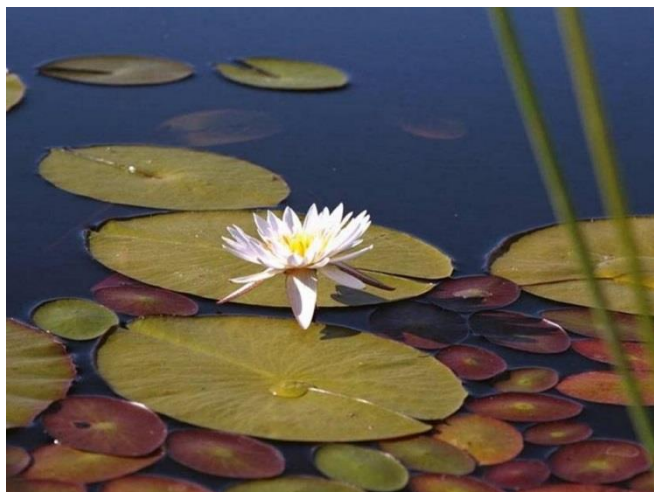


SÁCH HỌC ĐẠO ĐỨC

BỐN CHÂN LÝ VI DIỆU

TRƯỜNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC



TÀI LIỆU ĐÁNH MÁY TỪ BÀI GIẢNG CỦA THẦY

LỜI GIỚI THIỆU

Kính thưa quý Thầy, quý Sư cô, cùng quý Phật tử! Tài liệu này chúng con đánh máy lại từ một bài pháp âm của đức Trưởng lão giảng cho một cư sĩ. Để nghe pháp âm, chúng con kính mời quý Thầy, quý sư Cô, và quý Phật tử theo đường link sau ạ:

Link: <https://archive.org/details/004BonChanLyCuaDaoPhat>

Kính ghi,

Học Tập Đạo Đức

Hôm nay Thầy ngồi lại nói chuyện với cháu Thoa. Chẳng còn bao lâu nữa con phải rời khỏi Việt Nam - quê cha đất Tổ, để hòa mình trong cuộc sống mới, cuộc sống đầy cam go và thử thách nơi xứ lạ, quê người. Ở góc độ nhân sinh quan, đức Phật đã nhìn cuộc sống của kiếp con người bằng đôi mắt vượt lên trên để thoát khỏi sự bao vây và trói buộc bởi bao sợi dây xiềng xích vô hình đang và sẽ xiết càng lúc càng chặt hơn. Vì thế, bài học vỡ lòng đầu tiên của đạo Phật: Đời là Khổ, nhưng mấy ai biết nó thật khổ? Đời sống có năm thứ dục lạc đang cám dỗ, thu hút mọi người như đá nam châm, khiến cho mọi người mê mờ, ảo tưởng, cho đó là hạnh phúc, an vui chân thật. Nhưng nào ngờ nó là bong bóng nước, là hoa đóm giữa hư không, ở xa nó là hạt kim cương, nhưng đến gần nó là hạt nước mắt. Cách đây 2540 năm, đức Phật đã quả quyết xác định đời là khổ, dư âm còn vang dội đến ngày hôm nay, không có một tôn giáo nào, một triết gia nào, một nhà khoa học nào trên thế gian này dám phủ nhận lời nói đó, cho nó là sai.

Này con, con phải hiểu đây không phải là một thông điệp chán đời, mà là một bằng chứng cụ thể, một chân lý thực sự, không có gì chối bỏ được. Hằng ngày sự đau khổ diễn ra trước mắt của mọi người nên làm sao phủ nhận được? Đạo Phật đã vạch mắt chúng ta để thấy thật sự đời là đau khổ thật, không phải để trốn tránh nó, mà để biết nhìn thẳng nó, nhìn thẳng vào sự thật để chiến đấu vươn lên, vượt lên tận cùng và để chấm dứt đau khổ sinh tử luân hồi. Vì thế, đạo Phật không phải là đạo yếm thế, đạo xuất thế, nghĩa là đạo vượt lên trên cuộc đời.

Này con, biết đời là khổ, hôm nay con sắp và đã trở thành người lớn, con phải chuẩn bị sẵn sàng đương đầu và đối phó mọi chiều hướng nơi tâm con. Con phải luôn sáng suốt, cảnh giác từng hành động, lời nói, ý nghĩ và còn phải gìn giữ, phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nếu không vậy, thân tâm con sẽ chẳng có phút an vui thanh thản. Tứ diệu đế, bài pháp đầu tiên của Đức Phật mà mọi người trên thế gian này từ xa xưa đến bây giờ đều phải chấp nhận là một chân lý bất di bất dịch, không ai có quyền thay đổi dù chỉ thay đổi một phần ngàn, một phần triệu cũng không thay đổi được. Vậy trước khi con lên đường, Thầy mang bài pháp này giảng trạch để trang bị cho con một tinh thần dũng cảm, một ý chí sắt đá, một tâm hồn bền vững, luôn luôn cảnh giác, ngăn ngừa, phòng hộ, giữ gìn sáu căn và sẵn sàng chiến đấu với nội tâm để lập đức nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng nhờ đó con mang lại thanh bình cho cuộc sống không làm khổ mình, khổ người.

Vậy **Tứ diệu đế là gì?** Tứ diệu đế là một kinh nghiệm bản thân vô giá mà đức Phật đã ban truyền để hướng dẫn nhân loại đau khổ cởi mở trói

buộc bắt toại nguyện và giải thoát đến hạnh phúc tuyệt đối, thực tế tuyệt đối. Những Chân lý thâm diệu ấy không phải do Ngài tạo nên, Ngài chỉ khám phá và nhận diện ra nó. Tứ diệu đế là bốn Chân lý thâm diệu, chỉ vạch cho con người nhận biết kiếp sống đau khổ vô cùng, vô tận không bao giờ dứt và cũng để chỉ cách thức vượt thoát ra khỏi khổ đau ấy. Bây giờ, chúng ta lần lượt triển khai từng Đế một.

1. Khổ Đế là gì? Khổ đế là chân lý thứ nhất chỉ rõ cho mọi người thấy đời sống con người là một chuỗi dài thời gian đau khổ bất tận. Nếu ai chịu khó suy tư, ngẫm lại, quán xét đời sống của mình, chắc quý vị phải công nhận đời khổ thật. Khổ từ hành động do thân, miệng, ý của mình. Khổ từ những hành động của mọi người khác, từ miệng người khác và từ những sự hao mất những vật chất, tài sản, những người thân thương xung quanh mình. Khổ vì cầu mong mà chẳng được. Khổ vì bệnh tật, tai ương, chết chóc, xa lìa, ly tán. Đời người còn biết bao nhiêu thứ khổ nữa, làm sao kể cho tận cùng, kể hết cho tận cùng. Nếu ai bảo đời là hạnh phúc, là an vui thì phải biết người đó là người mất trí.

Đức Phật dạy đời là khổ để làm gì? Trong cái khổ của cuộc đời còn có rất nhiều sự vật cám dỗ và thu hút lòng tham muốn của con người rất mạnh, khiến cho mọi người dễ dính mắc, mà khi đã dính mắc thì thành nghiệp, thói quen, mà đã thành thói quen thì dễ sa ngã, càng sa ngã lại càng khổ đau. Vì thế đức Phật nói đời khổ là để chỉ thẳng cho chúng ta tránh xa những cám dỗ ấy đó, chớ không phải ngồi đó than thở đời khổ, than thân trách phận. Vì chính những sự cám dỗ này đã đưa con người đến chỗ tận cùng đau khổ của cuộc đời. Đời đã có những cái khổ sẵn từ lúc mới sinh ra, nhưng vì không hiểu sống trên khổ mà không biết nên đã chạy theo danh, lợi, vật chất. Khổ mà không hay.

Do vậy, càng đắm đuối, say mê, chạy theo và mơ mộng những hạnh phúc hão huyền nên đã khổ lại càng khổ hơn. Nay con, bài học đầu tiên Khổ đế của đạo Phật để nhắc nhở cho con, cho con người giật mình nhìn lại đời sống của mình, để nhắc nhở con người tỉnh thức lại đời sống của mình và cũng để cảnh giác con người sự đau khổ không phải chỉ có một kiếp mà vô lượng kiếp giống như ngọn đuốc này sắp tàn thì mỗi tiếp ngọn đuốc khác, và cứ tiếp tục mãi mãi trong vòng tròn luân hồi sanh tử và khổ đau. Vì thế, khi hiểu được đời là khổ thì con phải tư duy cho thấm nhuần, biết rõ như thật đời khổ như thật. Khi biết rõ đời khổ như thật, khổ thật thì tâm con không còn ham muốn gì cả trên thế gian này. Do vậy, con mới mạnh dạn từ khước mọi sự cám dỗ một cách anh dũng, thì con không còn bị sa lầy, đau khổ trên nó. Nếu con chỉ biết đời khổ với một tâm hời hợt, với một sự biết khổ chưa thật khổ thì con khó từ khước

những danh, lợi và vật chất đang cám dỗ và quyến rũ con. Từ đó con sa lầy trên những sự cám dỗ đầy ô trược, khổ đau và nó luôn luôn cuốn hút con trong đau khổ này.

Nhìn lại cuộc sống hằng ngày thân tâm con và vạn vật xung quanh con đang diễn biến từng phút giây vô thường, nghĩa là nó đang sanh diệt từng sát na không ngừng nghỉ. Do sự diễn biến vô thường này đã tự tạo ra muôn vàn thứ đau khổ cho con người, nó vì quá vi tế nên con người không nhận ra được. Vì không nhận ra được nên con người làm tưởng thân tâm của mình và vạn hữu xung quanh là thường hằng, vì thế đắm đuối chạy theo, dính mắc, ham mê say đắm. Càng chạy theo càng dính mắc, càng ham mê càng say đắm thì lại càng khổ đau, khổ đau nhiều. Đời là một chuỗi ngày dài đau khổ của kiếp người, nếu con đã thấm nhuần biết đời là khổ thật, khổ như thật mà không có lối thoát thì con lại sinh ra tâm buồn chán hết muốn sống.

Trong thời đức Phật còn tại thế, khi các vị Tỳ kheo quán xét đời sống là khổ thật, thân tâm vô thường và bất tịnh nên sinh ra ngao ngán và chán đời không còn thiết sống, vì thế các vị tự tử hoặc mượn người khác giết mình. Có một số người nghe đến đây hiểu lầm lạc này nên cho rằng đạo Phật yếm thế, tiêu cực. Đó là người ta đứng ở góc độ phiến diện của Đạo Phật chỉ thấy cảnh khổ đời người mà không thấy cảnh giới giải thoát của Niết bàn tại thế của đạo Phật.

Khi đức Phật giảng trạch chỉ cho mọi người thấy đời là khổ, khổ thật thì ngay liền cũng chỉ dạy chúng ta thấy chỗ thoát khổ. Chúng ta chán ngán cuộc đời vì nó toàn là khổ, nhưng để thoát ra khỏi cảnh khổ không phải bằng cái chết, chết chưa hẳn đã là hết khổ mà chỉ tiếp tục cho sự tái sanh kế tiếp, và như vậy kiếp này đến kiếp khác chỉ ở trong một vòng tròn đau khổ triền miên bất tận.

Đức Phật đã dạy: “Cuộc đời xuôi dòng là khổ, đi ngược dòng đời là thoát khổ”. Vì thế, cũng cùng một cuộc sống không có khác nhau chút nào, nhưng chạy xuôi theo dòng đời, thuận theo lòng ham muốn thì đời là khổ, là cảnh giới gian ác, uế trược, địa ngục, khổ đau. Bằng ngược lại thì đời là Niết bàn, cảnh giới hiền hoà, thanh tịnh, an vui, thiên đường, không có khổ đau. Vì thế Chân lý thứ ba được giảng trạch, chỉ dạy cho tất cả mọi người để tránh sự yếm thế, tiêu cực đối với cuộc sống Diệt đế là chân lý thứ ba trong tứ đế.

2. Diệt đế là gì? Diệt đế là Niết bàn, là cảnh giới không còn đau khổ sinh tử và luân hồi. Diệt đế là một cuộc sống của con người đi ngược dòng đời mà mọi người đang sống. Diệt đế là cuộc sống với thân tâm thanh

thần, an vui. Diệt đế là cuộc sống của con người không làm khổ mình, khổ người. Diệt đế là cuộc sống toàn thiện, chân thiện, thánh thiện. Diệt đế là cuộc sống nội tâm, sống với mình, sống cho mình, sống không động người. Diệt đế là cuộc sống độc cư trọn vẹn. Diệt đế không phải là cảnh giới siêu hình để người tu hành chết được sinh vào đó. Diệt đế không phải là cảnh giới mơ hồ, trừu tượng, tưởng tượng hão huyền do sự tưởng tượng mà ra. Diệt đế là cảnh giới niết bàn, giải thoát chân thật, cụ thể, thực tế mà khi chỉ vào cho thấy thì ai cũng phải công nhận cảnh giới ấy chân thật, thật sự.

Đạo Phật nói đời là khổ thì không ai phủ nhận được, nói Niết bàn là giải thoát an vui thì cũng không ai phủ nhận được. Bởi vậy mới gọi nó là chân lý bất di bất dịch, khi giảng trạch chỉ thẳng cho mọi người ai cũng đều nhận thấy hiểu biết rõ ràng mà không có một ý kiến nào cho là sai được, từ người thông minh đến ngu tối, giàu sang, nghèo hèn cho đến vua chúa, quan quân, sĩ tốt cũng đều nhận hiểu biết rõ ràng, không có ai bảo rằng không hiểu. Kinh điển Nguyên thủy Tiểu thừa đều gọi là Niết bàn, kinh điển Đại thừa đều gọi là Phật tánh, Chân như, Bản thể, thiên Đông độ gọi là Bản lai diện mục, ở đây Thầy gọi là Thân tâm thanh thần. Cảnh giới Niết bàn của đạo Phật dạy cho chúng ta thấy nó không phải ở đâu xa, ở ngay trong thân tâm của chúng ta và cuộc sống của chúng ta hằng ngày. Khi chúng ta dừng tất cả mọi lo âu, sợ hãi, mọi phiền não cũng như u sầu, mọi nỗi buồn vui lẫn lộn, mọi sự giận hờn, ganh tỵ, nghi nan, mọi lòng ham muốn, đắm mê thì ngay đó cuộc sống nơi thân tâm ta là Niết bàn.

Vì thế, khi vượt ra khỏi sự phiền não, đau khổ của cuộc đời là ngay đó chúng ta đã vào Niết bàn với một thân tâm thanh thần an lạc. Đến đây con đã hiểu Phật dạy, đời là khổ, là để bỏ cái khổ, vượt cái khổ để được thân tâm giải thoát trong cuộc sống hiện tại và tiếp tục cho mai sau, chứ không dạy chán đời, yếm thế, tự tử để mang theo một nỗi niềm đau khổ chán chường. Phật dạy: “Đời sống thế gian là khổ, Đời sống xuất thế gian là giải thoát”, nhờ sự chỉ dạy này mà người ta không mất hướng sống. Nếu nói đời sống khổ mà không có lối thoát khổ thì đưa con người vào bước đường cùng. Bởi vậy, theo Thầy thiết nghĩ Khổ đế phải được đi liền với Diệt đế. Nghĩa là Khổ đế được đặt ở chân lý thứ nhất thì Diệt đế là chân lý thứ nhì, đấng này Khổ đế thứ nhất, Diệt đế thứ ba cho nên người nghiên cứu Đạo Phật chưa thâm sâu cho Đạo Phật yếm thế, chán đời. Hễ thấy ai theo Đạo Phật đều cho là yếm thế chán đời cả.

Này con, đến đây con đã hiểu ở tâm con có hai trạng thái:

1. Khổ đau,

2. Giải thoát.

Đau khổ là Khổ đế, giải thoát là Diệt đế. Chỗ này con đừng làm ở Thọ, Thọ có ba trạng thái:

1. Thọ lạc,
2. Thọ khổ,
3. Thọ không lạc, không khổ.

Khi nhận ra 2 trạng thái trong một tâm hồn cụ thể rõ ràng, chân thật và thực tiễn thì chắc mọi người ai cũng chọn lấy trạng thái giải thoát mà buông bỏ trạng thái khổ đau. Khi đã quyết định chọn lấy trạng thái giải thoát thì phải tìm mọi cách buông xả toàn triệt trạng thái khổ đau. Nhưng trạng thái khổ đau của kiếp người vô cùng, vô tận và nhiều vô số kể thì làm sao buông xả hết được? Buông xả cái này thì cái khác sanh ra. Do thế Đức Phật dạy cho chúng ta biết nguồn gốc sanh ra sự đau khổ, nhờ biết đó chúng ta chỉ biết buông bỏ cái gốc hay nói một cách khác chặt đứt lia cái gốc khổ, cái gốc sanh ra khổ đã bị đứt lia, đoạn lia thì cuộc sống chúng ta hết khổ. Mà cuộc sống hết khổ thì đó là Niết bàn cảnh giới thoát khổ của loài người nên Phật đã dạy Tập đế. Tập đế là một chân lý thứ hai trong kinh điển Tứ Diệu Đế, theo Thầy nghĩ, nên đặt chân lý này vào hàng thứ ba.

3. Vậy Tập đế là gì? Tập đế là một sự tập hợp tất cả những sự khổ, là một nguyên nhân sinh ra muôn ngàn thứ đau khổ của loài người. Đó là một chân lý bất di bất dịch, không thể thay thế được, nói khác được. Nguyên nhân tức là nguồn gốc, vậy nguồn gốc sinh ra đau khổ này là gì? Là lòng ham muốn của con người. Chỉ khi nào chúng ta xa lìa lòng ham muốn thì cảnh giới hết đau khổ sẽ hiện ra trong thân tâm của chúng ta. Lòng ham muốn sanh ra đau khổ, điều này hẳn nhiên mọi người ai cũng phải công nhận như vậy. Chúng ta nên biết lòng ham muốn mà không đạt được thì đau khổ vô cùng, nếu mà đạt được thì cũng đau khổ không kém. Bởi vậy, cuộc đời càng chạy theo danh lợi vật chất thì càng rơi xuống biển khổ. Càng đi ngược lại dòng đời, xa lìa sự ham muốn, tuy mới bắt đầu tu tập chúng ta cảm thấy như khổ sở, nhưng một thời gian rèn luyện tu tập ta nhận ra được trạng thái chấm dứt đau khổ. Khi biết rõ nguyên nhân đau khổ, chúng ta phải xa lìa, chấm dứt và đoạn dứt nó. Muốn xa lìa, chấm dứt và đoạn dứt nó không phải là một việc dễ làm nên Phật đã dạy cho chúng ta tám nẻo, nói một cách khác là tám phương tiện để xa lìa đoạn dứt tâm ham muốn, tám nẻo ấy gọi là Bát Chánh Đạo, gọi tắt là Đạo đế.

4. Vậy Đạo đế là gì? Đạo đế là nẻo đi, đường đi chân chính đưa đến mục đích cứu kính giải thoát Niết bàn. Nói cho đúng, Đạo đế là Bát chánh đạo, là tám nẻo, hay là tám phương tiện và còn phải hiểu cho rõ hơn là tám cách thức tập luyện, ngăn ngừa, phòng hộ, bảo vệ, giữ gìn khiến cho tâm ham muốn xa lìa vật ham muốn. Tám nẻo đó sẽ chấm dứt được nguồn gốc đau khổ của chúng sanh. Nên Phật dạy, nên Phật gọi tắt là Đạo đế.

Đạo đế là con đường chân chánh giải thoát con người ra khỏi khổ đau. Cách đây 2540 năm con đường giải thoát này đã được ra đời để dẫn dắt tất cả chúng sanh thoát khỏi vòng đau khổ sanh tử luân hồi, cho đến ngày nay không có một pháp môn nào, không có một con đường nào thay thế được. Cho nên gọi nó là Đạo đế, là một chân lý giải thoát loài người của Đạo Phật. Tám nẻo này để thực hiện ba Pháp môn vô lậu: Giới, Định, Tuệ.

Này con, trước khi nghe Thầy giảng Tám nẻo này thì con phải học thuộc mười giới của người cư sĩ. Mười giới đó là:

Về phần thân:

- Không được hành động giết hại chúng sanh và làm đau khổ.
- Không được hành động lấy của người không cho dù bất cứ việc gì.
- Không được hành động tà dâm.

Về phần miệng:

- Không được nói lời thiếu chân thật.
- Không được nói lời hung dữ, độc ác.
- Không được nói lời chia rẽ, thù hằn nhau.
- Không được nói lời phù phiếm, vô nghĩa.

Về phần ý:

- Không được ham muốn dù bất cứ việc gì.
- Không được sân hận.
- Không được ngu si.

Khi đã học thuộc mười giới, Thầy sẽ giảng trạch Tám nẻo để áp dụng vào mười giới ngăn cấm này. Bây giờ con hãy lắng nghe và lắng nghe cho kỹ để thực hành cho đúng lời dạy thì con sẽ sống một cuộc đời thanh thản an vui bên những người thân thương mà không có điều gì trái ý nghịch lòng. Nếu con áp dụng và giữ gìn đúng thì dù cho bốn phương, tám hướng có đầy đầy ác ma đến quấy nhiễu con, con cũng chẳng hề

nao núng và còn chặn đứng chúng không cho xâm chiếm được tâm hồn con. Nhờ thế con đang sống tại thế gian mà thân tâm con đang ở tại thiên đường. Nếu lấy Bát chánh đạo là con đường phải đi thì mười giới là sinh hoạt hằng ngày con phải sống.

Bát chánh đạo là gì? Là tám nẻo tu tập để trở về mục đích giải thoát Niết bàn, nói một cách khác là tám cách thức tu sửa rèn luyện thân tâm và giữ gìn bảo vệ để chấm dứt lòng ham muốn, vượt thoát mọi khổ đau của kiếp người.

Tám nẻo là:

Chánh kiến.

Chánh tư duy.

Chánh ngữ.

Chánh nghiệp.

Chánh mạng.

Chánh tinh tấn.

Chánh niệm.

Chánh định.

Này con, bây giờ con hãy lắng nghe cho kỹ, hiểu cho rõ ràng để áp dụng tu tập đúng cách. Đây là phần lý thuyết lẫn thực hành, nó không đơn giản, phải hiểu cho rõ, hiểu đúng mà còn phải biết cách áp dụng tu sửa thân tâm. Nếu con bỏ qua một lỗi nhỏ, mà không sửa dù lỗi đó rất nhỏ thì đừng hòng sửa lỗi, sửa những lỗi lớn được. Luôn luôn phải áp dụng Pháp môn từng chút vào thân tâm của mình để tránh có lỗi, nhờ thế cuộc sống thế gian đầy đau khổ ô trược địa ngục đã biến thành cõi thiên đàng với thân tâm thanh thản hồn nhiên của một anh nhi thánh thiện.

Bắt đầu con dùng phương tiện **thứ nhất Chánh kiến** để phòng hộ, giữ gìn và bảo vệ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình. Muốn giữ gìn bảo vệ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của con trong Chánh kiến thì con phải làm sao? Muốn giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý khi tiếp xúc sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp trong Chánh kiến thì con phải hiểu trong con mắt không có vật, trong vật không có con mắt. Vậy sao nó lại dính mắt - vật? Dính mắt - vật là do tâm ham muốn của con, vậy khi mắt thấy vật mà không dính thì con phải ngăn ngừa, giữ gìn lòng ham muốn của con nghĩa là con đoạn dứt không cho nó ham muốn vật gì hết. Khi tâm

con đoạn dứt ham muốn thì mắt thấy sắc không còn dính mắc. Tai, mũi, miệng, thân, ý cũng như vậy.

Nhưng con đừng quên rằng, nếu để tâm ham muốn của con làm duyên thì mắt thấy sắc liền dính sắc. Vậy con là người mới tu không thể đoạn dứt tâm ham muốn ngay liền được nên phải phòng hộ mắt bằng cách ít tiếp duyên ra ngoài, nói cách khác là không nên tiếp xúc sáu trần, sáu trần nhiều, cố tránh tiếp xúc là tốt nhất. Người ta bảo “tránh cảnh giữ tâm” tức là độc cư, khi tâm đã thuần thực thì mắt thấy sắc không dính sắc tức là ta đã đoạn dứt tâm ham muốn, hay nói cách khác là ta đã ly dục, ly ác pháp.

Chánh kiến là gì? Chánh kiến là thấy nghe một sự việc, một đối tượng, một hoàn cảnh, một sắc tướng, một âm thanh, một hương thơm, một mùi vị, một cảm xúc ngay thẳng chính trực đúng đắn công minh. Chánh kiến thuộc về lục nhập tiếp xúc lục trần; lục nhập là: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý; lục trần là: sắc, thính, hương, vị, xúc và pháp. Ngay thẳng, chánh trực, đúng đắn, công minh của Đạo Phật là gì? Là thiện pháp.

Này con, ở đâu có nghe thấy hiểu biết mà không có thiện pháp thì ở đó có đau khổ, vậy thiện pháp là gì? Là mười giới Thầy đã dạy con ở trên, muốn thấy nghe hiểu biết chơn chính thì phải khép mình trong khuôn khổ giới luật mà con đã học.

Tóm lại Chánh kiến là sự phòng hộ sáu căn, giữ gìn tâm lúc nào cũng thanh thản an vui, không bị cám dỗ và lôi cuốn bởi sáu trần. Nếu ngay trên cuộc sống hằng ngày mà con giữ gìn tâm được như vậy tức là con đã lìa xa tâm ham muốn, mà đã lìa xa tâm ham muốn thì con hoàn toàn giải thoát khỏi đau khổ.

Bây giờ con tiếp tục tu tập nẻo thứ 2: **Chánh tư duy**.

Chánh tư duy là gì? Chánh tư duy là suy nghĩ, nghiệm xét đúng đắn, chân chánh, ngay thẳng, công minh. Chánh tư duy thuộc về ý. Ngay thẳng, đúng đắn, chân chính, công minh của Đạo Phật là gì? Là thiện pháp. Này con, ở đâu có sự suy ngẫm, có sự nghiệm xét trong thiện pháp, loại trừ các ác pháp là ở đó phải có một tư tưởng, ý nghĩ chân chính trong giới luật thì luôn luôn có tâm hồn thanh thản, an vui, hạnh phúc. Thiện pháp của con là gì? Là mười giới mà Thầy đã dạy ở trên. Khi muốn suy nghĩ, nghiệm xét một điều gì thì lấy mười giới làm khuôn phép cho sự suy nghĩ nghiệm xét đó. Nếu những sự suy nghĩ đi ngược với mười giới là con phải dứt ngay, chặn đứng ngay, đoạn dứt ngay vì đó là sự tư duy là tà tư duy. Nếu con thường xuyên thực hành những điều này

để giữ gìn, phòng hộ, bảo vệ tư tưởng con lúc nào cũng thanh tịnh và trong sạch, do đó thân tâm con sẽ được an lạc, thanh thản giải thoát. Chánh tư duy là sự bảo vệ tư tưởng trong sáng thanh tao, lúc nào cũng minh mẫn sáng suốt, tỉnh thức trong mọi sự suy nghĩ, nó đều gắn liền với thiện pháp, xa lìa hẳn những ác pháp.

Tóm lại đây là nẻo thứ 2, nếu con siêng năng chịu khó hằng ngày rèn luyện, tu tập tư tưởng mình thì đó là tự con đã đưa tư tưởng con vào Niết bàn, giải thoát cứu kính vĩnh cửu.

Bây giờ con tiếp tục tu tập nẻo thứ 3: **Chánh ngữ**. Chánh ngữ thuộc về khẩu, miệng.

Chánh ngữ là gì? Chánh ngữ là lời nói chân thật, công bằng, ngay thẳng hợp lý. Chân thật, công bằng, ngay thẳng hợp lý của Đạo Phật là gì? Là thiện pháp. Ở đâu có lời nói thiện, ôn tồn, nhã nhặn hòa hợp, êm ái, nhẹ nhàng an ủi, khuyên giải, thành thật thì ở đó thân tâm thanh thản an vui hạnh phúc. Vậy thiện pháp của con là gì? Là mười giới mà Thầy đã dạy ở trên. Vì thế Chánh ngữ là lời nói ra những lời lành bằng giới luật mà con đã học, ngược lại là lời nói ác. Phật dạy Chánh ngữ, mục đích là giữ miệng lưỡi, vì miệng lưỡi sanh ra phiền não đau khổ cho mình, cho người. Cho nên người phụ nữ có chồng không nên đem chuyện xấu trong nhà thuật lại cho láng giềng đầu này hay đầu kia, hoặc cha mẹ ruột bởi vì không có lửa nào có thể tệt hại như lửa ấy. Nếu có người láng giềng đàn ông hay đàn bà nói xấu cha mẹ chồng hay chồng, không nên đem những chuyện lời phỉ báng ấy về nhà lặp lại và nói rằng người nọ, người kia nói xấu điều này, hay điều khác về ta bởi vì không có lửa nào tệt hại như lửa ấy.

Nói là một điều rất tai hại, người xưa dạy “họa tùng khẩu nhập” nói ra lời nói mà tai họa đến thân, nói ra lời nói mà mình khổ, người khác khổ nên cần phải dè dặt, cẩn thận lời nói. Vì thế, người đệ tử của Phật cần ít nói, nói ra phải suy nghĩ cho thật kỹ, không dùng những lời nói thô lỗ, khiếm nhã, không dùng những lời nói hung dữ, nguyên rủa, thề thốt...v.v.. Không nên tranh luận hơn thua với ai dù bất cứ việc gì, không chỉ trích khen chê ai, nói phải ôn tồn, nhã nhặn, êm ái, nhẹ nhàng, từ tốn. Nói không được cướp lời người.

Bởi vậy, Chánh ngữ là lời nói làm mình vui, người khác vui. Nó là nẻo thứ 3 trong tám nẻo đưa con người đến Niết bàn giải thoát. Nếu ai đã quyết tu theo Đạo Phật mà xem thường miệng lưỡi của mình là người đó chưa hiểu Đạo Phật. Đạo Phật biết rõ, miệng lưỡi của con người rất độc, độc hơn loài thú dữ, rất sắc bén, sắc bén hơn gươm đao. Bởi vậy, người

đệ tử của Phật phải siêng năng tu tập miệng lưỡi, phải giữ gìn, phòng hộ miệng lưỡi từng phút, từng giây. Vì thế, nó được Đức Phật cho đứng vào hàng ngũ thứ 3 trong tám nẻo đưa đến cứu kính Niết bàn.

Tóm lại, trong cuộc sống hằng ngày muốn có được thân tâm thanh thản an vui và hạnh phúc thì con phải tu sửa lời nói. Khi lời nói thoát ra khỏi miệng con phải nhớ kỹ là không làm khổ mình, khổ người dù bất cứ hoàn cảnh nào cũng phải cân nhắc lời nói.

Bây giờ con tiếp tục tu tập nẻo thứ 4: **Chánh nghiệp**. Chánh nghiệp thuộc về thân.

Chánh nghiệp là gì? Chánh nghiệp là những hành động, việc làm nghề nghiệp chân chính đúng với lẽ phải, phù hợp với chân lý, đem lại lợi ích cho mình, cho xã hội. Vậy hành động việc làm nghề nghiệp, việc làm chân chính đúng với lẽ phải, phù hợp với chân lý trong Đạo Phật là gì? Là thiện pháp. Ở đâu có hành động việc làm nghề nghiệp chân chính lương thiện đúng lẽ phải, phù hợp với chân lý làm lợi ích mình, lợi ích người, lợi ích xã hội thì ở đó mọi người có giải thoát, có thân tâm thanh thản an vui. Vậy thiện pháp của con là gì? Là mười giới mà Thầy đã dạy ở trên.

Vì thế, Phật dạy Chánh nghiệp là dạy chúng ta mỗi mỗi hành động của thân đều phải ý tứ cảnh giác từng ly từng chút, không để cho những hành động đó sơ sót phạm vào điều ác, cũng như phải chọn nghề nghiệp làm ăn sinh sống, phải nghề nghiệp lương thiện không gian ác và không được làm những nghề nghiệp sát hại chúng sanh như săn bắn, bắt cá, nghề nghiệp giết trâu bò heo dê gà vịt, v.v.. Không được làm nghề ăn trộm, móc túi, làm nghề gian lận, bài bạc, cá ngựa, hụi nghề.

Tóm lại trong đời sống hằng ngày muốn đi vào nẻo Chánh nghiệp thì phải tu sửa mọi hành động của thân, thay đổi mọi nghề nghiệp bất thiện, chọn lấy nghề nghiệp thuần thiện. Nhờ đó mà thân tâm con và cả gia đình đều được an vui, thanh thản, hạnh phúc.

Bây giờ con tiếp tục tu tập nẻo thứ 5: **Chánh mạng**. Chánh mạng thuộc về pháp trần, pháp trần có 2 loại: Một vật chất, hai tinh thần.

Chánh mạng là gì? Chánh mạng là sự nuôi sống thân mạng bằng vật chất và bằng tinh thần chân chính, lương thiện, trong sạch. Vậy nuôi sống thân mạng bằng vật chất tinh thần chân chính, lương thiện, trong sạch của Đạo Phật là gì? Là thiện pháp. Ở đâu có sự nuôi sống thân mạng bằng vật chất tinh thần chân chính, lương thiện, trong sạch thì ở đó thân

tâm giải thoát an vui, hạnh phúc. Vậy thiện pháp của con là gì? Là mười giới mà Thầy đã dạy ở trên.

Vì thế Đức Phật dạy Chánh mạng là để chúng ta hiểu rõ từ vật chất đến tinh thần để nuôi mạng sống. Về thực phẩm nuôi sống phải làm bằng nghề nghiệp lương thiện không có sự đau khổ của chúng sanh trong đó, không có sự gian tham trộm cắp trong đó, không có máu xương chúng sanh trong đó, không có sự gian lận trong đó. Về tinh thần phải bằng Chánh pháp, không được gặp pháp nào tu theo pháp nấy mà phải có sự cân nhắc kỹ lưỡng. Người theo Đạo Phật muốn nuôi tâm mình bằng thực phẩm tinh thần thì phải cân nhắc cảnh giác kỹ lưỡng vì tà pháp đang lẫn lộn trong chánh pháp, rất khó phân biệt. Cho nên Chánh mạng trong Đạo Phật là nuôi thân mạng vật chất lẫn tinh thần đều lấy giới luật làm thực phẩm mà con đã học.

Tóm lại, trong đời sống hằng ngày tu tập theo Đạo Phật, con phải sửa lại những thực phẩm nuôi mạng sống hằng ngày bằng những thực phẩm lương thiện do nghề nghiệp làm ra bằng mồ hôi nước mắt của mình. Những thực phẩm đó không có sự đau khổ, chết chóc của chúng sanh. Về món ăn tinh thần, pháp môn không có mê tín, trừu tượng, mơ hồ, ảo tưởng, v.v..thì đó là thiện pháp, giới luật của Đức Phật, nhờ đó thân tâm con sẽ được thanh thản, an vui, hạnh phúc giải thoát.

Bây giờ con tu tập nẻo thứ 6: **Chánh tinh tấn**. Chánh tinh tấn thuộc về tâm.

Chánh tinh tấn là gì? Chánh tinh tấn là kiên trì, bền chí, gan dạ, dũng cảm, đầy đủ nghị lực, kiên quyết, hăng hái, cố gắng, quyết tâm, nhiệt tình, siêng năng, chuyên cần. Vậy Chánh tinh tấn phải tu như thế nào? Phải giữ gìn thời khóa tu tập nghiêm chỉnh, giờ nào việc nấy, không được bê trễ, không được bỏ qua. Việc làm chưa xong, phải quyết tâm làm cho xong, một lần chưa xong, hai lần, ba lần, bốn, năm, mười, trăm ngàn lần phải xong đó là Chánh tinh tấn. Quyết tâm đoạn dứt tâm ham muốn để thoát ra cảnh đau khổ của thế gian, nếu một lần chưa đoạn dứt được thì hai lần, ba lần, bốn, năm, mười, trăm ngàn lần phải làm cho được, phải đoạn dứt cho được đó là Chánh tinh tấn. Làm một việc mãi mà tâm không thối chuyển, không nản chí đó là Chánh tinh tấn. Gặp khó khăn phải vượt qua cho được, làm cho được, thực hiện cho được đó là Chánh tinh tấn. Người có nghị lực, có bền chí, có gan dạ thì có lo gì con đường giải thoát của Đạo Phật mà chẳng đạt tới đích.

Bởi vậy Chánh tinh tấn là nẻo tu hành khó khăn nhất trong tám nẻo của Đạo Phật, nó là nẻo duy nhất rèn luyện tâm đầy nghị lực, bền chí, có bền

chí, có nghị lực mới gọi là Chánh tinh tấn. Hằng ngày siêng năng tu tập, chuyên cần ngăn ngừa, bảo vệ, phòng hộ 6 căn mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý, luôn lúc nào cũng cảnh giác bằng thiện pháp áp dụng vào tám nẻo Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng trọn vẹn trong giới luật không lúc nào lơ đãng, biếng trễ thì đó là tu tập Chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn phải hiểu là tu tập gan dạ, bền chí, kiên trì, nghị lực. Ở đâu có Chánh tinh tấn sống trọn đầy trong thiện pháp, giới luật thì ở đó có bậc Thánh hiền giải thoát, an vui, thanh thân.

Tóm lại, 6 nẻo tu hành này nếu trong đời sống hằng ngày của con thường áp dụng, phòng hộ, giữ gìn, ngăn chặn mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý không cho buông lung, phóng dật, không cho nó lang thang đầu phố, xó chợ và tu sửa ý suy nghĩ, tu sửa lời nói, tu sửa hành động của thân và nghề nghiệp làm ăn phải lương thiện và thực phẩm nuôi mạng sống phải bằng những thực phẩm thiện. Nếu con siêng năng, chuyên cần như lời Thầy đã dạy, đã giảng ở trên thì thân tâm con sẽ được giải thoát an vui, thanh thân. Đó là Niết bàn thanh tịnh tại thế hiện tại.

Phân kết:

Để kết thúc buổi nói chuyện với con hôm nay trong Bát Chánh Đạo, Thầy chỉ giảng tu tập cho con 6 nẻo, còn 2 nẻo Chánh niệm và Chánh định thuộc về tâm thiền định, 2 nẻo này thuộc về tu Định dành riêng cho những bậc xuất gia, ly trần, còn 5 giới kia tu Giới và 1 nẻo làm trung gian. Khi nào con tu Giới tâm được thanh tịnh, ly dục, ly bất thiện pháp xong Thầy sẽ dạy tu tập 2 nẻo này. Một cái thang có 8 nấc, 5 nấc tu Giới luật còn có tên là Thiền quán, Thiền tư còn một nấc làm trung gian cho Thiền tư và Thiền định, 2 nấc sau cùng tu Định còn gọi là Thiền định. Con phải lần lượt tu tập bước lên từng nấc, nấc thứ nhất rồi mới bước lên nấc thứ hai, thứ ba, tư, năm và sáu, không thể bỏ nấc nào mà bước lên trên được. Bước nấc này xong, rồi mới bước tới nấc kia, có như vậy con sẽ không bị té.

Theo lời Thầy đã giảng ở trên con hãy ghi khắc tựa của bài giảng này. Nếu lấy Bát Chánh Đạo là con đường phải đi thì mười Giới luật hằng ngày con phải sống. Đến đây Thầy xin chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay, chúc con sống đúng Giới pháp của Phật để được một đời sống thanh thân, an vui, hạnh phúc giải thoát.