Thừa Bà La Môn, có tu sĩ nào nghiêm trì giới luật đâu mà tu tập đạt được Tam Minh? Họ chỉ tu danh, tu lợi, tu chùa to, Phật lớn, tu đau, tu bệnh, tu trở thành điên khùng mất trí, v.v...

Người tu theo Phật Giáo chưa có trí tuệ Tam Minh thì chưa được xem là người có trí tuệ, chỉ có tri kiến giải thoát mà thôi. Tri kiến giải thoát là nhờ có giới luật. Nếu tri kiến không có giới luật thì tri kiến ấy là tri kiến phàm phu, tri kiến vô minh hay nói cho rõ hơn là tri kiến dục u tối. Thứ tri kiến này không được gọi là Tuệ căn. Cho nên Tuệ căn ở đâu là Tam Minh ở đó, Tuệ căn là cội gốc của Tam Minh, Tam minh là pháp tu của Tuệ căn, Tuệ căn làm thanh tịnh Tam Minh, Tam Minh làm thanh tịnh Tuệ căn.

Tại sao chúng tôi bảo Tuệ căn làm thanh tịnh Tam Minh? Trước khi muốn hiểu câu này thì phải hiểu hai chữ Tuệ căn. Vậy

Tuệ căn nghĩa là gì?

Như trên đã dạy Tuệ căn là 37 phẩm trợ đạo. Nhờ tu tập 37 phẩm trợ đạo mà trí tuệ Tam Minh mới xuất hiện.

Thưa các bạn! Các bạn có biết 37 phẩm trợ đạo là gì không? Khi nêu ra câu hỏi này các bạn sẽ cho chúng tôi khinh rẻ các bạn, vì ai cũng biết 37 phẩm trợ đạo là những pháp môn tu hành của Phật Giáo Nguyên thủy. Nếu các bạn trả lời như vậy thì chúng tôi đâu có đưa ra câu hỏi này để làm gì!?

Về giới luật của Phật mà các bạn thường nghe trong kinh Nguyên Thủy Phật dạy những bài kinh mang tên tựa đề như: kinh Tiểu Giáo Giới La Hầu La, Kinh Đại Giáo Giới La Hầu La, kinh Giáo Giới Ca Chiên Diên, kinh Giáo Giới A Nan, v.v... Như vậy 37 phẩm trợ đạo là Giới Hành của Đạo Phật, bởi vì 37 phẩm trợ đạo là pháp môn tu tập ngăn ác diệt ác pháp, ly dục diệt ngã xả tâm giúp cho tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh là trí tuệ Tam Minh. Đức Phật cho ví dụ: “Khi tâm thanh tịnh như nước hồ trong vắt, nhìn thấy đáy, rùa trạnh cá tôm đều thấy cả, không có vật gì mà không thấy”. Khi thấy được như vậy là gì sao các bạn có biết không? Đó là cái thấy biết của Tam Minh. Cái thấy

biết của Tam Minh thì không có không gian trải dài và ngăn cách và không có thời gian chia cắt quá khứ, vị lai và hiện tại nên giống nước trong suốt như pha lê. Vì thế chúng tôi mới bảo: “Tuệ căn làm thanh tịnh Tam Minh”.



## **CÓ NĂM CÁCH SỐNG**

### **LỜI PHẬT DẠY**

- 1/ Ta phải sống với tâm không có tướng*
- 2/ Ta phải sống với tâm không động chuyển*
- 3/ Ta phải sống với tâm không chấn động.*
- 4/ Ta phải sống với tâm không lý luận.*
- 5/ Ta phải sống với tâm từ bỏ ngã mạn.*

### **CHÚ GIẢI:**

#### **CÁC LOẠI TƯỚNG**

Đức Phật nhắc nhở chúng ta có năm cách sống của một người tu theo Phật Giáo, nhưng trước tiên chúng ta phải tìm hiểu các



loại tướng như Phật đã dạy: “*Ta phải sống với tâm không có tướng*”. Vậy bằng cách nào chúng ta sống với tâm không có tướng?

Muốn sống với tâm không có tướng thì phải hiểu biết có bao nhiêu thứ tướng. Tướng gồm có 33 loại tướng:

- 1/ Sắc tướng
- 2/ Thinh tướng
- 3/ Hương tướng
- 4/ Vị tướng
- 5/ Xúc tướng
- 6/ Pháp tướng
- 7/ Vọng tướng
- 8/ Mộng tướng
- 9/ Giới tướng
- 10/ Định tướng
- 11/ Tuệ tướng
- 12/ Nhân tướng
- 13/ Nhĩ tướng
- 14/ Tỷ tướng

- 15/ Thiệt tướng
- 16/ Thân tướng
- 17/ Ý tướng
- 18/ Nhãn tướng thông
- 19/ Nhĩ tướng thông
- 20/ Tỷ tướng thông
- 21/ Thiệt tướng thông
- 22/ Thân xúc tướng thông
- 23/ Tha tướng thông
- 24/ Không vô biên xứ tướng định
- 25/ Thức vô biên xứ tướng định
- 26/ Vô sở hữu xứ tướng định
- 27/ Phi tướng phi phi tướng xứ định
- 28/ Khí công tướng
- 29/ Nội công tướng
- 30/ Ngoại công tướng,
- 31/ Nhân điện tướng
- 32/ Khinh công tướng
- 33/ Trọng công tướng

Ba mươi ba loại tướng này do đâu mà có? Do hằng ngày sống trong tâm tư có nhiều ảo vọng, trù tượng nuôi dưỡng bằng niềm tin, nên tướng uẩn hoạt động như: Đồng, cốt hoặc do bệnh tật ngặt nghèo; hoặc do tai nạn đột ngột khiến cho tướng uẩn hoạt động như: Các nhà ngoại cảm; hoặc do dùng tướng tập luyện như: Các nhà tập Nhân điện, Khí công, Võ công, các nhà Thôi miên, các nhà Sư Mật Tông, Thiên Tông, Tịnh Độ Tông, Nam Tông, v.v... những tôn giáo cầu cơ, cầu hồn và các thầy phù thủy đánh thiếp, đi thiếp, v.v...

Sắc tướng nghĩa là gì?

Sắc tướng là những hình ảnh đã qua của mọi người còn lưu lại từ trường trong không gian do tướng uẩn bắt gặp.

Sắc tướng là những hình ảnh do tướng uẩn trong ta biến hóa lưu xuất hiện hình như: Nhà, cửa, sông, núi, đất, đá, ánh sáng, hào quang, người, vật, Thần, Thánh, ma, quỷ, linh hồn người chết, cõi Cực Lạc, Thiên Đàng, Tiên, Phật, Ngọc Hoàng Thượng Đế, Chúa Trời, v.v...

Thinh tướng nghĩa là gì?

Thinh tướng là những âm thanh do tướng uẩn trong ta biến hóa lưu xuất hiện

hành phát ra âm thanh như: Tiếng nói chư Thiên, tiếng kêu, tiếng hú, tiếng la, tiếng thét, tiếng chuông, tiếng mõ, tiếng khóc, tiếng rên, tiếng tụng kinh, niệm chú, tiếng nói đối đáp trong ta, tiếng gọi tên, tiếng tác ý, v.v... mà chỉ có mình ta nghe, hoặc một vài người nghe được do có tu tập tướng định, hoặc do hoang tưởng, hoặc do rối loạn thần kinh.

### Hương tướng nghĩa là gì?

Hương tướng là những mùi thơm hay mùi thối do tướng uẩn trong ta biến hóa lưu xuất hiện hành phát ra mùi hương thơm hay thối như vậy. Mùi hương này nhận được chỉ có người có tướng hoạt động, hay người tu thiền sai pháp lọt vào định tướng mà nhận được mùi hương này.

### Vị tướng nghĩa là gì?

Vị tướng là những mùi vị cay, đắng, mặn, ngọt...do tướng uẩn trong ta biến hóa lưu xuất hiện hành phát ra mùi vị ấy như vậy. Mùi hương này nhận được chỉ người có tướng hoạt động, hay người tu thiền sai pháp lọt vào định tướng mà nhận ra được mùi vị này.

### Xúc tướng nghĩa là gì?

Xúc tướng là những cảm giác nơi thân, nóng, lạnh, đau, nhức, ngứa, tê, mệt nhọc, v.v...do tướng ẩn trong ta biến hóa lưu xuất hiện hành phát ra những cảm thọ như vậy. Xúc tướng này nhận được chỉ có người có tướng hoạt động, hay người tu thiền sai pháp lọt vào định tướng mà nhận được cảm thọ này. Cảm thọ này có ba cách:

Thọ lạc

Thọ khổ

Thọ bất lạc bất khổ

Pháp tướng nghĩa là gì?

Pháp tướng là những lời nói, câu kinh tiếng kệ có nghĩa lý mơ hồ, trừu tượng, không rõ ràng thường khéo léo xảo luận để lừa đảo người khác do tướng ẩn trong ta lưu xuất hiện hành phát ra ngôn ngữ như vậy. Pháp tướng này có được là nhờ có tướng hoạt động, hay do tu thiền sai pháp lọt vào định tướng nên pháp tướng hiện ra.

Vọng tướng nghĩa là gì?

Vọng tướng là những niệm khởi trong tâm của chúng ta, do thất tình lục dục thúc đẩy ý thức tướng sinh ra.

Mông tướng nghĩa là gì?

Mộng tưởng là giấc chiêm bao thực hiện qua sự hoạt động của tưởng uẩn theo tâm trạng thất tình lục dục.

Giới tưởng nghĩa là gì?

Giới tưởng là những giới luật của ngoại đạo đặt ra để tu hành. Ví dụ: Giới hạnh của con bò, giới hạnh của con chó, giới hạnh ngồi thiền đau chân cũng phải ngồi cho hết giờ, giới hạnh ngâm mình trong nước lạnh, giới hạnh tu đứng, giới hạnh tu ngồi, giới hạnh tu nằm, giới hạnh tu đứng một chân, giới hạnh ăn quá ít, giới hạnh lỏa thể, giới hạnh ăn phân bò... Tất cả những giới hạnh này gọi là giới khổ hạnh do tưởng uẩn nghĩ ra và bảo rằng: Ai giữ gìn sẽ được giải thoát, sau khi chết sẽ được cộng trú với Trời Phạm Thiên. Nhưng sự thật không ai giữ giới này có giải thoát, thường là chịu khổ đau và cũng không cộng trú với Phạm Thiên được.

Định tưởng nghĩa là gì?

Định tưởng là một loại thiền định ức chế tâm như: Thiền Đại Thừa, Thiền Đông Độ, Niệm Phật Tịnh Độ Tông, niệm chú Mật Tông, Thiền Minh Sát Tuệ, Lục Diệu Pháp Môn, Quán Niệm Hơi Thở, Sổ Tức Quán, Chấn trâu, Công Án Tham Thoại Đầu, Thiền Tri Vọng, v.v...

Tuệ tướng nghĩa là gì?

Tuệ tướng là những sự hiểu biết do tướng uẩn hoạt động nghĩ ra. Tất cả những triết học, những giáo lý của các tôn giáo, những sự mê tín trong dân gian đều do tướng tuệ của con người.

Nhãn tướng nghĩa là gì?

Nhãn tướng là cái nhìn thấy của tướng uẩn không phải bằng nhãn thức (nhục nhãn) của chúng ta.

Nhĩ tướng nghĩa là gì?

Nhĩ tướng là cái nghe âm của tướng uẩn không phải bằng nhĩ thức (nhục nhĩ) của chúng ta.

Tỷ tướng nghĩa là gì?

Tỷ tướng là cái ngửi mùi của tướng uẩn không phải bằng tỷ thức (nhục tỷ) của chúng ta. (Thiệt tướng nghĩa là gì?)

Thiệt tướng là cái nếm mùi vị của tướng uẩn không phải bằng thiệt thức (nhục thiệt) của chúng ta.

Thân tướng nghĩa là gì?

Thân tướng là cái cảm xúc của tướng uẩn không phải bằng cảm xúc thân thức

(nhục thân) của chúng ta.

Ý tưởng nghĩa là gì?

Ý tưởng là cái nghĩ ngợi phân biệt của tưởng uẩn không phải bằng ý thức (ý căn) của chúng ta.

Nhãn tưởng thông nghĩa là gì?

Nhãn tưởng thông là một loại thần thông của ngoại đạo thấy mọi vật cách xa ngàn dặm còn gọi là thiên nhãn tưởng thông.

Nhĩ tưởng thông nghĩa là gì?

Nhĩ tưởng thông là một loại thần thông của ngoại đạo nghe âm thanh xa ngàn dặm còn gọi là thiên nhĩ tưởng thông.

Tỷ tưởng thông nghĩa là gì?

Tỷ tưởng thông là một loại thần thông của ngoại đạo ngửi mùi hương xa ngàn dặm còn gọi là thiên tỷ tưởng thông.

Thiệt tưởng thông nghĩa là gì?

Thiệt tưởng thông là một loại thần thông của ngoại đạo nếm được mùi vị cách xa ngàn dặm còn gọi là thiên thiệt tưởng thông.

Thân tức tưởng thông nghĩa là gì?

Thân tưởng thông là một loại thần



thông của ngoại đạo biến hóa muôn hình, vạn trạng còn gọi là thần tướng tức thông.

Tha tướng thông nghĩa là gì?

Tha tướng thông là một loại thần thông của ngoại đạo hiểu biết chuyện quá khứ vị lai của mọi người còn gọi là tha tâm tướng thông.

Không vô biên xứ tướng định nghĩa là gì?

Là một loại định không vô biên xứ tướng trong bốn định vô sắc của ngoại đạo.

Thức vô biên xứ tướng định nghĩa là gì?

Là một loại định thức vô biên xứ tướng trong bốn định vô sắc của ngoại đạo.

Vô sở hữu xứ tướng định nghĩa là gì?

Là một loại định vô sở hữu xứ tướng trong bốn định vô sắc của ngoại đạo.

Phi tướng phi phi tướng xứ định nghĩa là gì?

Là một loại định phi tướng phi phi tướng xứ tướng trong bốn định vô sắc của ngoại đạo.

Khí công tướng nghĩa là gì?

Khí công tướng là người dùng tướng uẩn điều khiển khí lực.

Nội công tướng nghĩa là gì?

Nội công tướng là người dùng tướng uẩn điều khiển nội lực.

(Ngoại công tướng nghĩa là gì?)

Ngoại công tướng là người dùng tướng uẩn điều khiển ngoại lực.

(Nhân diện tướng nghĩa là gì?)

Nhân diện tướng là người dùng tướng uẩn điều khiển điện lực trong thân người.

(Khinh công tướng nghĩa là gì?)

Khinh công tướng là người dùng tướng uẩn điều khiển sức nhẹ như bông.

Trọng công tướng nghĩa là gì?

Trọng công tướng là người dùng tướng uẩn điều khiển sức nặng như núi đá.

Tóm lại trên đây là các loại tướng mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta đừng tu tập, đừng ham mê, mà luôn luôn phải sống trong ý thức.

1/ *Ta phải sống với tâm không có tướng.*  
Xin các bạn nhớ lời dạy này trong khi tu tập.

Như vậy khi tu tập thiền định có những trạng thái an lạc, có những ánh sáng hào quang và các loại sắc tướng; có những tiếng nói và những âm thanh kỳ lạ; có những mùi hương thơm cũng như mùi thối; có những mùi vị cam lộ hay những mùi cay đắng; có ngộ những pháp tướng dù lời Phật dạy, Tổ dạy cũng đều không chấp trước phải bỏ xuống. Dù quý bạn tu tập có lục thông thì như lời Phật dạy các bạn cũng đừng chấp trước mà hãy buông bỏ sạch. Các bạn đừng cho đó là định tướng mà cứ ôm định tướng đó là các bạn sẽ chết theo Ma. Thiền định mà các bạn tu tập có những trạng thái tướng lưu xuất thì các bạn nên cảnh giác, coi chừng lạc vào tà thiền, tướng định mà trở thành bệnh thân kinh (điên khùng). Chứ không có ích lợi gì cho bạn đâu.

Xin các bạn lưu ý, thiền định của Phật không tu tập như vậy mà phải luôn luôn tác ý ly dục, ly ác pháp, xả tâm diệt ngã. Tu tập rất bình thường không ức chế, với một tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ, chứ không có định tướng và thần thông nào cả. Cuối cùng chúng tôi xin lưu ý các bạn hãy nên nhớ lời Phật dạy: *“Ta phải sống với tâm không có tướng”*.

*2/ Ta phải sống với tâm không động*

*chuyển.*

Mục đích của Đạo Phật là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Muốn đạt được mục đích này, nên Đức Phật đã dạy chúng ta phải sống với tâm không động chuyển. Vậy muốn sống với tâm không động chuyển là phải sống như thế nào?

Sống với tâm không động chuyển, dùng ngôn ngữ và lời nói thì dễ, nhưng với việc tu hành để đạt được tâm không động chuyển không phải là dễ.

Lời nói của Phật thì cô đọng, ngắn gọn, nhưng chúng ta cần phải hiểu cho rõ ràng, vì đó là một pháp môn phải tu tập hằng ngày. Như vậy nó là pháp môn gì? Đó là pháp môn như lý tác ý các bạn ạ! Và lời dạy trên đây là một câu tác ý.

Vậy các bạn hằng ngày nên nhắc tâm mình: “Ta phải sống với tâm không động chuyển, dù bất cứ một ác pháp nào, một cảm thọ nào có tác động vào thân tâm ta đến đâu, ta nhất định chết bỏ, luôn luôn phải sống với tâm không động chuyển”.

Tóm lại hằng thường phải nhớ nhắc tâm câu pháp hướng này thì kết quả sẽ thấy ngay liền là tâm không động chuyển.

3/ *Ta phải sống với tâm không chấn động.*

Lời dạy này như thế nào? Làm sao sống với tâm không chấn động? Có pháp môn nào tu tập để tâm không chấn động không?

Để trả lời những câu hỏi trên đây: Đạo Phật ra đời nhằm để hướng dẫn con người thoát ra bốn sự khổ đau của kiếp làm người. Đó là sanh, già, bệnh, chết.

Muốn làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì trước tiên chúng ta phải tập sống với tâm không động chuyển trước các ác pháp và các cảm thọ. Muốn sống với tâm không động chuyển trước các ác pháp và các cảm thọ thì chúng ta phải tu tập Tứ Chánh Cần. Khi Tứ Chánh Cần đã viên mãn thì tâm chúng ta đã ly dục ly ác pháp phần thô mà về phần vi tế thì chưa xong. Do đó chúng ta phải tiếp tục tu tập Tứ Niệm Xứ. Khi Tứ Niệm Xứ tu tập được viên mãn thì phần ly dục ly ác pháp vi tế đã được quét sạch, do đó tâm ta mới bất động. Và lúc bây giờ ta mới sống với tâm không động chuyển. Có đạt được kết quả tâm không động chuyển thì chúng ta mới có khả năng tiến tu lên tâm không chấn động, như lời Đức Phật đã dạy: *“Ta phải sống với tâm không chấn động”*. Vậy tâm không chấn

động như thế nào?

Chấn động là một sự tác động mạnh vào trong tâm, nếu trong cuộc sống bình thường ta vẫn thấy tâm mình bình tĩnh, nhưng khi trong gia đình, tới những người thân có một sự kiện gì xảy ra quá đột ngột thì tâm ta sẽ bị chấn động.

Ví dụ: Được nghe một cú điện thoại do phòng Công an báo: “Đứa con trai đi học ở thành phố HCM bị xe đụng chết”. Khi được tin ấy chúng ta ngất xỉu, đó là tâm bị chấn động.

Chúng tôi có một người chị đảm đang lo trong ngoài cả gia đình chồng con và bảo bọc luôn cả cha mẹ ruột và các em. Chị thường hay bị chóng mặt, một hôm đi bác sĩ, khi khám xong bác sĩ bảo: “Chị sắp chết đến nơi rồi”. Lúc bấy giờ chị té xỉu và hôn mê vài hôm chị mất. Đó là tâm chị bị chấn động.

Được tin cha hay mẹ mất hay một sự việc gì đột ngột xảy đến, bỗng dưng nước mắt tuôn trào không dừng được. Đó là tâm bị chấn động. Chúng tôi có một đứa cháu trai, khi cha cháu chết, giờ sắp sửa đem an táng thì cháu nức nở khóc mà không cách nào cầm giữ được nước mắt. Đó là tâm bị chấn động. Chúng tôi có biết một người cư sĩ rất thuần

thành theo Hòa Thượng Thanh Từ tu thiền Đông Độ, ông thường nhập thất ngồi tu thiền rất nhiều giờ, nhưng khi người cha mất, ông cũng không cầm giữ được nước mắt của mình. Bình thường không có việc gì làm ông khóc được, thế mà trước cảnh mất cha ông không sao tránh khỏi tâm lý tình cảm thường tình của mọi người. Đó là tâm bị chấn động.

Do những ác pháp tác động vào tâm thành linh, khiến tâm mất bình tĩnh nên bị chấn động. Những tâm lý này nếu không được tu tập đúng pháp, đúng cách thì khó có người nào không bị chấn động. Vì thế Đức Phật trang bị cho chúng ta một pháp môn như lý tác ý: *“Ta phải sống với tâm không chấn động”*. Đây là câu pháp hướng tâm, nếu hằng ngày thường xuyên tác ý như vậy thì tâm sẽ không bị chấn động. Tâm không bị chấn động thì tâm được bình tĩnh và an ổn.

Tóm lại tâm bị chấn động là tâm khổ đau. Muốn cho tâm được giải thoát không còn khổ đau, nên Đức Phật dạy chúng ta những phương pháp giúp cho tâm được bình an, vô sự, bằng phương pháp dẫn tâm vào chỗ giải thoát.

*4/ Ta phải sống với tâm không lý luận.*

Bản chất con người là hay hơn thua,

muốn hơn mọi người thì phải có lý luận. Khi lý luận thì phải có sự tranh cãi, tranh chấp. Vì thế người nào cũng muốn hay, muốn giỏi nên phải cố gắng học tập và nghiên cứu đọc sách cho thật nhiều, đó là cố thu thập những kiến thức hay của mọi người để dựa vào đó lý luận, cho mình là hay, là giỏi. Cái hay cái giỏi đó là cái ngu, cái bất chước, chứ không phải cái hay của chính mình.

Cho nên kẻ hay lý luận hơn thua là kẻ nhai lại bã mía của người khác; kẻ hay lý luận hơn thua là kẻ nuôi tự ngã vĩ đại.

Muốn diệt ngã xả tâm thì hằng ngày phải sống với tâm không lý luận. Lý luận có hai cách:

1/ Lý luận với người khác

2/ Tự lý luận với mình

Ở đây Đức Phật khuyên ta phải sống với tâm không lý luận. Lý luận có ảnh hưởng gì cho sự tu tập của chúng ta mà Đức Phật khuyên như vậy!

Bởi tu theo Đạo Phật mục đích phải đạt được là bất động tâm, ngược lại, sống một mình mà tâm hay lý luận, điều này điều khác thì tâm làm sao bất động được. Đó là tự lý luận một mình mà Đạo Phật còn không chấp



nhận, hưởng là lý luận hơn thua với người khác.

Ở đây các bạn sống không đúng giới hạnh độc trú thì làm gì tu theo Đạo Phật có kết quả được. Như chúng tôi đã nói ở trên: *“Mục đích của Phật Giáo là chỗ tâm bất động”*. Cho nên thấy người hay nói chuyện, hay lý luận, *“Nhất là khi bắt đầu nhập thất mà còn đọc kinh sách hay nghe băng giảng thì biết rằng những người ấy tu tập chẳng đi đến đâu cả”*. Tu như vậy làm mất thì giờ quý báu và còn phí bỏ cuộc đời chẳng ích lợi gì cho mình, cho người khác.

Chính vì thấy sắc là mình, là của mình, là tự ngã của mình nên thích đi nói chuyện, nên thích đi lý luận hơn thua, khoe khoang với mọi người, đó là tâm phóng dật, tâm chạy theo dục, háo danh...

- 1/ Tự lý luận thấy mình hơn người.
- 2/ Tự lý luận thấy mình bằng người.
- 3/ Tự lý luận thấy mình thua người.

Người hay lý luận là người mang đầy bản ngã, luôn luôn thấy mình hơn người. Người thấy mình hơn người là người ngu si; người thấy mình bằng người cũng là người ngu si; người thấy mình thua người lại chính

là người ngu si nhất. Tại sao vậy? Bởi đó là tâm đang bị ba kiêu mạn

Chỉ duy nhất: *“Ta phải sống với tâm không lí luận”*. Người sống với tâm không lí luận là người không thấy mình hơn người, không thấy mình bằng người, không thấy mình thua người. Cho nên sống với tâm không lí luận là sống vô ngã, sống với tâm không động chuyển, với tâm không chấn động. Đó là sống bất động tâm, sống với tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự.

Lời dạy này là một phương pháp giữ gìn tâm không phóng dật, nếu chúng ta lấy câu này làm câu pháp hướng tâm để hằng ngày tu tập thì tâm không phóng dật rất tuyệt vời. Khi biết lời dạy này là một pháp môn có lợi ích như vậy, thì chúng ta nên xem nó là câu đại thần chú, câu đại minh chú, v.v...

*5/ Ta phải sống với tâm từ bỏ ngã mạn.*

Phàm làm người ai cũng chấp ngã, thường cho sắc, thọ, tưởng, hành, thức là ngã, là của ta, là bản ngã của ta. Do đó tâm thường sinh ngã mạn. Ngã mạn có ba hình thức ngã mạn:

- 1- Thấy mình hơn người
- 2- Thấy mình bằng người

3- Thấy mình thua người.

Ba ngã mạn này mỗi con người đều có đủ, vì thế con người phải chịu khổ đau tận cùng. Nếu ai từ bỏ được chúng thì thoát khổ. Vì vậy Đức Phật hiểu được điều này rất rõ ràng, nên thường nhắc nhở chúng ta: *“Ta phải sống với tâm từ bỏ ngã mạn”* Biện lời dạy này thành câu tác ý tức là pháp môn như lý tác ý để thường nhắc tâm từ bỏ ngã mạn. Nhờ sự siêng năng hằng ngày tu tập, tâm ta trở thành một nội lực vô ngã. Cuối cùng đứng trước các ác pháp và các cảm thọ, tâm ta bất động. Tâm bất động chính là tâm vô ngã; tâm vô ngã chính là tâm ly dục ly ác pháp; tâm ly dục ly ác pháp chính là tâm không phóng dật; tâm không phóng dật chính là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

Nhìn lại trong tu viện của chúng ta chẳng có mấy người đã sống đúng lời dạy này. Biết bao người về đây tu tập đã làm sai những lời dạy này, vì thế tu hành chỉ uổng công mà thôi, và còn xấu hổ với gia đình, chồng con hay vợ con hoặc bạn bè coi rẻ: tưởng đi tu làm được những gì, không ngờ tu hành chẳng ra gì cả! Đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo. Mượn hình thức Phật Giáo ngồi trong mát ăn bát vàng, lại còn lừa đảo bằng nghề mê tín, dị đoan, lạc hậu, v.v...

Tóm lại khi về tu viện Chơn Như các bạn có tu tập đúng lời Phật dạy không? Thứ nhất là các bạn *“Ta phải sống với tâm không có tưởng”*. Vậy các bạn sống và tu tập như thế nào mà người nào cũng rơi vào các loại tưởng. Như vậy là các bạn đã làm sai lời Phật dạy. Các bạn có thấy không?

Từ đây về sau các bạn hãy từ bỏ cái thói quen sống và tu tưởng đó đi và giữ gìn sống và tu tập *“Với tâm không có tưởng”*. Khi thấy trạng thái tưởng thì hãy mau mau xả sạch không được để ở trong tâm, các bạn có nhớ chưa?

Từ khi về tu viện các bạn có sống và tu tập đúng lời Phật dạy *“Ta phải sống với tâm không động chuyển”* không? Vậy các bạn sống và tu tập như thế nào mà tâm các bạn luôn luôn động chuyển, các bạn đi từ thất người này đến thất người khác; nói chuyện với người này rồi...nói chuyện với người khác, các bạn tu như vậy có xứng đáng Thánh hạnh độc cư không?

Thân đau sơ sơ một chút là xem như gần chết, sợ hãi rên khổ...Tu như vậy là tu để làm gì? Trong khi Phật dạy: *“ta phải sống với tâm không động chuyển”*. Người tu theo Phật Giáo mà nhác gan, không nghị lực thì

tu theo Phật có ích lợi gì? Phí công bỏ cuộc đời vô ích; hay để vào chùa lợi dụng sức mồ hôi nước mắt của người khác, để kiếm hạt cơm sống qua ngày mà không lao động một tí nào cả. Sống như cây chùm gửi ăn nhờ vào người khác là hèn hạ các bạn ạ!? Đừng mượn Phật Giáo làm danh, làm lợi không tốt. Tu thì phải cho ra tu, tu thì phải tu cho đúng pháp, đúng lời dạy của Phật, của Thầy, chứ vào đây tu, mà tu theo ý của mình, làm sai mà không chịu sửa. Bảo đừng nói chuyện mà cứ đi nói chuyện; bảo sống tâm bất động mà cứ động tâm nói chuyện; bảo liều chết trước bệnh tật mà cứ sợ hãi đi bác sĩ bệnh viện, uống thuốc; bảo xả tâm mà cứ tu ức chế tâm, v.v...Như vậy các bạn có tu đúng lời dạy của Phật, của Thầy chưa? Các bạn có thấy những điều các bạn sai không?

Xét cho cùng thì các bạn có tu đúng lời dạy của Phật, của Thầy không? Các bạn không tu tập đúng lời dạy của Thầy, thì Thầy quá mệt mỏi, còn lòng dạ nào dạy các bạn được nữa không?

Dạy các bạn, các bạn không nghe lời, tu sai thì các bạn chịu chứ đừng đổ thừa Thầy dạy sai. Như Minh Tông tu sai, phá giới hạnh độc cư, độc trú lại đổ thừa Thầy dạy sai. Phật dạy: *“Ta phải sống với tâm không*

*động chuyển*” Thế mà Minh Tông tiếp vợ, tiếp con, tiếp bạn bè. Tiếp như vậy, làm sao tâm không động chuyển. Tiếp như vậy có trái với lời Phật dạy không? Các bạn cứ thử trả lời xem? Tu phá giới hạnh như vậy, mà còn bảo với Thầy là không chấp nhận hạnh độc cư, một tháng nữa sẽ nhập định Tứ Thiên và thể hiện thần thông cho Thầy xem. Tâm còn động chuyển theo dục thế gian như vậy mà dám phát ngôn một cách bừa bãi xem rõ danh dự mình.

Người tự phá hạnh độc cư là người ngu si, *“người ngu mà không biết mình ngu là người chí ngu”* Phá hạnh độc cư là phá cuộc đời tu hành của mình. Vậy các bạn đi tu để làm gì? Tu sao mà nhiều chuyện quá vậy. Tu để được giải thoát thân tâm của các bạn, chứ đâu phải giải thoát cho Thầy hay cho Phật. Các bạn về Chơn Như, mục đích là tìm cầu sự giải thoát làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chứ đâu phải về Chơn Như để học nói chuyện. Thích nói chuyện thì về nhà nói cho thoải thích. Tại sao đến Chơn Như mà không chấp nhận giới luật của Chơn Như? Chơn Như không mời thỉnh ai đến tu. Tự nguyện đến đây thì phải sống trong kỉ luật Chơn Như. Chơn Như đâu phải là nơi tu danh, tu lợi, tu ăn, tu ngủ; Chơn Như đâu phải là nơi đến

đây để an dưỡng, dưỡng lão, v.v...

Tu Viện Chơn Như là nơi đào tạo những bậc Thánh A La Hán. Cho nên những người còn tham ăn, thích ngủ, thích hội họp nói chuyện mà muốn chứng quả A La Hán thì làm sao chứng được? Những con người đến Chơn Như tu hành đều không tự khắc phục mình ăn, ngủ, độc cư trọn vẹn, nên tự họ đã làm đá nhựa lót đường cho người sau đi. Thật sự họ là những người rất đáng thương. Họ phá hạnh độc cư của mình thì không nói, nhưng cũng đáng trách là họ phá hạnh độc cư của người khác. Một đời tu hành chỉ làm đá lót đường chẳng ích lợi gì cho mình.

*“Ta phải sống với tâm không động chuyển”*, lời Phật dạy như vậy. Thế các bạn lại đi nói chuyện, tâm các bạn có động chuyển không? Có đúng lời dạy của Phật không? Thấy mình tu không được còn thích nói chuyện thì nên về nhà, đừng ở đây mà làm động người khác, tội nghiệp cho họ. Bỏ hết nhà cửa vợ con hoặc chồng con, cha mẹ anh em để vào đây tu tập. Thế mà các bạn tu tập như vậy thì tu làm gì vô ích. Hãy về đi trả lại cho tu viện một sự yên tịnh và vắng lặng, nhường lại cho những người có chí tu hành. Phải không các bạn?

*“Ta phải sống với tâm không chấn động”.* Câu này là một pháp hướng tâm. Vậy lúc nào chúng ta cũng nhớ nhắc tâm tác ý. Nhờ có tác ý như vậy, khi gặp bất cứ việc gì đau khổ nhất, tâm chúng ta cũng không bị chấn động.

*“Ta phải sống với tâm không lý luận”.* Câu này là một pháp hướng tâm. Vậy lúc nào chúng ta cũng nhớ nhắc tâm tác ý. Nhờ có tác ý như vậy, chúng ta mới tránh được tranh cãi, lý luận, nói chuyện...Con người của chúng ta phần đông là “già hàm lão mạp” thích lý luận hơn thua. Người hay lý luận là người tự làm động tâm mình, làm khổ mình, làm cho mình không giải thoát.

*“Ta phải sống với tâm từ bỏ ngã mạn”* Câu này là một pháp hướng tâm như lý tác ý. Hằng ngày phải luôn tác ý: *“Ta phải sống với tâm không ngã mạn”* Nhờ có tác ý như vậy tâm ta mới không giận dữ, mới không thù hận oán ghét ai. Ngã không có thì tâm ta bất động trước các ác pháp và các cảm thọ một cách dễ dàng. Ngã không có thì giải thoát ngay liền.

Tóm lại những lời Phật dạy trên đây, nếu chúng ta hiểu rõ ý nghĩa của nó, thì phải nỗ lực, sống cho đúng lời dạy quý báu này,



thì trước mắt chúng ta sẽ tìm thấy kết quả là mình đã ra khỏi nhà sanh tử như thật.



## TỈNH THỨC

### LỜI PHẬT DẠY

*“Hãy luôn tỉnh thức để sống trong chánh niệm thì mới có cuộc sống chân chánh an lành, thanh thản và hạnh phúc.”*

### CHÚ GIẢI:

Lời dạy trên đây rất cô đọng, ngắn gọn, khiến cho người đọc khó hiểu. Vì thế lời dạy trên đây chúng ta có thể chia ra làm hai vế:

1- Hãy luôn tỉnh thức để sống trong chánh niệm.

2- Thì mới có cuộc sống chân chánh an lành và hạnh phúc.

Vế thứ nhất là nhân; vế thứ hai là quả. Nhân có tỉnh thức thì quả sẽ an lành và hạnh phúc. Con người vốn ở đời thường hay đau khổ là do thiếu tỉnh thức. Vậy tỉnh thức là gì?

Tỉnh thức là sự bình tĩnh, không mê

mờ, rất tỉnh táo, biết rất rõ, tâm không bị chi phối trong thất tình lục dục, trong kiến chấp, trong ngã chấp, v.v...

Và chánh niệm là gì? Chánh niệm là niệm thiện, niệm không làm khổ mình, khổ người. Chữ “niệm” ở đây không có nghĩa là hồi niệm, ức niệm mà có nghĩa là “nhìn thấy, hiểu biết một cách tường tận, đúng như thật nhân quả, đúng như Thập nhị nhân duyên”. Chánh niệm còn có nghĩa là thân tâm không bị các pháp ác và các cảm thọ gây chướng ngại hay nói cách khác chánh niệm là chỉ cho thân tâm thường thanh thản, an lạc và vô sự; nói theo kiểu đạo đức chánh niệm là đạo đức không làm khổ mình, khổ người; nói theo kiểu tỉnh thức chánh niệm thì chánh niệm có nghĩa là ly tham, ly sân, ly si, ly mạn, ly nghi v.v...

Lời khuyên trên đây của Đức Phật là muốn chúng ta sống một đời sống được an lành và hạnh phúc. Muốn được vậy chúng ta phải tu tập tỉnh thức. Vậy tu tập tỉnh thức như thế nào để được ở trong chánh niệm?

Muốn tu tập tỉnh thức để ở trong chánh niệm thì chúng ta luôn luôn nương vào thân hành niệm nội hay ngoại mà tập luyện với pháp môn như lý tác ý.

Ví dụ: Nương vào hơi thở tác ý “Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra” hay nương vào bước đi mà tác ý “Quán ly tham tôi biết tôi đi kinh hành” hay theo từng mỗi bước đi tác ý “Ly tham, ly sân, ly si, ly nghi, ly mạn”. Đó là phương cách tu tập để được ở trong chánh niệm. Vậy chúng tôi ước mong các bạn hãy cố gắng tu tập theo lời dạy của Đức Phật thì lợi ích rất lớn sẽ đến với các bạn.



## **TÁM ĐIỀU DÀNH CHO BẬC CHÂN TU**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“- Phật pháp để cho người ít muốn, không phải để cho người ham muốn nhiều.*

*- Phật pháp để cho người biết đủ, không phải cho người không biết đủ.*

*- Phật pháp để cho người sống thanh vắng không phải cho người ưa hội họp.*

*- Phật pháp để cho người siêng năng tinh cần chứ không để cho người lười biếng.*

*- Phật pháp để cho người trú niệm*

*không phải cho người thất niệm*

*- Phật pháp để cho người thiện định  
không phải để cho người không thiện định.*

*- Phật pháp để cho người thiện tuệ  
không để cho người*

*có ác tuệ.*

*- Phật pháp để cho người không hý luận  
không để cho người ưa hý luận”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Người tu hành chân chánh theo Phật Giáo phải chấp nhận theo tám điều dành cho người chân tu. Nếu không chấp nhận tám điều này thì đừng nên tu theo Phật Giáo, vì có tu cũng không ích lợi gì cho bản thân mà còn làm hại mình hại người và hại Phật Giáo. Người mà làm hại mình hại người và làm hại Phật Giáo thì người đó là người hèn hạ nhất, dám lấy Phật Giáo làm nghề sống hay nói cách khác lấy tôn giáo để lừa đảo người, làm giàu cho bản thân. Trên đời này không có tội nào nặng bằng tội lấy Phật Giáo làm nghề sinh sống, lừa đảo mọi người, gây ra tình trạng mê tín trong dân gian, dưới mọi hình thức: Cầu siêu, cầu an, cúng sao giải hạn, xem ngày giờ tốt xấu, đốt tiền vàng mã, tụng kinh trị bệnh, trừ tà giải ách, bắt quỉ,

trừ ma, yểm bùa, v.v...

Đạo Phật là đạo như thật, nên Đạo Phật chỉ dành riêng cho những người ít muốn, biết đủ, siêng năng, trú niệm, thiên định, thiện tuệ, không hý luận. Ngược lại những người còn ham muốn nhiều, không biết đủ, lười biếng, thất niệm, không ly dục ly ác pháp, ác tuệ, ưa hý luận thì không nên tu theo Phật Giáo. Và Đạo Phật cũng không chấp nhận những người ấy, vì những người ấy không xứng làm đệ tử Phật.

Để cho mọi người hiểu rõ từng lời dạy của Phật trên đây chúng tôi sẽ xin cố gắng giải thích rõ ràng hơn.

**Câu thứ nhất.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người ít muốn, không phải để cho người ham muốn nhiều”*. Như vậy người ít ham muốn mới có thể theo tu tập với Đạo Phật, còn người có tâm ham muốn nhiều thì xin vui lòng đừng nên theo Phật Giáo tu hành, vì có tu hành cũng chẳng tới đâu, mà còn phí bỏ một đời người chẳng ích lợi cho mình, cho người.

Nếu ai lấy Phật Giáo làm cuộc sống hay để kinh doanh làm giàu thì chúng tôi xin đừng nên làm như vậy. Làm như vậy là buôn bán Phật Pháp. Làm giàu sinh sống như vậy

là hèn hạ quý vị ạ! Khi chúng tôi nói điều này xin các bạn hãy suy ngẫm lại xem. Hiện giờ có phải các tu sĩ Phật Giáo đang buôn Thần, bán Thánh, đang buôn bán kinh sách Phật pháp, đang buôn bán sự mê tín (giấy tiền vàng bạc, kho đụn, nhà cửa, xe cộ, áo quần bằng giấy..., lại thêm một bộ đồ “hải hội” mặc vào khi chết được mau siêu thoát) với giá cắt cổ. Có đúng vậy không các bạn?

Phật Giáo là chỗ nương tựa về tinh thần và đạo đức cho mọi người thì xin hãy đừng đem bán rẻ, làm mất chỗ nương tựa đạo đức và tinh thần của mọi người. Nếu làm như vậy thì sự sống của loài người trên hành tinh này sẽ ra sao, các bạn có biết không? Từ xưa tới nay người ta vẫn làm như vậy. Câu hỏi có tác dụng gì???

**Câu thứ hai.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người biết đủ, không phải cho người không biết đủ”*. Người còn nhiều ham muốn chưa biết đủ, thì xin đừng theo Phật Giáo tu hành, đừng mặc chiếc áo tu sĩ Phật Giáo, mà sống như một ông nhà giàu thì mọi người sẽ khinh chê Phật Giáo quý vị ạ! Phật Giáo chủ trương: *“Xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo”* Vậy mà tu sĩ Phật Giáo hiện giờ có thấy ông Tăng nào nghèo đâu!? Tăng sống trong chùa to, Phật lớn, tiền bạc nhiều, xe cộ

đầy đủ, sống tiện nghi không thua gì những người giàu sang, quyền thế ngoài đời, trong lúc Đức Phật Thích Ca Mâu Ni từ chỗ giàu sang vua chúa buông bỏ hết, để trở thành một ông Tăng nghèo đi xin ăn hằng ngày. Xin các bạn hãy quan sát lại xem sẽ thấy đời sống của tu sĩ Phật Giáo hiện giờ và đời sống của Đức Phật và chúng Thánh Tăng ngày xưa có một sự tương phản một trời một vực. Nếu thấy mình chưa biết đủ, thì xin hãy trở về thế tục, mà sống như mọi người, thì Phật Giáo mới không bị những người khác khinh chê. Nhờ đó, Phật Giáo mới là chỗ nương tựa tinh thần vững chắc và có lợi ích thiết thực cho mọi người, bằng ngược lại làm hại mình, hại người và làm mất uy danh của Phật Giáo, thì tội ấy rất nặng không thể lấy gì mà nói hết được.

**Câu thứ ba.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người sống thanh vắng không phải cho người ưa hội họp”*. Người còn ưa thích hội họp thì xin đừng nên tu theo Phật Giáo, vì có tu cũng chẳng ích lợi gì. Tại sao vậy? Tại vì đó là những người nhiều chuyện, người nhiều chuyện là những người xấu, người ác, người không đáng cho chúng ta làm bạn.

Thưa các bạn! Tu theo Đạo Phật mà còn thích hội họp, thích nói chuyện, thì các bạn

phải biết rằng họ chỉ là những đệ tử tu sĩ của Bà La Môn, chứ đệ tử của Đức Phật thì sống độc cư, trầm lặng, thanh vắng một mình. Đức Phật không chấp nhận những tu sĩ Bà La Môn ưa thích hội họp nói chuyện, vì hội họp ưa thích nói chuyện làm mất Thánh hạnh của tu sĩ đệ tử Phật. Cho nên Ngài thường nhắc các đệ tử của mình: *“Phật pháp để cho người sống thanh vắng, không phải cho người ưa hội họp.”* Vậy thấy tu sĩ nào ưa hội họp nói chuyện không thích sống thanh vắng độc cư một mình thì chúng ta biết ngay đó là những tu sĩ ngoại đạo Bà La Môn. Những tu sĩ như vậy làm hư chánh pháp của Phật, làm hoại diệt Phật pháp, làm cho Phật Giáo bị người đời khinh rẻ. Những kẻ ấy là Ma Ba Tuần trong Phật Giáo, là quỷ Vương. Chúng ta là những người tu theo Phật Giáo hãy tránh xa những loại tu sĩ này. Vì những tu sĩ này không xứng đáng cho chúng ta kính phục cung kính cúng dường và đánh lễ.

**Câu thứ tư.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người siêng năng, tinh cần chớ không để cho người lười biếng”*. Lời dạy này rất thực tế, nếu một người tu hành theo Phật Giáo mà lười biếng thì làm sao tu hành được. **Vì chung quanh chúng ta đều là ác pháp, ác pháp từ bên ngoài xâm chiếm vào và ác pháp**



từ nội tâm đánh ra, nếu chúng ta không cảnh giác từng phút, từng giây giữ gìn ngăn và diệt ác pháp, thì chúng ta bị ác pháp xỏ mũi dắt đi như dắt một con bò. Cho nên người siêng năng mới tu tập được chánh pháp của Phật, còn ai lười biếng thì xin đừng tu theo Phật Giáo. Vì tu như vậy chẳng ích lợi gì mà còn làm hại cho Phật Giáo, làm cho người thế tục cười chê, khinh rẻ. Khi Phật Giáo bị người ta khinh rẻ dù bạn sống không đúng kỉ luật chánh hạnh của Phật Giáo thì bạn có xấu hổ không?

Cho nên Đạo Phật có Tứ Chánh Cần tức là bốn sự phải siêng năng tu tập:

1/ Hằng ngày phải siêng năng tu tập ngăn các ác pháp.

2/ Hằng ngày phải siêng năng tu tập diệt các ác pháp.

3/ Hằng ngày phải siêng năng tu tập sanh các thiện pháp.

4/ Hằng ngày phải siêng năng tu tập tăng trưởng các thiện pháp.

Cho nên, *“Phật pháp để cho người siêng năng tinh cần, chứ không để cho người lười biếng”*. Các bạn nên nhớ câu dạy này đừng quên thì các bạn sẽ có lợi ích cho đời tu của

bạn.

**Câu thứ năm.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người trú niệm, chứ không phải để cho người thất niệm”*. Người tu theo Đạo Phật cần nên lưu ý và hiểu cho rõ nghĩa này. Trú niệm nghĩa là gì?

Trú niệm là ở trong chánh niệm, nói rõ nghĩa hơn là ở trong niệm thiện. Vậy niệm thiện nghĩa là gì? Là niệm không tham, sân, si, mạn, nghi, v.v...

Theo nghĩa của Đại Thừa và Thiên Tông thì trú niệm là ở chỗ không có vọng tưởng như kinh Kim Cang dạy: *“Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”*. Thiên Tông dạy: *“Chẳng niệm thiện niệm ác bản lai diện mục hiện tiền”*. Đó là lối trú niệm ức chế tâm chứ không phải trú niệm xả tâm theo như Phật Giáo Nguyên Thủy.

### Thất niệm nghĩa là gì?

Thất niệm nghĩa là mất niệm, người ở đời thường hay dễ mất niệm. Mất niệm tức là sống ở trong niệm ác. Chúng tôi cho một vài ví dụ để dễ hiểu hơn.

Ví dụ 1: Có một người tức giận một điều gì mà chửi mắng người kia; người kia tức giận chửi mắng lại người nọ. Người tức giận

chửi mắng lại người khác là người thất niệm. Còn người trú niệm thì không tức giận mà tâm hồn luôn thanh thản, an lạc và vô sự, xem như không có điều gì xảy ra.

Ví dụ 2: Cơ thể bị bệnh đau nhức khổ sở vô cùng, như đau ruột thừa. Người bị bệnh thất niệm thì rên la khổ sở, còn người không thất niệm (trú niệm) thì tâm thanh thản, an lạc và vô sự xem như cơn đau chẳng có liên hệ gì đến mình.

Theo nghĩa của Phật Giáo thì người trú niệm là luôn luôn ở trong tâm bất động còn người thất niệm thì luôn luôn ở trong tâm dao động. Có nhiều cách trú niệm:

Trú niệm trên Tứ Niệm Xứ để khắc phục tham ưu.

Trú niệm trên 18 đề mục hơi thở.

Trú niệm trên bước đi (kinh hành).

Trú niệm trên thân hành (Thân Hành Niệm).

Trú niệm quán vô lậu. Trú niệm thư giãn.

Tóm lại Phật pháp là dành riêng cho những người sống trong thiện pháp, chứ không phải để cho những người sống trong

ác pháp.

**Câu thứ sáu.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người thiên định không phải để cho người không thiên định”*. Người tu theo Đạo Phật cần nên lưu ý và hiểu cho rõ nghĩa này.

**Thiên định nghĩa là gì?**

Thiên định của Phật Giáo Nguyên Thủy là nói ly dục ly ác pháp, nói rõ nghĩa hơn là ở trong niệm thiện vô lậu. Vậy niệm thiện vô lậu nghĩa là gì? Là tâm đã muội lược lìa xa, từ bỏ tham, sân, si, mạn, nghi v.v...

Theo nghĩa của Đại Thừa và Thiên Tông, thì thiên định là ở chỗ tâm không có vọng tưởng, như kinh Kim Cang đã dạy: *“Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”* Thiên Tông dạy: *“Chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền”*. Đó là thiên định ức chế tâm, rơi vào trạng thái tưởng không niệm, chứ không phải thiên định xả tâm, theo như Phật Giáo Nguyên Thủy.

Thiên định của Phật Giáo Nguyên Thủy, mà Đức Phật đã xác định trong Bát Chánh Đạo: Chánh định là Bốn thiên hữu sắc, còn gọi là Tứ Thánh Định, ngoài Tứ Thánh Định này, thì thiên định nào cũng không được gọi là Chánh định cả. Cho nên Bốn định vô

sắc thường được ghép chung vào Tứ Thánh Định. Đó là ngoại đạo ghép vào để đánh lừa tín đồ Phật Giáo. Bốn Định Vô Sắc là thiền định của ngoại đạo, là loại thiền định tưởng chứ không phải của Phật Giáo. Nhưng các Tổ sau này không tu tập đến nơi, đến chốn, không hiểu nó là thiền định tưởng, cho nên lầm tưởng bốn Định Vô Sắc là thiền định của Phật Giáo. Đã thế khi kết tập kinh sách không có vị Trưởng lão nào chứng quả A La Hán, nên theo sự nghĩ tưởng phàm phu của các Tổ mà sắp thành chín lớp thiền định như kinh sách Đại Thừa và ngay trong tạng kinh tạng Pali. Đó là một sự lầm lẫn rất lớn trong kinh sách Phật Giáo hiện nay. Khi Đức Phật tu nhập xong các loại thiền tưởng này, Ngài thấy nó chẳng có lợi ích, nên ném bỏ như một chiếc giày rách, thế mà người sau nhặt nó vào, để làm sống lại thiền định ngoại đạo này.

Như chúng ta đã biết thiền định của Phật là loại thiền định xả tâm, vì thế phương pháp tu thiền định này là Tứ Chánh Cần, ngăn ác diệt ác pháp trên bốn chỗ trong thân ngũ uẩn: Thân, thọ, tâm, pháp. Khiến cho bốn chỗ này được thanh thản, an lạc và vô sự.

Phật lấy chỗ tâm bất động trước các

pháp và các cảm thọ, làm mục đích giải thoát cho con đường tu tập của mình. Cho nên người tu tập ngăn ác diệt ác pháp là người tu tập thiên định của Phật.

*“Phật pháp để cho người thiên định”*  
Lời dạy này có nghĩa: Người nào sống biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, ăn, ngủ, độc cư, trầm lặng là người có thiên định, tức là người biết ngăn ác diệt ác pháp. Còn người nào không ngăn ác, diệt ác pháp là người không tu tập Phật pháp được. Cho nên Phật nhắc nhở chúng ta: *“không phải để cho người không thiên định”*. Vậy người thiên định như thế nào?

Như trên đã nói: Người thiên định của Phật Giáo không phải là người ngồi kiết già, ức chế tâm cho hết vọng tưởng. Người thiên định của Đạo Phật là người biết buông xả các ác pháp, là người biết yếm ly tham, sân, si, biết thiếu dục tri túc, biết sống độc cư trầm lặng một mình. Người nào sống được tâm thiên định như vậy thì Phật pháp mới là pháp môn dành riêng cho họ. Ngược lại ai sống không có thiên định như vậy thì Phật pháp không phải là pháp môn cho họ tu tập.

Những người về tu viện Chơn Như thường sống không đúng hạnh độc cư, không

chịu xả tâm, thường ức chế tâm, khi đi kinh hành cũng như ngồi hít thở, thích tập họp nói chuyện. Đó là những người không có thiền định.

Đức Phật đã xác định: *“Người thiền định của Đạo Phật là người cạo bỏ râu tóc, đắp y phấn tảo, sống không nhà cửa, không gia đình, thiếu dục tri túc, ba y một bát, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không”*. Người có một đời sống như vậy là người thiền định của Phật Giáo. Vì thế pháp môn của Phật là để dành cho những người như vậy. Và những người như vậy là những người đáng thừa hưởng pháp môn giải thoát của Đạo Phật. Chúng tôi xin nhắc lại để quý bạn ghi nhớ: *“Phật pháp để cho người thiền định, không phải để cho người không thiền định”*. Khi vào tu viện Chơn Như thì các bạn nhớ lấy lời này, chứ không phải các bạn đến đây nghỉ mát dưỡng bệnh.

**Câu thứ bảy.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người thiện tuệ, chứ không phải để cho người có ác tuệ”*.

Người tu theo Đạo Phật cần nên lưu ý và hiểu cho rõ nghĩa này.

Thiền tuệ nghĩa là gì?

Thiện tuệ của Phật Giáo Nguyên Thủy là nói tri kiến giải thoát, nói rõ nghĩa hơn nó là Chánh tư duy. Vậy Chánh tư duy nghĩa là gì? Là sự suy tư để lìa xa, từ bỏ, hay yểm ly tham, sân, si, mạn, nghi, v.v...

Người có Chánh tư duy là người có lòng yêu thương người khác, biết tha thứ mọi sự lỗi lầm của người khác, biết giúp đỡ những người bất hạnh trong xã hội. Người nào có được lòng yêu thương ấy, thì Phật pháp mới là pháp môn dành riêng cho họ, còn ngược lại ai có tà tư duy, có nghĩa là tâm tính hung dữ, gian tham, sân hận, thù oán, ganh ghét, tị hiềm, kiêu căng, ngã mạn, xan tham, tật đố, v.v...thì Phật pháp không phải để cho họ tu hành. Chính vì tà tư duy là ác tuệ. Ác tuệ là tri kiến suy nghĩ về tham dục, tri kiến về sân hận, si mê, ngã mạn, nghi ngờ...

Như trên chúng tôi đã nói người có tri kiến ác là người không thể tu theo Phật Giáo được. Cho nên *“Phật pháp để cho người thiện tuệ không để cho người có ác tuệ”*. Các bạn nên ghi nhớ những lời dạy này.

**Câu thứ tám.** Đức Phật dạy: *“Phật pháp để cho người không hý luận, chứ không phải để cho người ưa hý luận”*. Người tu theo Đạo Phật cần nên lưu ý và hiểu cho rõ nghĩa



này.

Hý luận nghĩa là gì?

Hý luận là lời nói giấu cợt, lời nói bông đùa, lời nói không có lợi ích, lời nói không mang lại kết quả thiết thực cụ thể, như trong kinh Bát Nhã dạy: *“Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách”*. Đó là lời nói hý luận. Nói ra được, nhưng không ai làm được như vậy. Lời nói mơ hồ, trừu tượng, lời nói uốn trườn như con lươn, lời nói qua, nói lại không cụ thể thực tế: *“Sắc tức thị không, không tức thị sắc”*.

Người hay dùng kiến giải lý luận nghĩa này, nghĩa kia, thường dựa vào ý hay lời đẹp của kinh sách đời hoặc đạo, rồi đem ra tranh luận hơn thua, để chứng tỏ mình là người lão thông thiên kinh vạn điển, là người giỏi, người hay. Người như vậy là người thích học hỏi để hý luận, vấn nạn người khác, để tỏ ra mình là người thông suốt kinh Phật và Thiên định. Nhưng sự thông suốt ấy đối với người chứng đạo thì họ là người thông thái “dỏm”.

Những hạng người hay hý luận như vậy là những người không tu theo Đạo Phật được. Vì Đạo Phật không phải là đạo hý luận. Người đến thưa hỏi đạo là phải hỏi những

điều tu tập thực tế, để thoát ly sinh tử luân hồi, còn người hỏi đạo theo chữ nghĩa và những tướng giải mênh mông điều này, điều khác trên trời, dưới đất để vãn nạn hơn thua, là những người hý luận chứ không phải người tu thật sự. Cho nên, “Phật pháp để cho người không hý luận, chứ không để cho người ưa hý luận”. Vì thế khi một người đến hỏi đạo mà hỏi chuyện, “*Có thế giới siêu hình, linh hồn, ma, quỷ không? Có tái sanh luân hồi, có vua Diêm Vương, có Ngọc Hoàng Thượng Đế hay không?*” Những câu hỏi ấy là những câu hý luận. Với những người này các bạn đừng nên đem Phật pháp bán rẻ cho họ. Vì họ không phải là người tu theo Phật Giáo được. Nên mời họ ra khỏi tu viện, vì tiếp họ mất thì giờ, không có ích lợi gì. Xin các bạn lưu ý cho. Đó là những hạng người kiến chấp, ngã chấp.



## MÓN ĂN

### LỜI PHẬT DẠY

1/ “*Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho mình giải thoát? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy.*

2/ *Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn*

*cho Bảy Giác Chi? Bốn Niệm Xứ, cần phải trả lời như vậy.*

*3/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy.*

*4/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Ba Thiện Hành? Các căn được chế ngự, cần phải trả lời như vậy.*

*5/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho các căn được chế ngự? Chánh Niệm Tỉnh Giác, cần phải trả lời như vậy.*

*6/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác? Như Lý Tác Ý, cần phải trả lời như vậy.*

*7/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? Lòng tin, cần phải trả lời như vậy.*

*8/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho lòng tin? Nghe diệu pháp, cần phải trả lời như vậy.*

*9/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho nghe diệu pháp?*

*Thân cận với bậc chân nhân, cần phải trả lời như vậy”.*

## **CHÚ GIẢI:**

Mục đích cuộc đời tu hành của chúng ta là phải đạt cho được Tam Minh. Chính trí tuệ Tam Minh mới giúp chúng ta diệt sạch lậu hoặc. Nhờ đó chúng ta mới chứng quả A La Hán, chấm dứt tái sinh luân hồi.

Vậy, pháp nào để chúng ta tu tập thực hiện được trí tuệ Tam Minh? Bảy năng lực Giác Chi các bạn ạ! Tu tập Tam Minh mà không có Bảy Giác Chi thì không làm sao đạt được trí tuệ Tam Minh. Cho nên trong Kinh Tăng Chi Đức Phật đã xác định: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Minh giải thoát (Tam Minh)? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy”* Như vậy, rõ ràng Bảy Giác Chi là pháp môn tu tập để đạt được trí tuệ Tam Minh (Minh giải thoát). Từ xưa đến nay, kinh sách Đại Thừa và Thiên Đông Độ thường nói về Tam Minh nhưng chẳng biết và chẳng có pháp môn tu tập để đạt Tam Minh. Chỉ có kinh sách Nguyên Thủy đã xác định rõ ràng về pháp môn tu tập Tam Minh. Nhưng ở đây Đức Phật dùng lời nói đơn giản, ngắn gọn, đầy đủ ý nghĩa hành trì tuyệt vời *“Thức ăn cho Minh giải thoát (Tam Minh) là Bảy Giác Chi”* Bảy Giác Chi là thức ăn của Tam Minh, nghĩa là muốn tu tập Tam Minh thì hằng ngày phải tu tập Bảy Giác Chi như

chúng ta ăn cơm hằng ngày vậy. Lời dạy này các bạn có thể nào hiểu không? Nó cụ thể, thực tế, đơn giản đầy đủ ý nghĩa. Phải không các bạn?

Từ đây, muốn tu tập có trí tuệ Tam Minh, chứng quả A La Hán, thì các bạn biết ngay là phải sử dụng bảy năng lực của Giác Chi thì mới tu tập được Tam Minh (Minh giải thoát). Vậy, pháp môn nào tu tập để có được Bảy năng lực Giác Chi?

Thưa các bạn! Khi chúng tôi nói đến bảy năng lực của Giác Chi thì các bạn bảo rằng: Phật chỉ dạy có bảy pháp Giác Chi, chứ chưa bao giờ nghe nói đến bảy năng lực Giác Chi. Vậy, bảy năng lực Giác Chi này ở đâu mà ra?

Xin thưa các bạn! Con đường tu theo Đạo Phật, các bạn nên hiểu, nó có ba bậc và tám lớp tu tập, mỗi lớp tu tập đều có bài học và bài thực hành tu tập khác nhau từ thấp lên cao. Do pháp môn có thứ bậc thấp cao như vậy, nên đoạn kinh trên đây đã xác định cho chúng ta thấy lấy kết quả của pháp này tu tập cho pháp cao hơn, lấy kết quả của pháp cao hơn tu tập cho pháp cao hơn nữa. Tu tập phải có kết quả ngay liền, vì pháp này là món ăn cho pháp kia "*Cái gì là thức ăn cho minh giải thoát (Tam Minh)? Bảy Giác*

*Chi, cần phải trả lời như vậy*” Nếu chưa có Bảy Giác Chi thì không thể nào nhập Tứ Thánh Định và thực hiện Tam Minh (Minh giải thoát) được.

Đọc đoạn kinh này chúng ta xét qua kinh sách Đại Thừa và Thiên Đông Độ thì chúng ta biết họ tu tập sẽ không bao giờ thực hiện Tam Minh được. Tại sao vậy?

Vì đường lối tu tập của Đại Thừa và Thiên Tông rất mơ hồ và trừu tượng, không có pháp hành thực hiện Tam Minh. Không có Tam Minh thì làm sao có tâm vô lậu được?

Không có tâm vô lậu thì làm sao có giải thoát, chấm dứt luân hồi được?

Bởi vậy, Pháp hành thực hiện được Tam Minh là món ăn của Tam Minh. Món ăn, ở đây chúng ta phải hiểu nghĩa là siêng năng tinh cần tu tập hằng ngày không biếng trễ với Bảy Giác Chi này.

Trên đây Bảy Giác Chi là món ăn của Tam Minh. Vậy, món ăn của Bảy Giác Chi là gì?

Đức Phật đã dạy như vậy: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bảy Giác Chi? Bốn Niệm Xứ, cần phải trả lời như vậy*”. Món ăn của Bảy Giác Chi là Tứ Niệm Xứ, đúng

như vậy. Trong Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:

- Giai đoạn một: Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ.

- Giai đoạn hai: Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ.

- Giai đoạn ba: Thân Hành Niệm trên Tứ Niệm Xứ.

Giai đoạn tu tập cuối cùng của Tứ Niệm Xứ là pháp Thân Hành Niệm, chỉ có pháp Thân Hành Niệm thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện. Nói cho rõ nghĩa hơn là khi tu tập Thân Hành Niệm thì có mười công đức xuất hiện tức là mười thần lực, còn gọi là mười Như Lai lực. Nhờ những lực này mà nhập các định và thực hiện Tam Minh. Cho nên đoạn kinh trên Đức Phật dạy: *“Cái gì là thức ăn cho mình giải thoát? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy”*. Đó là lời dạy về pháp môn tu tập của Tam Minh. Còn ở đây, Đức Phật không xác định Thân Hành Niệm là thức ăn của Bảy Giác Chi mà lại xác định Tứ Niệm Xứ. Tại sao vậy?

Thưa các bạn! Bởi vì pháp Thân Hành Niệm là pháp môn tu tập ở giai đoạn ba, tức là giai đoạn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ.

Không thể tu tắt bỏ giai đoạn I, II được.

Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập như chúng tôi đã kể ở trên; có tu tập đúng ba giai đoạn thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện, có nghĩa là tuân tự tu tập pháp nào trước pháp nào sau cho đến pháp Thân Hành Niệm là pháp môn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ. Cho nên Đức Phật dạy: Tứ Niệm Xứ là thức ăn của Bảy Giác Chi. Nếu không tu tập Tứ Niệm Xứ thì không bao giờ có Bảy Giác Chi.

Đến đây các bạn cần lưu ý: Người tu theo Phật Giáo mà không đạt Lộ Tận Minh thì không thể nào chấm dứt sanh tử, luân hồi. Ngoài Lộ Tận Minh ra thì không có pháp nào tu tập chấm dứt sanh tử luân hồi được, bởi vì con đường tu tập của Phật Giáo đã xác định rõ ràng từng pháp môn, từ pháp thấp đến pháp cao; pháp thấp là món ăn cho pháp cao, có nghĩa là lấy kết quả của pháp thấp mà tu tập pháp cao hơn.

Thức ăn của Bảy Giác Chi là Tứ Niệm Xứ. Vậy, thức ăn của Tứ Niệm Xứ là gì?

Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật trả lời: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy”*.



Thức ăn của Tứ Niệm Xứ là Ba Thiện Hành. Vậy Ba Thiện Hành là gì?

Ba Thiện Hành là ba nơi làm điều lành. Ba nơi làm điều lành đó là nơi nào?

- Thân Thiện Hành
- Khẩu Thiện Hành
- Ý thiện Hành

Thân Thiện Hành nghĩa là gì? Và Thân Thiện Hành tu tập như thế nào?

Thân Thiện Hành, có nghĩa là tất cả hành động nơi thân, không làm khổ mình không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh.

Thân Thiện Hành, hằng ngày phải tu tập ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Tu như vậy là tu pháp môn gì? Tu như vậy là tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần.

Tứ Chánh Cần phải tu tập ra hành động như thế nào?

Muốn tu tập Tứ Chánh Cần ra hành động thì phải tu tập Định Niệm Hơi Thở, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Sáng Suốt và Định Vô Lậu.

Tất cả các pháp trên đây là những pháp tu tập của “*Thân Thiện Hành*”.

Xin các bạn lưu ý: Đây là thân hành tu tập Tứ Chánh Cần, nên gọi là Thân Thiện hành.

Khẩu Thiện Hành là gì? Khẩu Thiện Hành thì phải tu tập pháp nào?

Khẩu Thiện Hành là tất cả những hành động của miệng không làm khổ mình, không khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Muốn tu tập Khẩu Thiện Hành thì phải tu tập Tứ Chánh Cần. Hằng ngày nên giữ gìn lời ăn tiếng nói. Không nói thì im lặng như Thánh, nhưng khi nói ra thì phải nói ra lời thiện, không được nói dối, không được nói thêu dệt, không được nói lời hung dữ, nói lật ngược, nói xấu người khác, v.v...

Người ăn uống phi thời không phải là Khẩu Thiện Hành. Ăn uống đúng giờ giấc, ăn uống có tiết độ, ăn uống có lòng từ bi, không ăn uống thực phẩm động vật, vì thực phẩm động vật là có sự đau khổ của loài động vật. Người ăn uống như vậy là người giữ gìn Khẩu Thiện Hành.

Xin các bạn lưu ý về Khẩu Thiện Hành của mình và cố gắng khắc phục tâm mình để

giữ gìn trọn vẹn như lời dạy của Đức Phật: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy”*, thì khẩu hành mới được thanh tịnh.

Như lời Phật đã dạy: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Ba Thiện Hành? Các căn được chế ngự, cần phải trả lời như vậy”*. Các căn được chế ngự là gì? Với pháp môn nào để chế ngự được các căn? Trong thân chúng ta có sáu căn:

Nhãn căn

Nhĩ căn

Tỷ căn

Thiệt căn

Thân căn

Ý căn

Chế ngự nghĩa như thế nào? Chế ngự nghĩa là làm cho nó giảm bớt, không còn tăng trưởng, không còn phát triển, không còn dính mắc với sáu trần, làm cho nó không còn dính mắc sáu trần nữa, không làm theo ý muốn. Trước khi làm theo ý muốn thì phải quán sát nên làm hay không nên làm, nên làm là làm không có dục xen vào, có dục xen vào nhất định không làm.

Ví dụ 1: Chưa đến giờ ăn mà bụng đói muốn ăn, thì nhất định không ăn, chờ đúng giờ mới ăn. Đó là chế ngự ăn uống.

Người thường chế ngự ăn uống như vậy tức là chế ngự tâm dục của mình. Chế ngự tâm dục của mình, đó là làm chủ tâm mình. Thường tu tập làm chủ tâm mình như vậy là thực hiện Khẩu Thiện Hành.

Ý Thiện Hành là gì? Ý Thiện Hành là hành động thiện của ý. Hành động thiện của ý là gì? Hành động thiện của ý là Chánh Tư Duy. Chánh Tư Duy là sự suy tư nghĩ tưởng không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả muôn loài vật. Ý Hành Thiện có năm:

Ý không khởi niệm tham

Ý không khởi niệm sân

Ý không khởi niệm si

Ý không khởi niệm mạn

Ý không khởi niệm nghi

Nếu ý khởi ra niệm mà có tham, sân, si, mạn, nghi thì không thể nào gọi là Ý Thiện Hành. Muốn cho ý thiện hành hiện tiền thì hằng ngày chúng ta phòng hộ sáu căn. Vậy phòng hộ sáu căn như thế nào?

Phòng hộ sáu căn là giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nói như vậy các bạn rất khó hiểu, chúng tôi sẽ cho một ví dụ giúp các bạn hiểu một cách dễ dàng.

Ví dụ 2: Trong giờ đang tu tập Tứ Niệm Xứ thấy nhà dơ, khi xả thiền xong lấy chổi quét dọn cho sạch, thay vì giờ ấy là giờ xả nghỉ thư giãn thì chúng ta lại đi quét dọn, quét dọn là làm theo ý dục của mình; làm theo ý dục của mình tức là không phòng hộ ý căn. Không phòng hộ ý căn tức là không chế ngự tâm dục. Không chế ngự tâm dục tức là không ly dục ly ác pháp, mà mục đích tu hành của Phật là phải ly dục ly ác pháp để đạt cho được tâm bất động. Cho nên các căn được chế ngự là món ăn của Ba Thiện Hành.

Vậy, muốn chế ngự được các căn phải chế ngự bằng cách nào? Muốn chế ngự được các căn thì các bạn nên tu tập tỉnh thức trong thân hành nội và thân hành ngoại như: Chánh niệm tỉnh giác trong khi đi kinh hành (Thân hành niệm ngoại), Chánh niệm tỉnh giác trong từng hơi thở (Định Niệm Hơi Thở), Chánh niệm tỉnh giác trong từng tâm niệm (Định Vô Lậu); Chánh niệm tỉnh giác trong thư giãn (Định Sáng Suốt); Chánh Niệm tỉnh giác trong Tứ Niệm Xứ.

Hằng ngày tu tập được tỉnh thức như vậy, nên Đức Phật gọi Chánh Niệm Tỉnh Giác là thức ăn cho các căn được chế ngự.

Xin các bạn đọc lại lời Phật đã dạy: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho các căn được chế ngự? Chánh Niệm Tỉnh Giác, cần phải trả lời như vậy”*. Nếu các bạn không tu tập Chánh Niệm tỉnh Giác trên đây thì khó mà chế ngự được các căn. Không chế ngự được các căn thì không làm sao các bạn ly dục ly ác pháp được. Xin các bạn hiểu cho, trên đây là lời dạy của Đức Phật, chứ chúng tôi hoàn toàn không có chế pháp môn nào mới cả, và cũng không có những kiến giải bằng tưởng để lừa đảo các bạn mà đây do chúng tôi hiểu thấu nghĩa lý trong kinh bằng kinh nghiệm tu hành của chính mình.

Chánh Niệm Tỉnh Giác là thức ăn cho các căn được chế ngự. Vậy thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác là gì?

Như chúng tôi đã từng dạy các bạn Pháp Hướng Tâm tức là pháp dẫn tâm, cho nên trên bia đá tại tu viện Chơn Như chúng tôi có khắc trên bia như: *“Dẫn tâm vào đạo, chứ đừng dẫn đạo vào tâm”*. Trong kinh Pháp Cú Đức Phật cũng dạy: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác...”*. Vậy pháp hướng

tâm là gì?

Pháp hướng tâm là pháp Như Lý Tác Ý. Xin các bạn lưu ý nó là một pháp môn rất quan trọng trong sự tu tập theo Phật Giáo, nhờ nó mà chúng ta ngăn và diệt được ác pháp; nhờ nó mà phòng hộ được sáu căn; nhờ nó mà chúng ta giữ gìn tâm tương ưng với Niết Bàn; nhờ nó mà tâm ta được định tĩnh nhu nhuyễn để sử dụng; nhờ nó mà ta có được 7 năng lực Giác Chi, mười công đức thần lực Như Lai. Cho nên, dù các bạn tu tập pháp môn nào mà thiếu pháp dẫn tâm này thì các bạn khó thành công trên đường tu tập cho đến nơi đến chốn hoàn toàn. Vì thế Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tĩnh Giác? Như Lý Tác Ý, cần phải trả lời như vậy”*. Đó là một xác định chắc chắn, nếu ai muốn có chánh niệm tĩnh Giác thì pháp như lý tác ý là món ăn hằng ngày của Chánh Niệm Tĩnh Giác.

Thưa các bạn, chúng tôi tu tập được làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi đều nhờ pháp Như Lý Tác Ý này. Nếu không có pháp này chắc chắn chúng tôi dù có tu hành như thế nào cũng chỉ uổng một đời người mà thôi. Mong các bạn lưu ý để không phí một đời tu của mình.

Pháp môn như Lý Tác Ý là một pháp môn tuyệt vời trong Đạo Phật, nhưng nó phải bền chí tu tập thì mới có hiệu quả. Nếu không bền chí thì chỉ tu tập một thời gian là bỏ cuộc. Muốn có sự bền chí tu tập thì phải có lòng tin nơi Phật, Pháp, Tăng và Giới. Có lòng tin như vậy thì mới thực hiện được pháp Như Lý Tác Ý. Nên Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? Lòng tin, cần phải trả lời như vậy”*. Đúng vậy, các bạn! Chỉ có lòng tin mới có sự bền chí hằng ngày tu tập, mới có sự chuyên cần tinh tấn tác ý. Những gì chưa làm được phải làm cho được, những gì bất an phải làm cho an ổn, những gì ác pháp phải làm cho thiện pháp, những gì còn khổ đau phải làm cho hết đau khổ, những gì chưa chứng phải làm cho chứng, những gì chưa đạt phải làm cho đạt, những gì chưa ngộ phải làm cho ngộ. Bền chí, kiên trì, gan dạ làm cho bằng được, đó là lòng tin. Còn ngược lại là thiếu lòng tin.

Những người không có lòng tin nơi Phật, nơi Pháp, nơi Tăng, nơi Giới, nơi mình, thì dù có pháp môn gì hay tuyệt đi nữa, họ cũng bỏ cuộc, họ cũng thất bại, họ cũng chẳng thành công. Dù có muôn ngàn người tu hành mà không có lòng tin, thì cũng đều bỏ cuộc, có nghĩa là tu hành chẳng tới đâu cả.



Cho nên, khi bước chân vào Đạo Phật chúng ta phải nghiên cứu, tìm hiểu Đạo Phật cho thấu suốt. Một khi đã thấu suốt rồi thì mới có lòng tin, lòng tin bất tuyệt không bao giờ thay đổi. Nhưng muốn lòng tin ấy mãi mãi trường tồn thì sự tu tập phải có kết quả *“Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy...”* Vì Phật pháp tu tập là có kết quả ngay liền, nếu không kết quả tức là tu sai pháp, tu sai đặc tướng, quá ham tu, tu không đúng cách, tu không thứ lớp, lớp thấp không tu lại tu lớp cao hơn (lớp giới luật chưa xong lại tu lớp thiền định, lớp thiền định chưa tu xong lại tu lớp trí tuệ). Người tu tập như vậy là tu tập sai pháp, tu tập uổng công.

Suốt thời gian dài tu viện Chơn Như ra đời là cố ý đi tìm những người có lòng tin với Chánh pháp của Phật. Nhưng rất ít người có lòng tin như thế các bạn ạ! Mọi người đến với tu viện Chơn Như còn đầy lòng nghi ngờ. Vì thế, sự quyết tâm và bền chí tu tập nhiệt huyết không có. Người ta tu sai và tin vào tà pháp quá nhiều, còn Chánh pháp thì người ta thờ ơ. Cho nên ăn ngủ, đọc cư là chánh pháp xả tâm thì họ ném bỏ, chỉ biết ngồi lim dim như con cóc, như lên đồng nhập cốt. Thấy cách thức tu thiền của họ, biết là họ tu sai, nhưng họ chẳng đủ niềm tin với Chánh Phật

pháp thì chúng tôi ngâm ngùi cũng đành bó tay vậy.

Các bạn tu thì ích lợi cho các bạn, chứ có ích lợi gì cho chúng tôi đâu, vả lại chúng tôi đã phải cực khổ như thế này mà còn mang tiếng cho họ ăn uống không đúng tiêu chuẩn. Các bạn đến đây để được tu tập ly dục ly ác pháp, để được giải thoát chứ đâu phải đến đây để ăn uống cho đầy đủ chất bổ. Có lẽ, các bạn nghĩ rằng các bạn cúng dường cho Tu Viện là để phục vụ các bạn về ăn uống. Tu Viện là chỗ tu tập để ly dục ly ác pháp như Phật đã dạy, còn muốn ăn uống ngon bổ thì vào các chùa khác, ở đó các bạn cúng dường tiền nhiều thì họ sẽ phục vụ cho các bạn, ăn uống đầy đủ. Còn ở đây, dù có cúng dường bao nhiêu tiền, các bạn cũng chỉ ăn uống đơn giản rau cải, tương dưa, muối nước tương mà thôi; còn nếu các bạn đến tu viện không có một đồng cúng dường thì các bạn cũng vẫn ăn uống như vậy. Cho nên các bạn có cúng dường hay không cúng dường chúng tôi không quan trọng, mà chỗ quan trọng là chỗ tu tập của các bạn là phải ly dục ly ác pháp. Để ly dục ly ác pháp mà các bạn chấp ăn uống cho bổ dưỡng, thì chúng tôi xin hỏi bạn:

Khi ăn uống đầy đủ chất bổ thì thân

tâm bạn sanh dục và như vậy bạn ly chỗ nào?

Ăn uống trong Đạo Phật là một vấn đề rất quan trọng trong sự tu tập giải thoát. Các bạn tu theo Đạo Phật hay tu theo Đạo Ăn Uống. Nếu tu theo Đạo Ăn Uống thì tu viện Chơn Như không có dạy tu tập những điều này, xin các bạn thông cảm cho.

Khi tu tập kết quả mà các bạn nhắm vào là tu tập tâm không vọng tưởng. Ở đây, kết quả không phải vậy, mà hãy xem xét kết quả về ăn, ngủ, độc cư, nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, các bạn sống và tu tập, đã hết làm khổ mình khổ người và có lòng từ bi chưa?

Kết quả của Đạo Phật là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Nếu các bạn tu chưa có kết quả thì hãy cố gắng tu tập cho có kết quả, tu cho đạt được, tu cho chứng được. Thì đó mới gọi là tu.

Chúng tôi dùng mọi cách hết sức giúp các bạn tu tập cho có kết quả này để lòng tin của các bạn tăng trưởng, nhưng các bạn đã mất lòng tin với chúng tôi thì dù chúng tôi có muốn giúp các bạn cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi. Tự các bạn hãy chọn lấy đường đi. Chúc các bạn thành công.

Muốn có được lòng tin thì các bạn phải thông suốt ba cấp và tám lớp tu tập của Phật Giáo. Vậy ba cấp tu học của Phật Giáo là gì?

- Cấp Giới luật (Thiện pháp)
- Cấp Thiền định (Tứ Thánh Định)
- Cấp Trí tuệ (Tam Minh)

Thiện pháp là gì? Thiện pháp là đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình khổ người. Trong đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình khổ người gồm có những pháp: Thất Giác Chi, Tứ Vô Lượng Tâm, Tứ Bất Hoại Tịnh, Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Thân Hành Niệm. Trong Tứ Chánh Cần gồm có các định: Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, Định Sáng Suốt, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Tứ Thánh Định là gì? Tứ Thánh Định là bốn loại định của bậc Thánh. Tứ Thánh Định gồm có là:

Sơ Thiền

Nhị Thiền

Tam Thiền

Tứ Thiền

Tam Minh là gì?

Tam Minh là ba sự thông suốt hiểu biết vượt không gian và thời gian, gồm có:

Túc Mạng Minh

Thiên Nhân Minh

Lậu Tận Minh

Tất cả những pháp trên đây đều gọi là vi diệu pháp. Cho nên Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho lòng tin? Nghe diệu pháp, cần phải trả lời như vậy”*. Đúng vậy, muốn tu theo Đạo Phật thì các bạn cần phải nghe, học, hiểu cho thông suốt vi diệu pháp. Khi nghe học hiểu thông suốt lý giải thoát của Vi Diệu Pháp thì lòng tin của chúng ta tăng trưởng. Cho nên, lòng tin của chúng ta có được là nhờ chúng ta thấy được sự lợi ích thiết thực cho đời sống của loài người, của bản thân. Vì vậy, vi diệu pháp là thức ăn của lòng tin. Nếu không có vi diệu pháp thì lòng tin các bạn không bao giờ có được. Vậy, trước khi vào đạo, các bạn nên tìm kinh sách Chánh pháp của Phật để nghiên cứu tìm hiểu, còn đọc và tìm hiểu sai pháp, không đúng Chánh pháp của Phật thì niềm tin ấy bị lệch lạc, sau này rất khó bỏ. Bởi, con người dễ bị ảnh hưởng xấu, hễ nghe ai nói có lý theo đặc tướng của mình hay theo quan niệm của mình thì dính mắc ngay liền

và tưởng chừng cái đó là thật có, thật đúng.

Ví dụ: Linh hồn là một sự mê tín và lạc hậu đã ăn sâu vào tư tưởng của mọi người. Dù cách đây 2548 năm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tuyên bố thân ngũ uẩn khi tan rã không còn một vật gì cả. Thế mà người ta vẫn tin rằng sau khi chết còn có sự sống. Sự thật không bao giờ có điều này, nhưng khi tư tưởng họ đã bị dính mắc vào kiến chấp này thì bảo gì họ cũng không bỏ được.

Ngay từ lúc đầu, bạn muốn tìm hiểu Phật Giáo mà nghiên cứu kinh sách Đại Thừa thì bạn đã rơi vào tư tưởng của Bà La Môn. Mà đã rơi vào tư tưởng của Bà La Môn thì bạn khó mà dứt bỏ. Vì tà pháp của Bà La Môn đã là thức ăn của lòng tin của bạn rồi thì chánh pháp không còn có thể là thức ăn của lòng tin chân chánh của bạn được nữa. Lòng tin chân chánh của bạn đã mất rồi.

Muốn được nghe, học và hiểu biết về vi diệu pháp, thì các bạn phải thân cận những bậc chân tu, bậc giới hạnh nghiêm chỉnh, bậc chứng đạt Tứ Thánh Định, bậc chứng đắc Tam Minh. Nhờ thân cận những bậc ấy, các bạn sẽ được nghe đúng Chánh pháp của Phật: "*Giới, Định, Tuệ*". Giới, Định, Tuệ là vi diệu pháp. Vi diệu pháp chỉ có những bậc

tu chứng mới triển khai nổi, vì họ có đầy đủ kinh nghiệm trong sự tu tập. Còn những người sống phá giới, phạm giới mà thuyết giảng giới, định, tuệ thì làm sao giảng nổi, vì họ không có tu tập, làm sao biết chỗ nào đau mà giảng, nói theo chữ nghĩa kiến giải là nói sai pháp, biến Chánh pháp của Phật thành Tà Pháp của ngoại đạo.

Cho nên, sự thân cận với những bậc chân tu là một điều cần thiết để thông hiểu Chánh pháp mà không bị bóp méo bởi những tư tưởng còn đắm chìm trong danh lợi của những kẻ giả tu.

Sự thân cận gần gũi bậc chân tu hằng ngày thì mới có sự lợi ích lớn, cũng giống như hằng ngày chúng ta phải ăn cơm, nhờ hằng ngày chúng ta có ăn cơm thì mới sống. Có đúng vậy không các bạn?

Cho nên, Đức Phật cho sự thân cận với những bậc chân tu là thức ăn cho nghe vi diệu pháp: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho nghe diệu pháp? Thân cận với bậc chân nhân, cần phải trả lời như vậy”*.

Muốn tu hành giải thoát mà không thân cận với bậc chân tu thì làm sao nghe vi diệu pháp được.

Tóm lại muốn tu theo Phật Giáo có 9 điều cần quan tâm:

- Thứ nhất: Chúng ta nên chọn một bậc Giới, Định, Tuệ, tức là chọn một bậc Thầy đức hạnh tròn đầy, để luôn luôn gần gũi thưa hỏi những điều cần hiểu biết.

- Thứ hai: Nhờ có thưa hỏi những điều cần hiểu biết, nên chúng ta mới thông hiểu Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo, tức là vi diệu pháp của Phật Giáo.

- Thứ ba: Nhờ thông hiểu Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo chúng ta mới vững lòng tin, mà bỏ ra những công sức tu tập, sửa sai những lỗi lầm, để đem lại cho mình một cuộc sống không làm khổ mình khổ người. Do tu tập như vậy, cuộc sống càng an lạc và hạnh phúc nên lòng tin lại càng tin mãnh liệt hơn.

- Thứ tư: Sự tu tập càng ngày càng có nhiều kết quả trong cuộc sống là phải nhờ ở pháp Như Lý Tác Ý. Chỉ có pháp Như Lý Tác ý mới tu tập Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo có kết quả tốt đẹp thôi.

- Thứ năm: Muốn chế ngự các căn thì Chánh Niệm Tỉnh Giác cần tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác gồm có: Giới, Định, Tuệ và



Bát Chánh Đạo.

- Thứ sáu: Muốn tu tập Ba Thiện Hành thì các căn phải được chế ngự. Nếu không chế ngự các căn thì không thể nào thực hiện Ba Thiện Hành. Các bạn nên nhớ điều này.

- Thứ bảy: Muốn tu tập Tứ Niệm Xứ thì Ba Thiện Hành cần phải thực hiện cho được. Nếu không thực hiện được Ba Thiện Hành thì không thể nào thực hiện Tứ Niệm Xứ được. Xin các bạn nên nhớ điều này.

- Thứ tám: Muốn tu tập Bảy Giác Chi thì Tứ Niệm Xứ cần phải thực hiện cho được viên mãn. Nếu không thực hiện được Tứ Niệm Xứ thì không thể nào thực hiện Bảy Năng Lực Giác Chi được. Xin các bạn nên lưu ý và nhớ điều này.

- Thứ chín: Muốn tu tập Minh Giải thoát (Tam Minh) thì Bảy Năng Lực Giác Chi cần phải thực hiện cho được viên mãn. Nếu không thực hiện được Bảy Giác Chi viên mãn thì không thể nào thực hiện Minh giải thoát được. Xin các bạn nên lưu ý và nhớ điều này.



# **PHẢI TẬP SỐNG ĐÚNG BỐN CÁCH**

## **LỜI PHẬT DẠY**

1/ *“Thân hành thanh tịnh*

2/ *Khẩu hành thanh tịnh*

3/ *Ý hành thanh tịnh*

4/ *Sinh sống thanh tịnh.*

*Có sống như vậy mới chứng được đạo tri kiến Bồ Đề”.*

## **CHÚ GIẢI:**

**Đức Phật dạy:** *“Phải sống đúng thân hành thanh tịnh”.* Vậy phải sống đúng thân hành thanh tịnh như thế nào?

Thân hành là những hành động nơi thân, sự hoạt động của thân, thân làm mỗi công việc hằng ngày, v.v...

Thanh tịnh nghĩa là gì? Thanh tịnh nghĩa là không làm khổ mình, khổ người, không làm những điều ác. Thanh tịnh còn có nghĩa thiện pháp.

Cho nên Đức Phật dạy: *“Phải sống đúng thân hành thanh tịnh”.* Có nghĩa là hằng

ngày trong mỗi hành động của thân đều phải tránh làm điều ác, luôn làm điều thiện, tức là không làm khổ mình, khổ người. Nếu sống đúng thân hành thanh tịnh như vậy, thì tâm hồn sẽ được an vui thanh thản và vô sự, gia đình hạnh phúc, xã hội sẽ có trật tự an ninh và đất nước phồn vinh thịnh trị. Đức Phật dạy: “*Phải sống đúng khẩu hành thanh tịnh*”. Vậy phải sống đúng khẩu hành thanh tịnh như thế nào?

Khẩu hành là những hành động nơi miệng, sự hoạt động của miệng. Miệng nói ra những điều thiện; thường nói ra những lời nói ôn tồn, êm ái và nhẹ nhàng, không nói lời hung dữ, không nói dối, không nói thêu dệt, không nói xấu người khác, không nói lật lọng, v.v...

Miệng phải ăn uống điều độ, không nên ăn uống phi thời; miệng không nên uống rượu, hút thuốc lá, thuốc Lào, thuốc phiện, v.v... vì những chất ấy sẽ làm khổ các bạn.

Thanh tịnh nghĩa là gì? Thanh tịnh nghĩa là không làm khổ mình, khổ người. Thanh tịnh còn có nghĩa thiện pháp, trong sạch, không ướ nhiễm, v.v...

Cho nên Đức Phật dạy: “*Phải sống đúng khẩu hành thanh tịnh*”. Có nghĩa là hằng

ngày mỗi khi nói ra điều gì, đều phải tránh nói ra lời ác, luôn nói lời thiện, tức là nói ra lời nói không làm khổ mình, khổ người. Về phần ăn uống cũng phải đúng cách, có điều độ, không được ăn uống phi thời, tránh xa tất cả các loại rượu, thuốc lá thuốc Lào, thuốc phiện, v.v... Vì đó là những thứ độc dược sẽ mang đến cho chúng ta những sự đau khổ, cho mình và mọi người.

Nếu sống đúng khẩu hành thanh tịnh như vậy thì tâm hồn sẽ được an vui, thanh thản và vô sự, gia đình hạnh phúc, xã hội có trật tự an ninh và đất nước phồn vinh, thịnh vượng.

**Đức Phật dạy:** *“Phải sống đúng ý hành thanh tịnh”*. Vậy phải sống đúng ý hành thanh tịnh như thế nào?

Ý hành là những hành động suy nghĩ nơi ý thức, sự hoạt động của ý, ý suy nghĩ ra những điều thiện, ý quán xét tư duy một việc gì, một sắc tướng, một âm thanh, một mùi hương, một mùi vị, một cảm giác, một lời nói một câu văn, thơ, phú, v.v...

Thanh tịnh nghĩa là gì? Thanh tịnh nghĩa là không làm khổ mình, khổ người. Thanh tịnh còn có nghĩa thiện pháp.

Cho nên Đức Phật dạy: “*Phải sống đúng ý hành thanh tịnh*”. Có nghĩa là hằng ngày mỗi khi nghĩ đến một điều gì, thì phải tránh suy nghĩ điều ác, luôn suy nghĩ điều thiện, điều lành, không được suy nghĩ điều ác mà phải suy nghĩ những điều không làm khổ mình, khổ người. Nếu sống đúng ý hành thanh tịnh như vậy thì tâm hồn sẽ được an vui, thanh thản và vô sự, gia đình hạnh phúc, xã hội có trật tự an ninh và đất nước phồn vinh, thịnh vượng.

Người nào sống đúng như vậy mới gọi là sống đúng ý hành thanh tịnh.

**Đức Phật dạy:** “*Phải sinh sống thanh tịnh*”. Vậy phải sinh sống thanh như thế nào?

Sinh sống là những nghề nghiệp làm ra của cải, tài sản và thực phẩm để có một cuộc sống không thiếu hụt, đói kém. Nhưng nghề nghiệp thì phải chọn lấy nghề nghiệp thiện. Ví dụ: nghề săn bắn, nghề chài lưới, nghề đồ tể giết trâu, bò, heo, dê, cá, tôm, gà, vịt, v.v... Đó là những nghề ác. Làm nghề nghiệp ác, tức là sinh sống không thanh tịnh. Cho nên Đức Phật dạy: “*Phải sinh sống thanh tịnh*”. Sinh sống thanh tịnh tức là chánh nghiệp. Chánh nghiệp là nghề nghiệp sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Do sự sống không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh thì sự sống ấy sẽ mang lại hạnh phúc, an vui cho mình cho người và cho muôn loài vật.

Tóm lại, nếu chúng ta sống đúng như những lời dạy của Đức Phật trên đây thì chúng ta biến cảnh sống ở thế gian này trở thành Thiên Đàng, Cực Lạc, v.v...Bởi vậy có sống được như vậy thì đâu cần phải theo các tôn giáo để làm gì?

- 1- Phải sống thân hành thanh tịnh.
- 2- Phải sống khẩu hành thanh tịnh.
- 3- Phải sống ý hành thanh tịnh.
- 4- Phải sinh sống bằng nghề nghiệp thanh tịnh.

**Đức Phật dạy:** *“Có sống như vậy mới chứng được đạo tri kiến Bồ đề”*. Nếu một người tu theo Đạo Phật mà không sống đúng như những lời dạy trên đây thì làm sao thấy được sự giải thoát của Phật Giáo.



## **PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Tỳ Kheo! Tỳ Kheo nào “như lý tác ý” sắc như thật quán sắc vô thường, vị ấy yếm ly đối với sắc. Do hỷ đoạn tận, tham được đoạn tận. Do tham được đoạn tận, hỷ đoạn tận, tâm được giải thoát, vị ấy được gọi là vị đã khéo giải thoát”.*

(Tương Ưng kinh tập III trang 100).

### **CHÚ GIẢI:**

Xin các bạn lưu ý tu tập thiền định theo Phật Giáo là phải ly dục ly ác pháp mới nhập được Sơ Thiên, nhưng muốn ly dục ly ác pháp thì pháp như lý tác ý là đệ nhất pháp tu tập thiền định, còn tất cả các pháp môn khác trụ tâm, nhiếp tâm, ức chế tâm cho hết vọng tưởng là pháp môn của ngoại đạo, chứ không phải chánh định, chánh thiền của Phật Giáo. Ở đây các bạn nên lưu ý chỗ sai khác để nhận ra thiền của Phật Giáo và của ngoại đạo. Khi nhận ra chỗ này thì các bạn sẽ không còn bị lầm lạc với pháp môn thiền Đại Thừa, Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông và Minh Sát Tuệ nữa. Các pháp môn thiền này lừa đảo các bạn ghê gớm.

Trên đây là một bài pháp trong kinh Tương Ưng mà Đức Phật đã dạy cho các vị Tỳ Kheo tu tập thiền định để đạt được sự giải thoát một cách rất dễ dàng không có khó khăn không có mệt nhọc. Bài kinh này là một bằng chứng xác định cho chúng ta thấy rằng: Từ xưa cho đến ngày nay mọi người tu tập thiền định theo Phật Giáo từ Nam Tông đến Bắc Tông và 33 vị Tổ Sư Thiền Đông Độ đều dạy tu sai lạc không đúng giáo pháp của Phật Giáo.

Bài kinh này dạy cách thức tu tập như thế nào?

Cách thức tu tập theo bài kinh này thì nương theo thân hành niệm mà như lý tác ý.

Ví dụ: Nương thân hành nội là hơi thở mà tác ý như trong kinh Xuất Tức Nhập Tức dạy: *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”* hoặc *“Quán vô ngã tôi biết tôi hít vô, quán vô ngã tôi biết tôi thở ra”*.

Nếu đi kinh hành thì nương vào bước đi mà tác ý: *“Quán ly sân tôi biết tôi đang đi kinh hành, chân trái bước! Quán ly sân tôi biết tôi đi kinh hành, chân phải bước!”*...

Cách thức tu thiền định của Phật như



lời dạy trên đây trong kinh Tương Ứng thì Thiền Minh Sát Tuệ, thiền Đông Độ và thiền Đại Thừa đều hoàn toàn cách xa một trời một vực. Các bạn nên xét lại những loại thiền mà các bạn đang tu tập có giống như thiền định của Phật Giáo chăng? Nếu không giống thì đừng tự xưng là mình tu theo thiền của Phật Giáo. Vì Phật Giáo chỉ có một loại thiền định chân chánh được gọi là Tứ Thánh Định. Tức là thiền định xả tâm ly dục ly bất thiện pháp mà thôi.



## **TU TẬP ĐỊNH VÔ LẬU CÓ BA VIỆC CẦN PHẢI LƯU Ý.**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Phòng hộ sáu căn*

*Sanh y là căn bản của đau khổ.*

*Giải thoát nhờ đoạn dứt sanh y”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Câu thứ nhất. Phật dạy: *“Phòng hộ sáu căn”* Muốn tu tập định Vô Lậu để chứng quả A La Hán thì phòng hộ sáu căn là đệ nhất pháp. Phòng hộ sáu căn đệ nhất là pháp môn

độc cư xin các bạn nhớ cho.

Nếu có về tu viện Chơn Như mà các bạn không sống đúng hạnh độc cư thì xin các bạn đừng về Chơn Như, vì có về cũng chẳng ích lợi gì cho các bạn.

Hộ trì các căn, đó là lời dạy thứ nhất của Đức Phật trong pháp môn thiền định Vô Lậu. Các bạn phá hạnh độc cư tức là các bạn đã không chấp nhận pháp của Phật, như vậy các bạn không có duyên tu hành với Phật Pháp. Không có duyên tu hành với Phật pháp thì dù các bạn có tu tập một ngàn đời cũng chẳng ích lợi gì, chỉ hoài công vô ích mà thôi. Câu thứ hai. Phật dạy: “*Sanh y là căn bản của đau khổ*”. Muốn tu tập định Vô Lậu để chứng quả A la Hán thì sanh y thường mang đến cho chúng ta lậu hoặc (khổ đau) nhiều. Vậy sanh y là gì?

Sanh y là mọi sự vật chung quanh ta làm thành cuộc sống của ta như: Cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, chị em, cô bác, dì dượng, bạn bè, thân bằng, quyến thuộc, nhà cửa, của cải, tài sản, đất đai, ruộng vườn, xe cộ, ti vi, máy tính, bàn, ghế v.v...

Cho nên ở đây chúng ta phải hiểu sanh y là căn bản của gốc khổ. Nếu không buông bỏ cái gốc khổ này dù có tu theo Đạo Phật

trăm muôn ngàn kiếp thì cũng chẳng bao giờ tâm vô lậu chứng quả A La Hán được. Câu thứ ba. Phật dạy: “*Giải thoát nhờ đoạn dứt sanh y*”. Muốn tu tập định vô Lậu để chứng quả A La Hán thì phải đoạn dứt sanh y. Sanh y thường mang đến cho chúng ta lậu hoặc (khổ đau). Nên một người tu hành theo Phật Giáo thì tâm phải hoàn toàn vô lậu. Muốn cho tâm được hoàn toàn vô lậu để chứng quả A La Hán mà sanh y không chịu buông bỏ, dứt hẳn thì khó cho tâm ta vô lậu được. Vì thế, một người xuất gia tu theo Phật Giáo thì phải chấp nhận buông bỏ sanh y như: “*Cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, sống không gia đình, không nhà cửa, thiếu dục tri túc, ba y một bát, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không*” Có sống được như vậy tu hành mới thấy kết quả giải thoát và chứng quả A La Hán không có khó khăn, không có mệt nhọc.

Đến đây Thầy xin chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay và nhắc các bạn lưu ý: “Sanh y là căn bản của đau khổ”. Muốn tu tập theo Phật Giáo để làm chủ bốn sự đau khổ thì phải khắc cốt ghi tâm câu này “Giải thoát là nhờ đoạn dứt sanh y”.



# KẾT QUẢ CỦA LY DỤC LY ÁC PHÁP

## LỜI PHẬT DẠY

- 1- *“Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái, tâm được định tĩnh mới ly dục ly ác pháp.*
- 2- *Với tâm định tĩnh thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản”.*

## CHÚ GIẢI:

Lời dạy trên đây, chúng ta nên chú ý câu một *“Quán tự thân đã xả ly”*. Vậy quán tự thân xả ly là gì? Quán tự thân xả ly tức là tu tập Tứ Niệm Xứ. Khi nào tu tập Tứ Niệm Xứ mà xả ly các chương ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp, thì lúc bấy giờ tâm mới đạt được trạng thái định tĩnh thì đây mới chính là tâm ly dục ly ác pháp hoàn toàn.

Đoạn kinh này xác định cho chúng ta thấy Pháp môn Tứ Niệm Xứ là pháp môn tu tập để tâm ly dục ly ác pháp và đạt được trạng thái *“Định tĩnh”*. Trạng thái định tĩnh là một bí pháp để khởi đầu nhập các định và thực hiện Tam Minh.

Ở đây các bạn nên nhớ Tâm định tĩnh này do ly dục ly ác pháp, chứ không phải do ngồi ức chế tâm cho hết vọng tưởng như Đại Thừa, Thiên Đông Độ và Thiên Minh Sát Tuệ, v.v...

Câu hai Phật dạy: *“Với tâm định tĩnh thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản”*.

Khi tu tập Tứ Niệm Xứ được sung mãn thì tâm chúng ta đạt được định tĩnh. Khi đạt được định tĩnh thì tâm chúng ta có những kết quả mà câu hai Đức Phật đã xác định rất rõ ràng: *“Với tâm định tĩnh”*, thì phải có thuần tịnh, tâm không còn cấu nhiễm, không còn phiền não, lúc nào cũng nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc và bình thản.

Ở đây các bạn cần lưu ý: Phải tu tập Tứ Niệm Xứ được viên mãn thì tâm chúng ta mới đạt được những kết quả như Phật đã dạy trên.

Thưa các bạn! Các bạn đã từng nghe chúng tôi dạy về Tứ Niệm Xứ chưa?

Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:

Tu tập Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ. Đó là giai đoạn đầu.

Tu tập Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ.  
Đó là giai đoạn thứ hai.

Tu tập Thân Hành Niệm trên Tứ Niệm Xứ. Đó là giai đoạn thứ ba.

Khi tu tập ba giai đoạn này thì mới sung mãn Tứ Niệm Xứ. Sung mãn Tứ Niệm Xứ thì có bảy năng lực Giác Chi xuất hiện. Bảy năng lực Giác Chi xuất hiện tức là *“tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản”*.

Trên đây là kết quả, của pháp môn Tứ Niệm Xứ, chúng ta hãy nỗ lực tu tập, nhất là ghi nhớ tâm **ĐỊNH TĨNH**.

Tâm **ĐỊNH TĨNH** là năng lực để nhập Bốn Thiền và thực hiện Tam Minh. Nhưng phải hiểu **ĐỊNH TĨNH** là một trạng thái như thế nào? Nếu không nhận sai không đúng mà chỉ nhận trạng thái không niệm của thiền Đông Độ và Đại Thừa thì nguy hiểm cho đường tu tập.

Trạng thái **ĐỊNH TĨNH** là trạng thái **BẤT ĐỘNG TÂM** trước các pháp và các cảm thọ, chớ không phải không niệm suông, các bạn nên lưu ý. Chính nó là **TÂM KHÔNG PHÓNG DẬ**.

## **KHÉO TÍCH TẬP**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Tỳ Kheo, thế nào là tâm Tỳ Kheo được khéo tích tập?”*

1/ *“Ly tham là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

2/ *“Ly sân là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

3/ *“Ly si là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

\*\*\*

1/ *“Tánh không có tham là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

2/ *“Tánh không có sân là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

3/ *“Tánh không có si là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

\*\*\*

1/ *“Tánh không chuyển hướng về dục hữu là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được*

*khéo tích tập với trí tuệ.*

2/ *“Tánh không chuyển hướng về sắc hữu là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

3/ *“Tánh không chuyển hướng về vô sắc hữu là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

*“Này các Tỳ Kheo, Khi nào tâm Tỳ Kheo được khéo tích tập với trí tuệ, thời thật hợp lý cho Tỳ Kheo ấy nói như sau: “Ta rõ biết “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.”*

### **CHÚ GIẢI:**

Trong đoạn kinh này Đức Phật dạy các bạn phải huân tập tâm ly tham, ly sân, ly si. Vậy muốn tích tập sự ly tham, ly sân, ly si thì các bạn phải làm sao? Các bạn hãy nghe Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là tâm Tỳ Kheo được khéo tích tập”?

1/ *“Ly tham là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

2/ *“Ly sân là tâm của ta”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.*

3/ *“Ly si là tâm của ta”, như vậy tâm vị*



ấy được khéo tích tập với trí tuệ”. Những lời đơn giản này, nhưng cả một vấn đề bền chí tu tập, nếu không bền chí huân tập thì không tích tụ được tâm ly tham, ly sân, ly si. Không tích tụ được tâm ly tham, ly sân, ly si thì làm sao hết tham sân si được.

Phải không các bạn? Pháp đơn giản nhưng phải thực hành bền chí gắng sức thì kết quả mới thấy Phật pháp không dối người.

Theo như lời Phật dạy trên đây thì hằng ngày các bạn phải thường tinh tấn, siêng năng như lý tác ý “Ly tham là tâm của ta”, “Ly sân là tâm của ta”, “Ly si là tâm của ta”. Ngày ngày tác ý như vậy, tâm các bạn sẽ huân tập vào không tham, không sân, không si. Tâm không tham, không sân, không si là tâm giải thoát các bạn ạ!

Thiền của Phật Giáo tu tập như vậy các bạn có thấy chằng? Tu không phải ngồi kiết già, không phải niệm Phật, tụng kinh niệm chú, bắt ấn, lạy sám hối, v.v...Tu trong tất cả mọi hành động đi, đứng, nằm, ngồi chỉ có như lý tác ý câu ly tham, ly sân, ly si là tâm của ta là tâm sẽ hết tham, sân, si. Tu như vậy thật là nhẹ nhàng và dễ dàng quá. Phải không các bạn?

Những đề mục tu tập trên đây nếu các

bạn tu tập không thấy có hiệu quả thì các bạn hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

1/ *“Tánh không có tham là tâm của ta”*, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.

2/ *“Tánh không có sân là tâm của ta”*, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.

3/ *“Tánh không có si là tâm của ta”*, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.

4/ *“Tánh không chuyển hướng về dục hữu là tâm của ta”*, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ.

5/ *“Tánh không chuyển hướng về sắc hữu là tâm của ta”*, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ. 6/ *“Tánh không chuyển hướng về vô sắc hữu là tâm của ta”*, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ”.

Cứ theo lời dạy trên đây mà như lý này tác ý: *“Tánh không có tham là tâm của ta”*. *Tánh không có sân là tâm của ta*. *Tánh không có si là tâm của ta*”.

Nếu 3 câu này các bạn tu tập không hiệu quả thì các bạn có thể thay thế bằng những

câu khác như:

*“Tánh không chuyển hướng về dục hữu là tâm của ta”. “Tánh không chuyển hướng về sắc hữu là tâm của ta”. “Tánh không chuyển hướng về vô sắc hữu là tâm của ta”.*

Hoặc các bạn tu tập cả ba nhóm những pháp hành này, nhưng tốt nhất là tu theo đặc tướng của mình hợp với nhóm nào thì nên tu theo nhóm ấy.

Đức Phật kết luận đoạn kinh này một kết quả tuyệt vời. Một sự giải thoát thật sự mà trong sáu tháng chúng tôi tu tập đã thành tựu viên mãn rõ ràng, cụ thể. Đây các bạn hãy lắng nghe đoạn kết: *“Này các Tỳ Kheo, khi nào tâm Tỳ Kheo được khéo tích tập với trí tuệ, thời thật hợp lý cho Tỳ Kheo ấy nói như sau: “Ta rõ biết: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.””*

Tóm lại trong lời Phật dạy này chúng ta chú ý những điểm chính để biết pháp hành cụ thể như trên đã nói. Trước tiên chúng ta chú ý về những từ ngữ.

Khéo tích tập nghĩa là gì? Khéo tích tập có nghĩa là khéo tích tụ, gom lại, tập hợp lại, làm cho nhiều.

“*Ly tham là tâm của ta*”, câu này là pháp như lý tác ý. Trong câu: “*Ly tham là tâm của ta*”, như vậy tâm vị ấy được khéo tích tập với trí tuệ”. Toàn bộ lời dạy này như thế nào? Chúng ta hãy lắng nghe cho kỹ lời dạy này: “được khéo tích tập với trí tuệ”. Câu này có nghĩa là luôn luôn phải nhớ tác ý: “*Ly tham là tâm của ta*”. Càng tác ý nhiều là tích tập nhiều. Các bạn có hiểu câu này chưa?

Muốn tích tập tâm ly tham thì cứ nhắc tâm nhiều lần câu này. Đó là cách thức kết tụ tâm ly tham, ly sân, ly si... thành một khối không tham, sân, si...

Và khi tu tập như vậy kết quả sẽ ra sao? Hằng ngày tu tập như vậy, đến khi tâm ly tham, sân, si thật sự thì chúng ta biết rất rõ: “*Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa*”.

Rõ ràng, Phật dạy chỉ có hằng ngày tu tập tác ý như vậy, lần lượt tâm tham, sân, si bị đoạn diệt, cho nên chúng ta biết rất rõ tâm có thanh tịnh hay không thanh tịnh. Nên Đức Phật đã xác định một cách quả quyết: “*Sanh đã tận, Phạm hạnh đã Thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa*”. Đó là lời nói không

đối mình đối người. Vậy chúng ta hãy nỗ lực hằng ngày khéo nhắc tâm ly, xả, đoạn diệt, từ bỏ tâm tham, sân, si...thì kết quả tâm sẽ vô lậu.

Nhưng chúng ta phải biết cách vừa nương vào thân hành niệm nội hay ngoại vừa tác ý ly tham, sân, si. Với sự chuyên cần tinh tấn hằng ngày tu tập rèn luyện như vậy cho đến khi tâm tham sân si bị diệt sạch thì chúng ta đã thành công trên đường tu tập giải phóng được giặc sanh tử luân hồi, không còn bị qui luật nhân quả chi phối vượt thoát ra ngoài không gian và thời gian.



## **GÂY GÓ**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Thế nào này các Thầy Tỳ Kheo! Có phải các Thầy vì muốn làm vua, làm giàu, làm quan hay vì đời sống thiếu hụt đói khát mà đi tu chăng? Các Thầy há chẳng phải muốn xa lìa sanh tử luân hồi mà cầu đạo giải thoát sao?*

*Tại sao quý Thầy không chịu học đạo tu hành, mà lại tranh đấu, đấm đá với nhau, đối*

*mặt gây phải trái nói ác với nhau. Các Thầy đồng một Thầy, đồng tu một pháp, các Thầy phải sống lục hòa thân hành, khẩu hành, ý hành phải hòa hợp như nước với sữa”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Vì mục đích cao đẹp làm chủ sanh, tử, luân hồi, chúng ta bỏ hết cuộc đời để đi tu, chứ đâu phải còn ham muốn làm quan, làm vua, làm giàu; chứ đâu phải vì nghèo đói mà đi tu. Phải không các bạn?.

Đời sống ăn ngày một bữa, không tiền, không cửa cái, không nhà cửa, không gia đình, đi xin ăn... Vậy, còn thú vị gì mà các bạn tập hợp nhau, nói chuyện tào lao, tranh cãi hơn thua, nói chuyện phù phiếm, nói xấu người này, nói xấu người kia... Tu như vậy chỉ uổng phí một đời chẳng có ích lợi gì cho sự tu tập của quý bạn.

Tiếc thay! Tiếc thay! Chỉ mang tiếng tu theo Phật, chứ nào Phật Giáo có những hạng người đê tử như vậy. Những hạng người ăn no, dạm ba, dạm bảy nói chuyện tào lao, tranh cãi hơn thua, là những loại Ma Ba Tuần trong Phật Giáo. Những hạng người còn ham dục lạc thế gian mà đi tu theo Phật là làm một gánh nặng cho xã hội. Các bạn có biết không?

Lời giáo giới trên đây, là một lời khiển trách rất nặng nề của Đức Phật ngày xưa đối với chúng Tỳ Kheo. Đối với những hạng người tu hành dối trá, là những người tu hành chẳng chấp hành nghiêm trì giới luật, chẳng giữ gìn Thánh hạnh Độc Cư, họ là những loại Ma Ba Tuần trong Phật Giáo đang phá hoại Đạo Phật.



## **CÔNG ƠN RẤT LỚN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Nếu ai nương vào một người nào, mà biết được Phật, Pháp, Tăng. Ơn này rất khó báo đền, không thể đem cơm áo, giường nằm, nệm ngồi, thuốc men mà báo đáp ơn kia được.”*

### **CHÚ GIẢI:**

Trong Phật Giáo, có một ơn rất lớn. Đó là người nào đã đem cho mình biết được Phật, Pháp, Tăng. Tức là đem cho mình một nền đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình khổ người. Đó là một sự giải thoát thật sự. Một điều làm chủ bốn sự khổ đau của kiếp người. Vì thế ơn nghĩa ấy rất

sâu nặng, không thể lấy gì trong thế gian này đem so sánh được.

Trên đây là lời dạy của Đức Phật để chúng ta biết rằng Phật Pháp là một pháp bảo vô giá, một ơn nghĩa sâu nặng như trời biển. Người đời thường không hiểu nên đã xem thường Phật Pháp. Phật Pháp là một cứu cánh cho loài người, giúp con người ra khỏi mọi sự khổ đau của kiếp người. Cho nên không thể lấy một vậy gì trong thế gian này mà báo đáp được ơn đức này.

Người nào nhận được pháp môn này, bèn từ bỏ hết những pháp thế gian, nỗ lực tu tập theo đúng chánh pháp của

Phật, thì người ấy là người có đầy đủ đệ nhất phước báu.

Ngược lại người gặp được chánh pháp của Phật mà xem thường, tu tập lấy có là người thiếu phước, tuy gặp Phật, Pháp nhưng chẳng ích lợi gì cho họ.





# **ĐỆ NHẤT PHÁP CỦA PHẬT LÀ PHÁP KHÔNG PHÓNG DẬT**

## **LỜI PHẬT DẠY**

*“Ba mươi bảy phẩm trợ đạo, pháp không phóng dật là đệ nhất. “Muốn tu pháp không phóng dật thì phải tu Tứ Ý Đoạn”.*

## **CHÚ GIẢI:**

Tứ Ý Đoạn tức là Tứ Chánh Cần. Tứ Chánh Cần là pháp ngăn ác diệt ác, sinh thiện tăng trưởng thiện.

Trong cuộc đời tu hành theo Phật thì lúc nào, giờ nào phải thường cảnh giác ngăn và diệt các ác pháp, không cho chúng tác động vào thân, tâm. Khiến cho thân tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự. Nhờ thế mà tâm không bị phóng dật, nên Đức Phật dạy: *“Đệ nhất pháp tâm không phóng dật là Tứ Ý Đoạn”.* Nhưng tâm không phóng dật là thành tựu đạo giải thoát, tức là viên mãn con đường tu tập. Trước khi vào Niết Bàn Ngài di chúc lại: *“Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật”.*

Trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo mà

pháp môn Tứ Chánh Cần là pháp môn đệ nhất ngăn ác diệt ác pháp khiến cho thân tâm bất động. Nhờ đó mà tiến tới các pháp cao hơn sâu hơn.

Tứ Chánh Cần là nền tảng đạo đức vững chắc nhất của Phật Giáo. Cho nên muốn tu tập Tứ Chánh Cần thì Đức Phật đã trang bị cho chúng ta bốn loại định:

- Định Sáng Suốt.
- Định Vô Lậu
- Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.
- Định Niệm Hơi Thở

Trong Định Niệm Hơi Thở có 18 đề mục tu tập (xin đọc lại Định Niệm Hơi Thở). Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn rất quan trọng. Nó được xem như là một chiếc “chổi thần” dùng để quét tất cả các chương ngại pháp trên thân, thọ, tâm của Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ mà được viên mãn đều phải nhờ đến cây chổi thần này.

Định Niệm Hơi Thở được ví như những loại vũ khí tối tân và hiện đại nhất để chiến đấu trong chiến trận sanh tử.

Người tu sĩ Phật Giáo tu tập Định Niệm Hơi Thở cũng giống như một binh sĩ được

huấn luyện trong trường võ bị. Sự quan trọng của Định Niệm Hơi Thở như vậy, nên khi tu tập theo Phật Giáo phải tu tập rất kỹ lưỡng về Định Niệm Hơi Thở để cho nó có đủ năng lực đẩy lùi các chướng ngại pháp trên thân và tâm.

Ông Châu Lợi Bàn Đạc suốt ngày đêm trong thất chuyên quét tâm, cuối cùng chứng quả A La Hán.

Ông A Nan đi kinh hành quét tâm suốt đêm chứng quả A La Hán.

Tóm lại quét tâm có phương pháp để tâm bất động. Tâm bất động là tâm không phóng dật. Tâm không phóng dật là đạt được giải thoát.



## **LẠC LÀ NIẾT BÀN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Hiền giả, lạc là Niết Bàn; này các Hiền giả, lạc là Niết Bàn”.*

*“Khi nghe nói vậy, Tôn giả Udàyi nói với Tôn giả Sàriputta, sao đây là lạc, khi ở đây không có cái gì được cảm thọ?”*

*Này Hiền giả, cái này ở đây là lạc, dù rằng lạc ấy ở đây không được cảm thọ.*

*Này Hiền giả, có năm dục trưởng dưỡng này. Thế nào là năm?*

*Các sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn.*

*Các tiếng do tai nhận thức... Các hương do mũi nhận thức... Các vị... Các xúc... hấp dẫn.*

*Này Hiền giả có năm dục trưởng dưỡng này khởi lên lạc hỷ, này Hiền giả, đây gọi là dục lạc.*

*Ở đây, này Hiền giả, Tỳ Kheo ly dục ly ác, bất thiện pháp... chứng đạt an trú Sơ Thiên. Này Hiền giả, nếu trong khi Tỳ Kheo ấy trú với an trú này, các tưởng tác ý câu hữu với dục vẫn hiện hành; như vậy đối với vị Tỳ Kheo ấy là một chứng bệnh... Ví như này chư Hiền với một người sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh.*

*Cũng vậy với Tỳ Kheo ấy, các tưởng tác ý, câu hữu với dục vẫn hiện hành; như vậy, đối với Tỳ Kheo ấy là một chứng bệnh. Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết Bàn là lạc”.*

204 (Tăng Chi Bộ Kinh Tập IV trang 163).

## **CHÚ GIẢI:**

Độc đoạn kinh trên đây chúng ta cần phải hiểu cho rõ ràng, trong khi tu tập gặp những trạng thái hỷ lạc thì chúng ta cứ ôm chặt pháp mà tu, chứ đang tu tập mà lại khởi niệm: *“Ta tu tập có hỷ lạc”* thì đó là một chứng bệnh mà Ngài Xá Lợi Phất (Sàriputta) đã xác định cho chúng ta thấy: *“Ở đây, này Hiền giả, Tỳ Kheo ly dục ly ác, bất thiện pháp...chứng đạt an trú Sơ Thiền. Này Hiền giả, nếu trong khi Tỳ Kheo ấy trú với an trú này, các tướng tác ý câu hữu với dục vẫn hiện hành; như vậy đối với vị Tỳ Kheo ấy là một chứng bệnh...”*

Ở đây chúng tôi khuyên các bạn, cứ ôm pháp mà tu tập cho chính xác, đừng tu tập sai theo kiến giải, đừng để tâm chạy theo lạc thọ, khổ thọ, bất lạc bất khổ thọ. Vì chạy theo các trạng thái cảm thọ ấy là các bạn đã rơi vào các chứng bệnh thiền tướng.

Niết Bàn là một trạng thái lạc nhưng Tôn giả Udàyi không hiểu nên hỏi: *“Sao đây là lạc, khi ở đây không có cái gì được cảm thọ?”* Nếu còn có cảm thọ thì sự cảm thọ đó là dục lạc chứ không phải lạc của Niết Bàn.

Ngài Sàriputta xác định rất rõ ràng: *“Dục lạc có năm: Sắc, thanh, hương, vị, xúc”*.

Còn lạc của Niết Bàn Ngài nói: “*Này*

*Hiền giả, cái này ở đây là lạc, dù rằng lạc ấy ở đây không được cảm thọ”.*

Bởi thế khi tu hành có các cảm thọ, thọ lạc hay thọ khổ, chúng ta đừng nên lưu ý đến nó. Biết thì biết, nhưng phải ôm cho chặt pháp đừng vì thọ khổ mà bỏ pháp mà cũng đừng vì thọ lạc mà cho là mình chứng đạo. Tất cả những trạng thái này là bệnh.

Các bạn nên lưu ý: Trạng thái Niết Bàn có “*lạc*” nhưng không có “*cảm thọ*”. Còn có cảm thọ bất cứ một trạng thái nào đều là bệnh phiền.



## **BÍ QUYẾT GIẢI THOÁT**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Bí quyết thành tựu của Đạo Phật chỉ có hai điều kiện quan trọng nhất:*

- 1- Giữ tâm không phóng dật.*
- 2- Thích sống nhàn tịch, độc cư, trầm lặng một mình”.*

## **CHÚ GIẢI:**

Con đường tu tập giải thoát của Phật Giáo, không phải cần nhiều pháp môn, chỉ có hai pháp quan trọng nhất cho con đường tu tập này. Đó là “*Giữ tâm không phóng dật và Thích sống nhàn tịch, độc cư, trầm lặng một mình*”. Vậy, Giữ tâm không phóng dật và Thích sống nhàn tịch, độc cư, trầm lặng một mình như thế nào?

1/ “*Giữ tâm không phóng dật*”. Các bạn đều biết những pháp môn tu tập này chứ? Đó là Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Thân Hành Niệm. Nhờ các pháp này tu tập tâm lần lượt sẽ không phóng dật. Vậy các bạn hãy cố gắng tu tập đừng biếng trễ.

2/ “*Thích sống nhàn tịch, độc cư, trầm lặng một mình*”. Chắc các bạn đều biết những pháp môn tu tập này chứ? Đó là pháp môn phòng hộ sáu căn, pháp môn như lý tác ý.

Khi tu tập, các bạn phải thiện xảo khéo léo áp dụng đúng thời, đúng lúc thì rất hữu hiệu, đạt kết quả rất cao.

Người nào tu tập thích sống nhàn tịch, độc cư, trầm lặng một mình là con đường tu tập sắp đến đích, còn ngược lại không thích sống nhàn tịch, độc cư, trầm lặng một mình,

thích nói chuyện, thích tập hợp thì con đường tu tập sẽ còn xa lắm, biệt mù. Biết rõ những điều này các bạn cần lưu ý hai pháp trên đây. Vì thương xót chúng ta mà Đức Phật mới nhắc nhở. Vậy chúng tôi mong các bạn cố gắng tu tập nhiều hơn nữa, để chứng minh cho các nhà Đại Thừa biết rằng chúng ta tu theo pháp thiên định của Nguyên Thủy mà kết quả rõ ràng và cụ thể.



## **PHÁP MÔN NHƯ LÝ TÁC Ý**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Thầy Tỳ Kheo, do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng.”*

*“Này các Thầy Tỳ Kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, các lậu hoặc đã sanh được đoạn trừ.”*

### **CHÚ GIẢI:**

Đệ nhất pháp diệt lậu hoặc là pháp môn như lý tác ý. Người ở đời do không biết pháp môn như lý tác ý này, nên khổ đau, phiền não đầy đầy. Người tu hành theo Phật Giáo nhờ pháp như lý tác ý mà tâm được an vui,



thanh thân và vô sự, sống một đời sống tràn đầy hạnh phúc, không một pháp ác nào tác động được vào tâm.

Lời dạy thứ nhất Đức Phật nói: “*Này các Tỳ Kheo, do không như lý tác ý, các sự đau khổ chưa sanh được sanh khởi và các sự đau khổ đã sanh được tăng trưởng*”. Đúng vậy, nếu các bạn hằng ngày không theo pháp như lý tác ý ly tham, đoạn ác pháp, thì chắc chắn các bạn sẽ không tránh khỏi sự khổ đau.

Ngược lại, nếu các bạn hằng ngày theo pháp như lý tác ý ly tham, đoạn ác pháp, thì chắc chắn các bạn sẽ vượt ra khỏi mọi sự khổ đau. Đó là sự giải thoát của Phật Giáo. Từ nơi đó các bạn chứng quả A La Hán. Các bạn có tin điều này không? Các bạn cứ thực hiện ngay liền sẽ thấy kết quả một cách cụ thể thực tế. Phật pháp không dối người.

Pháp môn như lý tác ý lợi ích như vậy, xin các bạn hãy siêng năng tập luyện. Sự an vui, hạnh phúc trong tâm tay các bạn, quả A La Hán không xa đâu các bạn ạ! Nếu các bạn xem thường nó thì cuộc sống của các bạn chắc chắn khổ nhiều, vui ít.

Những lời dạy ngắn gọn nhưng kết quả giải thoát không lường được, một giá trị pháp

môn tu hành cao nhất trong Phật giáo là diệt lậu hoặc hoàn toàn.

Cách đây 25 năm chúng tôi tu theo pháp môn tri vọng của Thiên Đông Độ, (HT Thanh Từ triển khai) lạc vào định tưởng, tưởng chừng như mình muốn điên. Nhờ pháp môn như lý tác ý này mà chúng tôi xả được 18 loại hỷ tưởng, ổn định được thần kinh. Cuối cùng nhờ nó mà chúng tôi làm chủ được bốn sự khổ đau của kiếp người: sanh, già, bệnh, chết.



## **XẢ NHÂN, DUYÊN, NGHIỆP**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Xả của cải tức là xả cái duyên là tội ác.*

*Xả tham đọa tức là xả cái nhân là tội ác.*

*Xả tội tức là dứt các nghiệp sanh tử”.*

\*\*\*

*“Không xả bỏ của cải thì pháp sám hối không thành.*

*Không xả tâm tham thì nhân luân hồi không dứt . Không xả tội thì hạnh ô nhiễm không quên”.*

### **CHÚ GIẢI:**

**Đúng như lời Phật dạy:** “*Xả của cải tức là xả cái duyên lia tội ác*”. Người còn tích lũy của cải là người còn tạo duyên tội ác. Thưa các bạn! Người xả của cải là ai? Và xả của cải như thế nào?

Noi gương Đức Phật đấng các bạn ạ! Phật là hàng vua chúa, Người đã xả bỏ ngai vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con thơ.

Người đã xả hết chỉ còn ba y một bát, đi xin ăn, sống rày đây, mai đó, không nhà, không gia đình, thiếu dục, tri túc, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không. Ngài là hiện thân gương hạnh buông xả và đã nhờ buông xả mà Ngài đã tìm thấy được chân lý. Con đường giải thoát cho chính mình và cho mọi người mai sau. Gương hạnh sống buông xả của Phật, thật là tuyệt vời. Cuộc đời Ngài nói được làm được, đó là lời nói đi đôi với hành động: “*Xả của cải tức là xả cái duyên lia tội ác*”. Ngài đã sống đúng nhất quán, lia tội ác.

Hỡi các bạn đồng tu! Đức Phật thì xả

cái duyên là tội ác, còn các bạn thì sao? Sao các bạn lại tích lũy của cải nhiều thế? Chùa to Phật lớn, tiền bạc nhiều, xe cộ, đồ đạc, phòng ốc sang đẹp như ông Chúa, bà Hoàng... của cải không thấy bớt, ngày càng thêm nhiều... Như vậy các bạn có biết không? Các bạn có xả cái duyên tội ác không? Tích lũy của cải là tích lũy tội ác đấy các bạn ạ! Hãy tránh xa của cải thì tội ác mới tiêu trừ. Như vậy con đường tu hành của các bạn mới tìm thấy sự giải thoát.

Qua lời dạy trên đây chúng ta thấy rất rõ cái duyên tội ác là do của cải, tài sản. Cho nên ai tích lũy của cải tài sản nhiều là người tạo duyên tội ác nhiều, ai tích lũy của cải tài sản ít thì tạo duyên tội ác ít.

Một người tu theo Đạo Phật khi đã hiểu biết duyên nào gây ra tội ác, thì chúng ta nên từ bỏ và tránh xa duyên đó. Phải không các bạn? Nếu không tránh xa duyên tội ác đó thì chúng ta đừng nên tu theo Đạo Phật, vì có tu chẳng có ích lợi gì cả. Duyên tội ác là gì các bạn. Là của cải, tài sản, ruộng vườn, đất đai, nhà cửa, chùa to, Phật lớn, v.v... Xả của cải tài sản, v.v... là xả cái quả của tội ác như trên, còn xả cái nhân tội ác. Thì đến câu hai Đức Phật dạy: "*Xả tham đọa tức là xả cái nhân là tội ác*". Vậy tham đọa là nghĩa gì?

Tham đọa tức là tham độc, một trong ba độc: Tham, sân, si.

Tham đọa có nghĩa là lòng tham muốn đưa chúng ta vào sự khổ đau; tham đọa còn có nghĩa là do lòng tham muốn đưa chúng ta vào cảnh khổ hay địa ngục.

Lòng còn tham muốn là cái nhân của tội ác. Người tu theo Đạo Phật phải thấy rõ cái nhân này: “*Tâm tôi có tham tôi biết tâm tôi có tham*”, tức là tôi biết tâm tham là nhân của tội lỗi. Do đó tôi phải ngăn và diệt nó, ngăn và diệt cái nhân tội lỗi là diệt lòng tham muốn của mình.

Qua lời dạy này tôi biết rất rõ nhân của tội ác là tâm tham muốn của tôi. Vậy từ đây tôi quyết tâm diệt trừ cái nhân gây ra tội ác. Nhờ có quyết tâm ấy, tâm tham của tôi chấm dứt.

Lời dạy này tuy ngăn ngừa nhưng nó mang đầy đủ tính chất đạo giải thoát của Phật Giáo.

Theo như lời Phật dạy: “*Xả tội ác tức là dứt các nghiệp sanh tử*”. Ở đây Đức Phật dạy: “*Xả tội ác*”. Vậy xả tội ác như thế nào?

Như hai lời dạy ở trên:

- Duyên của tội ác là của cải.
- Nhân của tội ác là lòng tham muốn.

Theo như lời dạy trên đây chúng ta đã biết duyên và nhân của tội ác. Vậy xả tội ác thì chỉ có xả nhân và duyên của nó, thì tội ác sẽ không còn nữa.

*“Xả tội ác tức xả của cải và tâm tham muốn của chúng ta”. Tu theo Phật Giáo quá đơn giản phải không các bạn? Chỉ cần xả của cải và tâm tham muốn của mình thì không còn tội lỗi và dứt nghiệp sanh tử. Nói thì dễ nhưng làm được việc này không phải dễ. Phải không các bạn?*

Hiểu biết thì dễ và rất đúng nhưng làm sao xả của cải và tâm tham muốn của mình cho được. Không đơn giản đâu các bạn. Cả một công trình vĩ đại của một đời người tu tập. Xả của cải thì dễ, nhưng xả lòng ham muốn thì khó. Khó lắm các bạn ạ! Chỉ có những bậc thấy biết đời này khổ như thật thì mới làm được và làm rất dễ dàng. Còn chúng ta là những hạng cóc, nhái, đời cũng muốn mà đạo cũng muốn. Cả hai đều muốn hết nên cóc, nhái cũng chỉ là cóc, nhái mà thôi. Phải không các bạn?

\*\*\*

**Đức Phật đã xác định:** *“Không xả bỏ của cải thì pháp sám hối không thành”*. Người đời thường hay đến chùa lạy hồng danh Phật để sám hối hoặc phát lồ sám hối trước một vị thầy để mong cho tiêu tội, nhưng sám hối phát lồ hay lạy hồng danh chư Phật mà không xả bỏ của cải của mình thì pháp sám hối không thành có nghĩa là tội lỗi không dứt, không bao giờ hết.

Trên đây là lời kết thúc của Đức Phật cho chúng ta thấy lạy lễ hồng danh chư Phật và phát lồ sám hối không thể tiêu tội nghiệp chướng được. Người nào dạy chúng ta lạy Phật nhiều và phát lồ sám hối cho tiêu tai nghiệp chướng là dạy mê tín, là đi ngược lại lời dạy của Đức Phật; người ấy là đạo sĩ Bà La Môn đang lừa đảo tín đồ.

*“Không xả bỏ của cải thì pháp sám hối không thành”*. Các bạn có nghe lời dạy này không?

*“Tánh tội vốn không do tâm tạo*

*Tâm đã diệt rồi tội sạch không*

*Tội trong tâm ấy cả hai không*

*Thế mới là chân sám hối.”*

Đây là sự sám hối của Thiên Tông và

Đại Thừa, nhưng sự sám hối này không giống như lời Đức Phật dạy: “*Không xả bỏ của cải thì pháp sám hối không thành*”. Chúng ta hãy nhìn sự thật về Thiên Tông và Đại Thừa. Thiên Tông và Đại Thừa thì của cải tài sản càng lúc càng đồ sộ. Chùa to Phật lớn hàng tỷ bạc, vật chất xe cộ đầy đủ không thiếu vật gì, giống như người thế gian. Có đúng như vậy không các bạn? Vậy sám hối của Thiên Tông và Đại Thừa có tiêu tội không các bạn hay chỉ là lời nói suông mà thôi.

\*\*\*

**Đức Phật đã xác định:** “*Không xả tâm tham thì luân hồi không dứt.*” Nhờ lời dạy này chúng ta biết rõ nguyên nhân luân hồi là tâm tham. Cho nên, người nào tâm còn tham là còn luân hồi; người nào dứt tâm tham là dứt luân hồi. Do lời dạy xác định này mà trên đường tu tập chúng ta biết rất rõ mình còn luân hồi hay đã hết luân hồi. Tâm tham còn là còn luân hồi, tâm tham hết là hết luân hồi.

Như vậy, Đạo Phật không có dạy điều gì là mơ hồ trừu tượng mê tín, mà là một sự luân hồi rất cụ thể rõ ràng. Vì tâm tôi hết tham thì sẽ tương ứng nơi đâu tâm không có tham, còn tâm tôi có tham thì tôi phải



tương ứng với tâm tham của mọi người trên thế gian này, vì mọi người trên thế gian này tâm đều có tham. Luân hồi là như vậy, là một điều thực tế như vậy, không thể có ai chối bỏ được thuyết luân hồi này là không có. Anh còn tham thì anh tránh đâu khỏi chỗ luân hồi; anh hết tham thì luân hồi chẳng làm gì anh được. Ví như: Tâm tham của anh là một tảng đá, dù anh không muốn nó chìm xuống đáy hồ, nhưng khi ném nó xuống hồ thì nó vẫn chìm xuống tận đáy. Còn tâm anh không tham ví như giọt dầu, dù anh muốn nó chìm xuống đáy hồ, nhưng khi ném nó xuống hồ nó vẫn nổi. Qua ý nghĩa này chúng ta mới hiểu rõ nghĩa lời Phật dạy: *“Ta chỉ còn có một kiếp này nữa mà thôi”*. Như vậy một người đã tu chứng đạo thì không còn luân hồi trở lại thế gian này nữa, dù người ấy có muốn cũng không được, vì họ đã trở thành giọt dầu rồi, trong thế gian này còn chỗ nào đâu mà tương ứng họ tái sanh luân hồi. Cho nên thuyết Bồ Tát tu thành chánh quả còn trở lại độ chúng sanh là học thuyết của Bà La Môn. Khi tu tập hết tham rồi, bây giờ vì độ chúng sanh nên phải tu tập tham trở lại để luân hồi. Cũng như học thuyết Phật tánh. Đã là Phật tánh là tánh giác, mà lại còn mê muội chui vào cái dây da hôi thối (thân tứ đại), lại còn tham chùa to Phật lớn, tham xe hơi nhà

lâu, v.v...Phật tánh là tánh giác thì làm sao có điều vô lý này được. Phải không các bạn?

Đúng là cái lý thuyết Phật tánh là lừa đảo mọi người. Tổ ra lòng đại bi, Bồ Tát thương xót chúng sanh như con một. Thật ra mình tu chưa xong mà muốn làm cỗ xe lớn độ chúng sanh. Thật là một người mù dẫn đường cho một đám người mù!...

Luân hồi không phải là linh hồn đi luân hồi, như mọi người tưởng, mà là nghiệp tham đi luân hồi. Cho nên người tu hành là cố tâm tu tập tạo thành nghiệp không tham nơi tâm mình. Tâm không còn nghiệp tham thì chấm dứt luân hồi. Do những lời dạy này, chúng ta biết mình tu tập đến đâu. Có làm chủ sanh tử và chấm dứt luân hồi được chưa? Tu tập có giải thoát hay chưa giải thoát đều biết rất rõ ràng. Vì tu tập đến đâu có kết quả đến đó. Cho nên Đức Phật nói: *“Pháp Ta không có thời gian, đến để mà thấy...”*

Tu theo Phật Giáo chúng ta không sợ làm đường lạc lối, vì giới luật là một nền tảng vững chắc. Ai không sống đúng giới luật thì biết người đó tu không đúng pháp. Dù họ có nói nhập Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên mà giới luật không nghiêm chỉnh thì biết họ chưa ly dục ly bất thiện

pháp. Chưa ly dục, ly bất thiên pháp thì Sơ Thiền còn chưa nhập được, huống là Tam thiền, Tứ Thiền và làm chủ sanh, tử, chấm dứt luân hồi, chỉ là vọng ngữ mà thôi. Nhờ những lời dạy này, chúng ta xét về Thiền Tông và Đại Thừa mới biết rõ giáo pháp của họ là giáo pháp lừa đảo. Xin các bạn cảnh giác đừng để khổ sa ngã vào đường tội lỗi (diệt Phật Giáo).

**Đức Phật dạy:** *“Không xả tội thì hạnh ô nhiễm không quên”.* Như chúng ta đã biết không xả bỏ của cải và diệt tâm tham thì tội không bao giờ hết, mà tội lỗi không bao giờ hết thì hạnh ô nhiễm không bao giờ quên.

Ví dụ: Ăn uống phi thời, ngủ nghỉ phi thời... đó là những hạnh ô nhiễm khó quên, hút thuốc lá, uống rượu... đó là những hạnh ô nhiễm khó quên... Tham, sân, si, mạn, nghi... Đó là những hạnh ô nhiễm khó quên. Muốn để cho hạnh ô nhiễm không còn nữa thì phải ngay từ lúc này từ bỏ không chạy theo vật chất của cải tài sản, không tham lam, ngăn chặn lòng ham muốn thì hạnh ô nhiễm mới giữ gìn trọn vẹn.



## **NHẤT TÂM VÀ TÁN LOẠN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Thế nào tâm không tán loạn?”*

*- Quán thân trên thân tinh cần không giải đãi, ghi nhớ không quên để trừ bỏ tham ưu ở đời” .*

*“Thế nào gọi là nhất tâm ?*

*- Thân hành niệm trong tất cả thời không mất oai nghi”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Tâm tán loạn là gì? Tâm tán loạn là tâm còn nhiều tham ưu, nên niệm này kế tiếp niệm khác, suy tư lo nghĩ ưu phiền, lúc nào tâm cũng bất an. Muốn đối trị tâm tán loạn thì Đức Phật đã dạy: *“Quán thân trên thân tinh cần không giải đãi, ghi nhớ không quên để trừ bỏ tham ưu ở đời”*. Vậy quán thân trên thân tinh cần không giải đãi, ghi nhớ không quên, để trừ bỏ tham ưu ở đời là như thế nào?

Câu dạy này trong kinh Tứ Niệm Xứ Phật dạy về tu tập bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, tức là phương pháp truy quét tâm hay còn gọi là pháp môn đẩy lui các chướng ngại

pháp trên thân và tâm để thân tâm được thanh thản, an lạc và vô sự tức là tâm không tán loạn.

Nhất tâm là gì? Nhất tâm là tâm định trên thân. Tâm định trên thân như thế nào? Tâm định trên thân như Phật đã dạy: *“Thân hành niệm trong tất cả thời không mất oai nghi”* Thân hành niệm trong tất cả thời không mất oai nghi là như thế nào? Là đi tôi biết tôi đi, đứng, nằm, ngồi hay hít thở đều biết không quên. Đó là thân hành niệm.

Thân hành niệm là một pháp môn tuyệt vời trong Tứ Niệm Xứ, không những nó là một pháp môn tu tập nhất tâm mà còn là pháp môn tu tập có đủ mười công đức (thần lực siêu việt không thể nghĩ lường).

Qua lời dạy trên đây Đức Phật đã trang bị cho chúng ta những pháp tu tập xả tâm rất tuyệt vời, chứ không như kinh sách Đại Thừa thường dạy chúng ta tu ức chế tâm bằng những pháp môn kiến giải, khiến cho chúng ta không thể ly tham, sân, si được. Do chỗ ức chế tâm mà người tu theo các nhà Đại Thừa rơi vào danh, lợi, sắc, thực, thù. Một bằng chứng cho ta thấy tu sĩ Đại Thừa càng tu tập tâm danh lợi càng nhiều, cho nên chùa to Phật lớn bắt đầu mọc khắp nơi.

# THẾ GIỚI QUAN CỦA PHẬT GIÁO

## LỜI PHẬT DẠY

*“Này Bà La Môn, năm dục trưởng dưỡng này được gọi là thế giới trong luật của bậc Thánh”.*

## CHÚ GIẢI:

Thế giới quan của Phật Giáo là năm dục trưởng dưỡng. Vậy năm dục trưởng dưỡng là gì?

Năm dục trưởng dưỡng như trong kinh Tăng Chi Bộ tập 4 trang 184 dạy: *“Các sắc do con mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các tiếng do tai nhận thức... Các hương do mũi nhận thức... Các vị do lưỡi nhận thức... Các xúc do thân nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn”* Thế giới quan của Phật Giáo rất thực tế không có mơ hồ trừu tượng. Đó là một thế giới khổ đau, nếu muốn cho thế giới này hết khổ đau thì tu tập từ pháp ly dục ly ác pháp đến pháp Tam Minh thì cả thế giới này mới chấm dứt khổ đau.

Nói nghe đơn giản nhưng tu tập không

đơn giản chút nào. Khi nhãn căn tiếp xúc nhãn trần sinh ra cảm thọ, từ cảm thọ sinh ra khả ái, khả lạc. Một thế giới quan hiện bày đầy đủ tính đau khổ. Muốn cho thế giới này không hiện bày thì người tu sĩ phải ngay nơi căn trần xúc chạm sinh ra thọ thì ngay nơi thọ lạc ta không bị lôi cuốn, nhưng khi thọ khổ thì ta đừng sợ hãi, dao động tâm. Chỉ nơi duyên thọ mà tâm ta bất động thì thế giới quan sẽ bị diệt. Thế giới quan sẽ bị diệt thì con đường đau khổ sẽ chấm dứt.

Nói đến: *“Năm dục trưởng dưỡng này được gọi là thế giới trong luật của bậc Thánh”*. Trong luật của bậc Thánh là 12 nhân duyên, nói đến 12 nhân duyên là nói đến thế giới quan của Phật Giáo. Nói đến thế giới quan của Phật Giáo là nói đến bậc Thánh Duyên Giác. Bậc Thánh Duyên Giác là người xông thẳng vào cửa THO giữ tâm bất động, THO LẠC không tham; THO KHỔ không sợ. Chỗ tâm bất động này phá vỡ các duyên khác như: Ái, hữu, thủ, sanh, ưu, bi, sầu, khổ, bệnh, tử, chấm dứt. Từ đó thế giới quan đau khổ của Phật Giáo bị sụp đổ tan tành. Người ấy chứng Thánh quả Duyên Giác A La Hán đầy đủ Tam Minh Lục Thông. Cho nên

**Đức Phật gọi:** *“Năm dục trưởng dưỡng này được gọi là thế giới trong luật của bậc*

*Thánh”.*



## **TÁNH THẲNG THẦN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Thấy cái dở mà không dám chê là hèn kém, là nhút nhát, là dua nịnh”*

*“Thấy cái hay mà không dám khen là ganh tị, hẹp hòi, cao ngạo”.*

### **CHÚ GIẢI**

Phật dạy: *“Thấy cái dở mà không dám chê là hèn kém, là nhút nhát, là dua nịnh”.* Đúng vậy, khi chúng ta biết kinh sách nào Đại Thừa và Thiên Đông Độ là không phải giáo pháp của Phật, mà chính do các Tổ biên soạn theo giáo lý của Bà La Môn, với mục đích là dim và diệt Phật Giáo, mà không dám nói ra, lại còn tán dương, a dua, nịnh bợ theo, thì thật là hèn nhát, những người như vậy không xứng đáng là tín đồ Phật Giáo. Người tín đồ Phật Giáo phải gan dạ, phải thẳng thắn dám ăn, dám nói, chỉ thẳng những cái sai, cái không phải của Phật Giáo. Dựng lại những gì của Phật Giáo đang bị ném bỏ. Đừng có a dua theo kinh sách Đại Thừa mà



trở thành kẻ hèn nhất các bạn ạ!?

Người có trí mà không thấy cái sai trong kinh sách phát triển Đại Thừa và Thiên Đông Độ thì đâu được gọi là người có trí. Như Phật dạy: *“Minh ngu mà biết mình ngu là mình có trí, mình ngu mà không biết mình ngu là mình chí ngu”*. Cho nên, mình là những tu sĩ và cư sĩ của Phật Giáo mà không thấy cái sai của kinh sách phát triển Đại Thừa thì không thể gọi mình là người có trí. Bởi vì kinh sách phát triển Đại Thừa có rất nhiều cái sai, chứ đâu phải có một hoặc hai. Chắc các bạn đều thấy biết rất rõ, nhưng các bạn quá sợ hãi trước cái khối lực lượng Đại Thừa quá đông đảo. Trước một thế lực đông đảo như Đại Thừa hiện nay, mà dám nói thẳng cái sai của giáo pháp Đại Thừa là một người tốt, nói để sửa sai chứ không phải nói xấu mà sợ. Phải không các bạn?

Ví dụ: Một Quan Giám Nghị Đại Phu dám can ngăn nhà vua, là vì lợi ích hạnh phúc cho toàn dân, cho đất nước đó. Một tu sĩ Phật Giáo hay một cư sĩ Phật Giáo dám nói cái sai của kinh sách Đại Thừa là vì lợi ích cho Tăng, Ni và tín đồ Phật Giáo. Người như vậy mới là người có trí tuệ, người có lòng thương yêu rộng lớn đối với đạo cũng như đời.

Phật dạy: “*Thấy cái hay mà không dám khen là ganh tị, hẹp hòi, cao ngạo*”. Đúng vậy, là tu sĩ Đại Thừa thấy cái đúng của Phật Giáo Nguyên Thủy mà không dám khen, là ganh tị, hẹp hòi, là cố chấp, kiến chấp, là không thấy xa, hiểu rộng. Làm con người thì phải có trí tuệ thông minh, phải nhận biết đâu đúng, đâu sai, chứ đâu phải là người đui, người điếc.

Thấy người khác hay hơn mình, biết rất rõ mà không dám khen đó là do lòng ganh tị, hẹp hòi, cao ngạo; người như vậy là người xấu, người không đáng cho ta kính trọng.

Tóm lại hai câu trên đây, chúng ta phải hằng ghi nhớ trong lòng, để mình không trở thành người hèn kém, nhút nhát, lúc nào cũng là người dám ăn, dám nói thẳng một sự thật.



## TÚ NIỆM XÚ

### LỜI PHẬT DẠY

1/ “*Này các Tỳ Kheo, có năm pháp làm suy yếu sự tu tập. Thế nào là năm?*”

“*Sát sanh, trộm cắp, dâm dục, nói láo,*

*uống rượu”.*

*“Này các Tỳ Kheo để đoạn tận năm pháp này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

*2/ “Này các Tỳ Kheo có năm triền cái. Thế nào là năm”?*

*“Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thù miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm triền cái này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

*3/ “Này các Tỳ Kheo có năm dục trưởng dưỡng. Thế nào là năm”?*

*“Các sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Thịnh do tai...Hương do mũi...Vị do lưỡi... Xúc do thân...” “Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm dục trưởng dưỡng này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

*4/ “Này các Tỳ Kheo có năm thủ uẩn. Thế nào là năm”?*

*“Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm thủ uẩn này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

5/ “Này các Tỳ Kheo có năm hạ phần kiết sử. Thế nào là năm”?

“Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân”.

“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm hạ phần kiết sử này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.

6/ “Này các Tỳ Kheo có năm sanh thú. Thế nào là năm”?

“Địa ngục, loài bàng sanh, ngạ quỷ, Người, Trời”.

“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm sanh thú này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.

7/ “Này các Tỳ Kheo có năm xan tham. Thế nào là năm”?

“Xan tham trụ xứ, xan tham gia đình, xan tham lợi dưỡng, xan tham dung sắc, xan tham pháp”.

“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm xan tham này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.

8/ “Này các Tỳ Kheo có năm thượng phần kiết sử. Thế nào là năm”?

“Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh”.

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm thượng phần kiết sử này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

9/ *“Này các Tỳ Kheo có năm tâm hoang vu. Thế nào là năm”?*

*“Này các Tỳ Kheo, ở đây vị Tỳ kheo nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tấn đối với bậc Đạo Sư”.*

*“Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tấn đối với bậc Đạo Sư, Tỳ Kheo ấy không hướng về sự nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn”.*

*“Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ nhất”.*

*“Này các vị Tỳ Kheo, lại nữa, vị Tỳ Kheo nghi ngờ đối với pháp... (như trên...) đối với Tăng... (như trên...) đối với Học Pháp... (như trên...) tức giận đối với các vị đồng Phạm hạnh, không hoan hỷ, tâm dao động, trở thành hoang vu”.*

*“Này Tỳ Kheo, khi một vị Tỳ Kheo phần nộ đối với các vị đồng Phạm hạnh, không hoan hỷ, tâm dao động trở thành hoang vu, Tỳ Kheo ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Như vậy gọi là tâm ho-*

*ang vu thứ năm”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm tâm hoang vu này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

(Tăng Chi Kinh tập 4 trang 225 – 230).

## **CHÚ GIẢI:**

### **DIỆT NĂM ĐIỀU ÁC**

Trên đường tu tập có năm pháp làm cho chúng ta tu tập rất khó khăn, không thể tu tập được. Như các bạn đã biết muốn tu tập để được giải thoát thì phải ly dục và ác pháp, cho nên năm pháp này là pháp cản đường cản lối, khiến cho chúng ta không thực hiện được. Các bạn hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, có năm pháp làm suy yếu sự tu tập. Thế nào là năm? Sát sanh, trộm cắp, dâm dục, nói láo, uống rượu”.*

Năm pháp làm suy yếu sự tu tập là năm giới của người Sa Di. Như vậy các bạn thấy rất rõ, nếu giới luật không nghiêm chỉnh thì các bạn không bao giờ tu tập ly dục ly ác pháp được. Năm pháp này gồm có như sau:

1/ Giết hại chúng sanh, ăn thịt chúng sanh, đó là một pháp cực ác.

2/ Tham lam trộm cắp cướp của, lấy của không cho, đó là một pháp cực ác.

3/ Dâm dục là một pháp dục đê nhất.

4/ Nói vọng ngữ là một pháp cực ác không có pháp ác nào không làm.

5/ Uống rượu là một pháp cực ác, nó hại người uống rượu không còn trí thông minh, từ đó không có một pháp ác nào mà người uống rượu không làm.

Như trên Đức Phật đã dạy. Năm giới này muốn được giữ gìn trọn vẹn nghiêm chỉnh không hề vi phạm thì chúng ta phải tu tập Tứ Niệm Xứ trong giai đoạn đầu tức là tu tập Tứ Chánh Cần, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, Định Sáng Suốt và Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Nên kinh dạy: *“Này các Tỳ Kheo để đoạn tận năm pháp này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”*.

Theo như lời Đức Phật dạy muốn giữ gìn năm giới nghiêm chỉnh từ thân, miệng, ý của mình thì phải tu tập Tứ Niệm Xứ như trên đã nói. Đọc đến bài kinh này chúng ta mới thấy kinh Tứ Niệm Xứ rất quan trọng cho việc giữ gìn giới luật. Từ lâu người ta nghĩ rằng, chỉ học giới rồi giữ giới, chứ đâu ngờ muốn giữ giới luật nghiêm chỉnh thì phải tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ. Đúng là pháp môn Tứ Niệm Xứ tuyệt vời.

## NGŨ TRIỀN CÁI

Năm triền cái là năm cái màn ngăn che làm cho các bạn không thấy được tâm mình tham, sân, si, mạn, nghi. Vì thế khi đứng trước ác pháp các bạn mới thấy tâm tham, sân, si...hiện rõ. Vậy chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

*“Này các Tỳ Kheo có năm triền cái. Thế nào là năm?”*

*1- Dục tham triền cái; 2- Sân triền cái; 3- Hôn trầm, thùỵ miên triền cái; 4- trạo hối triền cái; 5- Nghi triền cái”.*

Dục tham triền cái: Là cái màn ngăn che lòng tham muốn, khiến cho ta không thấy, nhưng nó vẫn còn nguyên.

Sân triền cái: Là cái màn ngăn che lòng sân giận, khiến cho ta không thấy, nhưng lòng sân giận vẫn còn y nguyên. Hôn trầm, thùỵ miên triền cái: Là cái màn ngăn che hôn trầm thùỵ miên khiến cho ta không thấy, nhưng hôn trầm, thùỵ miên vẫn còn y nguyên.

Trạo hối triền cái: Là cái màn ngăn che trạo hối khiến cho ta không thấy, nhưng trạo hối vẫn còn y nguyên.



Nghi triền cái: Là cái màn ngăn che nghi khiến cho ta không thấy, nhưng nghi vẫn còn y nguyên.

Năm triền cái này là năm pháp ngăn che làm cho tâm chúng ta không thanh tịnh, tức là không ly dục ly ác pháp hoàn toàn. Do đó nội tâm ta không đủ nội lực Tứ Như Ý Túc để thực hiện Bốn Thiền và Tam Minh.

Muốn đoạn tận năm triền cái này thì chúng ta hãy tu tập Tứ Niệm Xứ, chỉ có pháp môn Tứ Niệm Xứ mới đoạn tận năm triền cái. Vậy chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm triền cái này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”*.

### NĂM DỤC TRƯỞNG DƯỠNG

Muốn tu tập năm dục trưởng dưỡng thì phải hiểu rõ năm dục trưởng dưỡng. Vậy năm dục trưởng dưỡng là gì?

Năm dục trưởng dưỡng là năm thứ nuôi lớn lòng dục. Năm thứ nuôi lớn lòng dục gồm có:

- Mắt thấy sắc sinh ra dục (ưa thích), càng thấy sinh ra dục càng nhiều nên gọi là trưởng dưỡng.

- Tai nghe âm thanh sinh ra dục (ưa

thích) càng nghe sinh ra dục càng nhiều nên gọi là trưởng dưỡng.

- Mũi ngửi mùi hương sinh ra dục (ưa thích) càng ngửi mùi hương sinh ra dục càng nhiều nên gọi là trưởng dưỡng.

- Lưỡi nếm mùi vị sinh ra dục (ưa thích) càng nếm mùi vị sinh ra dục càng nhiều nên gọi là trưởng dưỡng.

- Thân xác chạm êm ái sinh ra dục (ưa thích) càng xúc chạm êm ái sinh ra dục càng nhiều nên gọi là trưởng dưỡng.

Người ở đời không biết nên lúc nào cũng trưởng dưỡng năm thứ dục này, Vì thế sự khổ đau càng chồng chất cho đến khi chết tiếp tục tái sinh càng lớn mạnh hơn nhiều, do đó đời nào cũng khổ và khổ mãi không bao giờ dứt.

Năm dục trưởng dưỡng này chỉ có pháp môn Tứ Niệm Xứ thì mới đoạn diệt, ngoài Tứ Niệm Xứ thì không có pháp diệt nó được. Vậy, chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: “*Này các Tỳ Kheo có năm dục trưởng dưỡng. Thế nào là năm?*”?

*“Các sắc do mắt nhận thức, sinh ra khả lạc, khả hỷ, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Thinh do tai...Hương do mũi...Vị do lưỡi ...*

*Xúc do thân...”*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm dục trưởng dưỡng này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”. Đức Phật đã xác định cho các bạn biết pháp nào diệt năm dục trưởng dưỡng rõ ràng. Khi biết rõ như vậy các bạn sẽ không lầm lạc pháp môn giả hiệu. Phải không các bạn?*

### NĂM THỦ UẨN

Mỗi thân người gồm có đầy đủ năm thủ uẩn. Vậy năm thủ uẩn là gì?

Năm thủ uẩn là năm duyên hợp lại tạo thành thân người:

1- Sắc thủ uẩn: Là phần hữu hình của thân ngũ uẩn, nó gồm có bốn đại: Đất, nước, gió, lửa. Thân tứ đại sử dụng sáu căn: Mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý và sáu thức: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức tiếp xúc với sáu trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

2- Thọ uẩn: Là phần vô hình của thân ngũ uẩn. Thọ uẩn có ba thọ: Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Có ba thức sử dụng thọ này: Sắc thức, tưởng thức, thức thức. Thọ là cảm giác nhận ra: An lạc, mừng vui, đau khổ, phiền não, tức giận v.v...

3- Tưởng uẩn: Là phần vô hình của thân ngũ uẩn. Tưởng uẩn hoạt động mà người đời và tất cả tôn giáo đều hiểu lầm lạc, cho sự hoạt động của tưởng là thế giới siêu hình. Chiêm bao cũng là một dạng tưởng uẩn hoạt động, nhưng nó thuộc về ý thức tưởng.

4- Hành uẩn: Là phần vô hình của thân ngũ uẩn. Hành uẩn là những hành động của sắc uẩn, tưởng uẩn, thức uẩn. Nếu thân ngũ uẩn không có hành uẩn là không thành thân ngũ uẩn là thành một vật bất động vô tri, vô giác.

5- Thức uẩn: Là phần vô hình của thân ngũ uẩn. Thức uẩn là phần hoạt động siêu không gian và thời gian. Nó thuộc về trí tuệ Tam Minh, Lục Thông của những người đã tu chứng quả A La Hán, còn người tu chưa chứng quả A La Hán thì không bao giờ sử dụng được nó. Thức uẩn đối với mọi người bình thường thì nó đang bất động không hề hoạt động một chút nào cả. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo có năm thủ uẩn. Thế nào là năm?”*

*“Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn”*. Trên đường tu tập theo Phật Giáo thì năm thủ uẩn này cần phải đoạn diệt. Muốn đoạn diệt được

năm thủ uẩn này thì chỉ có pháp môn Tứ Niệm Xứ. Vì thế Đức Phật dạy: “*Này các Tỷ Kheo, để đoạn tận năm thủ uẩn này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập*”.

### NĂM HẠ PHẦN KIẾT SỬ

Năm hạ phần kiết sử là năm sợi dây trói buộc của phần thấp. Vậy năm sợi dây trói buộc của phần thấp nghĩa là gì?

Năm sợi dây trói buộc của phần thấp nghĩa là năm sợi dây trói buộc của dục giới. Năm sợi dây trói buộc của dục giới gồm có:

1- Tham kiết: Phiền não của tham dục tức là do lòng tham muốn không đạt được sinh phiền não.

2- Sân kiết: Phiền não của giận dữ tức là giận dữ do lòng tham muốn không đạt được sinh ra phiền não.

3- Thân kiến kiết: Phiền não của ngã kiến tức là do chấp ngã mà sinh ra phiền não.

4- Giới thủ kiết: Phiền não do giới cấm phi lý của ngoại đạo (Ngồi thiền chân đau tê không xả ra) tu đứng, tu ngồi, tu hạnh con bò, tu hạnh con chó, v.v...

5- Nghi kiết: Phiền não do lòng nghi

hoặc, tức là thấy ai nói hay làm một hành động nào đó rồi cho họ nói xấu mình. Muốn diệt trừ năm hạ phần kiết sử này thì chỉ có tu hành theo pháp môn Tứ Niệm Xứ. Vậy chúng ta hãy nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo có năm hạ phần kiết sử. Thế nào là năm?”*

*“Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm hạ phần kiết sử này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

### CÓ NĂM TRẠNG THÁI CỦA TÂM

Năm trạng thái của tâm để xác định người ác người thiện gồm có:

Địa ngục: Một trạng thái đau khổ như đang cơn bạo bệnh. Loài bàng sanh: Một trạng thái giống như loài bàng sanh.

Nga quỉ: Một trạng thái đau khổ đang bị đói.

Người: Một trạng thái giữ gìn năm giới được trọn vẹn.

Trời: Một trạng thái giữ gìn 10 điều thiện được trọn vẹn.

Muốn tu tập để thoát ra những trạng thái đau khổ và chấm dứt tái sanh luân hồi thì chỉ có tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo có năm sanh thú. Thế nào là năm?”*

*“Địa ngục, loài bàng sanh, ngạ quỷ, người, Trời”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm sanh thú này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

### NĂM XAN THAM

Đời người có một tính xấu xa nhất, đó là tính keo kiệt. Tính keo kiệt gồm có năm:

1- Xan tham trụ xứ: Tâm dính mắc nơi mình ở, không rời bỏ được, nếu ai xâm phạm đến đất đai, nhà cửa chỗ ở là các bạn sẽ ăn thua đủ với họ. Tình trạng kiện thưa đất đai. Ở trên đất người khác mà muốn chiếm luôn, tranh chấp từng tấc đất theo ranh giới, tính keo kiệt về đất đai nơi mình ở. *Đó là xan tham trụ xứ.*

2- Xan tham gia đình: Tâm dính mắc gia đình, không rời bỏ được gia đình, nếu có sự rời bỏ gia đình là buồn khổ và đau đớn.

Có nhiều người muốn đi tu vì biết đời là

khổ, nhưng không rời bỏ gia đình được, luôn luôn viện cứ bằng cách này, bằng cách khác, đó cũng chính là xan tham gia đình. Người quyết tâm đi tu rời bỏ gia đình là người không xan tham gia đình, là người đầy đủ nghị lực, kiên cường và có tính cương quyết, nên mới xả được tâm xan tham.

3- Xan tham lợi dưỡng: Tính ưa ăn ngon mặc đẹp, muốn cho mình sống đầy đủ phủ phê, sung sướng bằng của đàn na thí chủ không phải bỏ sức lao động.

4- Xan tham dung sắc: Tính ưa thích sắc đẹp. Ưa thích sắc đẹp là ưa thích sắc dục, ưa thích tính sắc dục là thân tâm cấu uế, bất tịnh, thân tâm không thanh tịnh.

5- Xan tham pháp: Thấy mọi vật gì cũng sinh tâm ham thích: Nhà, cửa, ruộng vườn, đất đai, thú vật, vàng bạc, của báu, xe cộ, đồ đạc, v.v....

Làm một con người mà có đủ năm thứ xan tham này thì cuộc đời rất là đau khổ. Cho nên muốn thoát khổ không gì hơn là phải đoạn trừ năm xan tham này. Muốn đoạn trừ năm xan tham này thì phải tu tập Tứ Niệm Xứ, ngoài Tứ Niệm Xứ ra thì không có pháp nào diệt trừ được. Chúng ta hãy lắng Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo có năm xan*



*tham. Thế nào là năm”?*

*“Xan tham trụ xứ, xan tham gia đình, xan tham lợi dưỡng, xan tham dung sắc, xan tham pháp”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm xan tham này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

### NĂM THƯỢNG PHẦN KIẾT SỬ

Trong cuộc đời tu hành để tìm cầu sự giải thoát thì năm sợi dây trói buộc phải được bứt sạch. Trước khi muốn bứt sạch năm sợi dây trói buộc này thì phải hiểu nghĩa. Vậy nghĩa của nó là gì?

Năm Thượng Phần Kiết Sử nghĩa là năm sợi dây trói buộc về trạng thái có hình sắc (sắc giới) và trạng thái không hình sắc (vô sắc giới). Năm Thượng Phần Kiết Sử gồm có:

1- Sắc ái: Những vật chất có hình ảnh làm cho chúng ta ưa thích như nhà lầu xe hơi, chùa to Phật lớn, tivi, tủ lạnh, vi tính, v.v...

2- Vô sắc ái: Những vật không hình sắc như các cảm thọ: Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất thọ khổ thường sinh ra ưa thích và không ưa thích; như các hành: Thân hành, khẩu hành, ý hành làm cho chúng ta ưa

thích. 3- Mạn: Nói đủ là ngã mạn. Ngã mạn là tính kiêu căng tự đắc xem trời đất không ai bằng mình.

4- Trạo cử: Những phiền não khiến tâm bất an, đó là về tâm. Còn trạo cử về thân thì thân đau nhức chỗ này, chỗ kia hoặc mỗi một bất an, lăn qua lộn lại, thân nhứt nhích, động đậy không lúc nào yên.

5- Vô minh: Trạng thái hôn trầm, thùy miên, vô ký khiến cho thân lười biếng, muốn đi nằm, đi ngủ, nói chung là trạng thái tham ăn tham ngủ, không tinh tấn siêng năng tu tập.

Năm Thượng Phần Kiết Sử trên đây muốn đoạn diệt nó thì duy nhất phải có pháp môn Tứ Niệm Xứ, ngoài pháp môn Tứ Niệm Xứ thì không có pháp nào diệt nó được. Các bạn hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, có năm thượng phần kiết sử. Thế nào là năm?”*

*“Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh. Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm thượng phần kiết sử này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.*

### NĂM TÂM HOANG VU

Có năm tâm hoang vu. Vậy năm tâm

hoang vu nghĩa là gì?

Tâm hoang vu tức là tâm rùng rú. Tại sao con người lại có tâm rùng rú?

Tâm rùng rú là tâm chưa được huấn luyện. Tâm chưa được huấn luyện là tâm giống như con dã thú. Tâm chưa được huấn luyện là tâm chưa được tu tập Tứ Niệm Xứ. Tâm rùng rú chỉ có năm:

Tâm hoang vu thứ nhất: Chúng ta hãy lắng Đức Phật dạy: “*Này các Tỳ Kheo có năm tâm hoang vu. Thế nào là năm?*”

*“Này các Tỳ Kheo, ở đây vị Tỳ kheo nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tấn đối với bậc Đạo Sư. Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tấn đối với bậc Đạo Sư, Tỳ Kheo ấy không hướng về sự nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ nhất”.* (Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 225 – 230). Các bạn có nghe lời dạy này của Đức Phật không?

Nếu các bạn về tu viện Chơn Như mà các bạn không tin Thầy, không tin lời dạy của Thầy, không tu tập đúng như lời dạy của

Thầy, sống phạm giới, phá giới, đó là tâm rùng rú của các bạn. Tâm đó là tâm không thể huấn luyện được, tâm đó là tâm bỏ đi, tâm đó là tâm không dùng được.

Tâm hoang vu thứ hai: Các bạn hãy lắng Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, lại nữa, vị Tỳ Kheo nghi ngờ đối với Pháp. Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tấn đối với Pháp, Tỳ Kheo ấy không hướng về sự nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ hai”*. (Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 225 – 230).

Đối với pháp tu các bạn phải nghiên cứu cho thật kỹ, nếu pháp nào đúng là pháp của Phật dạy thì các bạn hãy đặt trọn lòng tin và thực hiện cho bằng được, phải giữ gìn giới luật cho nghiêm chỉnh, phải tu tập cho đúng lời dạy của Thầy. Còn ngược lại là tâm rùng rú của các bạn, các bạn không nên dùng những loại tâm đó mà đi theo con đường chánh pháp của Đức Phật được. Vì pháp của Phật là đạo đức nhân bản – nhân quả làm người. Nếu các bạn không tin thì các bạn sẽ sống vô đạo đức, sẽ làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Pháp của Phật dễ nhận ra lắm các bạn ạ! Vì không tu thì thôi

mà hề có tu là có giải thoát ngay liền.

**Tâm hoang vu thứ ba:** Các bạn hãy lắng Đức Phật dạy:

*“Này các Tỳ Kheo, lại nữa, vị Tỳ Kheo nghi ngờ đối với Tăng. Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tín đối với Tăng, Tỳ Kheo ấy không hướng về sự nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ ba”. (Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 225 – 230).*

Tăng là những người còn đang sống hiện tiền. Họ sống như Phật, ăn như Phật, làm như Phật, đi như Phật, v.v..Cho nên Tăng là gương hạnh sống động nhất cho cuộc đời tu hành của các bạn. Họ là giới luật sống mà hằng ngày các bạn gặp. Họ là những cuốn tự điển sống để các bạn tra cứu các pháp hành không bao giờ sai, vậy mà các bạn nghi ngờ là nghi ngờ làm sao?

**Tâm hoang vu thứ tư:** Các bạn hãy lắng Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, lại nữa, vị Tỳ Kheo nghi ngờ đối với Học Pháp. Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không tinh tín đối với Học Pháp, Tỳ Kheo ấy không hướng về sự nỗ lực,*

*hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ tư”. (Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 225 – 230).*

Học Pháp tức là học và tu tập giới luật và 37 phẩm trợ đạo, nếu các bạn học và tu tập Học Pháp mà không tinh cần thì làm sao các bạn hiểu biết cho rõ ràng và làm sao cho thuần thực và nghiêm trì, nếu các bạn học và tu tập một cách lơ là, cho có hình thức thì đó là tâm rùng rú của các bạn? Tâm đó đối với Học Pháp chẳng có lợi ích gì cả. Muốn xả bỏ tâm rùng rú đó thì các bạn phải tinh tấn siêng năng tu tập Tứ niệm Xứ như đã dạy ở trên.

Tâm hoang vu thứ năm: Các bạn hãy lắng Đức Phật dạy: *“Này Tỳ Kheo, khi một vị Tỳ Kheo phần nộ đối với các vị đồng Phạm hạnh, không hoan hỷ, tâm dao động trở thành hoang vu, Tỳ Kheo ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Như vậy gọi là tâm hoang vu thứ năm”.*

*“Này các Tỳ Kheo, để đoạn tận năm tâm hoang vu này. Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập”.* (Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 225 – 230).

Một vị Tăng mà còn phần nộ thì đó là

tâm rùng rú các bạn cần phải dẹp bỏ, cần phải xa lìa, cần phải đoạn trừ muốn được vậy thì các bạn phải y theo lời Phật dạy hãy siêng năng tu tập Tứ Niệm Xứ.

Đoạn kinh trên đây đã xác định pháp môn Tứ Niệm Xứ có tầm quan trọng nhất trong sự tu tập ly dục ly ác pháp. Nhất là năm tâm hoang vu mà bài kinh này chỉ rất rõ. Bạn về đây tu tập là tin ai? Có phải tin ở Thầy chăng? Hay về đây để tu thử? Các bạn trả lời đi?

Khi về đây tu hành bạn còn nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín đối với bậc Đạo Sư, đối với pháp của Thầy dạy, đối với chúng ở đây thường đi nói chuyện với họ, tức là thiếu tâm cung kính chúng, không ôm pháp chặt như ôm phao qua biển, tức giận các vị đồng tu, khi không được nói chuyện với họ được. Đó là những tâm hoang vu khiến cho bạn tu hành bỏ cuộc. Bạn đã bỏ tu viện Chơn Như ra đi để tìm con đường giải thoát khác, nhưng đến giờ này đã 10 năm, 20 năm rồi, bạn đã làm chủ thân tâm được những gì chưa? Hay chỉ biết nói lừa đảo người mà thôi. Có bạn đã rời khỏi tu viện Chơn Như để học tập có bằng Tiến sĩ Phật học. Đó là bạn học để nói láo, có ích lợi gì cho bạn? Nhưng điều quyết chắc là bạn cũng vẫn còn trôi lăn trong

biển sanh tử luân hồi, chỉ có đạt được danh, lợi đầy đầy, chùa to, Phật lớn, xe cộ nhiều, máy móc, phòng ốc sang trọng như một nhà giàu tỉ phú không hơn không kém.

Tâm hoang vu của bạn đã hướng dẫn bạn về rừng rú âm u ngu si.



## **NGHĨA CỦA CÁC PHÁP**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Nói trì giới là chỉ cho tâm ly dục, ly ác pháp.*

*Nói dục là chỉ cho bất tịnh.*

*Nói lậu hoặc là chỉ cho đau khổ.*

*Nói tịnh chỉ các hành trong thân là chỉ cho làm chủ sự sống chết.*

*Nói Tam Minh là chỉ cho tâm vô lậu. chấm dứt luân hồi tái sinh.*

*Nói Niết Bàn là chỉ cho tâm vô dục, bất động giải thoát”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Trên đây là sáu điều mà người tu sĩ Phật



Giáo cần phải ghi nhớ canh cánh bên lòng:

**Điều thứ nhất:** “*Nói trì giới*” thì chúng ta phải hiểu nghĩa là giữ gìn giới luật cho nghiêm chỉnh, không được vi phạm một lỗi lầm nhỏ nhặt nào. Thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt. Đó là vì mục đích ly dục ly ác pháp để tâm bất động hoàn toàn không bị các ác pháp tác động. Có như vậy mới gọi là tâm thanh tịnh giải thoát. Và chúng ta còn phải hiểu khi tâm ly dục ly ác pháp, thì chúng ta mới nhập được Sơ Thiên. Một loại thiền trong Tứ Thánh Định của Phật Giáo mà trên hành tinh này không có một tôn giáo nào có pháp môn thiền định như vậy được.

**Điều thứ hai:** “*Nói dục*” thì chúng ta phải hiểu nghĩa là lòng ham muốn. Nếu không xa lìa, từ bỏ lòng ham muốn thì cuộc đời tu hành của chúng ta chỉ hoài công vô ích mà thôi. Nếu không ly dục thì không bao giờ tâm thanh tịnh. Tâm không thanh tịnh thì khó cho chúng ta có đủ bảy năng lực Giác Chi để nhập các định chứng Tam Minh. Cho nên tâm còn ham muốn dù sự ham muốn ấy nhỏ như hạt cát thì chúng ta cũng khó mà tìm thấy sự giải thoát thân tâm mình.

Lời Phật dạy ngắn gọn, cô đọng: “*Nói dục là chỉ cho tâm bất tịnh*”. Còn dục là tâm

không thanh tịnh. Tâm không thanh tịnh dù có ngồi thiền năm, bảy ngày, một tháng, hai tháng, một năm...thì thiền định ấy vẫn là tà thiền, tà định. Còn tâm ly dục ly ác pháp dù không ngồi thiền nhập định năm, bảy ngày thì tâm ấy cũng vẫn là tâm nhập định. Xin các bạn lưu ý ở điểm sai khác thiền định của Phật và thiền định của ngoại đạo là ở điểm này. Cho nên, Phật Giáo lấy giới luật tu tập mà thành thiền định. Còn những ai tu pháp môn nào mà Đại Thừa và Thiền Tông phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới nên dù ngồi thiền năm bảy ngày, một tháng hai tháng... vẫn là thiền tưởng mà thôi.

**Điều thứ ba:** “*Nói lậu hoặc*” thì chúng ta phải hiểu nghĩa là sự đau khổ, chứ đừng hiểu theo nghĩa của Đại Thừa là rỗng rỗng. Theo tự điển Phật Học Việt Nam thì lậu hoặc có nghĩa là phiền não. Nghĩa phiền não là chỉ cho tâm đau khổ thì chưa đủ nghĩa, còn thiếu phần thân. Cho nên, ý của đoạn kinh này, lậu hoặc là chỉ cho sự đau khổ của thân và tâm. Mục đích tu hành theo Phật Giáo là làm cho hết sự đau khổ của thân tâm. Hết sự đau khổ của thân tâm mới được gọi là vô lậu.

Ví dụ: Thân bị bệnh tật, đau nhức khổ sở cũng gọi là lậu hoặc, chứ không phải chỉ riêng có tâm phiền não. Cho nên nói lậu hoặc

là chỉ chung cho sự đau khổ của thân và tâm. Vì thế khi một vị chứng quả A La Hán gọi là bậc vô lậu, là bậc không còn đau khổ thân tâm, bậc bất động trước các pháp ác (Phiền não) và các cảm thọ (sự đau nhức).

Người còn phiền não giận hờn thương ghét...người còn bệnh tật khổ đau, rên rỉ thì không thể gọi là vô lậu. Cho nên Đức Phật xác định một câu ngắn gọn: *“Nói lậu hoặc là chỉ đau khổ”*. Hết lậu hoặc là hết đau khổ. Con đường tu theo Phật Giáo là phải hết lậu hoặc. Bậc vô lậu là bậc giải thoát của Phật Giáo. Xin các bạn lưu ý lời dạy này để thấy rõ mục đích của Phật Giáo.

**Điều thứ tư:** *“Nói tịnh chỉ các hành”* thì chúng ta phải hiểu nghĩa là các sự hoạt động trong thân đều ngơi nghỉ, ngưng hoạt động. Tịnh chỉ các hành tức là đình chỉ hơi thở ra, vô. Người có đủ năng lực làm ngừng hơi thở là người làm chủ sự sống chết. Người làm chủ được sự sống chết là người nhập Tứ Thiên.

Lời dạy này rất rõ ràng, đây là nhập Tứ thiên làm chủ sự sống chết. Tại sao chúng tôi biết đây là lời dạy nhập Tứ Thiên? Vì trong kinh Đức Phật có dạy: *“Tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiên”* Và ở đây câu này Phật

dạy: “*Nói tịnh chỉ các hành trong thân*”. Các hành trong thân, tức là hơi thở vô và hơi thở ra. Do kinh dạy tịnh chỉ các hành trong thân, nên chúng tôi biết là tịnh chỉ hơi thở. Tịnh chỉ hơi thở là nhập Tứ Thiên. Qua lời dạy này chúng tôi biết chắc chắn đây là nhập Tứ Thiên làm chủ sự sống chết. Các bạn cứ suy nghĩ xem lập luận như vậy có đúng không?

Theo nghĩa lời dạy trên của Đức Phật, khi muốn làm chủ sự sống chết thì phải nhập Tứ thiên. Tứ Thiên là một loại thiên định với mục đích của nó là giúp chúng ta tịnh chỉ hơi thở. Ngoài thiên định này ra thì không còn có một thứ thiên định nào làm chủ sống chết được. Đó là một sự xác quyết chắc chắn không thay đổi của Phật Giáo. Thiên mà làm chủ được sự sống chết như vậy, nên được gọi là Tứ Thánh Định. Chỉ có Tứ Thánh Định mới không hổ danh là Thiên Định của các bậc Thánh.

Một người tu hành muốn làm chủ sanh tử luân hồi thì phải tu tập Tứ Thánh Định. Tứ Thánh Định gồm có bốn Thiên:

- Sơ Thiên.
- Nhị Thiên.
- Tam Thiên.

- Tứ Thiên.

Muốn tu tập bốn thiên này thì phải tu tập ly dục ly ác pháp. Và chúng ta ai cũng biết ly dục ly ác pháp là giới luật, là thiện pháp.

Tóm lại muốn tu tập làm chủ sự sống chết thì phải sống nghiêm chỉnh Giới luật và tu tập Tứ Niệm Xứ để tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thánh Định.

**Điều thứ năm:** *“Nói Tam Minh là chỉ cho tâm vô lậu”.*

Tam Minh nghĩa là gì? Tam Minh nghĩa là trí tuệ hiểu biết vượt ra khỏi không gian và thời gian, tức là sự hiểu biết vũ trụ như thật, chứ không phải sự hiểu biết hạn hẹp của ý thức. Sự hiểu biết như vậy còn được gọi một cái tên khác là liễu tri. Trí thức bị hạn chế trong không gian và thời gian nên thấy và hiểu biết mọi sự vật bằng tưởng, không như thật. Ví dụ: Thấy thế giới hữu hình này là thật. Thấy thế giới siêu hình là thật, linh hồn người chết, Thần Thánh, quỷ, ma... là có thật. Đó là cái hiểu biết của tướng tri.

Người tu hành mà có được trí tuệ Tam Minh thì thấy thế giới hữu hình và vô hình là không có thật, chỉ là những thế giới ảo

tưởng. Do thấy 2 thế giới không thật có nên không thấy có ta, của ta, bản ngã của ta. Do thật thấy không phải của ta như vậy, nên không thể tương ứng trong hai thế giới này. Không tương ứng tức là vô lậu, vô lậu nên chấm dứt tái sinh luân hồi. Cho nên Phật dạy: “*Nói Tam Minh là chỉ tâm vô lậu*”. Tâm vô lậu tức là tâm chấm dứt luân hồi tái sinh.

Như vậy, chúng ta đã hiểu rõ: Nhập được Tứ Thiên là làm chủ sự sống chết. Còn đạt được trí tuệ Tam Minh thì chấm dứt luân hồi tái sinh. Những lời dạy này các bạn cứ suy ngẫm rồi mới tin. Và khi tin thì các bạn hãy nên sống và tập luyện đúng pháp. Khi sống và tu tập đúng pháp thì chừng đó các bạn mới chứng minh lời Phật dạy là như thật.

**Điều thứ sáu:** “*Nói Niết bàn là chỉ cho tâm vô dục, bất động giải thoát*”. Lời dạy này chúng ta phải hiểu nghĩa những từ vô dục, bất động. Vậy vô dục và bất động nghĩa là gì?

Vô dục nghĩa là không còn ham muốn, còn bất động nghĩa là không bị lay động. Niết Bàn của Phật là ở chỗ trạng thái tâm không còn ham muốn và không bị lay động.

Với mục đích muốn được tâm vô dục và bất động thì phải tu tập tâm ly dục ly ác

pháp. Vậy tu tập như thế nào để tâm ly dục ly ác pháp?

Ly dục tức là không làm theo lòng ham muốn của mình; ly ác pháp là lìa xa, không làm theo các pháp ác, ngăn chặn các pháp ác không cho xâm chiếm vào tâm. Khi tâm không còn ham muốn (vô dục) và tâm bất động trước các ác pháp, đó là mục đích Niết Bàn của Đạo Phật.

Niết Bàn của Đạo Phật là một sự thật, chứ không phải là một cảnh giới siêu hình. Bởi vậy Đạo Phật là đạo như thật, nên trong Đạo Phật không có một điều gì trừu tượng, ảo giác khiến cho mọi người khó hiểu. Khi Phật Giáo bị chìm mất thì Bà La Môn phát triển biến giáo pháp của mình thành giáo pháp của Đạo Phật. Vì thế Đạo Phật trở thành một tôn giáo mê tín, lạc hậu Đạo đức thì mất hết chỉ còn những việc làm mê tín như cúng bái cầu siêu, cầu an, cúng sao giải hạn, xem ngày giờ tốt xấu, xin xăm bói quẻ, v.v... Những việc làm này, hôm nay đã trở thành một nghề nghiệp cúng bái tụng niệm trong các chùa. Một nghề nghiệp lừa đảo mọi người, làm mọi người mất trí tuệ, mất sức tự lực, chỉ còn lại với tinh thần yếu đuối cầu cúng van xin thật là đau lòng. Phải không các bạn?



## **GIỚI HẠNH I**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Giới hạnh là trí tuệ, trí tuệ là giới hạnh. Có giới hạnh, có trí tuệ, thì lời nói mới thành thật không hư dối, hành động và ý nghĩa không ác độc”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Muốn hiểu lời dạy này thì chúng ta phải hiểu cho rõ ràng những từ ngữ. Vậy giới hạnh là gì?

Giới là giới luật, là những điều ngăn cấm, là những pháp thiện. Hạnh là hành động, là đức hạnh.

Giới hạnh là những hành động thiện, những hành động mang lại sự an vui cho mình, cho người, cho tất cả chúng sanh.

Trí tuệ là sự hiểu biết của ý thức, chứ không phải trí tuệ Tam Minh. Xin quý bạn hãy phân biệt cho rõ ràng. Có thể câu này dịch sửa lại *“Giới hạnh là tri kiến giải thoát”* Từ ngữ trí tuệ dễ khiến cho mọi người hiểu lầm mình có trí tuệ. Con người chỉ có tri kiến chứ chưa có trí tuệ, ngoại trừ những bậc tu chứng Tam Minh. Nhưng tại sao ở đây nói



giới hạnh là tri kiến giải thoát?

Đúng vậy, ở đâu có tri kiến giải thoát là ở đó có đức hạnh. Lời dạy trên đây xác định đạo đức làm người rất rõ ràng. Người có đức hạnh không làm khổ mình khổ người là người phải có tri kiến giải thoát.

Phần đông, trong cuộc đời của chúng ta người nào cũng có tri kiến, nhưng tri kiến không có giới hạnh. Tri kiến không có giới hạnh là tri kiến khổ đau, tri kiến ác, tri kiến dục làm khổ mình, khổ người.

Lời dạy bảo trên đây của Đức Phật rất thực tế trên đường tu hành theo đạo giải thoát “*Ai có giới hạnh là có tri kiến giải thoát, ai có tri kiến giải thoát là có giới hạnh*”.



## **GIỚI HẠNH II**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Giới hạnh” có thể làm thanh tịnh “trí tuệ”, “trí tuệ” có thể làm thanh tịnh “giới hạnh”*

### **CHÚ GIẢI:**

Khi một hành giả sống một đời sống đạo

đức thì đạo đức là giới hạnh. Giới hạnh làm cho tri kiến không có khởi ác niệm, không có những hành động ác, không có những lời nói ác. Nhờ thế được xem là tri kiến thanh tịnh tức là tri kiến giải thoát hay nói cách khác là tri kiến không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh, tức là sự hiểu biết thanh tịnh.

Cho nên lời dạy này có một giá trị rất lớn về đời sống đạo đức nhân bản - nhân quả, sống không làm khổ mình khổ người. Vì thế kinh dạy: *“Giới hạnh có thể làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến có thể làm thanh tịnh giới hạnh”*. Đó là cách thức sử dụng tri kiến giải thoát của chúng ta để vượt ra khỏi qui luật của nhân quả, để làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi của của kiếp làm người.

Chúng ta ai cũng biết đời sống con người là khổ đau là nhiều tai ương hoạn nạn. Thế mà chỉ biết cách sử dụng tri kiến và giới luật thì mang lại cho chúng ta một đời sống Thiên Đàng Cực Lạc tại thế gian này chứ không phải tìm nơi vô hy vọng.



## TỪ BỎ

### LỜI PHẬT DẠY

*“Cái gì không phải của các ông các ông hãy từ bỏ, từ bỏ sẽ được hạnh phúc, an lạc lâu dài cho các ông”.*

*“Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, không phải của các ông, hãy từ bỏ thân ngũ uẩn này, sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc cho các ông”.*

### CHÚ GIẢI:

Thân ngũ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Theo như lời Đức Phật dạy: *“Hãy từ bỏ thân ngũ uẩn này, sẽ đem lại hạnh phúc, an lạc”.* Đúng vậy, do thân ngũ uẩn này mà chúng ta thường chịu nhiều sự khổ đau.

Vậy muốn từ bỏ thân ngũ uẩn này phải từ bỏ bằng cách nào? Rất nhiều pháp môn tu tập để từ bỏ thân ngũ uẩn này, nhưng có một pháp môn hay nhất. Đó là pháp Như lý tác ý. Tác ý cái gì?

Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy tác ý: *“Sắc, này các Tỳ Kheo, là vô thường, cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã cần phải như thật thấy với chánh trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải*

*tự ngã của tôi”.*

*“Thọ...Tưởng... Các hành...Thức là vô thường...”*

*“Này các Tỳ Kheo, do thấy vậy, bậc Đa văn Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... đối với thức”.*

*“Do nhàm chán nên ly tham. Do ly tham nên được giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: “Ta đã được giải thoát” Vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc làm nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.*

*“Này các Tỳ Kheo, cho đến hữu tình, cho đến tội danh của hữu, những bậc ấy là tối thượng, những bậc ấy là tối thắng ở trong đời, tức là các bậc A La Hán”.*

Theo như những lời dạy trên, chúng quả A La Hán rất đơn giản. Phải không các bạn?

Qua lời dạy này chúng ta chỉ cần biết như thật sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, là khổ, không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta, thì ngay đó là chúng quả A La Hán. Nói thì dễ, nhưng tác ý để biết như thật thì phải có thời gian tu tập không phải là ít.



## **LY DỤC THAM**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này Ràdha, phàm có dục nào, tham nào, hỷ nào, khát ái nào đối với sắc, hãy từ bỏ chúng. Như vậy sắc sẽ được đoạn tận, cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây ta la, làm cho không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai”.*

*“Đối với thọ, tưởng, hành thức cũng vậy”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Độc đoạn kinh này chúng ta mới nhận ra pháp hành thiền định cụ thể của Phật Giáo là có dục nào, tham nào, hỷ nào, khát ái nào đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì hãy từ bỏ chúng, có nghĩa là không làm theo chúng, thì sắc, thọ, tưởng, hành, thức sẽ được đoạn tận, cắt tận gốc rễ không còn sanh khởi nữa.

Phương pháp tu này rất đơn giản chỉ cần không làm theo dục tham, dục sân, dục si ... thì cuối cùng thân ngũ uẩn này mới như thật không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta.

Có đoạn dứt được như vậy thì trước các cảm thọ ta mới có thể bất động tâm được. Nếu không từ bỏ được, không ngăn chặn được lòng tham dục thì chúng ta khó mà thành tựu pháp quán thân, thọ, tâm, pháp vô thường, khổ, vô ngã.

Và không thành tựu được pháp môn này thì khó cho ta thấy được quả giải thoát vô lậu A La Hán.

Từ bỏ lòng tham dục thì chúng ta phải nhận thấy rõ ràng từng tâm niệm dục, dù dục rất vi tế rất nhỏ nhặt. Ví dụ: Tham dục ăn, tham dục ngủ, tham dục làm việc, tham dục nói chuyện, tham dục đọc kinh sách, tham dục nghe băng giảng, tham dục tu nhiều, tham dục hỷ lạc, tham dục khinh an v.v...

Chúng ta chỉ có lý được dục là đoạn dứt được thân ngũ uẩn, đó là ý chính của bài kinh này và cũng là pháp hành độc đáo thiền định của Phật Giáo mà mọi người không thể ngờ được.



## **TRANH LUẬN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Tỳ Kheo, Ta không tranh luận với đời, chỉ có đời tranh luận với Ta. Này các Tỳ Kheo, người nói Pháp không tranh luận bất cứ một ai ở đời”.*

(Tương Ưng Kinh tập 3 trang 249).

### **CHÚ GIẢI:**

Ngày xưa, lúc Đức Phật còn tại thế, Ngài thuyết pháp là dựng lại những pháp nào đúng với chân lý giải thoát của loài người. Ngài còn mạnh dạn chỉ thẳng và dẹp bỏ những pháp nào sai, để cho người đời sau biết rõ tránh không lầm lạc. Vì thế ngoại đạo tức giận thường tìm Phật tranh luận hơn thua cao thấp. Cho nên đoạn kinh trên đây là Đức Phật đã xác định Ngài không tranh luận hơn thua bất cứ một ai. Nhưng những pháp nào lừa đảo làm cho con người hao tài tổn của một cách nhắm nhí và tổn hao công sức tu hành không được những gì ích lợi thiết thực, thì Ngài nói thẳng, chỉ thẳng để dẹp bỏ. Cho nên trong cuộc đời thuyết pháp độ sanh Ngài bị ngoại đạo lấn đá, cho voi say đến giết Ngài, và cho phụ nữ giả mang thai, vu khống Ngài, làm cho mất uy tín... Nhưng

tà pháp sao thắng được chánh pháp. Cuối cùng Đức Phật đã giảng dạy cho loài người đầy đủ các pháp hành về đạo đức làm người không làm khổ mình khổ người. Đến 80 tuổi Ngài ra đi với tâm nguyện viên mãn, để lại cho chúng sanh một nền đạo đức nhân bản tuyệt vời tức là bốn chân lý.

Chúng tôi là đệ tử của Phật, noi gương Ngài, những gì của Phật đã bị ngoại đạo ném bỏ xuống, thì chúng tôi dựng lại, còn những gì không phải của Phật, gây ảnh hưởng xấu tai tiếng cho Phật Giáo, gây ảo tưởng, trừu tượng, mê tín, lạc hậu v.v...khiến cho Phật Giáo suy đồi, thì chúng tôi ném bỏ xuống hết. Bởi vì khi tu xong chúng tôi như những người đứng trên núi cao nhìn xuống, thấy kinh sách Đại Thừa và các Tổ tu hành không đúng với chánh pháp của Phật, chúng tôi đều biết rõ. Do đó Tổ nào có ý đồ ném bỏ và kiến giải sai về Phật giáo thì chúng tôi có bổn phận phải chỉnh đốn lại và làm cho con đường Phật Giáo sáng chói huy hoàng, chứ không thể để cho Phật Giáo biến thành một đống rác giáo lý tổng hợp (84 ngàn pháp môn). Nhờ đống rác giáo lý ấy, mới có một số người lợi dụng làm nghề sinh sống mê tín, lừa đảo và làm cây chùm gửi, ăn bám vào người khác, biến họ trở thành gánh nặng cho xã hội.



Lời nói này, tin hay không tin là quyền ở các bạn. Nhưng chúng tôi tin chắc rằng: Các bạn đều là những người có trí, thấy rộng hiểu xa, thì lời nói của chúng tôi không phải là vô ích. Còn riêng chúng tôi là tu sĩ Phật Giáo, có bổn phận phải dựng lại những gì của Đức Phật đã bị ném bỏ, và dẹp bỏ những gì không phải của Phật Giáo.

Theo lời Phật dạy trên đây, chúng tôi xin gửi đến các bạn một bức tâm thư (xem lại Thư Ngỏ - ở đầu tập sách) để các bạn tránh những lỗi lầm dẫm lại lối mòn của Bà La Môn ngày xưa, luôn luôn tìm cách tranh luận hơn thua với Phật, nói xấu Phật, diệt Đạo Phật, nhưng Đạo Phật chân chánh ngày nay vẫn còn. Phải không các bạn.



## **TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này các Tỳ Kheo, phàm có những thiện pháp nào, tất cả những pháp ấy lấy không phóng dật làm căn bản, lấy không phóng dật làm chỗ quy tụ, không phóng dật là tối thượng trong các pháp ấy.”*

### **CHÚ GIẢI:**

Một lần nữa Đức Phật nói về tâm không phóng dật. Xin các bạn lưu ý: Muốn tâm không phóng dật thì các bạn phải phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Vậy pháp phòng hộ sáu căn là pháp nào?

- Thứ nhất là pháp độc cư
- Thứ hai là pháp Tứ Chánh Cần
- Thứ ba là pháp Tứ Niệm Xứ
- Thứ tư là pháp Thân Hành Niệm

Biết rõ tâm không phóng dật là pháp tối thượng trong các pháp thiện. Vậy thì muốn ly dục ly ác pháp thì chúng ta phải bằng mọi cách giữ gìn tâm không phóng dật. Phải không các bạn? Bằng mọi cách phải giữ tâm không phóng dật tức là phải biết lấy pháp làm hòn đảo, làm chỗ nương tựa vững chắc cho ta thì tâm sẽ không phóng dật. Cho nên Đức Phật thường nhắc nhở chúng ta: *“Hãy lấy giới luật và giáo pháp Ta làm Thầy, làm hòn đảo, làm chỗ nương tựa vững chắc...”*. Chính vì chỗ tâm không phóng dật là thiện pháp tối thượng, là sự chuyển hóa nhân quả, là đạo đức không làm khổ mình khổ người, là mục đích tâm bất động của Phật Giáo, là Niết Bàn tại thế gian, là tâm thanh thản an

lạc và vô sự, là bất động tâm định, là ly dục ly ác pháp...

Cho nên, người tu hành theo Đạo Phật thì phải lấy tâm không phóng dật làm pháp môn tối thượng. Vậy, trên bước đường tu theo Phật Giáo thì chúng ta phải khắc ghi trong lòng lời dạy này: “lấy không phóng dật làm căn bản, lấy không phóng dật làm chỗ quy tu, không phóng dật là tối thượng trong các pháp thiện ấy”.



## **HẠNH ĐỘC CỬ**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Thế Tôn nhìn chúng Tỳ Kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi hỏi các Tỳ Kheo: “Ta được thỏa mãn này các Tỳ Kheo, với đạo lộ này tâm Ta được thỏa mãn, này các Tỳ Kheo, với đạo lộ này hãy tinh tấn hơn nữa, để chúng đạt những gì chưa chúng đạt, để chúng đắc những gì chưa chúng đắc, để chúng ngộ những gì chưa chúng ngộ”*

*“Hội chúng này không có lời thừa thãi, không có lời thừa dư đã được an trú trong lời cây thanh tịnh”*

*“Một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Nhìn một số chúng đông đảo theo Phật tu hành, giữ hạnh độc cư trọn vẹn, không tụ tập nói chuyện, ai nấy cũng lo giữ gìn phòng hộ sáu căn để ly dục ly ác pháp. Nhìn thấy thế, Đức Phật buột miệng ngợi khen: *“Một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời”.*

Nhìn lại chúng tu hành trong tu viện Chơn Như như thế nào? Chắc các bạn đều biết rất rõ.

Thưa các bạn! Tất cả tu sĩ và cư sĩ được về Chơn Như tu tập đều đến từ các chùa Đại Thừa, Thiên Tông, Tịnh Độ

Tông, Khất Sĩ, Mật Tông và Nam Tông. Các tu sĩ và những cư sĩ này vốn đã quen với nếp sống tại các chùa, tịnh xá, niệm Phật đường của họ; họ thích hội họp nói chuyện, thích ăn ngủ phi thời, thích tu ức chế tâm. Đến đây tuy có tu tập, nhưng tu tập theo kiểu của họ, phá giới luật Phật và vi phạm nội

quy của tu viện Chơn Như. Chúng tôi khuyên dạy hết lời họ vẫn không nghe, chứng nào tật nấy: Ăn ngủ phi thời, nhất là nói chuyện, phá hạnh độc cư ...

Dem so sánh hai chúng, chúng của tu viện Chơn Như và chúng trong thời Đức Phật, thì chúng trong tu viện Chơn Như chỉ là những người quá vô minh, đã vào tu viện mà không chịu bỏ ngũ dục lạc thế gian, thì tu tập có ích lợi gì. Vì thế chúng tôi biết rằng chúng tu tập tại tu viện Chơn Như chỉ là những tu sĩ và cư sĩ tham ăn, tham ngủ, tham nói chuyện. Vì thế họ tu ăn, tu ngủ, tu nói chuyện, v.v... mà thôi!...

Sánh với các tu sĩ và cư sĩ trong thời Đức Phật, thì các bạn phải tự rất xấu hổ các bạn chưa thật xứng đáng là những tu sĩ, cư sĩ của Phật Giáo. Thích hội họp, thích nói chuyện là những tu sĩ và cư sĩ ngoại đạo của Bà La Môn.

Con đường tu tập theo Phật Giáo còn rất xa. Phải trải qua ba giai đoạn:

- Giai đoạn thứ nhất: “Để chúng đạt những gì chưa chúng đạt. (Ly dục ly ác pháp).

- - Giai đoạn thứ hai: “Để chúng đắc những gì chưa chúng đắc. (Nhập Bốn Thiên).

- Giai đoạn thứ ba: “Để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. (Thông suốt Tam Minh) .

Thời nay, người tu sĩ và cư sĩ Phật Giáo chỉ tu danh, tu lợi, tu tiền, tu bạc, tu chùa to, Phật lớn...Chúng tôi chỉ mong sao tu viện Chơn Như sẽ có những người tu thật, để xác định Phật Giáo là ly dục ly ác pháp, chứ không phải tu ức chế tâm hết vọng tưởng như Đại Thừa, Thiên Tông, v.v...

Thưa các bậc tôn túc Hoà Thượng, Thượng Toạ, Đại đức Tăng, Ni! Sự tu tập của tu sĩ Phật Giáo hiện giờ phá giới phạm giới quá lộ liễu khiến cho người cư sĩ mất hết lòng tin và họ đã cho ra đời những tác phẩm nói lên những tệ nạn rác bần trong Phật Giáo trong đó có một bộ sách lấy tên là

“GIÁC THẦY CHÙA” ghi lại những điều dục lạc của các quý Sư, Thầy trong các hệ phái Phật Giáo, thật là trơ trẽn, nhưng các Sư Thầy không biết xấu hổ. Khi được nghe và thấy như vậy không ai mà không đau lòng cho Đạo Phật ngày nay. Kính mong Giáo Hội Phật Giáo quan tâm lưu ý để chỉnh đốn lại sự tu học của tu sĩ Phật Giáo cho được tốt đẹp hơn. Nhất là giới luật phải chỉnh đốn lại ngay bây giờ.



## **THỦ GỒM CÓ BỐN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Dục thủ*

*Kiến thủ*

*Giới cấm thủ*

*Ngã chấp thủ”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Muốn hiểu được lời dạy của Đức Phật thì chúng ta phải hiểu từng chữ nghĩa cho rõ ràng. Vậy thủ nghĩa là gì?

Thủ là chữ Hán, có nghĩa là giữ gìn, cố chấp, ngoan cố, bảo thủ. Theo Phật Giáo con người có bốn điều kiện cố chấp, bảo thủ đi đến ngoan cố, không chịu cởi mở, xả bỏ, buông xuống, v.v...

- Sự cố chấp, bảo thủ thứ nhất là “*Dục thủ*”. Vậy dục thủ nghĩa như thế nào? Dục thủ là chữ Hán. Dục nghĩa là lòng ham muốn; thủ là giữ gìn, bảo thủ. Hai chữ dục thủ có nghĩa là bảo thủ, cố chấp vào lòng ham muốn của mình, hay còn có nghĩa là không buông bỏ lòng ham muốn. Biết lòng ham muốn là nơi tập hợp sinh ra muôn ngàn thứ khổ

đau cho kiếp sống con người. Thế mà không ai bỏ được lòng ham muốn của mình. Đó là dục thủ.

- Sự cố chấp, bảo thủ thứ hai là “*Kiến thủ*”. Vậy kiến thủ nghĩa là gì? Kiến thủ là chữ Hán. Kiến nghĩa là ý kiến của mình, sự hiểu biết của mình, sự vay mượn tích lũy những tư tưởng tà kiến của người khác, của kinh sách ngoại đạo, của triết học, của khoa học, y học, v.v...Thủ là giữ gìn, bảo thủ. Hai chữ “*kiến thủ*” có nghĩa là bảo thủ cố chấp vào ý kiến hiểu biết của mình hoặc vay mượn của người khác. Nhưng dù những ý kiến đó sai, mọi người ai nói gì, khuyên gì cũng không chịu buông bỏ những kiến chấp tà tư tưởng, tà pháp ấy, v.v...

Ví dụ: Kinh sách Đại Thừa và Thiên Đông Độ không phải Phật thuyết, tu tập chẳng ra gì, nhưng họ vẫn vô minh chấp cứng giáo pháp đó. Ai nói kinh này sai là họ lộn gan lên đầu.

Biết rằng kiến thủ là những điều sinh ra ngu muội, khiến cho ta phải chịu muôn ngàn thứ khổ đau. Thế mà ít người bỏ được những kiến thủ đó!

- Sự cố chấp, bảo thủ thứ ba là “*Giới cấm thủ*”. Vậy Giới cấm thủ nghĩa là gì? Giới



cấm thủ là chữ Hán, nghĩa là những giới luật bắt buộc một cách vô lý như: Tu hạnh con bò, tu hạnh con chó, đứng một chân, ngâm mình trong nước, ăn phân bò con, ăn rất ít, ngủ ngò, ngủ đứng, ngủ trên rác bần, giết 1.000 người thì chứng đạo, v.v... thì mới được cộng trú với Phạm Thiên.

Ba chữ “*Giới Cấm Thủ*” có nghĩa là bảo thủ, cố chấp vào tà giới luật làm khổ mình, khổ người, phí công sức tu tập mà chẳng tìm thấy sự giải thoát chân thật.

Những giới luật của Phật Giáo là những hành động đạo đức không làm khổ mình khổ người. Nên giới luật đã giúp cho những người biết giữ gìn thì có một đời sống an lạc với tâm hồn thanh thản và vô sự, tràn đầy hạnh phúc trong cuộc sống. Cho nên giới luật của Phật Giáo là pháp môn thiện giúp cho con người sống trong thiện pháp. Nó là nền tảng đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người.

Còn giới cấm thủ là các ác pháp. Ví dụ: Khi ngò kiết già hai chân bị đau mà cố ngò chịu đau cho hết giờ. Đó là giới cấm thủ, là giới luật làm khổ mình mà cứ cố giữ gìn. Người tu khổ hạnh là người bị giới cấm thủ ràng buộc. Cho nên Đạo Phật không chấp nhận khổ hạnh, vì khổ hạnh đi ngược lại

đường lối giải thoát của Đạo Phật. Vì thế Đức Phật nói: “*Đạo Ta không có thời gian đến để mà thấy...*”. Chính lời dạy này mà chúng ta mới biết Phật Giáo là đạo giải thoát thật sự, không dối người.

- Sự cố chấp, bảo thủ thứ tư là “*Ngã chấp thủ*”. Vậy Ngã chấp thủ nghĩa là gì? Ngã chấp thủ chữ Hán, nghĩa là bảo thủ, cố chấp sắc, thọ, tưởng, hành, thức là ngã của mình, cho là ta, là của ta, bản ngã của ta. Nếu ai động đến thì sân hận, giận dữ, sinh ra phiền não khổ đau, v.v...

Con người sinh ra ở đời vì lầm chấp ngã là thật có, nên phải chịu nhiều thứ khổ đau. Bởi vì chấp ngã nên xem ngã bằng trời, nếu ai đụng đến ngã của họ là họ sẽ ăn thua đủ... Cướp của, giết người, gian tham trộm cắp cũng vì ngã, cờ gian bạc lận cũng vì ngã, làm việc mê tín, bói khoa, cúng sao giải hạn, xin xăm bói quẻ, cầu siêu cầu an lường gạt người cũng vì ngã...

Ngã chấp thủ là những từ chỉ cho sự lầm lạc, ngu si lầm chấp cái không thật có mà cho là có thật. Ai cũng biết năm duyên ngũ uẩn hợp lại thành một con người, khi năm duyên này rã ra thì chẳng có cái chi là con người, là ngã cả. Bởi chúng ta không chịu

tư duy suy xét cho kỹ lại xem cái gì là ngã ở đâu. Nếu thật có ngã thì sau khi chết cái ngã ở đâu hay chỉ còn là một đồng đất hôi thối?

Tóm lại: Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ, Ngã chấp thủ là bốn điều bảo thủ cố chấp một cách lầm lạc, sai lệch để mang lấy những hậu quả khổ đau bất tận từ kiếp này sang kiếp khác.

Người tu theo Phật Giáo thấy bốn điều chấp thủ này thì rất sợ hãi, luôn luôn tìm mọi cách từ bỏ, tránh xa. Xem nó như loài rắn độc, khi bị nó cắn thì nọc độc lan khắp người, mà không có thuốc gì cứu chữa được. Vì thế mà loài người đành phải chịu chết trong bốn loại nọc độc này. Xin các bạn lưu ý ngay từ phút này cẩn thận dè dặt từng tâm niệm của mình nếu thấy có bóng dáng của: Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ, Ngã chấp thủ thì phải mau mau diệt trừ tận gốc .



# LÀM THẾ NÀO ĐOẠN TẬN LẬU HOẶC NHANH CHÓNG

## LỜI PHẬT DẠY

*“Lúc bấy giờ có một Tỳ Kheo sanh khởi suy nghĩ như sau: “Biết như thế nào, thấy như thế nào, các lậu hoặc được đoạn tận lập tức”?*

*“Biết rõ tâm niệm này Đức Phật liền trả lời với các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo! Pháp đã được giải thích, thuyết giảng; Bốn Niệm Xứ đã được giải thích, thuyết giảng; Bốn Chánh cần đã được giải thích, thuyết giảng; Bốn Như Ý Túc đã được giải thích, thuyết giảng; Năm Căn đã được giải thích thuyết giảng; Năm lực đã được giải thích thuyết giảng; Bảy Bồ Đề Phần đã được giải thích thuyết giảng; Thánh Đạo Tám ngành đã được giải thích thuyết giảng”.*

*“Như vậy, này các Tỳ kheo, pháp được Ta giải thích thuyết giảng. Vậy mà ở đây còn có Tỳ Kheo khởi lên suy nghĩ như sau: “Biết thế nào, thấy thế nào, các lậu hoặc được đoạn tận lập tức?”.*

## CHÚ GIẢI:

Tất cả các pháp đã được Đức Phật giải

thích và thuyết giảng ở trên, nếu là một người biết đời khổ như thật, không có một vật gì là của mình, thì ngay đó buông bỏ tức khắc, không còn tiếc rẻ một thứ gì nữa, ngay cả đến thân mạng cũng bỏ sạch, Chính buông bỏ như vậy, lậu hoặc đã được đoạn dứt tức thời. Nhưng tại sao các vị Tỳ Kheo này đã nghe Phật thuyết giảng và giải thích mà lậu hoặc vẫn còn, không đoạn tận được nên mới có những câu hỏi như vậy.

Thưa các bạn! Chính vì các bạn nghe thuyết giảng hiểu biết, nhưng sự hiểu biết của các bạn chưa như thật. Do sự hiểu biết chưa như thật nên các bạn buông bỏ chưa sạch, hoặc vì nghiệp của các bạn quá sâu dày, tuy có tâm quyết buông bỏ, nhưng nhân quả còn đeo mang chưa chịu ly hay nói cách khác là chưa chuyển hóa.

Những pháp trên đây đã được Phật thuyết giảng để cho chúng ta tu tập chuyển hóa nhân quả. Nhờ tu tập theo các pháp này đúng cách thì mới chuyển hóa nhân quả sạch được. Chuyển hóa nhân quả sạch được tức là tâm vô lậu. Bài pháp trên đây để xác định cho chúng ta thấy rằng Phật Giáo chỉ có những pháp này mà thôi, (không ngoài 37 phẩm trợ đạo) không còn pháp nào khác nữa. Như thế chúng ta không bị kẻ khác lừa đảo,

vì nó được xác định quả quyết của Phật, khi các vị Tỳ Kheo hỏi Phật còn có pháp nào vô lậu nữa không?

Xin các bạn đọc lại đoạn kinh trên để thấy Phật Giáo chỉ có những bài kinh vô lậu thiết thực, cụ thể, thực tế và rất đơn giản: “Lúc bấy giờ có một Tỳ Kheo sanh khởi suy nghĩ như sau: “Biết như thế nào, thấy như thế nào, các lậu hoặc được đoạn tận lập tức?”

Biết rõ tâm niệm này Đức Phật liền trả lời với các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo! Pháp đã được giải thích, thuyết giảng;

Bốn Niệm Xứ đã được giải thích, thuyết giảng; Bốn Chánh Cần đã được giải thích, thuyết giảng; Bốn Như Ý Túc đã được giải thích, thuyết giảng; Năm Căn đã được giải thích thuyết giảng; Năm Lực đã được giải thích thuyết giảng; Bảy Bồ Đề Phần đã được giải thích thuyết giảng; Thánh Đạo Tám Ngành đã được giải thích thuyết giảng. Như vậy, này các Tỳ Kheo, pháp được Ta giải thích thuyết giảng. Vậy mà ở đây còn có Tỳ Kheo khởi lên suy nghĩ như sau: “*Biết thế nào, thấy thế nào, các lậu hoặc được đoạn tận lập tức?*”

Đọc qua đoạn kinh này, các bạn đã biết rõ, Đạo Phật chỉ có 37 phẩm trợ đạo, không

còn pháp nào khác hơn nữa. Vì đó là lời của Đức Phật đã xác định. Còn có pháp nào khác nữa là của ngoại đạo.



## **HỮU GỒM CÓ BA**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Dục hữu*

*Sắc hữu*

*Vô sắc hữu”*

### **CHÚ GIẢI:**

#### **CÔI NGƯỜI**

Dục hữu là gì? Dục là lòng ham muốn; hữu là có. Dục hữu danh từ Hán có nghĩa là loài người và muôn loài động vật trong cõi thế gian này. Vì loài người và các loài động vật đều có sự ham muốn (thích dục) giống như nhau, nên thường sống trong dục (ham muốn). Nói dục hữu là nói tâm trạng của tất cả chúng sanh trong vũ trụ nhất là trên hành tinh này.

Tóm lại dục hữu tức là dục giới có nghĩa là thế giới của loài người và loài thú vật.

### ĐỊNH HỮU SẮC

Sắc hữu nghĩa là gì? Sắc hữu là chỉ cho cảnh giới bốn thiên. Cảnh giới bốn thiên tức là trạng thái Tứ Thánh Định. Bốn trạng thái này trong kinh sách Đại Thừa thường gọi là bốn cảnh Trời hữu sắc:

1/ Sơ Thiên Thiên

2/ Nhị Thiên Thiên

3/ Tam Thiên Thiên

4/ Tứ Thiên Thiên

Bốn trạng thái thiên này do ý thức tu tập tạo ra, nên gọi là bốn sắc cứu cánh thiên. Cho nên nói sắc hữu là chúng ta biết ngay là bốn trạng thái Tứ Thánh Định.

### ĐỊNH VÔ SẮC

Vô sắc hữu nghĩa là gì? Vô sắc hữu nghĩa là chỉ cho cảnh giới bốn thiên vô sắc, Cảnh giới bốn thiên vô sắc tức là trạng thái Tứ Không Tưởng Định. Bốn trạng thái này mà trong kinh sách Đại Thừa thường gọi là bốn cảnh Trời vô sắc:

1/ Không Vô Biên Xứ Tưởng Thiên

2/ Thức Vô Biên Xứ Tưởng Thiên



3/ Vô Sở Hữu Xứ Tưởng Thiên

4/ Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Tưởng Thiên.

Bốn trạng thái thiên này do tưởng thức tu tập tạo ra, nên gọi là bốn vô sắc cứu cánh thiên. Cho nên, nói đến Vô sắc hữu là nói đến bốn định tưởng này.



## **THẾ GIỚI SIÊU HÌNH KHÔNG CÓ**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Này Hiền giả Channa, tôi tận mắt nghe Thế Tôn, tận mắt nhận lãnh từ Thế Tôn giáo giới này cho tôn giả Kaccanaghotta: “Thế giới này dựa trên hai quan điểm, này Kaccàna, hiện hữu và không hiện hữu. Ai thấy như thật với chánh trí tuệ sự tập khởi của thế giới, thì không chấp nhận là thế giới không hiện hữu! Nhưng này Kaccàna, ai thấy như thật với chánh trí tuệ sự đoạn diệt của thế giới, thì không chấp nhận là thế giới có hiện hữu. Thế giới này phần lớn, này Kaccàna là chấp thủ các phương tiện và bị trói buộc bởi những thành kiến. Với ai không đi*

*đến không chấp thủ, không an trú vào chấp thủ các phương tiện, tâm không an trú và thiên kiến tùy miên, vị ấy không nói; “Đây là tự ngã của tôi”. Với ai nghĩ rằng: “Cái gì khởi lên là đau khổ, cái gì diệt là đau khổ”, vị ấy không có phân vân nghi hoặc. Trí ở đây không mượn nhờ người khác. Cho đến như vậy, này Kaccàna là Chánh trí”.*

### **CHÚ GIẢI:**

Đọc đoạn kinh này chúng ta thấy rất rõ ràng Đức Phật đã xác định thế giới hữu hình và thế giới siêu hình không có thật.

Con người trên hành tinh này đều dựa trên hai quan điểm cực đoan “có” và “không” mà cho rằng: “*Có hai thế giới hữu hình và vô hình*”. Cho nên có người chấp nhận “*có hiện hữu*” thì không chấp nhận “*không hiện hữu*”. Nhưng sự hiện hữu do duyên hợp mà có nên thành không có. Con người không có chánh trí tuệ, nên điên đảo lầm chấp là thật có hai thế giới hữu hình và siêu hình.

Con người đau khổ vì thế giới không có thật mà cứ nghĩ tưởng là có thật, do đó chấp chặt không dám buông xuống. Cho nên có hiểu biết sắc là vô thường, là khổ, là vô ngã, nhưng biết là để biết, từ bỏ thì không từ bỏ, vẫn thấy sắc là mình, là của mình, là bản

ngã của mình.

Đức Phật đã xác định thế giới siêu hình không có thật là tuyệt vời: *“Ai thấy như thật với chánh trí tuệ sự tập khởi của thế giới, thì không chấp nhận là thế giới không hiện hữu! Nhưng này Kaccàna, ai thấy như thật với chánh trí tuệ sự đoạn diệt của thế giới, thì không chấp nhận thế giới có hiện hữu”.*

Khi đọc đoạn kinh này chúng ta cần phải hiểu rõ nghĩa những từ. Vậy thế giới không hiện hữu là gì? Và thế giới có hiện hữu là gì?

Thế giới không hiện hữu là thế giới không có hình sắc, thế giới không hình sắc tức là thế giới vô hình.

Thế giới có hiện hữu là thế giới có hình sắc, tức là thế giới mà chúng ta đang sống đang có mặt. Hai thế giới này đều do tưởng tri dựng lên, nó đều không như thật. Nếu người nào chấp nó thì phải thọ chịu lấy những sự khổ đau.



## **PHÁP MÔN NHƯ LÝ TÁC Ý**

### **LỜI PHẬT DẠY**

*“Thưa Hiền giả Sàriputta (Xá Lợi Phất) những pháp gì Tỳ kheo giữ giới cần phải như lý tác ý?”*

*“Này Hiền giả Kotthika, Tỳ Kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, người lạ, ốm đau, người lạ hủy hoại, rộng không, vô ngã”.*

*“Thế nào là năm? Tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn”.*

*“Này Hiền giả Kotthika, vị Tỳ Kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rộng không, vô ngã”.*

*“Này Hiền giả, sự kiện này xảy ra: Tỳ Kheo giữ giới do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “Dự lưu”.*

*“Với Tỳ Kheo đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Sàriputta, những pháp gì cần phải*

*như lý tác ý nữa”?*

*“Vời Tỳ Kheo đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Kotthika cần phải tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Kheo Dự lưu, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “Nhất lai”.*

*“Nhưng Tỳ Kheo Nhất Lai, này Hiền giả Sàriputta, phải như lý tác ý các pháp gì”?*

*“Tỳ Kheo Nhất Lai, này Hiền giả Kotthika, phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra”.*

*“Này Hiền giả, Tỳ Kheo Nhất Lai do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “Bất Lai”.*

*“Nhưng Tỳ Kheo Bất Lai, này Hiền giả Sàriputta, cần phải như lý tác ý những pháp gì”?*

*“Tỳ Kheo Bất Lai, này Hiền giả Kotthika, cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Kheo Bất Lai, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “A La Hán”.*

*“Nhưng Tỳ Kheo A La Hán, này Hiền giả Sàriputta, cần phải như lý tác ý những pháp gì”?*

*“Với vị A La Hán, này Hiền giả Kotthika, không có gì phải làm nữa hay không có phải thêm gì nữa trong công việc làm. Những sự tu tập, làm cho sung mãn những pháp này sẽ đưa đến hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác. (Tương Ứng kinh tập 3 trang 298).*

### **CHÚ GIẢI:**

#### **QUẢ TU ĐÀ HOÀN**

Theo như trong bài kinh này dạy thì pháp tu hành phải có kết quả từ thấp đến cao đều duy nhất có một pháp tu tập, đó là pháp **NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN**. Khởi sự bắt đầu tu tập là phải tu tập giới luật. Vậy tu tập giới luật phải tu tập như thế nào?

Chúng ta hãy lắng nghe pháp thoại giữa ông Sàriputta và ông Kotthika: *“Thưa Hiền giả Sàriputta, (Xá Lợi Phất) những pháp gì Tỳ kheo giữ giới cần phải như lý tác ý”?*

*“Này Hiền giả Kotthika, Tỳ Kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, người lạ, ốm đau, người lạ hủy hoại, rỗng không, vô ngã”.*

*“Thế nào là năm? Tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn”.*

Như các bạn đã biết năm thủ uẩn là thân ngũ uẩn của các bạn. Mục đích của bài pháp này dạy là các bạn tu tập năm thủ uẩn bằng pháp như lý tác ý với câu này: “Năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, người lạ, ốm đau, người lạ hủy hoại, rỗng không, vô ngã”. Muốn giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào, thì luôn luôn phải tác ý câu trên đây. Tác ý câu trên đây cho đến khi nào giới luật nghiêm chỉnh, tức là giới luật thanh tịnh. Giới luật thanh tịnh là các bạn đã được dự vào dòng Thánh. Được dự vào dòng Thánh. Dòng Thánh có tên gọi là TU ĐÀ HOÀN. Cho nên bài kinh này đã xác định rõ ràng: *“Này Hiền giả, sự kiện này xảy ra: Tỳ Kheo giữ giới do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “Dự lưu” (Tu Đà Hoàn).*

### QUẢ TỬ ĐÀ HÀM

Khi Giới luật nghiêm chỉnh các bạn sẽ là một bậc Thánh giới của Phật Giáo, tức là các bạn đã ly dục ly ác pháp tương ứng với Sơ Thiên. Khi tu tập đạt được kết quả này các

bạn lại tiến bước thêm trên đường thiên định bằng phương pháp như lý tác ý năm thủ uẩn như trong kinh dạy: “Với Tỳ Kheo đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Sàriputta, những pháp gì cần phải như lý tác ý nữa?”

“Với Tỳ Kheo đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Kotthika cần phải tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Kheo Dự lưu, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “Nhất lai”.

Chỉ có một pháp duy nhất **NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN** mà các bạn đã chứng quả Nhất Lai. Quả Nhất Lai là quả **TỨ ĐÀ HÀM** quả này tương ứng với quả Nhị Thiên. Như vậy các bạn muốn nhập Nhị Thiên thì các bạn chỉ cần dùng pháp **NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN** là diệt tâm tứ nhập Nhị Thiên.

Bây giờ các bạn biết rõ pháp tu tập để nhập Nhị Thiên chưa? Từ lâu các bạn chỉ ở trên lý thuyết của các học giả. Bây giờ không còn lý thuyết nữa là pháp hành cụ thể rõ ràng, không còn mơ hồ trừu tượng nữa.

### QUẢ A NA HÀM

Hiện giờ các bạn nhập được Nhị Thiên,



chúng được quả

Nhất Lai thì các bạn lại tiếp tục tu tập pháp *NHƯ LÝ TÁC Ý*

*NĂM THỦ UẨN* như trong kinh đã dạy: “*Nhưng Tỳ Kheo Nhất Lai, này Hiền giả Sàriputta, phải như lý tác ý các pháp gì?*”

“*Tỳ Kheo Nhất Lai, này Hiền giả Kottthika, phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra*” .

“*Này Hiền giả, Tỳ Kheo Nhất Lai, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “Bất Lai”.* Do tu tập pháp *NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN* mà chúng được quả bất lai. Quả bất lai tức là Quả A Na Hàm. Quả A Na Hàm tương ứng quả của Tam Thiên là ly hỷ trú xả. Như vậy các bạn muốn nhập Tam Thiên thì chỉ cần thực hành pháp *NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN* .

### QUẢ A LA HÁN

Sau khi tu tập chứng quả A Na Hàm xong thì các bạn tiếp tục tập để chứng quả A La Hán, muốn tu chứng quả A La Hán thì các bạn nên tu tập Thiên Thứ Tư. Thiên Thứ Tư là phải tịnh chỉ hơi thở, là phải xả lạc, xả

khổ, xả niệm thanh tịnh. Như vậy muốn tịnh chỉ hơi thở xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì phải làm sao? Tu tập như thế nào để đạt được quả A La Hán? Vậy các bạn hãy lắng nghe ông Xá Lợi Phất dạy: *“Nhưng Tỳ Kheo Bất Lai, này Hiền giả Sàriputta, cần phải như lý tác ý những pháp gì”?*

*“Tỳ Kheo Bất Lai, này Hiền giả Kotthika, cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ Kheo Bất Lai, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả “A La Hán”.*

Như lời dạy trên đây chúng ta thấy rất đơn giản pháp NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN. Chỉ có bấy nhiêu thôi mà tu tập chứng quả A La Hán thật không có khó khăn, không có mệt nhọc. Phải không các bạn? Cho nên Phật dạy: “Với tâm định tĩnh nhu nhuyễn, dễ sử dụng, nhập bốn thiền, thực hiện Tam Minh không có khó khăn, không có mệt nhọc”, nhưng làm sao đạt được tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng? Thì ra là pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN.

Vậy, bây giờ các bạn đã biết pháp tu rồi chứ! Nếu không có bài kinh này chắc các bạn không bao giờ biết cách thức nào và làm

sao nhập Tứ Thánh Định và thực hiện Tam Minh. Pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN là pháp môn gì, các bạn có biết không? Đó là pháp môn Tứ Niệm Xứ các bạn ạ! Sau khi soạn thảo giáo trình tu học cho tám lớp và ba cấp của Phật Giáo thì chúng tôi sẽ đưa những bài học và tu tập này giảng dạy đúng chương trình giáo dục đào tạo bậc A La Hán thì các bạn sẽ hiểu rõ bài kinh này nhiều hơn.

### **CHỨNG QUẢ A LA HÁN CÒN TU PHÁP NÀO NỮA KHÔNG?**

Sau khi tu chứng quả A La Hán xong thì còn tu tập pháp môn nào nữa không?

Thưa các bạn! Khi tu chứng quả A La Hán xong thì không còn tu tập pháp môn nào nữa, vì tu tập đến đó là tu tập đã xong, Chứng quả A La Hán là kết quả cuối cùng của con đường tu theo Phật Giáo, đó là mục đích mà bốn chân lý của Phật Giáo đã xác định “**DIỆT ĐỂ**”, cho nên nó không còn phải tu tập pháp gì nữa khác. Xin các bạn hãy lắng nghe ông Xá Lợi Phất dạy: “*Nhưng Tỳ Kheo A La Hán, này Hiền giả Sàriputta, cần phải như lý tác ý những pháp gì?*” “*Với vị Alahán, này Hiền giả Kotthika, không có pháp gì phải làm nữa hay không có phải thêm gì nữa trong*

*công việc làm”.*

*“Những sự tu tập, làm cho sung mãn những pháp này sẽ đưa đến hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác”. (Tương Ưng kinh tập 3 trang 298).*

Đoạn kinh này đã xác định rõ ràng, người tu chứng quả A La Hán là không còn tu nữa, vậy mà Đại Thừa dám bịa đặt ra tu chứng quả A La Hán xong còn phải tiếp tục tu tập để chứng quả Phật. Đại Thừa xây dựng quả Phật cao hơn quả A La Hán. Khi tu chứng quả A La Hán là quả tâm vô lậu. Tâm vô lậu là tâm không còn khổ đau, tâm giải thoát, tâm làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi. Thế mà Đại Thừa còn bảo tu nữa, đó là ý đồ của Đại Thừa là muốn quét sạch Phật Giáo ra khỏi thế gian này, cho nên đặt ra quả Phật để diệt quả A La Hán. Diệt quả A La Hán tức là diệt chân lý thứ ba của Phật Giáo (Diệt đế). Quả Phật không phải Diệt đế, vì Diệt đế là tâm vô lậu.

Đọc đến bài kinh này các bạn mới thấy rõ âm mưu của Đại Thừa và Thiên Tông rất muốn diệt Phật Giáo một cách sâu sắc khiến cho tín đồ Phật Giáo không thể nào ngờ được.

Trên đây là một bài pháp mà Phật đã

dạy cho chúng Tỳ Kheo về pháp môn *NHU LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN* vô thường..vô ngã. Duy nhất chỉ có một pháp như lý tác ý năm thủ uẩn vô thường..vô ngã. Bắt đầu tu tập như vậy, sẽ chứng từ quả Dự Lưu đến quả A La Hán.

Xem bài kinh trên đây chúng ta mới thấy pháp như lý tác ý rất quan trọng trong sự tu tập theo Phật Giáo. Nếu tu theo Phật Giáo mà không có pháp như lý tác ý thì chúng tôi tin rằng không có ai tu giải thoát được. Và không có pháp như lý tác ý thì chúng ta sẽ tu thiên định tưởng của ngoại đạo, chứ không phải thiên định của Phật Giáo (Chánh Định).

Bài kinh này xác định rằng: Người nào dùng ý thức tu tập pháp như lý tác ý để ly tham, đoạn diệt ác pháp, là không tu sai Phật Pháp, còn ngược lại là tu sai. Và như vậy chúng ta mới có đủ niềm tin vững chắc đối với pháp môn này. Có niềm tin vững chắc với Phật pháp, thì mới có đủ ý chí sắt, đá và kiên gan, bền chí chiến đấu với giặc sanh tử. Nhờ đó thì sự tu hành mới có tiến bộ và đạt đến đích cuối cùng.

Trên đây là một pháp môn tu tập rất đơn giản của Phật Giáo, không bị ức chế tâm

một chút nào cả, mà bất cứ người nào từ già đến trẻ đều tu tập có kết quả giải thoát như nhau. Đó là "PHÁP MÔN NHƯ LÝ TÁC Ý NĂM THỦ UẨN". Xin các bạn hãy vững lòng tin mà áp dụng vào đời sống của mình thì các bạn sẽ thấy kết quả giải thoát ngay liền.



## **BẠC A LA HÁN**

### **LỜI PHẬT DẠY**

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

*“Này Ràdha! Khi nào Tỳ Kheo sau khi như thật biết rõ, sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này, vị ấy được giải thoát, không có chấp thủ; như vậy, gọi vị Tỳ Kheo là bạc A La Hán, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu Phạm hạnh, đã làm những việc phải làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, đã đoạn tận hữu kiết sử, đã giải thoát nhờ chánh trí”. (Tương Ứng Kinh tập 3 trang 337).*

## **CHÚ GIẢI:**

Đọc qua đoạn kinh này, chúng ta thấy chúng quả A La Hán không phải khó khăn, chỉ có thật quán thân ngũ uẩn như thật, để thấu suốt năm uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta, nó vô thường, khổ, vô ngã, nó là người xa lạ, nó là nguy hại, là ổ bệnh tật khổ đau, v.v...

Chỉ cần chính quán như lý tác ý năm thủ uẩn này như vậy, thì chúng quả A La Hán không có khó khăn, không có mệt nhọc. Đọc hai bài kinh trong tập 3 Những Lời Phật Dạy này, thì quý vị Thấy Phật Giáo không phải là pháp môn tu tập không được. Nhưng chúng ta phải thấy rằng: Người tu theo Phật Giáo phải có nghị lực, phải gan dạ và bền chí thì mới thực sự thấy thân ngũ uẩn không phải là ta, là của ta. Còn nếu không có nghị lực, không gan dạ và bền chí thì xin các bạn đừng tu theo Phật Giáo. Dù bạn có tu cũng chẳng có lợi ích gì cho bạn.

Đoạn kinh trên đã xác định rõ ràng đường lối và cách thức tu tập của Đạo Phật như thật quán thân ngũ uẩn thì sẽ chứng quả

A La Hán rõ ràng và cụ thể. (Đến đây tạm dừng tập bốn này xin chúc các bạn tinh cần tu tập gặp được thắng duyên trên Đường Về Xứ Phật sớm thoát khổ đau.)



***(Hết Tập Bốn – Xin Mời Quý Phật Tử  
Đọc Tập Tiếp Theo)***



## MỤC LỤC

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Trích Thư Ngỏ Của                | 5   |
| Đức Trưởng Lão Thay Lời Đầu Sách |     |
| Thập Nhị Nhân Duyên              | 11  |
| Phải Tự Cứu Mình                 | 23  |
| Pháp Môn Yểm Ly                  | 30  |
| Có Bốn Pháp Cần Nên Tránh        | 32  |
| Giới Hạnh                        | 49  |
| Bạc Chiến Thắng                  | 51  |
| Bảy Diệu Pháp                    | 55  |
| Thân Hành Niệm                   | 72  |
| Hiệu Quả Của Pháp Môn            | 78  |
| Thân Hành Niệm                   |     |
| Tu Pháp Môn Thân Hành            | 80  |
| Niệm Xuất Hiện 10 Công Đức Lớn   |     |
| Đoạn Tận Lậu Hoặc Hộ Trì         | 92  |
| Các Căn Như Thế Nào?             |     |
| Có Năm Pháp Cần Tu Tập           | 96  |
| Có Năm Cách Sống                 | 112 |
| Tĩnh Thức                        | 137 |
| Tám Điều Dành Cho Bạc Chân Tu    | 139 |
| Món Ăn                           | 154 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Phải Tập Sống Đúng Bốn Cách      | 178 |
| Pháp Như Lý Tác Y                | 183 |
| Tu Tập Định Vô Lậu               | 185 |
| Có Ba Việc Cần Phải Lưu Ý.       |     |
| Kết Quả Của Ly Dục Ly Ác Pháp    | 188 |
| Gây Gổ                           | 197 |
| Công Ôn Rất Lớn                  | 199 |
| Đệ Nhất Pháp                     | 200 |
| Của Phật Là Pháp Không Phóng Dật | 201 |
| Lạc Là Niết Bàn                  | 203 |
| Bí Quyết Giải Thoát              | 206 |
| Pháp Môn Như Lý Tác Y            | 208 |
| Xả Nhân, Duyên, Nghiệp           | 210 |
| Nhất Tâm Và Tán Loạn             | 220 |
| Thế Giới Quan Của Phật Giáo      | 222 |
| Tánh Thắng Thần                  | 224 |
| Tứ Niệm Xứ                       | 226 |
| Nghĩa Của Các Pháp               | 248 |
| Giới Hạnh I                      | 256 |
| Giới Hạnh II                     | 257 |
| Từ Bỏ                            | 259 |
| Ly Dục Tham                      | 261 |
| Tranh Luận                       | 263 |
| Tâm Không Phóng Dật              | 265 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Hạnh Độc Cư                  | 267 |
| Thủ Gồm Có Bốn               | 271 |
| Làm Thế Nào                  | 276 |
| Đoạn Tận Lộ Hoặc Nhanh Chóng |     |
| Hữu Gồm Có Ba                | 279 |
| Thế Giới Siêu Hình Không Có  | 281 |
| Pháp Môn Như Lý Tác Y        | 284 |
| Bậc A La Hán                 | 294 |

