

*Trưởng lão Thích Thông Lạc*

---

## **MƯỜI HAI CỬA VÀO ĐẠO**



*Trưởng lão Thích Thông Lạc*

---

*Trưởng lão* **THÍCH THÔNG LẠC**

# **12 CỬA VÀO ĐẠO**

--->❖<---

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

**PL: 2553 - DL: 2009**



## LỜI NÓI ĐẦU

*Đạo Phật đã xác định rõ ràng, phạm làm một vị thầy dạy người tu hành là tự thân mình phải tu hành chứng đạo. Chứng đạo của Phật giáo không có gì khó khăn, chỉ có tâm mình Vô Lậu, nếu tâm chưa Vô Lậu thì không nên dạy người tu tập, nhất là những vị thầy Thuyết Giảng ( giảng sư).*

*Căn cứ vào 12 cửa vào đạo Đức Phật còn dạy tiếp: “Nếu một vị thầy không thông suốt 12 cửa vào đạo thì không xứng đáng làm thầy Thuyết Giảng”. Như vậy, 12 cửa vào đạo rất quan trọng nên Đức Phật mới dạy như vậy. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật giải thích của 12 cửa vào đạo: “Muốn làm một giảng sư phải Thuyết Pháp về sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt, sanh, hữu, thủ, ái, thọ, xúc, sáu xứ, danh sắc, thức, hành, vô minh, như vậy là đủ để làm một giảng sư Thuyết Pháp”.*

*Một người tu theo Phật giáo muốn tu tập tâm Vô Lậu mà không thông suốt 12 cửa vào đạo thì không thể nào tu hành tâm Vô Lậu được. Vì thế Đức Phật dạy: "Nếu tỳ kheo Thực Hành về sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt, sanh, hữu... vô minh, như vậy là đủ để được gọi là tỳ kheo Thực Hành".*

*Một người nào tu theo Phật giáo muốn tu tập tâm Giải Thoát mà không phá 12 cửa vào đạo thì không thể tu hành tâm Giải Thoát được. Theo như lời Đức Phật dạy: "Nếu tỳ kheo Giải Thoát không có chấp thủ mọi yếm ly, ly tham, đoạn diệt, sanh, hữu, thủ... vô minh, như vậy đủ được gọi là Tỳ kheo đã được Niết Bàn ngay trong đời sống hiện tại". (38 Tương Ưng tập 2)*

*Những lời dạy trên đây của Đức Phật rất quan trọng trong việc tu hành. Ví dụ, chúng ta học Giới luật đức hạnh nhằm triển khai Trí kiến giải*

thoát, tức là đập phá của Vô Minh, xông vào của Minh.

Như vậy chúng ta ai cũng biết, từ bỏ của Vô Minh tức là chúng ta xông vào mở toang của Minh bằng trí kiến giải thoát, đập phá đẩy lui các chương ngại pháp. Nếu chúng ta không rõ 12 cửa vào đạo thì chúng ta không biết mình phải xông vào cửa nào để đập phá vỡ 12 cửa nhân duyên. Mười hai cửa nhân duyên là một trận đồ Thập Nhị Môn Đồ Trận. Thập Nhị Môn Đồ Trận là một trận đồ rất là rối rắm. Tuy 12 cửa nhân duyên nhưng khi nó chịu đi vào hoạt động thì thiên biến vạn hóa nhân duyên, nên cứ duyên này có thì có duyên khác, trùng trùng duyên khởi vô cùng vô tận.

Cho nên, hàng phút giây 12 nhân duyên đang tập hợp theo duyên tan hay hợp trùng trùng duyên khởi, diệt. Vì thế, những khổ đau của con người cũng liên tục không bao giờ dứt trong vô số kiếp.

*Bởi vậy, người tu theo Phật giáo cần phải thông suốt 12 cửa vào đạo thì sự tu hành mới mong chứng đạo, vì có thông suốt mới biết mình đang xông vào cửa nào để phá Thập Nhị Môn Đồ Trộn.*

*Trong đồ trộn có 12 cửa vào đạo, vậy một người muốn xông vào phá tan trộn đồ 12 cửa nhân duyên thì phải biết xông vào cửa nào mới phá được và cửa nào không thể phá được. Trong 12 cửa nhân duyên có bốn cửa vào phá được:*

- 1- Cửa Vô Minh*
- 2- Cửa Lục Nhập*
- 3- Cửa Thọ*
- 4- Cửa Sinh*

*- Vào cửa Vô Minh thì phải học giới luật đức hạnh, lý nhân quả, lý các pháp vô thường, đó là triển khai Tri Kiến Giải Thoát.*

*- Vào cửa Lục Nhập thì phải phòng hộ sáu căn, sống Độc Cư.*



- Vào cửa Thọ thì phải tu tập Định Niệm Hơi Thọ, tu tập 19 đề mục.

- Vào cửa Sinh thì phải xuất gia, buông xả hết, chỉ còn sống ba y một bát, Thiểu Dục Tri Túc.

Khi tu tập, chúng ta nên lưu ý 12 cửa nhân duyên này, lúc xông vào cửa này xong thì lại tấn công vào cửa khác, nhiều khi phải tấn công luôn cả bốn cửa cùng một lượt.

Đây là những điều cần hiểu rõ về 12 cửa nhân duyên, để khi tu tập biết rõ đang phá vỡ 12 cửa nhân duyên để chúng không còn tập khởi mọi sự đau khổ.

Đến đây chúng tôi cảm thấy tạm đủ, để quý vị hiểu biết tu tập 12 cửa nhân duyên mà không sai đường lạc lối. Chúc quý vị tu tập thành công tốt đẹp.

Kính ghi

Trưởng Lão Thích Thông Lạc



## THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

Muốn hiểu rõ 12 nhân duyên, bắt đầu chúng ta tìm hiểu nguyên nhân nào sinh ra ưu bi, sầu khổ, bệnh tử của con người. Ở đây nói nguyên nhân tức là nói duyên nào sinh ra sự đau khổ của con người. Con người đau khổ không phải tự nhiên mà có đau khổ.

Cho nên đức Phật đã thấy rõ điều này, nên Ngài mới dạy cho chúng ta bài pháp 12 nhân duyên để chúng ta hiểu cuộc đời này không có cái gì xảy ra mà tự nhiên. Mọi sự xảy ra đều có duyên cả. Hễ có duyên này đến thì trước đó phải có một duyên khác. Ví dụ: Hiện giờ thân đang bệnh khổ thì chúng ta biết ngay trước khi bệnh khổ là do chúng ta có đời sống nhà cửa, của cải, tài sản, ăn uống và chung sống với mọi người. Như vậy là do duyên SINH mà có ƯU BI SẦU KHỔ và BỆNH CHẾT.

Muốn hiểu rõ điều này chúng ta hãy lắng nghe đức Phật trả lời những câu hỏi của tu sĩ ngoại đạo KASSAPA,

***“Kassapa hỏi:***

***- Thưa Tôn giả Gotama, có phải khổ do tự mình làm ra không?***

***Đức Phật trả lời:***

***- Không phải vậy.***

**- Thưa Tôn giả Gotama, có phải khổ do người khác làm ra không?**

**Đức Phật trả lời:**

**- Không phải vậy.**

**- Thưa Tôn giả Gotama, có phải khổ do mình, do người khác làm ra không?**

**Đức Phật trả lời:**

**- Không phải vậy.**

**- Thưa Tôn giả Gotama, có phải khổ do tự nhiên sinh ra không?**

**Đức Phật trả lời:**

**- Không phải vậy.**

**- Thưa Tôn giả Gotama, có phải khổ không có không?**

**Đức Phật trả lời:**

**- Không phải khổ không có, khổ có, Kasapa ạ!**

**- Như vậy, Tôn giả Gotama không biết, không thấy khổ.**

**Đức Phật trả lời:**

**- Không phải ta không biết khổ, không thấy khổ, Ta biết khổ, Ta thấy khổ”.**

(42 Tương Ứng tập 2)

Thông thường ai cũng hiểu rằng: Người ta đau khổ là do tự mình làm cho mình đau khổ hoặc do người khác. Thế mà ở đây đức Phật không chấp nhận KHỔ do mình do người khác làm. Vậy khổ này do cái gì làm ra đây?

Chúng ta hãy bình tĩnh lắng nghe, đức Phật sẽ lần lượt chỉ dạy tường tận một thế giới quan tập khởi KHỔ của loài người. Nếu không học Phật thì không thể nào chúng ta biết. Nhờ có giáo lý đức Phật nên chúng ta mới hiểu khổ từ đâu mà có, không phải do chúng ta hay do người khác làm khổ. Vậy khổ do đâu mà có, chúng ta hãy kiên nhẫn chờ đợi rồi lần lượt sẽ hiểu những gì đức Phật dạy, rất rõ ràng và cụ thể.

## THƯỜNG KIẾN VÀ ĐOẠN KIẾN

Khi Kassapa hỏi bất cứ chỗ nào về “KHỔ”, thì đức Phật cũng phủ nhận: “Không phải vậy”. Vậy như thế nào đây?

Nên Kassapa không thể chờ lâu hơn nữa, liền hỏi Phật:

**“- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy nói cho con hiểu về KHỔ.**

**- Nay Kassapa, một người tự làm Khổ mình là “Thường Kiến”**

**- Nay Kassapa, một người làm Khổ người khác là “Đoạn Kiến”. Và tất cả những câu hỏi**

***của người đều là THƯỜNG KIẾN và ĐOẠN KIẾN***". (42 Tương Ứng tập 2)

Thông thường ai cũng hiểu khổ do mình làm ra hay người khác làm, thế mà ở đây đức Phật phá vỡ kiến chấp thường kiến và đoạn kiến này, vì những kiến chấp này sai, không đúng. Ngoài kiến chấp đoạn kiến và thường kiến khổ thì còn có cái hiểu biết khổ nào khác hơn.

Đoạn kinh trên đây đã xác định cho chúng ta thấy, sự hiểu biết của con người thường bị rơi vào vào hai CỰC ĐOẠN: thường kiến và đoạn kiến. THƯỜNG KIẾN là bị dính mắc vào chấp có; ĐOẠN KIẾN thường bị dính mắc vào chấp không.

Vì vậy trên đời này, nếu cái này có thì cái này không thể không, nếu cái kia không thì không thể cái kia có. Cho nên không có một vật nào vừa có, vừa không được, có là có, mà không là không. Đó là cái hiểu biết thông thường của con người, cái hiểu biết của họ không vượt ra khỏi hai cực đoạn này. Vì cái hiểu biết như vậy, nên con người phải chịu khổ muôn đời, muôn kiếp. Thật đáng thương!

Sự giải thoát của Phật cũng lấy từ sự hiểu biết của con người. Từ xưa đến nay, vì sự truyền thừa sự hiểu biết sống trong ái dục, nên sự hiểu biết ấy toàn là đau khổ. Khi đạo Phật ra đời, đức Phật dạy chúng ta hiểu biết lìa xa tâm ái dục. Lìa xa tâm ái dục là lìa xa hai cực đoạn thường kiến (CÓ), và đoạn kiến

(KHÔNG). Vì vậy, sự hiểu biết này hoàn toàn đi đến giải thoát.

Bởi vậy, sự hiểu biết của con người rất quan trọng, do sự hiểu biết mà đời đời, kiếp kiếp phải chịu trong đau khổ. Cái hiểu biết của loài người hiện nay là cái hiểu biết theo truyền thống từ ngàn xưa, do thủy tổ của loài người để lại chỉ biết hiểu như vậy. Mãi đến khi đức Phật ra đời, Ngài tu hành chứng quả Vô Lậu, thấy biết vạn pháp trên thế gian này như thật, nên Ngài đồng dạy tuyên bố: ***“Còn có cái hiểu biết khác, cái hiểu biết không nằm trong hai cực đoan CÓ và KHÔNG, cái hiểu biết vượt ra ngoài vòng khổ đau. Đó là cái hiểu biết THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN”***.

Như chúng ta đã biết, tất cả những câu hỏi của Kassapa đều nằm trong hai cực đoan “có và không”. Vì thế đức Phật trả lời: “không phải vậy”. Đó là đức Phật trả lời đúng, vì con người điên đảo nên không thấy 12 nhân duyên tập khởi khổ, mà cho rằng MÌNH TỰ LÀM VÀ NGƯỜI KHÁC LÀM KHỔ.

## DUYÊN VÔ MINH SINH

Chúng tôi xin lập lại câu trên, khi nghe đức Phật trả lời không phải vậy. Lúc bấy giờ ngoại đạo Kassapa lấy làm ngạc nhiên nên mới thỉnh cầu đức Phật chỉ dạy, đức Phật bảo: ***“Từ bỏ hai cực đoan***

**ấy, Như Lai thuyết pháp theo con đường TRUNG ĐẠO”. (42 Tương Ứng tập 2)**

Vậy con đường trung đạo như thế nào?

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật giảng dạy, để tri kiến chúng ta có sự hiểu biết không còn bị rơi vào hai cực đoan có và không. Chính nhờ sự hiểu biết mới mẻ này có thể giúp chúng ta thoát mọi sự khổ đau. Vậy quý vị cùng chúng tôi hãy chú ý lời đức Phật dạy:

**“- Nay Kassapa, con đường TRUNG ĐẠO là con đường vượt ra khỏi hai cực đoan, gồm có 12 nhân duyên:**

**Từ duyên VÔ MINH khởi nên duyên HÀNH khởi.**

**Từ duyên HÀNH khởi nên duyên THỨC khởi.**

**Từ duyên THỨC khởi nên duyên DANH SẮC khởi.**

**Từ duyên DANH SẮC khởi nên duyên LỤC NHẬP khởi.**

**Từ duyên LỤC NHẬP khởi nên duyên XÚC khởi.**

**Từ duyên XÚC khởi nên duyên THỌ khởi.**

**Từ duyên THỌ khởi nên duyên ÁI khởi.**

**Từ duyên ÁI khởi nên duyên HỮU khởi.**

**Từ duyên HỮU khởi nên duyên THỦ khởi.**

**Từ duyên THỦ khởi nên duyên SINH khởi.**



**Từ duyên SINH khởi nên duyên ƯU BI, SÂU KHỔ, BỆNH TỬ khởi.**

**Từ duyên ƯU BI, SÂU KHỔ, BỆNH TỬ khởi nên duyên VÔ MINH khởi.**

**Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này theo 12 duyên tập khởi...” (42 Tương Ứng tập 2)**

Do từ duyên VÔ MINH mà 12 nhân duyên này mới tập khởi được. Và vì vậy SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT mới có. Chính sinh, già, bệnh, chết là nguồn gốc do duyên vô minh, chứ không phải tự mình hoặc người khác làm ra sinh, già, bệnh, chết. Bây giờ quý vị đã hiểu rõ chưa?

Có hiểu như vậy mới biết nguyên nhân qui luật nhân quả theo 12 nhân duyên này mà qui định phước hay tội của loài người, không sai một hào li nào cả. Vì vậy nhân nào quả nấy, làm ác thì phải chịu khổ đau chứ không có mình và người khác làm khổ, mà chính nhân quả. Vì con người không thông hiểu nhân quả, xem thường nhân quả nên làm theo sự ham muốn (ái dục), vì thế tạo ra biết bao nhiêu là ác pháp. Do tạo ra nhiều ác pháp nên phải gánh chịu sự khổ đau, nhưng lại không hiểu nên đổ thừa người này người khác làm khổ mình, hay hoặc than trời trách đất sao không ban cho mình một cuộc sống bình an.

Cho nên mọi sự đau khổ của đời người chỉ vì con người VÔ MINH mà tạo ra sự đau khổ đó.

Muốn cho thoát khổ con người phải diệt sạch vô minh. Vậy diệt sạch vô minh bằng cách nào?

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: “Duyên vô minh diệt”.

## **DUYÊN VÔ MINH DIỆT**

Muốn sinh, già, bệnh, chết chấm dứt thì phải đoạn diệt hoàn toàn vô minh. Muốn đoạn diệt vô minh chúng ta phải diệt cái gì trước. Vậy chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy:

***“Từ VÔ MINH diệt các HÀNH diệt.***

***Từ HÀNH diệt nên THỨC diệt.***

***Từ THỨC diệt DANH SẮC diệt.***

***Từ DANH SẮC diệt LỤC NHẬP diệt.***

***Từ LỤC NHẬP diệt XÚC diệt.***

***Từ XÚC diệt THỌ diệt.***

***Từ THỌ diệt ÁI diệt.***

***Từ ÁI diệt HỮU diệt.***

***Từ HỮU diệt THỦ diệt.***

***Từ THỦ diệt SINH diệt.***

***Từ SINH diệt ƯU BI, SÂU KHỔ, BỆNH TỬ diệt.***

***Từ ƯU BI, SÂU KHỔ, BỆNH TỬ diệt VÔ MINH diệt.***

***Như vậy toàn bộ khổ uẩn 12 nhân duyên này đoạn diệt. Thì tất cả các khổ của con người đều bị diệt”. (42 Tương Ứng tập 2)***

Theo như lời đức Phật dạy ở trên, người không hiểu 12 nhân duyên là người không sáng suốt (người mù mờ) nên luôn luôn bị VÔ MINH che đậy, từ đó mới bị THAM ÁI trói buộc. Vì thế, thân tâm luôn luôn chạy theo 12 nhân duyên sinh khởi, chịu mọi khổ đau sinh, già, bệnh, chết. Và chính không đoạn diệt 12 nhân duyên, nên khi thân hoại mạng chung phải tiếp tục tái sinh luân hồi và chịu muôn vàn sự khổ đau không bao giờ dứt. Trong Kinh Tương Ứng đức Phật dạy: ***“Này các thầy tỳ kheo, các thầy bị VÔ MINH che đậy nên mới bị THAM ÁI hệ phục, thân này của người ngu được sanh khởi. Vô minh ấy, người ngu không đoạn tận. Tham ái ấy, người ngu không tận trừ. Vì sao?***

***Này các tỳ kheo, người ngu sống Phạm hạnh không phải vì chân chính đoạn trừ khổ đau. Do vậy người ngu, khi thân hoại mạng chung, đi đến một thân khác. Do đi đến một thân khác, người ấy không thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, Ta nói rằng: “Người ấy không thoát khỏi đau khổ” ”. (50 Tương Ứng tập 2)***

Một người hiền trí thông suốt 12 nhân duyên, nên họ biết 12 nhân duyên này đều là một chuỗi vòng

tròn không có lối thoát ra, chỉ có đoạn trừ VÔ MINH, nhưng khi đoạn trừ vô minh nên tâm trí sáng suốt vô cùng, nhờ tâm trí sáng suốt nên họ chấp nhận sống đời sống phạm hạnh để tận trừ 12 nhân duyên, nên mới thoát ra khỏi sinh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ...

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Và này các tỳ kheo, bị vô minh che đậy, nên mới bị tham ái hệ phược, thân người hiền trí được sinh khởi. VÔ MINH ấy, người Hiền trí đoạn tận. THAM ÁI ấy, người hiền trí tận trừ. Vì sao?”***

***Này các tỳ kheo, người hiền trí sống Phạm hạnh, vì chân chánh đoạn trừ khổ đau. Do vậy người hiền trí, khi thân hoại mạng chung, không đi đến một thân khác (tái sinh). Do không đi tái sinh, vì ấy thoát khỏi sinh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng: “Vị ấy thoát khỏi đau khổ”*** ”. (50 Tương Ứng tập 2)

## DIỆT DUYÊN VÔ MINH

Những lời dạy của đức Phật trên đây là chỉ thẳng cho chúng ta hiểu biết 12 nhân duyên theo lý duyên khởi, bắt đầu từ vô minh. Do VÔ MINH mà HÀNH khởi, do HÀNH khởi mà THỨC khởi... và như vậy tất cả 12 duyên khởi đầy đủ. Mười hai duyên khởi đầy đủ tức là khổ tập khởi. Do đó, muốn đoạn trừ khổ đau

thì phải đoạn trừ vô minh. Muốn đoạn trừ VÔ MINH thì phải triển khai tri kiến. Vậy triển khai tri kiến bằng cách nào?

Phải học GIỚI LUẬT ĐỨC HẠNH và NHÂN QUẢ, nhờ học giới luật đức hạnh và nhân quả thông suốt nên vô minh bị đoạn trừ. Nhưng trong 12 nhân duyên dạy diệt VÔ MINH bằng ngưng các HÀNH. Hành diệt thì vô minh diệt. Vậy diệt các hành như thế nào? **Diệt các hành là chúng ta phải giữ gìn tâm BẤT ĐỘNG. Giữ gìn tâm bất động bằng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý.**

Bây giờ quý vị đã rõ diệt vô minh.

Trên đây là lý duyên khởi vô minh, khi vô minh diệt thì 12 nhân duyên đều bị diệt. Mười hai nhân duyên diệt thì khổ đau diệt.

### **GIỚI LUẬT ĐỨC HẠNH gồm có:**

- 1- Năm giới (NGŨ GIỚI) căn bản của người cư sĩ.*
- 2- Mười giới sa di (THẬP GIỚI SA DI) của người xuất gia.*
- 3- Hai trăm năm mươi giới tỳ kheo tăng (250 GIỚI TỖ KHEO TĂNG) của tu sĩ nam.*
- 4- Ba trăm bốn mươi tám giới tỳ kheo ni (348 GIỚI TỖ KHEO NI) của tu sĩ nữ.*

Khi muốn diệt trừ vô minh thì phải thông suốt những oai nghi giới luật đức hạnh trên đây. Cho nên

đức Phật dạy: **“Những gì thông suốt cần thông suốt”**. Điều mà đức Phật dạy ở đây cần thông suốt là thông suốt giới luật đức hạnh.

Muốn diệt 12 nhân duyên tập khởi này thì bắt đầu phải diệt duyên vô minh. Diệt trừ duyên vô minh thì chỉ có học tập giới luật đức hạnh như trên đã nói.

**Học tập giới luật đức hạnh xong thì VÔ MINH tự diệt trừ.** Vô minh tự diệt trừ đó là triển khai sự hiểu biết của đạo Phật, nhất là về nhân quả. Có thông suốt nhân quả thì vô minh đã diệt. Chúng ta cũng nên nhớ khi thông suốt nhân quả thì các hành ác bị diệt. Cho nên không ai hiểu NHÂN QUẢ mà còn HÀNH ÁC, có đúng như vậy không quý vị?

Cho nên đức Phật dạy: **“HÀNH DIỆT THÌ VÔ MINH DIỆT”**. **Người mà các hành ác diệt là người thông suốt giới luật đức hạnh.**

Chúng ta là những người tu hành đang tìm cầu sự giải thoát thì nên nhớ những lời dạy này. Đó là giới luật đức hạnh trong pháp tu hành của Phật giáo, từ thấp đến cao phải theo sự phân chia pháp môn tu tập từ thấp đến cao mà đức Phật đã tuyên bố: **“GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”**.

Căn cứ vào giới, định, tuệ chúng ta tu tập không còn sợ sai đường lạc lối, vì đó là ba cấp tu học của Phật giáo không ai dám sửa theo kiến giải của mình được. Mong rằng quý vị nên căn cứ vào chỗ này mà tu

tập đến nơi đến chốn để làm sáng tỏ Phật giáo trong 12 nhân duyên.

## **DIỆT DUYÊN LỤC NHẬP**

Lục nhập là sáu cửa ra vào của thân và sáu trần. Sáu cửa ra vào của thân là: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý và sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Vì thế, muốn diệt duyên lục nhập thì phải biết cách phòng hộ MẮT, TAI, MŨI, MIỆNG, THÂN, Ý, và ngăn chặn sáu trần: SẮC, THINH, HUƠNG, VỊ, XÚC, PHÁP.

Muốn giữ gìn sáu căn, sáu trần thì trước tiên phải phòng hộ và sau đó mới ngăn chặn. Phòng hộ thì có HẠNH ĐỘC CỬ là đệ nhất pháp, còn ngăn chặn thì có pháp NHƯ LÝ TÁC Ý.

Nhờ hai phương pháp này thì duyên LỤC NHẬP bị diệt.

***“Từ duyên LỤC NHẬP diệt thì duyên XÚC diệt.***

***Từ duyên XÚC diệt thì duyên THỌ diệt.***

***Từ duyên THỌ diệt thì duyên ÁI diệt.***

***Từ duyên ÁI diệt thì duyên HỮU diệt.***

***Từ duyên HỮU diệt thì duyên THỦ diệt.***

***Từ duyên THỦ diệt thì duyên SINH diệt.***

*Từ duyên SINH diệt thì duyên GIÀ, BỆNH, CHẾT diệt.*

*Từ duyên GIÀ, BỆNH, CHẾT diệt thì duyên VÔ MINH diệt.*

*Từ duyên VÔ MINH diệt thì duyên HÀNH diệt.*

*Từ duyên HÀNH diệt thì duyên THỨC diệt.*

*Từ duyên THỨC diệt thì duyên DANH SẮC diệt.*

*Từ duyên DANH SẮC diệt thì duyên LỤC NHẬP diệt.”*

Trên đây là bắt đầu diệt duyên lục nhập. Duyên lục nhập diệt thì tất cả 11 nhân duyên khác đều bị diệt theo, và như vậy một thế giới đau khổ bị diệt, loài người thoát khổ. Cho nên loài người muốn thoát khổ thì phải vào cửa lục nhập. Chính vào cửa lục nhập là mới phá tan mọi sự khổ đau của con người.

Muốn diệt duyên LỤC NHẬP thì phải diệt duyên XÚC, nhưng duyên xúc diệt bằng cách nào?

Bằng cách phòng hộ sáu căn. Vậy phòng hộ sáu căn như thế nào? **Trước tiên là chúng ta tìm cách tránh sáu trần bằng phương pháp sống ĐỘC CỬ một mình.**

Thầy thường hay kêu gọi quý vị tu hành nên sống độc cư, **kế tiếp quý vị dùng pháp môn NHƯ LÝ**



**TÁC Ý**, để giữ gìn và bảo vệ mắt, tai, mũi, miệng, thân hay ý không cho chúng tiếp xúc sáu trần. Khi chúng phóng ra tiếp xúc sáu trần thì mau mau tác ý cho nó quay vào trong thân. **Câu tác ý rất đơn giản như sau:**

1- **MẮT** phải quay vào thấy sự **BẤT ĐỘNG** trong thân, không được nhìn ngó ra ngoài.

2- **TAI** phải quay vào nghe sự **BẤT ĐỘNG** trong thân, không được nghe ra ngoài.

3- **MŨI** phải quay vào ngửi trong thân **BẤT ĐỘNG**, không được ngửi những mùi hương bên ngoài.

4- **THÂN** phải cảm giác sự **BẤT ĐỘNG** trong thân, không nên cảm giác nóng lạnh đau nhức bên ngoài.

5- **MIỆNG** phải quay vào cảm nhận sự **BẤT ĐỘNG** trong thân, không được cảm nhận nếm nếm những mùi vị bên ngoài.

6- **Ý** phải quay vào trong thân cảm nhận sự **BẤT ĐỘNG** của thân tâm, không được cảm nhận vọng tưởng lăng xăng hay bất cứ một pháp trần nào tác động vào.

Tất cả những phương pháp tu tập trên đây đều là pháp **PHÒNG HỘ SÁU CĂN**. Có **phòng hộ sáu căn mới diệt được duyên XÚC**. Do xúc diệt thì cảm thọ diệt.

Bởi vậy khi thân đang đau bệnh nhức nhối khó chịu thì lúc bấy giờ chúng ta cắt đứt XÚC, không cho thân và ý thức xúc chạm nhau thì ngay đó cơn đau nhức nơi thân sẽ chấm dứt. Muốn cho thân và ý thức không XÚC CHẠM nhau thì phải tu tập tâm luôn luôn ở trong trạng thái tâm BẤT ĐỘNG, có tu tập được như vậy chúng ta mới làm chủ được bệnh.

Phật pháp vốn là một phương pháp làm lợi ích cho con người, vì thế con người phải biết mà lo tu tập để cứu mình ra biển khổ.

Tâm bất động không phải là khó tu tập, chỉ cần chúng ta phá hết hôn trầm thù miên và loạn tưởng thì tâm bất động ngay tại đó.

Muốn phá hôn trầm thù miên và loạn tưởng thì chỉ có tu tập pháp THÂN HÀNH NIỆM. Pháp môn thân hành niệm là một pháp môn tuyệt trần, chuyên môn phá hôn trầm thù miên và loạn tưởng. Nhờ có tu tập pháp môn này thì ngồi lại chúng ta mới thấy tâm bất động.

## DIỆT DUYÊN CẢM THỌ

Diệt duyên cảm thọ có hai phương pháp:

**1- Tâm BẤT ĐỘNG.**

**2- An trú tâm trong HƠI THỞ.**

Pháp tu tập tâm bất động đã dạy ở trên, còn dưới đây là phương pháp an trú tâm trong hơi thở.

Muốn thoát ra mọi sự khổ đau của cuộc đời thì phải đoạn trừ duyên thọ. Đoạn trừ duyên THỌ thì phải tập AN TRÚ TÂM TRONG HƠI THỞ, theo phương pháp Định Niệm Hơi Thở: ***“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”***. Cứ tu đề mục này trong nửa tháng hoặc một tháng để thân an trú được trong hơi thở, thì lúc bấy giờ thân có cảm thọ khổ là liền dùng phương pháp này đối trị đẩy lui cảm thọ ra khỏi thân ngay tức khắc. Đó là chúng ta diệt duyên thọ. Quý vị nên nhớ phương pháp hơi thở này mà tu tập để cứu mình ra khỏi mọi sự đau khổ của cuộc đời. Hơi thở là một phương pháp mà chính Ngài La Hâu La đã tu chứng quả A La Hán.

## DIỆT DUYÊN ÁI

Từ duyên thọ diệt thì duyên ái diệt. Trên bước đường tu tập chúng ta đã biết cách làm chủ bệnh tật, tức là diệt duyên cảm thọ. Diệt duyên CẢM THỌ bằng ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ hay pháp THÂN HÀNH NIỆM hoặc bằng tâm BẤT ĐỘNG. Trong những pháp môn này pháp nào hợp với đặc tướng của mình thì quý vị tu tập sẽ có kết quả tốt đẹp.

Khi CẢM THỌ diệt thì ÁI diệt. Tại sao vậy?

Vì cảm thọ có ba:

- 1- CẢM THỌ lạc.
- 2- CẢM THỌ khổ.

3- **CẨM THỌ** *bất lạc, bất khổ.*

- **Cảm thọ lạc** thì tâm ưa thích nên gọi là **ÁI LẠC**.

- **Cảm thọ khổ** thì tâm không ưa thích nên gọi là **ÁI KHỔ**.

- **Cảm thọ bất lạc, bất khổ** thì người tu theo Phật giáo không chấp nhận, vì đó là một trạng thái của một người bình thường, chứ không phải là một người tu sĩ nên trạng thái này không được kéo dài thời gian.

Chúng ta ai cũng biết vì có **CẨM THỌ** thì mới có **ÁI**.

Do các cảm thọ có mà ái mới có. Chúng ta phân biệt và cảm nhận được **ÁI** có hai:

1- *Ái lạc có nghĩa là ưa thích, ham muốn, thương mến, dính mắc, chấp trước, luôn luôn chạy theo tìm cầu những dục lạc, khoái lạc, sung sướng đó v.v...*

2- *Ái khổ có nghĩa là không ưa thích, sợ hãi, ghét bỏ, lo lắng, buồn phiền, khổ sở, tránh xa, không chấp nhận, không ham thích v.v...*

Cho nên khi diệt **CẨM THỌ** là diệt cả hai **ÁI**. Khi duyên ái bị diệt thì tâm ham muốn ưa thích cũng không còn. Do đó nhà cửa, của cải, tài sản, tiền bạc, danh vọng đều buông bỏ cả. Những vật chất quanh chúng ta đều buông xuống hết, nên trong kinh Thập

Nhị Nhân Duyên dạy: **“Duyên ÁI diệt thì duyên HỮU diệt”**.

HỮU có nghĩa là có. Do có mà chúng ta sinh ra ưa thích nên cố giữ lại. Cố giữ lại nên mới có duyên THỦ. Khi tâm chúng ta không ưa thích (ÁI) thì chúng ta không có (HỮU) vật gì cả. Cho nên ÁI diệt thì HỮU diệt, đó là một qui luật đúng không bao giờ sai.

Đã sống trong cuộc đời mà không có gì cả, như đức Phật sống chỉ còn ba y một bát thì còn có những vật gì mà cất giữ nữa. Phải không quý vị?

Cho nên kinh Thập Nhị Nhân Duyên dạy: **“Duyên HỮU diệt thì duyên THỦ diệt”**.

Sống trong cuộc đời mà không cất giữ một vật gì cả thì đời sống đâu còn có gì nữa, một cuộc sống chỉ còn ba y một bát như đức Phật, hằng ngày đi xin ăn để nuôi sống thân mạng.

Đời sống như vậy là một đời sống tu sĩ của Phật giáo, nếu quý vị sống được như vậy mới gọi là tu sĩ Phật giáo, và sống được như vậy mới thấy sự giải thoát của đạo Phật thật sự. Từ đời sống này chúng ta mới tu tập chứng đạo. Còn có của cải vật chất làm sao tu tập chứng đạo được, quý vị?

Cho nên kinh Thập Nhị Nhân Duyên dạy: **“Duyên THỦ diệt thì duyên SINH diệt”**.

Đó là một điều cơ bản nhất của đạo Phật, nếu ai muốn tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì phải sống như đời sống của đức Phật, còn không thể sống như vậy được thì xin quý vị hãy trở về đời sống của người cư sĩ, luôn luôn sống trong nền đạo đức nhân bản nhân quả cũng xả được tâm và cuộc sống cũng được an vui hạnh phúc. Sức của mình tu tập được bấy nhiêu đó thì cũng tốt.

Còn những người quyết tâm tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì hãy đi cho trọn con đường của đạo Phật. Đi cho trọn con đường của đạo Phật thì phải sống cho đúng hạnh của Phật, mà hễ sống đúng hạnh của Phật thì làm chủ bệnh chết dễ dàng không có khó khăn và mệt nhọc.

Kinh Thập Nhị Nhân Duyên dạy rất rõ: ***“Duyên SINH diệt thì duyên GIÀ, BỆNH, CHẾT diệt”***.

Chúng ta là con người thì không ai thoát khỏi già, bệnh, chết. Cho nên đức Phật xác định: ***“Muốn làm chủ già, bệnh, chết thì duyên sinh phải diệt”***. Vậy duyên sinh phải diệt như thế nào?

Muốn diệt duyên SINH thì phải buông xả sạch tất cả vật chất chung quanh ta, chỉ còn sống một đời sống như đức Phật ngày xưa, đó là buông xả thứ nhất. Nếu ai muốn tu tập như Phật để làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT mà không sống như Phật thì khó có thể làm chủ bốn sự đau khổ này. Khi buông xả được như vậy kế tiếp chúng ta phải chọn lấy một chỗ

thanh vắng yên tịnh như: một gốc cây có bóng mát, một đồng rơm, một mái nhà tranh, một bụi tre, v.v... Rồi ở đó một mình, khi đi, khi đứng, khi ngồi hoặc khi nằm đều tập TỈNH GIÁC, đi thì biết bước đi, còn nằm, ngồi hay đứng đều biết hơi thở ra hơi thở vô. Khi tập tỉnh giác như vậy tâm không còn hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không và vọng niệm thì đây là giai đoạn thứ hai.

Khi tu tập tỉnh giác được như vậy thì chúng ta tiếp tục tu tập trong bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi dùng sức TỈNH GIÁC xả từng tâm niệm và các ác pháp bên ngoài khi chúng tấn công vào thân tâm chúng ta. Đây là giai đoạn xả rất ráo cho nên phải dùng pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý, lúc nào cũng phải nhớ tác ý. Xin quý vị nhớ lời Phật dạy: **“Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp”**, cho nên TÁC Ý là ý thức không bị diệt. Khi chúng ta tu chứng đạo thì ý vẫn còn hoạt động như thường, nhưng sự hoạt động của nó bấy giờ là diệu dụng của tâm thanh tịnh. Người chưa có tâm thanh tịnh thì không thể bảo rằng ý thức là diệu dụng được, chỉ có người tu chứng đạo tâm thanh tịnh thì ý thức bấy giờ là diệu dụng khi người tu chứng đạo điều khiển nó.

Cho nên pháp môn nào tu tập mà làm cho ý thức đình chỉ thì pháp môn đó không phải của Phật giáo mà của tà giáo.

Như quý vị đều biết, pháp môn niệm Phật nhất tâm, tham công án, tham thoại thoại đầu, biết vọng

liền buông, v.v... là những pháp ức chế tâm chịu ảnh hưởng tư tưởng VÔ VI của Lão Trang thuộc văn hóa Trung Hoa. Những phương pháp này tu hành chẳng làm chủ sinh, già, bệnh, chết mà chỉ lọt vào KHÔNG TUỞNG của thiền Đông Độ, gọi là Phật Tánh (Tánh Không).

Mười hai nhân duyên tu tập đến đây chúng ta đã làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT. Giảng đến đây chắc quý vị đều biết khi muốn làm chủ sinh, già, bệnh, chết phải vào cửa nào mới làm chủ được sự sống chết.

Nhưng chúng ta cũng cần nghiên cứu thêm để hiểu biết 12 nhân duyên vào cửa nào cũng được, song vào được mà ra không được. Cho nên chúng ta chỉ nghiên cứu cho biết, chớ không thể tu tập được xin quý vị lưu ý. Dưới đây là những duyên mà trong kinh Mười Hai Nhân Duyên chỉ dạy cho chúng ta thấy duyên khởi trùng trùng, hễ có duyên này thì có duyên kia, như trong kinh dạy:

***“Từ duyên GIÀ, BỆNH, CHẾT diệt thì duyên VÔ MINH diệt.***

***Từ duyên VÔ MINH diệt thì duyên HÀNH diệt.***

***Từ duyên HÀNH diệt thì duyên THỨC diệt.***

***Từ duyên THỨC diệt thì duyên DANH SẮC diệt.***



***Từ duyên DANH SẮC diệt thì duyên LỤC NHẬP diệt.***

***Từ duyên LỤC NHẬP diệt thì duyên XÚC diệt.***

***Từ duyên XÚC diệt thì duyên THỌ diệt”.***

Trên đây là bắt đầu diệt duyên già, bệnh, chết. Diệt duyên GIÀ, BỆNH, CHẾT tức là diệt duyên CẢM THỌ. Duyên cảm thọ diệt thì tất cả 11 nhân duyên khác đều bị diệt theo và như vậy một thế giới đau khổ bị diệt, loài người thoát khổ. Nhưng muốn vậy cũng không phải dễ, vì muốn diệt duyên cảm thọ chúng ta là người phải có đầy đủ ý chí và nghị lực, nếu không đủ ý chí và nghị lực thì đừng vào cửa cảm thọ. Nếu chúng ta không đủ sức chịu đựng những cơn đau xé ruột, xé gan thì nên vào các cửa khác, xin quý vị lưu ý. Duyên cảm thọ chỉ có người có ý chí dũng mãnh kiên cường, chẳng hề nao núng trước cái chết và các cảm thọ đau đớn.

## **DIỆT DUYÊN SINH**

Nếu chúng ta vào cửa duyên sinh thì phải buông xả hết như đức Phật. Bởi vì SINH là đời sống, do có đời sống nên con người phải trăm cay ngàn đắng khổ đau.

Mười hai nhân duyên chúng ta bắt đầu chọn vào duyên sinh để đoạn trừ mọi sự khổ đau.

**Như chúng tôi đã nói ở trên, ngày xưa đức Phật đã chọn duyên SINH, vì thế Ngài từ bỏ ngai vàng, cha, mẹ, vợ, con và thân bằng, quyến thuộc, chỉ sống ba y một bát đi xin ăn hằng ngày, nhờ diệt duyên sinh này mà Ngài mới đoạn tận mọi sự khổ đau. Vậy thế nào là lý DUYÊN SINH khởi?**

Chúng ta hãy dựa vào lời dạy của Phật mà tham khảo mười hai nhân duyên, khi duyên này khởi thì duyên kia khởi:

- “1- Từ duyên SINH khởi GIÀ CHẾT khởi.***
- 2- Từ duyên GIÀ CHẾT khởi duyên VÔ MINH khởi.***
- 3- Từ duyên VÔ MINH khởi các HÀNH khởi.***
- 4- Từ các duyên HÀNH khởi nên THỨC khởi.***
- 5- Từ duyên THỨC khởi DANH SẮC khởi.***
- 6- Từ duyên DANH SẮC khởi LỤC NHẬP khởi.***
- 7- Từ duyên LỤC NHẬP khởi XÚC khởi.***
- 8- Từ duyên XÚC khởi THỌ khởi.***
- 9- Từ duyên THỌ khởi ÁI khởi.***
- 10- Từ duyên ÁI khởi HỮU khởi.***
- 11- Từ duyên HỮU khởi THỦ khởi.***
- 12- Từ duyên THỦ khởi SINH khởi”***

Trên đây là lý duyên sinh khởi, nó tập hợp mọi sự đau khổ của kiếp làm người. Thật khổ thay!

## DUYÊN SINH PHÁP

Thế nào là lý duyên sinh pháp? Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Già chết là pháp hữu vi, là vô thường, duyên sanh biến hoại tánh, biến diệt tánh, ly tham tánh, đoạn diệt tánh. Và tất cả 12 nhân duyên đều là như vậy.***

***Này các tỳ kheo, vị Thánh đệ tử thấy như chơn với chánh trí tuệ lý duyên khởi này và các pháp duyên sinh này, nên chắc các vị ấy không có những câu hỏi về quá khứ: Ta có mặt trong quá khứ? Ta không có mặt trong quá khứ? Ta là gì trong quá khứ? Ta có mặt như thế nào trong quá khứ? Trước ta là gì? Và nay trong quá khứ ta là gì?***

***Về tương lai cũng vậy, không có những câu hỏi: Ta có mặt trong tương lai? Ta không có mặt trong tương lai? Ta sẽ làm gì trong tương lai? Ta có mặt như thế nào trong tương lai? Hay trước trong tương lai ta là gì, và nay trong tương lai ta sẽ là gì?***

***Hay nay các vị ấy sẽ khởi lên những nghi ngờ về tự mình trong hiện tại như sau: “Ta hiện có mặt? Ta hiện không có mặt? Ta hiện là gì? Ta***

*hiện có mặt như thế nào?”. Sự kiện như vậy không xảy ra? Vì sao? Vì rằng vị Thánh đệ tử, này các tỳ kheo, đã khéo thấy như chơn với chánh trí tuệ, định lý duyên khởi này, với các pháp DUYÊN SINH này, thì không bao giờ có những câu hỏi ngớ ngẩn như trên, không bao giờ có những câu hỏi điên đảo như trên”. (53 Tương Ưng tập 2)*

Khi đã hiểu lý DUYÊN KHỞI với các pháp DUYÊN SINH, thì chúng ta không còn nghi ngờ đặt ra những câu hỏi ngớ ngẩn mà từ xưa đến nay người ta đã đặt ra, những câu hỏi mà không có câu trả lời: “Con người từ đâu sinh ra? Chết đi về đâu?”

Câu hỏi được đặt ra với những người thông suốt 12 nhân duyên đều biết ngay họ là những người đang sống trong VÔ MINH.

Bởi con người có mặt trong cuộc sống hôm nay là do 12 nhân duyên hợp khởi, chứ không có kiếp người trong quá khứ, cho nên nếu chúng ta hỏi: “**Ta có mặt trong quá khứ? Ta không có mặt trong quá khứ? Ta là gì trong quá khứ? Ta có mặt như thế nào trong quá khứ? Trước ta là gì? Và nay trong quá khứ ta là gì?**”, vì hỏi như vậy tức là không hiểu 12 nhân duyên.

Khi hiểu 12 nhân duyên thì trong quá khứ chúng ta chẳng có gì cả, tức là không có đời trước. Cho nên nói có đời trước là người không hiểu 12 nhân duyên.

Đời trước tôi là Khổng Minh Gia Cát Lượng, đời sau tôi là Trương Lương... Đó là những người sống trong TUỔNG TRI chứ không phải sống trong LIỄU TRI.

Khi ngộ được 12 nhân duyên thì không có kiếp trước mà chỉ có kiếp hiện tại mà thôi.

Khi ngộ 12 nhân duyên thì chúng ta không có những câu hỏi: ***“Ta có mặt trong tương lai? Ta không có mặt trong tương lai? Ta sẽ làm gì trong tương lai? Ta có mặt như thế nào trong tương lai? Hay trước trong tương lai ta là gì, và nay trong tương lai ta sẽ là gì?”***. Có những câu hỏi như vậy là chúng ta trở thành những người ngớ ngẩn chưa hiểu 12 nhân duyên. Vì 12 nhân duyên xác định con người chỉ do 12 nhân duyên hợp lại mà thành trong kiếp hiện tại. Cho nên trong tương lai chúng ta chẳng có gì cả.

Trong hiện tại chúng ta có mặt, có cuộc sống như thế này mà 12 nhân duyên hỏi rằng: ***“Ta hiện có mặt? Ta hiện không có mặt? Ta hiện là gì? Ta hiện có mặt như thế nào?”***. Hỏi như vậy là những người chưa am tường 12 nhân duyên. Vì 12 nhân duyên đã xác định chúng ta có mặt trong hiện tại là do các duyên hợp lại mà thành chứ không có cái gì là chúng ta cả. Cho nên nếu không có 12 nhân duyên hợp lại thì không có con người trên hành tinh này. Như vậy con người có mặt trên hành tinh này chỉ là con người duyên hợp, chứ con người thật là con người thì không bao giờ có. Đó là đôi mắt nhìn của đức

Phật qua 12 nhân duyên, còn chúng ta nhìn với đôi mắt VÔ MINH nên có con người thật trong hiện tại, quá khứ và vị lai.

## BỐN CỬA VÀO ĐẠO

Có bốn cửa vào để phá vòng tròn MUỖI HAI NHÂN DUYÊN. Phá vòng tròn 12 nhân duyên tức là diệt thế giới quan đau khổ của con người. Vì thế, mọi người phải tùy theo đặc tướng và hoàn cảnh của mình để chọn lấy một cửa mà vào, để cứu mình ra khỏi sinh, già, bệnh, chết và chám dứt luân hồi.

Cũng vì lẽ đó mà đức Phật giảng dạy mười hai nhân duyên xong, Ngài kêu gọi mọi người hãy tinh tấn dũng mãnh tu tập để chứng đạt chân lý giải thoát: *“Này các tỳ kheo! Với pháp được Ta khéo thuyết, hiện thị, hiện lộ các buộc ràng được cắt đoạn. Chắc chắn dù chỉ còn lại da, gân và xương trên thân; dù thịt máu trở thành khô cạn, mong rằng tinh tấn lực, sẽ được kiên trì để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, nhờ trượng phu lực, nhờ trượng phu tinh tấn, nhờ trượng phu cần dũng. Và như vậy toàn bộ khổ uẩn này bị đoạn diệt”*.

Đúng vậy, nếu khi hiểu biết 12 nhân duyên thì phải đem hết sức lực ra tu hành đừng nên biếng trễ, vì cuộc sống của con người chẳng có gì, chỉ là một chuỗi nhân duyên tạo ra muôn thứ khổ đau mà không

mình làm hay người khác làm. Tại có duyên này thì có duyên kia, có duyên này có duyên kia hợp thành con người khổ.

Nếu không bẻ gãy 12 nhân duyên này thì không làm sao thoát khổ. Bẻ gãy 12 nhân duyên tức làm cho chúng không còn hợp lại được nữa. Làm cho chúng không còn hợp lại được nữa thì có đầy đủ ý chí dũng mãnh kiên cường bằng cách giữ gìn tâm BẤT ĐỘNG trước các ác pháp và từng tâm niệm của mình từng phút giây đang khởi lên liên tục.

Một lần nữa chúng tôi xin nhắc lại quý vị nhớ lời dạy trên đây của đức Phật: ***“Này các Tỳ kheo! Với pháp được Ta khéo thuyết, hiện thị, hiện lộ các buộc ràng được cắt đoạn. Chắc chắn dù chỉ còn lại da, gân và xương trên thân; dù thịt máu trở thành khô cạn, mong rằng tinh tấn lực, sẽ được kiên trì để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, nhờ trượng phu lực, nhờ trượng phu tinh tấn, nhờ trượng phu cần đông. Và như vậy toàn bộ khổ uẩn này bị đoạn diệt”***.

Loài người trên hành tinh này chịu nhiều khổ đau là vì không siêng năng, luôn luôn sống trong ác pháp và các dục, đui mù không thấy SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT là bốn sự khổ đau lớn của con người, vì thế mà để cho thời gian trôi qua mà không hề có chút tiếc rẻ. Trong khi đức Phật thường dạy:

***“Tắc bóng thời gian, một tác vàng***

***Tác vàng tìm được không gì khó,  
Tác bóng thời gian khó hỏi han”***

Đức Phật thường trách những người lười biếng không chịu tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết:

***“Khổ thay! Này các tỳ kheo, là người sống biếng nhác, dính đầy các ác pháp bất thiện, và mục đích lớn làm chủ sinh, già, bệnh, chết bị suy giảm, nên con người phải chịu nhiều đau khổ. Thật thương thay!”***

Và thường ca ngợi những ai siêng năng tu hành:

***“An lạc thay! Này các tỳ kheo, là những người sống tinh cần, tinh tấn, viễn ly các ác bất thiện pháp, và mục đích lớn làm chủ sinh, già, bệnh, chết được viên mãn!”*** (57 Tương Ưng tập 2)

Nếu thông suốt 12 nhân duyên mà không siêng năng tu tập, viễn ly các ác các bất thiện pháp thì làm sao gọi là người thông suốt 12 nhân duyên. Thông suốt 12 nhân duyên không phải là đi thuyết giảng, để đối gạt người, mà thông suốt 12 nhân duyên là siêng năng cần mẫn ngăn ác diệt các bất thiện pháp, để chứng đạt tâm VÔ LẬU hoàn toàn.



## SỐNG TRONG HẠ LIỆT KHÔNG THỂ CHỨNG ĐẠT CÁI CAO THƯỢNG

Trong con đường tu tập theo Phật giáo điều quan trọng nhất là phải sống đúng giới luật, vì giới luật là đời sống cao thượng. Người tu sĩ sống phạm giới luật là người tu sĩ không có đời sống cao thượng, do đó họ không bao giờ tu chứng đạo. Vì chứng đạo là tâm phải **BẤT ĐỘNG**. Tâm bất động là tâm không phạm giới. Đức Phật thường nhắc nhở chúng ta tu tập phải sống đúng giới luật: ***“Này các thầy tỳ kheo! Không phải với cái hạ liệt có thể đạt cái cao thượng”***.

Đúng vậy, đức Phật đã xác định rõ ràng: Một người sống trong hạ liệt mà muốn chứng trong cái cao thượng thì không thể nào chứng đạt được. Vậy sống trong hạ liệt là sống như thế nào?

Sống hạ liệt là sống chạy theo dục lạc thế gian, tâm còn đầy tham, sân, si, mạn, nghi; tâm chưa sống ly dục ly ác pháp, mỗi chút mỗi phiền não giận hờn khổ đau; tâm còn ham muốn cái này cái kia, hằng ngày tâm còn phóng dật thấy cái này cái kia đều muốn nhìn ngó lưu ý thì làm sao chứng đạt được cái cao thượng được.

Cho nên quý thầy, quý cô tu tập thì tốt, nhưng không chứng đạo là hay nhìn ngó ra ngoài. Tại sao quý thầy, quý cô không nhìn ngó vào thân tâm của mình mà lại nhìn ngó ra ngoài. Nhìn ngó ra ngoài có ích lợi gì?

**Khi quyết tâm tu tập để làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì hãy nhìn vào thân tâm của mình để làm chủ nó**, nếu nó làm sai hay làm đúng thì chúng ta đều biết liền. Biết sai thì ngăn chặn lại không làm theo; biết đúng thì tăng trưởng và làm theo cho thân tâm mỗi ngày một tốt hơn. Nhờ chúng ta biết tập sống như vậy nên từ chỗ sống hạ liệt trở thành thanh cao, còn nếu không biết sống như vậy thì từ cái hạ liệt sẽ mãi mãi sống trong cái hạ liệt. Cho nên đức Phật mới dạy như vậy: *“Sống trong hạ liệt không thể chúng đạt cái cao thượng”*. Dù chúng ta muốn tu chúng đạt giải thoát mà cứ sống trong hạ liệt thì tu vô lượng kiếp cũng chẳng đi đến đâu.

## **SỐNG TRONG CAO THƯỢNG MỚI CHÚNG ĐẠT CÁI CAO THƯỢNG**

Như chúng ta đã từng biết, giới luật đức hạnh là pháp môn tu tập hàng đầu trong Phật giáo, người sống giới luật đức hạnh là người sống trong cao thượng. Có sống trong cao thượng thì chúng ta mới giữ gìn tâm bất động dễ dàng, còn sống phạm giới thì không bao giờ giữ gìn tâm bất động được. Do tâm **BẤT ĐỘNG** mới làm chủ **SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT**.

Cho nên đức Phật đã dạy rõ ràng: *“**Này các thầy tỳ kheo! Phải sống với cái cao thượng mới đạt được cái cao thượng**”*. Đúng vậy, sống trong cao thượng mới chúng cái cao thượng.

Sống trong cao thượng là sống đúng Phạm hạnh của Phật giáo, tức là sống thiếu dục tri túc, chỉ còn ba y một bát, tất cả đều buông xả sạch, không còn để tâm thương hay ghét, không còn ái kiết sử trói buộc, không còn người thân kẻ sơ, không còn tài sản lớn tài sản nhỏ, không còn tiền để dự phòng trong cuộc sống hay đau ốm, không còn đất đai ruộng vườn, không còn nhà cửa lớn nhỏ, phải sống như đức Phật chỉ còn ba y một bát, đi xin ăn hằng ngày mà thôi.

Người sống được như vậy mới gọi là cao thượng, như đức Phật đã từng ca ngợi và tán thán phạm hạnh này: ***“Đáng được tán thán, này các thầy Tỳ kheo! Là phạm hạnh với sự có mặt của bậc Đạo Sư. Do vậy, này các thầy Tỳ kheo, hãy tinh tấn lên để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ”.*** (57 Tương Ưng tập 2)

Quý vị có nghe lời đức Phật dạy trên đây không? Đó là những lời dạy về lối sống cao thượng. Sống cao thượng như đức Phật đã xác định rõ ràng: *“Là phạm hạnh với sự có mặt của bậc Đạo Sư”*. Có phải chăng lời dạy này là chỉ cho sự “THÂN CẬN THIỆN HỮU TRI THỨC”? Nhờ thân cận thiện hữu tri thức để thấy được những gì? Không phải là để nhìn thấy những hành động Phạm hạnh sống của bậc thiện hữu tri thức sao?

### **Phạm hạnh của đức Phật như thế nào?**

- Ăn không phi thời.

- Ngủ không phi thời.

- Sống độc cư, phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, và ý của mình.

- Đi đứng nhẹ nhàng, lời nói ôn tồn nhã nhặn, tức là những oai nghi chánh hạnh.

Người giữ gìn bốn hạnh này là người sống cao thượng. Người sống cao thượng mới chứng đạt pháp cao thượng. Pháp cao thượng của Phật giáo không có gì cao thượng cả, mà rất cao thượng chỉ vì con người sống trong thế gian không làm được.

1- *Điều thứ nhất:* **Con người thế gian ham ăn**, ăn ngày ba bữa còn ăn đêm. Ngược lại, người sống trong pháp cao thượng của Phật giáo thì không tham ăn, ăn ngày một bữa.

2- *Điều thứ hai:* **Con người thế gian ham ngủ**, lúc nào ngủ cũng được. Ngược lại, người sống trong pháp cao thượng của Phật giáo thì không tham ngủ, thường tu tập tỉnh thức, sống trong tâm bất động.

3- *Điều thứ ba:* **Con người thế gian ham tiền bạc nhiều**, ham nhà cửa cao sang đẹp đẽ, ham xe cộ này xe cộ khác. Ngược lại, người sống trong pháp cao thượng của Phật giáo thì không ham tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, thường buông xả hết, chỉ còn sống ba y,

một bát hằng ngày đi xin cơm một bữa để sống tu tập.

4- *Điều thứ tư: Con người thế gian ham uy, quyền*, lúc nào cũng muốn ra oai, la lối, nạt nộ chửi mắng người khác. Vả lại còn muốn ăn trên ngồi trước không ai hơn mình. Ngược lại, người sống trong pháp cao thượng của Phật giáo thì không tham uy, quyền mà chỉ muốn làm một người thấp nhất trong xã hội (người ăn mày).

5- *Điều thứ năm: Con người thế gian hay giận hờn, phiền não*, lo sợ, lo đói, lo sợ trộm cướp, chiến tranh, lo sợ con cái nghèo khổ, v.v... Ngược lại, người sống trong pháp cao thượng của Phật giáo thì không giận hờn, ai chửi mắng thì tha thứ thương yêu, không ghét ai, nhất là không lo sợ một thứ gì cả.

6- *Điều thứ sáu: Con người thế gian tâm ưa thích dâm dục*, nên lớn lên đều lấy vợ gả chồng, nhưng người ta đâu biết rằng đó là con đường khổ của thế gian, nối tiếp từ đời này đến đời khác mãi mãi khổ đau, thế mà sinh ra làm người ai cũng ưa thích, v.v... Ngược lại, người sống theo pháp cao thượng của Phật giáo thì tránh xa dâm dục, thấy dâm dục như thấy rắn độc, một khi đã bị nọc độc rắn dâm dục cắn thì suốt đời phải chịu khổ đau.

Cho nên dâm dục là con đường sinh tử luân hồi, con đường bất tịnh, uế trước, tràn đầy đau khổ, không đi vào con đường này thì thôi, mà hễ đi vào con

đường này thì khổ đau ngút ngàn. Hỡi quý vị có trí tuệ hãy tránh xa. Ở xa tưởng nó là hạt kim cương, nhưng khi đến gần thì nó là giọt nước mắt đầy quý vị ạ!

Sáu điều trên đây nếu người nào muốn sống một đời sống cao thượng thì hãy tránh xa sáu điều hạ liệt, đó là sáu điều hạ liệt. Có tránh xa sáu điều hạ liệt trên thì đời sống mới cao thượng theo đúng đường lối của Phật giáo. Nhờ có sống cao thượng như vậy mới chứng được pháp cao thượng.

Người ta đừng hiểu sai là tu theo đạo Phật phải buông bỏ hết, không còn có một vật gì còn dính trong thân tâm, phải trống không, không ngưng. Đó là hiểu sai, người đi tu theo Phật giáo sống thiếu dục tri túc, chỉ còn ba y một bát mà thôi, đó là những vật dụng cần thiết cho một người tu hành giải thoát. Nhờ sống như vậy nên làm chủ được cái ăn, cái ngủ và cái sống một mình. Cho nên, tất cả ngũ dục lạc thế gian đều buông bỏ xuống sạch, không còn một chút xíu nào dính trong tâm. Chúng ta lắng nghe đức Phật dạy: ***“Sự xuất gia này của chúng ta sẽ không phải trống không, có kết quả, có thành tích. Và những vật dụng chúng ta thọ dụng như y phục, đồ ăn khát thực, thuốc trị bệnh, dầu cho những thứ này là khiêm tốn, đối với chúng ta sẽ có quả lớn, có lợi ích lớn”.*** (57 Tương Ưng tập 2)

Lời dạy trên đây rất rõ ràng, vì y phục vừa đủ để thay đổi mặc hằng ngày, không thừa dư một y áo nào

cả, và đồ ăn khát thực vừa đủ ăn ngày một bữa để sống rất là khiêm tốn, nhưng xét lại người sống được như vậy thì quả là giải thoát, lợi ích rất lớn mà người thế gian không thể sánh được.

Khi chúng ta sống được như vậy thì hãy lắng nghe đức Phật dạy tiếp: ***“Này các thầy tỳ kheo, thấy được tự lợi là vừa đủ để tinh tấn không phóng dật. Hay này các thầy tỳ kheo, khi thấy lợi tha là vừa đủ để tinh tấn không phóng dật, hay này các thầy tỳ kheo, thấy lợi cả hai là vừa đủ để tinh tấn không phóng dật”.*** (58 Tương Ưng tập 2)

Lời dạy trên đây giúp chúng ta biết pháp tu hành rất dễ dàng. Khi sống đời sống cao thượng như vậy thì điều cần thiết là phải siêng năng sống KHÔNG PHÓNG DẬT.

Khi siêng năng tinh cần tu tập giữ gìn tâm không phóng dật thì lậu hoặc sẽ bị đoạn diệt. Vì thế, những người này là người sáng suốt minh mẫn. Cho nên đức Phật dạy: ***“Này các thầy tỳ kheo, đối với người biết, đối với người thấy. Ta nói các lậu hoặc được đoạn diệt không phải đối với người không thấy, không biết”.*** (58 Tương Ưng tập 2)

Người có trí tuệ mới sống không phóng dật, còn những người không trí tuệ thường sống tâm phóng dật, thấy điều gì ưa thích thì chạy theo điều ấy khiến cho cuộc sống bất an. Người có trí tuệ là người biết tìm sự giải thoát nơi thân tâm mình, còn người

không trí tuệ thì không biết tìm giải thoát cho nên cứ đắm mê ngũ dục lạc, vì vậy cuộc đời luôn luôn sống trong khổ đau. Do đó đức Phật dạy: ***“Trong đoạn diệt ấy, phải có trí tuệ đoạn diệt. Ta nói rằng trí tuệ ấy có duyên không phải không có duyên”***.

Để xác định làm sáng tỏ điều này, để mọi người triển khai tri kiến giải thoát mà trong kinh Phật thường dạy là tu tập. Chính tu tập là triển khai tri kiến giải thoát của mình chứ có tu tập cái gì đâu, điều mà người ta lầm tưởng là ngồi thiền lâu tâm sẽ sinh trí tuệ, sự thật là không phải vậy. Ngồi thiền lâu mà tâm bất động do xả tâm ly dục ly ác pháp bằng phương pháp dẫn tâm, thì làm chủ thân bệnh chứ không phải sinh trí tuệ. Trí tuệ giải thoát là do huân tập sự hiểu biết giải thoát, từ đó chúng ta ly tham, sân, si, mạn, nghi đều bằng tri kiến hiểu biết này. Cho nên chúng ta hãy nghe đức Phật dạy về nhân duyên: ***“Từ duyên của Trí Tuệ về Đoạn diệt là gì? Giải Thoát là câu trả lời”***.

Đúng vậy, muốn đoạn diệt sự khổ đau của kiếp người thì phải bằng trí tuệ. Vậy trí tuệ phải hiểu biết cái gì mới đoạn diệt khổ đau?

Trí tuệ phải hiểu biết cái gì làm cho con người khổ đau. Khi trí tuệ của chúng ta biết rõ cái gì làm cho đau khổ thì chúng ta lìa xa hoặc từ bỏ hay đoạn diệt. Có lìa xa hay từ bỏ hoặc đoạn diệt thì chúng ta có giải thoát liền. Cho nên từ duyên trí tuệ về đoạn diệt là giải thoát, như lời đức Phật đã dạy ở trên. Chúng



ta hãy nghe tiếp đức Phật dạy từ bỏ hay lìa xa hoặc đoạn diệt cái gì để được giải thoát: ***“Từ duyên của Giải Thoát là gì? Ly Tham là câu trả lời”***.

Muốn thoát mọi sự khổ đau trong cuộc đời thì chỉ có lìa xa, hay từ bỏ, hoặc đoạn diệt tâm tham thì giải thoát ngay liền.

Đúng vậy, nếu không đoạn diệt tâm tham thì không bao giờ có giải thoát, muốn đoạn diệt tâm tham thì trước tiên phải xa lìa tâm tham, có nghĩa là tâm tham khởi lên ham muốn một điều gì thì không nên làm theo.

Vậy chúng ta hãy nghe tiếp đức Phật dạy duyên ly tham: ***“Từ duyên Ly Tham là gì? Yếm Ly là câu trả lời”***.

Đúng vậy, trước khi muốn lìa tâm tham thì phải chế ngự tâm tham, làm cho tâm tham yếu đi mà đức Phật gọi là yếm ly. Yếm ly có nghĩa là đầu tiên chúng ta khởi ham muốn một điều gì thì hãy mau mau dừng lại, không được làm theo hay chạy theo. Không làm theo không chạy theo bằng trí tuệ như trên đã dạy.

Chúng ta tiếp tục nghe đức Phật dạy duyên yếm ly: ***“Từ duyên Yếm Ly là gì? Tri kiến Như Chơn là câu trả lời”***.

Đúng như lời đức Phật dạy, muốn yếm ly thì phải dùng tri kiến hiểu biết nhân quả, hiểu biết các pháp vô thường, hiểu biết các pháp không có pháp nào là ta là của ta, là bản ngã của ta, và hiểu biết cái nào

đúng cái nào sai; kể đó còn phải hiểu biết cái nào là chân lý và cái nào không phải là chân lý. Bởi danh từ như chơn của Phật dùng nơi đây chúng ta phải hiểu nghĩa. NHƯ CHƠN ở đây có nghĩa là TÂM BẤT ĐỘNG. Tâm bất động là thiên định. Cho nên đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Như Chơn là gì? Định là câu trả lời”***.

Đúng vậy, như chơn tức là định, mà ĐỊNH là TÂM BẤT ĐỘNG. Khi tâm bất động không còn niệm vọng tưởng và hôn trầm thù miên vô ký xen ra, xen vô thì tâm sẽ có một niềm vui an lạc. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Định là gì? Lạc là câu trả lời”***.

Đúng vậy, khi tâm có ĐỊNH thì phải có LẠC. Tâm có định mà không có an lạc thì định đó không phải là định của Phật giáo. Khi tâm có an lạc thì thân tâm phải có cảm giác khinh an. Khinh an có nghĩa là thân tâm khi có định thì thân tâm phải nhẹ nhàng và an ổn. Cho nên đức Phật dạy có duyên định thì phải có duyên khinh an, không bao giờ có định mà không có khinh an, cho nên định có là khinh an có, đó là duyên của chúng không thể tách lìa ra được. Có an lạc là phải có khinh an. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Lạc là gì? Khinh An là câu trả lời”***.

Đúng vậy, duyên của LẠC là phải có duyên của KHINH AN, nếu thân tâm có niềm vui thì phải có khinh an, đó là các duyên theo pháp duyên khởi mà

không thể tách lìa chúng ra được, cho nên nó thuộc về 12 nhân duyên, vì vậy đức Phật dạy các pháp duyên khởi rất cẩn thận và kỹ càng không bỏ sót một duyên nào cả. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy tiếp: ***“Từ duyên của Khinh An là gì? Hỷ là câu trả lời”***.

Đúng vậy, khi thân tâm có cảm giác nhẹ nhàng an ổn thì rất vui mừng. Sự vui mừng này đức Phật gọi là HỖ. Hỷ là niềm vui, khi có niềm vui thì phải có tâm HÂN HOAN, cho nên đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Hỷ là gì? Hân Hoan là câu trả lời”***.

Đúng vậy, hân hoan là lòng rất vui mừng giống như người đi xa về gặp lại những người thân. Do đâu mà có lòng hân hoan ấy? Như trên đã nói, người đi xa lâu ngày gặp lại nhau, hay chúng ta tin vào khả năng của mình sẽ làm nên một sự nghiệp to lớn, nhưng khi làm được một việc gì lợi ích và tốt đẹp cho mình và cho người thì lòng hân hoan phải có. Để xác định rõ điều này chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Hân Hoan là gì? Lòng Tin là câu trả lời”***.

Đúng vậy, khi có lòng hân hoan như vậy là nhờ lòng tin của chúng ta biết chắc khả năng của mình làm nên sự sự nghiệp to lớn mà nay đã làm nên sự nghiệp to lớn thì chúng ta phải hân hoan. Có những điều trong cuộc sống chúng ta không biết, nay có người chỉ cho chúng ta biết như thật thì lòng tin tưởng rất mãnh liệt.

Từ xưa chưa có ai nói cho chúng ta biết SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT là khổ. Hôm nay có người chỉ cho chúng ta biết đó là bốn sự đau khổ của kiếp người mà không ai tránh khỏi. Khi biết rõ như thật thì chúng ta khởi lòng tin tuyệt đối không có cái gì làm thay đổi lòng tin này được.

LÒNG TIN xuất phát từ sự giác ngộ một sự thật. Biết rõ được sự thật như vậy thì lòng HÂN HOAN không thể có bút mực nào nói lên hết được. Xưa nay chưa ai chỉ cho chúng ta biết khổ như thật thì chúng ta rất vui mừng vì chúng ta sẽ diệt chúng làm cho chúng không còn sinh khởi được nữa. Vì vậy chúng ta hãy tiếp tục nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Lòng Tin là gì? Khổ là câu trả lời”***. Khổ là những nỗi buồn, lo lắng, sợ hãi, thương ghét, giận hờn, nhớ nhung, mong chờ, v.v... Đó là do có một cuộc sống, trong cuộc sống có những người thân thương và những người không ưa thích, có những vật chất ưa thích có những vật chất không ưa thích. Tất cả những điều gọi chung là KHỔ.

Đúng vậy, từ lâu chúng ta chưa có ai dạy về khổ, bây giờ được dạy về khổ, đó là một sự thật mà không ai dám phủ nhận. Có ai dám bảo rằng SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT là không khổ? Như trên đã nói, khổ là do có cuộc sống. Chúng ta không tin thì hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Khổ là gì? Sanh là câu trả lời”***.

Đúng vậy, sanh có nghĩa là đời sống của con người, nếu con người không có ĐỜI SỐNG thì làm sao có KHỔ.

Trên thế gian này không ai là không có đời sống. Vậy đời sống do đâu mà có. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Sanh là gì? Hữu là câu trả lời”***.

Đúng vậy, nếu không có của cải tài sản, nhà cửa, ruộng vườn, đất đai, vợ con và những người thân, quyến thuộc, anh em bạn hữu thì làm sao có KHỔ. Do chúng ta có và có rất nhiều cho đến những vật ném bỏ vào đồng rác mà chúng ta còn cố giữ lại thì trên đời này có vật gì mà chúng ta bỏ. Do chúng ta không biết buông xả nên chúng ta mới chịu biết bao nhiêu thứ khổ đau. Cho nên chúng ta có vật gì thì không bao giờ muốn bỏ, cố giữ lại, giữ lại cho đến khi cái nhà ở trở thành cái nhà kho, hay đúng hơn là cái thùng rác. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Hữu là gì? Thủ là câu trả lời”***.

Đúng vậy, nếu HỮU có nghĩa là CÓ thì những vật chất mà chúng ta có được là do duyên hữu, nhưng nếu chúng ta có mọi vật nhưng chúng ta đừng có giữ lại thì làm sao có THỦ. Cho nên Phật pháp dạy không sai, nó là duyên, nếu duyên này có thì duyên kia phải có, không thể làm sao không có được. Cho nên chúng ta sống không có duyên hữu thì làm sao có duyên thủ. Chính vì có duyên hữu mới có duyên thủ. Những điều trên đây là do chúng ta không biết pháp môn TÁC Ý

để phòng hộ sáu căn, nên khi vật chất đến là chúng ta dính mắc, cố chấp, giữ gìn, bảo thủ làm của riêng của mình. Vì vậy duyên hữu có thì duyên thủ có, vì hữu thủ có đủ nên chúng ta đang ở trong mê hồn trận mà không biết lối nào mà ra. Pháp 12 nhân duyên rất tuyệt vời, khi duyên này có thì duyên kia có theo mà khi có theo như vậy là 12 nhân duyên đều hiện đủ. Mười hai nhân duyên đều hiện đủ thì một thế giới khổ đau hiện bày.

Khi duyên thủ có thì không phải tới đây nó chấm dứt mà nó phải có duyên khác nữa, chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Thủ là gì? Ái là câu trả lời”***.

Nếu duyên thủ có thì duyên ái dục có. Bởi vì có giữ lại thì phải có ưa thích, nếu không ưa thích thì làm sao chúng ta cố giữ lại làm gì, cho nên khi có giữ lại thì phải có ưa thích. Do đó trong kinh dạy: ***“Có duyên thủ thì phải có duyên ái”***.

Đúng vậy, nếu không ưa thích (ÁI) thì làm sao chúng giữ gìn bảo thủ (THỦ) lại cho mình. Bảo thủ giữ gìn lại cho mình là vì chúng ta ưa thích hưởng thụ những vật chất đó. Hưởng thụ tức là THỌ DỤNG. Chính vì con người ưa thích hưởng thụ mà đành chịu muôn ngàn thứ khổ đau trong kiếp sống làm người. Từ duyên ái có thì duyên thọ có, đó là một qui luật của 12 nhân duyên không làm sao bảo rằng không có được. Cho nên cứ theo 12 nhân duyên thì những khổ đau của con người mở ra theo lối nào chúng ta cũng

biết rất rõ. Học 12 nhân duyên rất có lợi cho đời sống của chúng ta. Khi chúng ta bị rơi vào duyên nào thì biết ngay, khi biết chúng ta TÁC Ý không để thân tâm dính vào duyên đó, nhờ đó mà chúng ta thoát khổ, không bị một ác pháp nào sai khiến hay tác động vào tâm chúng ta được.

Muốn biết và đủ lòng tin với pháp môn này không gì hơn là chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Ái là gì? Thọ là câu trả lời”***.

Đúng vậy, vì hưởng thụ những vật chất đó nên chúng ta thường cảm nhận thích thú. Bởi vậy, muốn có cảm thọ thì phải có sự xúc chạm.

Ví dụ: Muốn thưởng thức một miếng ăn ngon thì chúng ta phải ăn thực phẩm đó. Khi món ăn đó gia chạm vào miệng lưỡi thì chúng ta mới cảm nhận món ăn ngon hay dở. Cho nên những cảm thọ là nhờ có xúc chạm, nếu không có XÚC CHẠM thì CẢM THỌ không biết gì cả.

Ví dụ: chúng ta lấy tay sờ vào chiếc nệm mới mua thì biết ngay chiếc nệm mềm và êm ái. Đó là do tay của chúng ta xúc chạm vào nệm. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Thọ là gì? Xúc là câu trả lời”***. Xúc là sự va chạm, nên khi có cảm thọ là phải có sự va chạm (xúc). Sự VA CHẠM càng nhiều thì CẢM THỌ càng lớn. Người tu sĩ Phật giáo biết như vậy, nhưng khi va chạm với mọi vật thường cảnh giác tác ý: *“Các pháp là vô thường, là khổ đau,*

*là nhân quả. Hãy ra khỏi thân tâm ta. Chúng ta không chấp nhận một pháp nào cả. Hãy đi, đi! Ở đây chỉ có tâm BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ”.*

Cho nên, nếu không có sự CẢM THỌ thì làm sao phải có sự ƯA THÍCH THAM ĐẮM, cho nên sự xúc chạm là một điều quan trọng, vì vậy người tu hành cần phải quan tâm lưu ý SÁU CĂN đừng XÚC CHẠM với SÁU TRẦN mà sinh ưa thích, dính mắc, chấp đắm. Do không đề phòng sáu căn và sáu trần xúc chạm với nhau nên con người phải chịu khổ vô cùng vô tận.

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Xúc là gì? Sáu Xứ là câu trả lời”.***

Đúng vậy, do XÚC CHẠM của SÁU XỨ nội và ngoại nên mới có thân tâm của con người mà đức Phật gọi là DANH SẮC. Bởi vậy danh sắc không ngoài sáu xứ nội và ngoại mà có được. Vạn vật trong vũ trụ do xúc chạm theo 12 nhân duyên này mà thành lập vũ trụ. Cho nên trong vũ trụ hiện giờ các duyên đều xúc chạm, do đó mới có sự sinh diệt liên tục không bao giờ dứt.

Cho nên khi giác ngộ 12 nhân duyên chúng ta không tin có một đấng vạn năng, một ông Ngọc Hoàng Thượng Đế hay một vị Trời nào sáng tạo ra vũ trụ cả. Những đấng ấy toàn là tưởng tri của con người dựng lên, chớ chưa từng có một người nào trên thế



gian này trực tiếp gặp các Ngài. Chỉ có những người ợ ợ, ngáp ngáp, lên đồng nhập xác như các phù thủy để lừa đảo con người bằng tưởng thức, xây dựng một thế giới siêu hình đầy đủ những hồn ma người chết, đầy đủ những Thần, Thánh, Tiên, Phật, Quỷ, Ma, v.v...

Khi thông suốt 12 nhân duyên không ai có thể gạt chúng ta rằng có các cõi Trời, cõi Cực Lạc. Bởi do thông suốt 12 nhân duyên nên đức Phật dạy: **“33 cõi Trời là tưởng tri chứ không phải liễu tri”**.

Khi thông suốt 12 nhân duyên rất có lợi, vì biết rõ vạn vật sinh ra do đâu mà có, con người sinh ra từ đâu đến và chết đi về đâu, có linh hồn hay không có linh hồn, còn có sự sống sau khi chết hay không? Thế giới vô hình có hay không có? Quỷ, Ma, Thần, Thánh, Tiên, Phật, Trời, Ngọc Hoàng Thượng Đế, các đấng bề trên có hay không có? Địa ngục, các vua Diêm Vương, Quỷ Sứ, Ngưu Đầu Mã Diện, Quỷ Dạ Xoa có hay không có đều biết rất rõ. Tất cả những nhân vật này là những nhân vật tưởng tri của những nhà văn Trung Quốc dựng lên, từ truyện Tây Du Ký, Đông Du Bát Tiên, Nam Du Huê Quang, Bắc Du Chơn Võ, Phong Thần, Phong Kiếm Xuân Thu, Liêu Trai Chí Dị, v.v...

Tất cả nhân vật trong những chuyện này toàn là tưởng tri của các nhà văn khéo tưởng tượng dựng lên mà viết ra. Các nhà làm tôn giáo không thông suốt nên tin rằng những nhân vật này có thật. Vì thế mới đem các nhân vật hư cấu trong các bộ truyện này về

ra hình tượng hay tạc ra cốt tượng rồi đặt lên bàn thờ, nơi trang trọng nhất trong các đền thờ. Do vô minh không biết nên các tín đồ của các tôn giáo bỏ tiền ra xây chùa, tháp, miếu, niệm Phật đường, thánh thất, nhà thờ, v.v... một số tiền không phải nhỏ. Trong khi đất nước đang xóa đói giảm nghèo mà được số tiền ấy thì nhân dân làm sao đói, làm sao nghèo. Phải không thưa quý vị?

Đành rằng tinh thần tôn giáo là một điều cần thiết như cơm ăn áo mặc, nhưng phải là tinh thần có đạo đức, có văn hóa, chớ không lẽ tinh thần lạc hậu mê tín, quỳ lạy cầu xin những nhân vật hư cấu như vậy ban phước lành thì thật là ngu ngốc vô cùng.

Trong thời đại được gọi là tôn giáo văn minh, nhưng chúng tôi thấy không có văn minh chút nào cả, vì trong các nơi thờ tự của các tôn giáo còn giữ nguyên những những hình ảnh nhân vật hư cấu giàu tưởng tượng.

12 nhân duyên đã làm sáng tỏ thế giới siêu hình là thế giới tưởng, khiến con người không còn sống trong mê tín mù quáng lạc hậu nữa. Mười hai nhân duyên cũng làm cho chúng ta thông suốt vũ trụ là một thế giới duyên hợp, nên không còn ai đối gạt được chúng ta nữa.

SÁU XỬ là sáu nơi thường tiếp xúc với SÁU TRẦN. Sáu xử là gì?

Sáu xứ là MẮT, TAI, MŨI, MIỆNG, THÂN, Ý. Mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý là chỉ cho một con người. Một con người là phải có đủ mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý. Cho nên nói sáu xứ tức là nói con người, **trong một con người có ba cái biết:**

1- Ý thức.

2- Tưởng thức.

3- Thức thức.

- **Ý thức** là cái biết của mọi người đang sử dụng trong cuộc sống hằng ngày.

- **Tưởng thức** là cái biết trong giấc mộng; là cái biết của các nhà ngoại cảm; là cái biết của những người lên đồng nhập xác; là cái biết của những phù thủy.

- **Thức thức** là cái biết của những người đã tu chứng đạo (tuệ Tam Minh).

Muốn biết rõ sáu xứ chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Sáu Xứ là gì? Danh Sắc là câu trả lời”***.

Danh sắc là thân và tưởng thức của chúng ta. Bởi thân ngũ uẩn có năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. SẮC là thân, THỌ là các cảm thọ của thân và tâm, TƯỞNG là tưởng thức, HÀNH là các hoạt động của thân, tâm và tưởng, THỨC là cái biết của thân, tâm người đã tu chứng đạo.

Như vậy, bây giờ quý vị đã hiểu rõ danh sắc. DANH SẮC chỉ là THÂN TÂM của chúng ta mà thôi.

DANH là TƯỚNG THỨC và SẮC là SÁU THỨC. Vậy, **danh sắc gồm có bảy cái biết:**

1- *Nhãn thức.*

2- *Nhĩ thức.*

3- *Tỷ thức.*

4- *Thiệt thức.*

5- *Thân thức.*

6- *Ý thức.*

7- *Tưởng thức.*

Cho nên nói danh sắc tức là nói bảy cái thức. Vậy chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Danh Sắc là gì? Thức là câu trả lời”.***

Đúng vậy, THỨC là bảy cái biết của THÂN, TÂM như trên đã nói, ngoài bảy thức thì không có danh sắc. Danh sắc không có thì thân, tâm và tướng cũng không có, mà thân, tâm và tướng có là phải có sự hoạt động, sự hoạt động đó gọi là hành. Cho nên đức Phật xác định rất rõ ràng: ***“Từ duyên của Thức là gì? Hành là câu trả lời”.***

HÀNH là sự hoạt động của THÂN, TÂM và TƯỚNG, nếu thân tâm và tướng không hành theo con đường giải thoát của Phật giáo mà hành theo tham ái thì đó là sự hoạt động không sáng suốt. Sự

hoạt động không sáng suốt thường đem đến sự đau khổ vô cùng vô tận. Biết rõ như vậy nên đức Phật dạy: ***“Từ duyên của Hành là gì? Vô Minh là câu trả lời”***. (61 Tương Ưng tập 2)

Vô minh tức là không sáng suốt, mà hoạt động không sáng suốt là tạo ra nhiều khổ đau. Bởi vậy, muốn hành là phải hành theo đạo đức của Phật giáo. Hành theo đạo đức của Phật giáo là không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. **KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH, KHỔ NGƯỜI VÀ KHỔ TẤT CẢ CHÚNG SANH** là giải thoát. Đó là mục đích giải thoát của đạo Phật.

Trong kinh Tương Ưng, có chỗ ngài Xá Lợi Phất hỏi Phật: ***“Bạch Thế Tôn! Nếu con được hỏi: Nay hiền giả, giải thoát như thế nào? Mà đã tuyên bố trí đã được chứng đắc, sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, các việc làm đã làm xong, không còn trở lui trạng thái này nữa?”***

***Thì con sẽ trả lời, do tự giải thoát, do tự đoạn diệt tất cả chấp thủ, con luôn an trú tâm trong chánh niệm. Nhờ sống an trú tâm trong chánh niệm như vậy, các lậu hoặc không còn tiếp tục rỉ chảy và con không còn chấp tự ngã”***.

Ngài Xá Lợi Phất trả lời rất đúng. Sự giải thoát này phải do chính mình, không có một người nào giúp mình được. Do tự chính mình phải **ĐOẠN DIỆT CÁC CHẤP THỦ** và phải luôn luôn **SỐNG AN TRÚ**

TÂM TRONG CHÁNH NIỆM, nhờ vậy mọi ác pháp không tác động được tâm. Tâm hoàn toàn vô lậu, chứng đạt chân lý, như đức Phật đã kết luận như sau: ***“Tóm lại, pháp môn này gọi tắt như sau: Những cái gì được vị Sa môn gọi là lậu hoặc là Ta không còn nghi ngờ gì nữa, chúng đã được Ta diệt tận không còn phân vân gì nữa”.*** (100 Tương Ứng tập 2)

Người có trí tuệ về pháp thì phải thông suốt GIÀ, CHẾT.

GIÀ là cơ thể phải suy nhược, rã rời, da nhăn, tóc bạc, lưng khom, tay chân run rẩy, yếu đuối, v.v... Đó là một sự đau khổ của kiếp người.

CHẾT là cơ thể bị hủy diệt, tử vong, các uẩn tàn lụn, hoại diệt, v.v... Đó là một sự khổ mà con người không ai tránh khỏi. Do thông suốt sự khổ đau ấy, nên người có trí phải lo tu tập làm chủ già chết. Cho nên đức Phật dạy: ***“Này các thầy Tỳ kheo, vị Thánh đệ tử biết già chết như vậy, biết già tập khổ như vậy, biết già diệt như vậy, biết con đường đưa đến già chết diệt như vậy”.*** Một khi đã hiểu biết như vậy thì họ sẽ cố gắng tu tập để giữ gìn TÂM BẤT ĐỘNG. Do đó tâm họ sẽ vô lậu hoàn toàn, không bị thời gian quá khứ và vị lai chi phối. Cho nên, kinh Tương Ứng xác định sự hiểu biết đó là pháp trí: ***“Đây là PHÁP TRÍ của vị ấy. Vị ấy với pháp này được thấy, được biết, được quả tức thời, được đạt đến, được thể nhập, hướng dẫn***

**thái độ của mình đối với quá khứ và trong tương lai”** (106 Tương Ứng tập 2). Quý vị có hiểu lời dạy này chăng?

Pháp trí là trí tuệ hiểu biết về các pháp sinh, già, bệnh, chết là khổ, người có pháp trí là người biết cuộc đời là khổ, không có vật gì trên thế gian này là ta, là của ta. Hiểu được như vậy thì hãy buông xả cho sạch. Vì buông xuống cho sạch nên được giải thoát hoàn toàn.

Khi một người có PHÁP TRÍ thì họ không nghĩ gì về tương lai, dù trong tương lai có xảy ra điều gì họ cũng chẳng còn lo lắng buồn phiền và sợ hãi nữa. Do chẳng còn lo lắng buồn phiền sợ hãi nên họ đang sống trong TÙY TRÍ. Vậy, chúng ta muốn hiểu tùy trí thì hãy nghe đức Phật dạy: **“Những Sa môn hay Bà la môn nào trong tương lai sẽ hiểu rõ già chết, sẽ hiểu rõ già chết tập khởi, sẽ hiểu rõ già chết diệt, sẽ hiểu rõ con đường đưa đến già chết diệt, tất cả những vị ấy sẽ hiểu biết như vậy. Như vậy, như hiện nay Ta vậy. Đây tức là TÙY TRÍ của vị ấy”**.

Người có được pháp trí và tùy trí thì người ấy sống trong ba thời gian quá khứ, hiện tại và vị lai hoàn toàn thân tâm được giải thoát không còn một chút xú nào lậu hoặc. Người ấy được nhập lưu, nhập vào dòng thánh, được đầy đủ trí hữu học, được đầy đủ minh hữu học. Vậy Trí hữu học và trí minh hữu học như thế nào? Muốn biết hai loại trí này chúng ta hãy nghe

đức Phật dạy: ***“Này các thầy Tỳ Kheo! Vì rằng vị Thánh đệ tử được thanh tịnh và thuần tịnh hai loại trí: PHÁP TRÍ và TÙY TRÍ. Vị ấy được gọi là Thánh đệ tử đạt tri kiến, đã đi đến diệu pháp này, đã chấp nhận diệu pháp này, đã đầy đủ hữu học trí, đã đầy đủ trí hữu học minh, đã nhập được pháp lưu, là bậc Thánh minh đạt tuệ, đã đứng gõ vào cửa bất tử”.*** (107 Tương Ưng tập 2)

Trong lời dạy này rất rõ ràng, người có đủ pháp trí và tùy trí là người hoàn toàn làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Người hoàn toàn làm chủ sinh, già, bệnh, chết như lời dạy trong đoạn kinh này là người đang đứng gõ vào cửa bất tử. Vì đã đủ trí hữu học và trí minh hữu học.

## NHỮNG CĂN BẢN CỦA TRÍ

Một người tu theo Phật giáo đều phải hiểu biết sự giải thoát của Phật giáo hoàn toàn do sự HIỂU BIẾT, nhưng hiểu biết thì phải bằng trí tuệ. Cho nên trong kinh thường gọi là TRÍ: ***“Trí biết rằng già chết do duyên sanh. Trí biết rằng không có sanh thì không có già chết. Trí biết rằng trong quá khứ già chết cũng do duyên sanh. Trí biết rằng không có sanh thì không có già chết. Trí biết rằng trong tương lai già chết cũng do duyên sanh. Trí biết rằng không có sanh thì không có***



**già chết. Phàm khi nào có trí về trú pháp, chỗ ấy cũng có trí về tận pháp, hoại pháp, ly tham pháp và diệt pháp”. (111 Tương Ưng tập 2)**

Một người tu theo Phật giáo phải thông suốt sáu TRÍ như sau:

- 1- Trí biết rằng GIÀ CHẾT do duyên SANH.
- 2- Trí biết rằng không có SANH thì không có GIÀ CHẾT.
- 3- Trí biết rằng trong quá khứ GIÀ CHẾT cũng do duyên SANH.
- 4- Trí biết rằng không có SANH thì không có GIÀ CHẾT.
- 5- Trí biết rằng trong tương lai GIÀ CHẾT cũng do duyên SANH.
- 6- Trí biết rằng không có SANH thì không có GIÀ CHẾT.

Khi thông suốt sáu trí này thì người ấy có đầy đủ trí về TẬN PHÁP, trí về HOẠI PHÁP, trí về LY THAM, trí về DIỆT PHÁP, nhờ đó tâm họ hoàn toàn giải thoát, tức là bất động trước các pháp.

Tóm lại, trên đây là phần trí hiểu biết gồm có PHÁP TRÍ và TÙY TRÍ, người tu hành theo Phật giáo mà không thông suốt hai trí này thì không thể nào giải thoát.

## NĂM SỢ HÃI VÀ HẬN THÙ

Ở đời, con người sống thường sợ hãi và thù hận. Nhưng ít ai truy tìm nguyên nhân nào sinh ra những sợ hãi và thù hận. Sợ hãi và thù hận là sự khổ đau của con người. Vậy muốn thoát ra mọi sự khổ đau ấy thì phải nhiếp phục năm sợ hãi và hận thù. Vậy nhiếp phục năm sợ hãi và hận thù bằng cách nào? Như trên đã nói, phải truy tìm nguyên nhân nào sinh ra những sợ hãi và hận thù.

Biết tâm trạng khổ đau của mình là như vậy, nhưng truy tìm nguyên nhân sinh ra sự khổ đau ấy thì chúng ta mù tịt như người đi trong đêm tối. Vậy chúng ta phải nương vào đức Phật, Người có đầy đủ trí tuệ sáng suốt sẽ dạy nhiếp phục sợ hãi và hận thù bằng năm phương pháp. Vậy năm phương pháp như thế nào?

Phương pháp thứ nhất đó là ***“Đoạn tuyệt sát sanh, đoạn tuyệt sát sanh thì sợ hãi, hận thù sẽ được nhiếp phục”***. (127 Tương Ứng tập 2)

Đúng vậy, nguyên nhân sinh ra sợ hãi và hận thù là sự **“giết hại và ăn thịt chúng sinh”**, nếu không dứt trừ nguyên nhân này thì loài người mãi mãi sẽ khổ đau vĩnh viễn vì sợ hãi và hận thù.

Hằng ngày trên hành tinh sống này con người đã giết hại chúng sinh để ăn thịt thì số lượng không thể tính hết được. Trước khi chết, chúng sinh kêu la

thảm thiết và lăn lộn giãy giụa trước bàn tay độc ác của con người.

Miếng ăn ai cũng xem là ngon bổ, nhưng khi nuốt qua khỏi cổ thì nó toàn là đồ bất tịnh. Quý vị có thấy không? Vậy mà người ta tưởng nó là đồ ngon bổ giúp cho cơ thể con người khỏe mạnh. Sự thật không phải vậy, càng chạy theo ăn uống bằng thực phẩm chúng sinh thì bệnh tật càng nhiều. Quý vị cứ xét xem, có người nào ăn thịt chúng sinh mà không bệnh tật đâu?

**Ăn thịt chúng sinh càng nhiều thì bệnh đau càng nhiều, thì sợ hãi càng to, vì sợ chết.** Và lại, một con người cần phải có lòng yêu thương, vì lòng yêu thương mới nhiếp phục được sợ hãi và hận thù, chỉ có yêu thương chúng ta mới không giết hại và ăn thịt chúng sanh.

Trong lời dạy của đức Phật là muốn nhiếp sợ hãi và hận thù thì không nên sát sanh, mà không sát sanh thì chỉ có lòng yêu thương sự sống.

Mọi loài sống trên hành tinh này đều quý trọng sự sống, không có loài nào không quý trọng sự sống của mình, nhưng vì quá quý trọng sự sống của mình nên xâm phạm vào sự sống của loài vật khác, cho nên loài vật lớn ăn hiếp loài vật bé và giết hại chúng để ăn thịt. Sự giết hại và ăn thịt nhau là vì không có lòng yêu thương.

Con người hay con vật đều có sẵn lòng yêu thương, chỉ con người và loài vật cần phát triển lòng yêu

thương ấy bằng những hành động như: Lời nói phải ôn tồn nhẹ nhàng, êm ái dịu hiền, không được nói lời thô lỗ, hung dữ, cộc cằn, la hét, nạt nộ, v.v... Còn về hành động tay chân phải nhẹ nhàng không nên đấm đá, múa tay, múa chân; luôn luôn sẵn sàng giúp đỡ hay bố thí những vật cần thiết cho người khác hay loài vật khác, v.v... Còn về ý suy nghĩ những điều lỗi lầm về người khác thì nên tha thứ và thương yêu họ. Chúng ta đừng vì những điều nhỏ nhặt mà tạo thêm sợ hãi và hận thù thì rất bất lợi cho mình, cho người. Do những điều này mà đức Phật dạy không nên SÁT SANH, tức là dạy chúng ta phải biết YÊU THƯƠNG nhau.

Cho nên trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sống chung nhau thì nên hài hòa với mọi người, đừng nghi ngờ lẫn nhau vì nghi ngờ làm cho chúng ta sợ hãi và hận thù. Khi nghi ngờ thì lòng yêu thương sẽ bị đánh mất. Mất lòng yêu thương thì cuộc sống sẽ mang đến muôn ngàn đau khổ. Bởi vậy, trên đời này chỉ có lòng yêu thương thì cuộc sống sẽ không còn xung đột và chiến tranh, thì mọi người sống mới được bình an yên vui và hạnh phúc.

Như ở trên chúng ta đã biết, do sát sinh mà con người sợ hãi và hận thù, vì thế chúng ta chỉ cần không giết hại và ăn thịt chúng sinh thì sợ hãi và hận thù sẽ tiêu tan. Lời dạy này rất đúng, vì mọi người đã từng cầm dao giết hại chúng sinh. Trước cái chết không có con vật nào mà không sợ hãi, và khi bị

giết làm sao chúng không hận thù trong lòng. Theo luật nhân quả, giết hại và ăn thịt chúng sinh là tạo nhân sợ hãi hận thù, nên quả thì chúng ta phải luôn luôn sợ hãi và hận thù.

Phương pháp thứ hai đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt lấy của không cho, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Đúng vậy, trên đời này, nếu mọi người đừng tham lam trộm cắp, cướp giựt của người khác thì làm sao có sợ hãi và hận thù. Chỉ vì tham lam trộm cắp, cướp của khiến cho mọi người sợ hãi. Người có tiền của luôn luôn sợ mất mát vì thế đâm ra nghi ngờ người này kẻ khác gian tham sẽ lấy của cải của mình. Còn người lấy của người khác thì sợ bị bắt vào tù ra khám. Bởi vậy sợ sợ hãi hận thù do từ sự gian tham trộm cắp, cướp giựt. Muốn sợ hãi hận thù không có thì phải chấm dứt gian tham trộm cắp cướp giựt.

Tham lam trộm cắp cướp giựt là một hành động đê tiện hèn hạ xấu xa, của người khác làm bằng mồ hôi và công sức rất vất vả cực khổ mới có, thế mà chúng ta nỡ tâm cướp giựt hay trộm cắp của người thật là đê tiện.

Tại sao chúng ta không tự làm ra của cải tài sản để phục vụ cuộc sống của mình? Lại hèn hạ ăn không ngồi rồi mà muốn có của cải tài sản nhiều. Cho nên những kẻ tham lam trộm cắp, cướp giựt của cải tiền bạc của kẻ khác là không xứng đáng làm người.

Muốn làm người cho ra con người thì phải chấm dứt ngay những tính tham lam, phải đoạn tuyệt lấy của không cho như lời dạy của đức Phật.

Đoạn tuyệt lấy của không cho thì không còn sợ hãi, thù hận sẽ không còn nữa, vì đó là một lợi ích rất lớn cho mọi người. Cho nên muốn không còn sợ hãi và hận thù thì phải chấm dứt ngay **LẤY CỦA KHÔNG CHO**, chỉ cần không lấy của không cho là sợ hãi và hận thù sẽ chấm dứt. Đó là nguyên nhân thứ hai sẽ giúp chúng ta nhiếp phục sợ hãi và hận thù.

Nguyên nhân thứ ba nhiếp phục sợ hãi và hận thù là phải đoạn tuyệt tà hạnh trong các dục vọng, như lời đức Phật dạy: ***“Đoạn tuyệt sống tà hạnh trong các dục vọng, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”*** (127 Tương Ưng tập 2). Vậy tà hạnh trong các dục vọng là gì?

Tà hạnh trong các dục vọng là lòng ham muốn thấp hèn, đê tiện, xấu xa, như thấy vợ người sinh tâm tà dâm; thấy của cải tiền bạc của người khác không cho mà muốn lấy; thấy gà, vịt, cá, tôm muốn bắt giết làm thịt để ăn. Những tà hạnh, dục vọng như vậy sẽ mang đến những sợ hãi và hận thù làm cho thân tâm đau khổ không bao giờ dứt. Bởi vậy, những hành động nào làm khổ mình, khổ người là tà hạnh. Quý vị cần lưu ý?

Tà hạnh không chỉ có một nghĩa là gian dâm bất chánh với phụ nữ, với vợ người khác, mà tà hạnh còn

nhiều nghĩa khác nhau như: giết hại chúng sanh, ăn thịt chúng sanh, v.v... tham lam, trộm cắp, cướp giật, lấy của không cho, v.v... nói dối lường gạt người khác, sống không thành thật, v.v..., uống rượu say xỉn, v.v... Đó là những tà hạnh mà người có văn hóa đạo đức thì không ai làm những điều đó. Những người sống trong tà hạnh thường hay sợ hãi, hận thù nên đời sống bất an không bao giờ có những phút giây an vui chân thật.

Nguyên nhân thứ tư nhiếp phục sợ hãi và hận thù là đoạn tuyệt nói dối, như lời đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt nói láo, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Đúng vậy, người nào không nói dối thì không bao giờ sợ hãi, vì nói dối luôn luôn sợ người ta phát giác ra mình nói dối thì sẽ mất thể diện, mất uy tín.

Làm một điều gì gian xảo không thật thì trong lòng lúc nào cũng sợ hãi. Cho nên trên đời này, muốn đừng sợ hãi thì không nên làm một việc gì gian xảo không thật, như người bán đồ lậu thuế thì phải sợ hãi; một người ngoại tình với người khác thì rất sợ hãi; một người buôn bán hàng giả thì phải sợ hãi; một người làm ăn không lương thiện, có sự mờ ám thì phải sợ hãi; một người tu sĩ sống phạm giới, phá giới thường sợ hãi với những người giữ giới luật, họ thường làm những việc lén lút như ăn uống phi thời, uống rượu lén, hút thuốc lén, núp chỗ này chỗ khác, luôn luôn tâm họ bất an. Cho nên đoạn tuyệt nói dối,

những việc làm gian xảo không thành thật thì tâm sẽ không còn sợ hãi.

Nguyên nhân thứ năm nhiếp phục sợ hãi và hận thù là đoạn tuyệt uống rượu, như lời đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt uống rượu, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Rượu là chất độc sẽ phá hoại cơ thể chúng ta sinh ra nhiều thứ bệnh tật mà không có thuốc trị. Cho nên Phật giáo mới có giới cấm này, vì rượu là một chất độc gây nên bệnh tật và còn làm rối loạn thần kinh, cho nên một người say rượu họ ăn nói lung tung giống như người điên loạn trí. Khi chúng ta nghĩ đến giới cấm này thì chúng ta tự hỏi:

Tại sao Phật giáo lại có giới cấm uống rượu? Còn tất cả các tôn giáo khác không có giới cấm này. Đây là một điều mà chúng ta cần phải suy ngẫm và xét lại.

Rượu là một chất dễ kích thích thần kinh làm cho hưng phấn, khi một người uống rượu thường hay nói nhiều, nhưng khi say rượu thì không còn làm chủ ý thức nên hay nói ngang, nói dọc, nói trái, nói phải, nói xuôi, nói ngược, nói như thế nào cũng được. Người say rượu thần kinh không còn điều khiển cơ thể nên thường đi ngã tới, ngã lui, nghiêng bên này, ngã bên nọ, chân bước tới, chân bước lui, miệng thì ự ẹ, lúc thì la lối, lúc thì nói lầm thảm. Đầu óc không còn phân biệt chỗ dơ, chỗ sạch, đụng đầu nằm đó, nằm co như



con chó rồi lăn qua, lộn lại, nước miếng dờm dãi dính đầy người trông rất bẩn thỉu không ai dám lại gần, gặp ai cũng muốn đánh, muốn chửi người đối diện, vì thế gặp người say rượu ai cũng lẩn tránh xa.

Người say rượu thường nói lời hung dữ, thô lỗ, tục tằn, chửi thề thiếu văn hóa, không nhân phẩm. Cho nên chúng ta biết, rượu làm mất trí con người. Vì vậy, đức Phật mới cấm UỐNG RƯỢU. Uống rượu là một tai hại rất lớn, thường gây ra bạo lực gia đình. Cho nên, thấy ai uống rượu mọi người đều sợ hãi tránh xa. Bởi vậy, đoạn tuyệt uống rượu thì sợ hãi sẽ được nhiếp phục. Một người sống mà không sợ hãi là giải thoát không còn khổ đau.

Đúng vậy, nếu đoạn tuyệt năm điều đức Phật cấm trên đây thì làm gì tâm còn sợ hãi và hận thù. Bởi vậy, năm giới cấm của Phật rất cần thiết cho sự sống của mọi người, nếu mọi người ai cũng giữ gìn năm giới cấm này đừng vi phạm, thì thế gian này là thiên đàng cực lạc, đâu còn xung đột và chiến tranh, đâu còn tranh cãi hơn thua, đâu còn sợ hãi một điều gì nữa.

Chính vì con người hay sợ hãi nên nghĩ ra cách này cách khác để không còn sợ hãi, nhưng tất cả những việc làm của thế gian tưởng là hết sợ hãi, nhưng càng làm thì lại càng sợ hãi. Ví dụ, một người sợ đói, lo làm ăn có tiền, có bạc, có thóc lúa nhiều thì lại sợ hãi người khác cướp bóc lấy của cải tài sản do mình làm ra, từ sợ hãi đói khát đến sợ hãi bị người

lấy. Cho nên giải quyết sự sợ hãi này thì có sự sợ hãi khác. Cứ như vậy chạy loanh quanh mãi mà không có lối thoát ra sợ hãi. Nếu chúng ta dựa theo lời Phật dạy mà giữ gìn năm giới cẩn thận, nghiêm chỉnh thì khiếp đảm sợ hãi sẽ tự nhiếp phục.

Tuy thấy năm giới cấm của Phật trông rất thường, vì mọi người cho đó là giới luật của người cư sĩ. Nhưng ta là người theo Phật giáo thì rõ năm giới cấm này rất quan trọng, là cơ bản để cuộc sống hạnh phúc cho một người, dù người đó có theo Phật giáo hay không, hoặc theo một tôn giáo khác cũng không quan trọng, chỉ người đó biết sống đúng năm giới này là người đó đem lại cuộc sống của mình một bình an, yên ổn mà không có một ác pháp nào làm lay động tâm người ấy được. Bởi vậy, nói năm giới nhiếp phục được sợ hãi, hận thù, mới nghe ai cũng không tin. Nhưng sự thật thì năm giới là những phương pháp nhiếp phục lòng sợ hãi và hận thù không có pháp nào hơn được.

Bởi vậy, **chúng tôi xin khuyên mọi người chớ xem thường năm giới cấm này, nó là phương pháp cơ bản nhất của Phật giáo để cứu mọi người ra khỏi mọi sự khổ đau**, mà đức Phật đã xác định rõ ràng: *“Vốn con người khổ đau vì sợ hãi và hận thù”*. Vì sợ hãi và hận thù mà con người chịu biết bao khổ ải. Vậy mà đạo Phật có phương pháp nhiếp phục được sợ hãi và hận thù đem lại sự bình an cho

con người, thế mà chúng ta không tu tập thì quá dở, quá ngu si, mê muội. Phải không quý vị?

Không lẽ sống trong cuộc đời này chúng ta đành chịu những sự khổ đau dày vò hay sao?

Phải chi chúng ta không biết phương pháp giải thoát thì đành chịu, còn biết mà đành chịu thì đâu phải là người trí.

## **BỐN DỰ LƯU CHI**

Khi chúng ta đến với đạo Phật là phải đến với lòng tin. Vậy đến với lòng tin là đến như thế nào?

Thứ nhất, chúng ta tin Phật là tin một người có đầy lòng yêu thương tất cả vạn vật, không làm tổn thương chúng sanh, không bao giờ Ngài ăn thịt chúng sanh.

Thứ hai, chúng ta tin Phật là người không bao giờ tham lam lấy của không cho, luôn luôn có được những gì Ngài sẵn sàng bố thí, giúp đỡ người khác.

Thứ ba, chúng ta tin Phật là tin người không bao giờ có tâm dâm dục trần tục, Ngài là người sống với thân tâm thanh tịnh trong sáng, không bao giờ để

dâm dục làm như bản thân tâm. Ngài xem tâm dâm dục là một thứ dục lạc như chớp uế trước, sinh ra nhiều thứ khổ đau của kiếp người.

Thứ tư, chúng ta tin Phật là người không bao giờ nói dối, không lường gạt dù bất cứ một việc nhỏ nhặt nào với ai. Ngài luôn luôn là người thành thật.

Thứ năm, chúng ta tin Phật là người không bao giờ uống rượu, dù một giọt nhỏ cũng không bao giờ nếm...

Lấy năm giới đức hạnh làm tiêu chuẩn cho một người đức hạnh như Phật thì đức Phật là một người không hề vi phạm trong năm giới luật này, vì thế mọi người đều phải tin đức Phật. Vả lại đức Phật là con vua cháu chúa mà bỏ sự giàu sang của mình để đi tu thật là vĩ đại. Nhất là khi đi tu Ngài là người có đủ khả năng làm chủ được sinh, già, bệnh, chết. Đó là một điều mà mọi người trên thế gian này không ai làm được, vì thế mọi người càng tin đức Phật nhiều hơn nữa.

Đức Phật là một con người thật, có cha mẹ sinh ra và lớn lên trên hành tinh này, người Ấn Độ, con của một nhà vua, lớn lên đi tu làm chủ được sự sống chết, cho nên mọi người ai cũng đầy đủ lòng tin bất di, bất dịch đối đức Phật. Đây là lòng tin thứ nhất mà mọi người theo Phật giáo không thể nào thiếu khuyết được, như trong kinh Tương Ưng dạy: **“Đầy đủ lòng tin bất động đối với Phật”**.

Khi đã tin Phật thì tất cả những gì đức Phật dạy chúng ta đều tin tròn đầy. Vả lại, những lời dạy của đức Phật rất thiết thực và lợi ích rất lớn cho những ai đã có duyên được nghe, dù chỉ một lần cũng tìm thấy sự an vui trong sự sống. Nhờ nghe những lời dạy ấy mà mọi người chủ động làm chủ được tâm mình không bị các ác pháp chi phối làm khổ mình, khổ người.

Do được nghe những lời dạy của đức Phật nên lòng ham muốn giảm dần và sự an vui tăng dần lên một cách rất rõ ràng, cụ thể, tuy rằng chưa tu tập gì cả, nhưng đã có lợi ích như vậy. Bởi vì pháp của Phật là đạo đức nhân bản - nhân quả, dạy sống không làm khổ mình, khổ người và tất cả muôn loài chúng sanh. Pháp đem lại lợi ích cho tất cả chúng sanh như vậy nên mọi người phải đầy đủ lòng tin, vì thực tế ai không tu theo Phật pháp thì thôi, mà đã tu theo Phật pháp thì lòng tin tuyệt đối không thể có ai làm thối chuyển lòng tin ấy được, như lời Phật đã dạy: **“Đầy đủ lòng tin đối với Pháp, do đức Phật khéo thuyết”**. Pháp của Phật là một phương pháp cải tạo sự sống, từ sự sống đau khổ chuyển đổi thành sự sống an vui và hạnh phúc, giúp cho loài người thoát khổ bằng sức tự lực của mình.

Chúng đệ tử Phật là những bậc Lạc Thiện Hạnh, những bậc Lạc Trực Hạnh, những bậc Lạc Chánh Hạnh, những bậc Lạc Như Pháp Hạnh. Những bậc tu

hành như vậy làm sao chúng ta không tin. Phải không quý vị?

Nhìn những gương mặt của những bậc này lúc nào cũng thấy một niềm vui hân hoan, không thấy có một xúu nào phiền não, buồn rầu trên gương mặt của các Ngài. Thật là vi diệu thay cho pháp Phật đã đem lại cho loài người một niềm vui chân thật, vì thế chúng ta làm sao không tin những đệ tử của đức Phật, phải không quý vị?

Vậy chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Đây đủ lòng tin bất động đối với Chúng Tăng là đệ tử Thế Tôn, là bậc LẠC THIÊN HẠNH, là bậc LẠC TRỰC HẠNH, là bậc LẠC CHÁNH HẠNH, là bậc LẠC NHƯ PHÁP HẠNH”***. Đúng vậy, những bậc mà đầy đủ những đức hạnh này thì làm gì chúng ta không tin. Nghe những tên đức hạnh này chúng ta đã hình dung được những bậc giải thoát như thế nào rồi.

Giới luật đức hạnh của Phật giáo là một sự sống mang lại sự an vui cho mình, cho người và cho tất cả các loài chúng sanh. Vì thế giới luật đức hạnh của Phật không có một phong cách sống làm người có văn hóa và đạo đức nào hơn, vì vậy chúng ta hãy tuyệt đối tin vào giới luật đức hạnh của Phật. Chúng ta hãy theo như lời Phật dạy mà thực hiện một đời sống giới luật nghiêm chỉnh, một lòng tin tuyệt đối không bao giờ thay đổi: ***“Đây đủ lòng tin đối với GIỚI LUẬT ĐỨC HẠNH được các bậc Thánh quý mến,***

***không bị bể vụn, không bị hủy hoại, không có tỳ vết, không có vết nhơ, đưa đến tự do, được người trí tán thán, không bị nhiễm trước, đưa đến thiên định***". (128 Tương Ứng tập 2)

Đúng vậy, nếu ai tin tưởng vào giới luật đức hạnh của Phật mà thực hiện đời sống của mình thì sẽ được giải thoát như lời đức Phật đã dạy: ***"Giới luật còn là đạo Phật còn, giới luật mất là đạo Phật mất"***.

## CÁC HÀNH LẤY VÔ MINH LÀM NHÂN

Thường, người ở đời chưa biết Phật Pháp nên sống trong vô minh, vì thế mỗi hành động việc làm trong cuộc sống hằng ngày đều tạo hành động (nhân) vô minh, mà đã vô minh thì tất cả mỗi hành động và việc làm đều bất thiện. Do nhân vô minh bất thiện nên phải gặt lấy quả khổ đau. Do VÔ MINH nên các HÀNH VÔ MINH, các hành vô minh nên tạo ra muôn vàn thứ khổ đau. Cho nên đức Phật nói: ***"Các hành lấy vô minh làm nhân, lấy vô minh làm tập khởi, lấy vô minh làm tác sanh, lấy vô minh làm hiện hữu. Do vô minh có mặt nên các hành có mặt; do vô minh không có mặt nên các hành không hiện hữu"***". (149 Tương Ứng tập 2)

Chúng ta cứ suy ngẫm lại lời dạy trên đây rồi xét nghiệm lại cuộc sống hằng ngày. Chính con người đau khổ vì vô minh, làm mọi việc mà không biết mình làm thiện hay ác, đó là VÔ MINH. Do vô minh nên cuộc đời con người phải chịu nhiều khổ đau và khổ đau mãi mãi.

Muốn thoát mọi sự khổ đau thì phải phá vỡ vô minh. Phá vỡ VÔ MINH thì phải MINH. Vậy làm như thế nào mới có minh?

Phải tin vào PHẬT, PHÁP, TĂNG và GIỚI, khi lòng tin đã được đầy đủ trọn vẹn thì chúng ta tập sống như Phật và học tập những pháp mà Phật đã dạy, nhờ thế chúng ta mới có đủ: Lạc Thiện Hạnh, Lạc Trục Hạnh, Lạc Chánh Hạnh, Lạc Như Pháp Hạnh. Như vậy vô minh bị phá vỡ và minh được hiện bày.

Minh được hiện bày thì vô minh không còn nữa. Vô minh diệt thì giải thoát hoàn toàn, con người lúc bấy giờ không còn khổ đau nữa.

Bởi chính VÔ MINH mà con người đau khổ và nhờ có MINH mà con người thoát khổ, vì vậy chúng ta biết ngay đạo Phật giải thoát không phải bằng thiên định mà bằng trí tuệ, mà trí tuệ muốn có được thì phải học tập.

**Cho nên đạo Phật có tám lớp học rõ ràng, chứ không phải tu tập thiên định như kinh sách phát triển và kinh sách Thiên Tông dạy.**



Khi tri kiến được học tập đầy đủ giáo pháp của đức Phật thì không có một ác pháp nào xen vào làm tâm hành giả động được. Vì thế đạo Phật còn có mang một cái tên là ĐẠO TRÍ TUỆ. Khi rõ được như vậy thì chúng ta đến với đạo Phật là đến với sự học tập, nhưng phải học tập đúng giáo lý của đạo Phật mới có giải thoát, còn học tập sai pháp tức là học tập kinh sách pháp triển thì không bao có giải thoát, dù quý vị này có bằng tiến sĩ Phật học nhưng lại do kiến giải của các tổ, dù là các tổ Nam tông hay Bắc tông thì vẫn không đúng lời dạy của đức Phật, nên bằng tiến sĩ chỉ để treo chơi chứ không có ích lợi giải thoát gì cho người học tập cả. Học mà không tu như cái tủ đựng kinh sách, thật là uổng cho một đời làm tu sĩ. Có nhiều người tham vọng cao nên quyết tâm đi du học từ nước này đến nước khác, nhưng cuối cùng chẳng làm chủ được những gì trên thân tâm của họ. Nhưng lại mang danh đi tu khắp nơi trên thế giới để “nổi” với mọi người, chớ có lợi ích gì cho bản thân, chỉ vì danh mà thôi.

## KHÔNG CÓ DỰ TÍNH

Chúng ta hãy đọc kỹ những đoạn kinh Tương Ưng dưới đây, để biết hành động sống của chúng ta có giải thoát hay không giải thoát, làm việc thiện có lợi ích phước báo hay không, mà đức Phật đã dạy: ***“Này các thầy tỳ kheo, nếu người nào còn bị vô minh chi***

***phối, dự tính làm phước lành, thức của người ấy đi đến phước lành, nếu người ấy dự tính làm phi phước lành, thức của người ấy đi đến phi phước lành, nếu người ấy dự tính làm bất động lành, thức của người ấy đi đến bất động lành”.***

Qua lời dạy này chúng ta thấy rất rõ, nếu một người tu sĩ làm việc thiện thì tâm người ấy hướng về việc thiện chớ không thể hướng về giải thoát được, cũng như làm một việc bất thiện thì tâm người ấy hướng việc bất thiện chớ không thể hướng về sự giải thoát được.

Cho nên, ở đây chúng ta dựa theo nhân quả mà xét một người tu sĩ thì biết họ tu tập giải thoát hay không giải thoát.

Làm việc thiện thì hưởng phước báo của việc thiện, làm việc ác thì phải thọ chịu quả khổ đau của việc làm ác đó. Không thể làm một việc này mà hưởng kết quả một việc khác được.

Nếu chúng ta đoạn tận VÔ MINH thì chúng ta có giải thoát như lời đức Phật dạy: ***“Này các thầy tỳ kheo, khi nào vị tỳ kheo đoạn tận vô minh, mình được sanh khởi. Vị ấy do vô minh đoạn tận, mình sanh khởi, không dự tính làm phước lành, không dự tính làm phi phước lành, không dự tính làm bất động lành. Do không có dự tính, không có dụng ý, vị ấy không chấp thủ một sự gì ở đời. Không chấp thủ, vị ấy không sợ hãi.***

***Không sợ hãi vì ấy hoàn toàn tịch tịnh. Vì ấy biết rõ: Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa***". (150 Tương Ưng tập 2)

Đọc qua lời của Phật trên đây chúng ta hiểu rất rõ. Đức Phật không có dạy chúng ta lạy lễ Phật nhiều để lập công bồi đức, mà cũng không dạy chúng ta làm việc thiện để được hưởng phước báo rồi mới diệt vô minh để được giải thoát, mà đức Phật dạy: **Muốn giải thoát thì ngay đó phải vào diệt VÔ MINH.** Diệt vô minh thì không còn chấp thủ bất cứ một pháp nào dù thiện hay ác. Không chấp thủ thì không còn sợ hãi, mà không còn sợ hãi thì tâm hoàn toàn tịch tịnh. Tâm hoàn toàn tịch tịnh thì ***“sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa***".

Lời đức Phật dạy trên đây rất rõ, nếu một người còn vô minh, mà đem hết sức mình ra làm những việc thiện để cầu được phước báo nhân thiên; để cầu hưởng được những công đức lợi lạc cho mình cho người; để được sự an vui giải thoát, điều này không bao giờ có. Vì còn vô minh nên dù làm thiện pháp hay phi pháp đều không giải thoát, chỉ uống phí cho một đời tu tập mà thôi.

Vì VÔ MINH nên dù làm điều thiện vẫn bị chấp thủ, do chấp thủ làm thiện nên người ấy thường sợ hãi, do sợ hãi nên không giải thoát. Có đúng như vậy không quý vị?

Cho nên, một người đoạn tận vô minh làm những việc gì họ đều không chấp thủ, do không chấp thủ nên họ không sợ hãi. Không sợ hãi nên được giải thoát. Những lời dạy trên đây của đức Phật rất quan trọng, nếu chúng ta chỉ cần phá vỡ vô minh, đạt được minh thì giải thoát hoàn toàn. **Vì tâm chúng ta không còn chấp thủ nên MINH mới có**, còn chấp thủ thì minh không bao giờ có.

Cho nên, tâm còn sợ hãi là tâm còn chấp thủ. Tâm còn chấp thủ là tâm vô minh. Một người chưa biết, chưa tu học theo Phật pháp thì còn vô minh. Cho nên, mọi người trên thế gian còn khổ đau là do chấp thủ, nên hoàn toàn họ còn vô minh.

Trong 12 nhân duyên quan trọng nhất là vô minh và minh, nhờ đó chúng ta mới dễ xác nhận một người chứng đạo và một người chưa chứng đạo. Chứng đạo là một người phải sạch VÔ MINH, khi vô minh sạch thì MINH hiện tiền.

Một người chứng đạo ai chửi mắng hay làm bất cứ một việc gì họ vẫn thản nhiên, TÂM BẤT ĐỘNG, còn một người chưa chứng đạo thì đụng việc cũng dễ sân hận phiền não, v.v... Khi tâm còn phiền não sân hận là còn VÔ MINH, khi nào tâm hết sân hận phiền não là MINH.

Bởi còn dự tính làm việc này việc khác là còn CHẤP THỦ nên còn VÔ MINH. Ngược lại, làm một việc gì chúng ta cần làm là cứ làm, chớ đừng dự tính,

làm trong sáng suốt, việc gì ra việc nấy và thành công tốt đẹp, đó là làm trong MINH. Cho nên làm trong minh là làm không có DỰ TÍNH trước. Trong hiện tại thấy điều gì cần làm là cứ làm, đó là làm việc trong minh. Do làm không dự tính nên không chấp thủ, không chấp thủ thì không sợ hãi, không sợ hãi thì giải thoát hoàn toàn.

## CẢM GIÁC LẠC THỌ

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường ưa thích cảm nhận thọ lạc mà rất sợ cảm nhận thọ khổ, vì thế hễ có cảm nhận thọ lạc là dính mắc, chấp thủ, không bao giờ có ý muốn khởi niệm lìa xa chúng. Còn riêng đức Phật dạy: Có những cảm nhận thọ lạc khiến cho chúng ta ưa thích thì chúng ta nên khởi niệm thoát ly niệm thọ lạc ấy, chớ đừng sinh tâm ưa thích, chấp thủ, sống trong trạng thái ấy. Ưa thích sống trong trạng thái ấy là sai, vì đạo Phật không chấp nhận tất cả các cảm nhận thọ lạc. Chúng ta hãy nghe lời Phật dạy: ***“Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, vị ấy biết lạc vô thường, vị ấy biết không nên tham đắm, vị ấy biết không nên hoan hỷ, lạc thọ ấy được cảm giác với niệm thoát ly”*** (151 Tương Ưng tập 2). Ví dụ như chúng ta đang ăn một cái bánh rất ngon, thì hãy khởi niệm lìa xa cái ngon của cái bánh, đừng để tâm còn thèm muốn ăn nữa. Nếu người nào làm đúng như lời Phật dạy như vậy thì thân tâm sẽ ly dục, ly bất thiện pháp, và như vậy tâm họ sẽ được

giải thoát. Bởi, ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp, nên ý thức khởi niệm lìa bỏ thì cảm giác thọ lạc được lìa bỏ theo ý mình muốn.

Cũng như khi gặp trường hợp thọ khổ, chúng ta cũng nên TÁC Ý lìa bỏ thọ khổ thì thọ khổ cũng lìa xa thân tâm, thì chúng ta không còn đau khổ nữa. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy biết khổ thọ là vô thường, vị ấy biết nên không sợ hãi, nên không dính mắc, nên không đau khổ vì thọ khổ ấy, nhờ đó thọ khổ ấy được cảm giác với niệm thoát ly”***.  
(151 Tương Ứng tập 2)

Như vậy, rõ ràng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý là một phương pháp tuyệt vời của Phật giáo để làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT. Nếu một người chịu khó tu tập một thời gian, khi pháp này đã trở thành một NĂNG LỰC CỦA Ý THỨC thì tất cả các pháp ác xâm chiếm vào thân hay tâm đều bị nó đẩy lui ra khỏi. Cho nên, pháp như lý tác ý như một đoàn quân bách chiến bách thắng, đánh đâu thắng đó không bao giờ thua trận.

Lạc thọ cũng như khổ thọ, chúng ta không tham đắm lạc thọ cũng như không sợ hãi khổ thọ. Cả hai thọ này chúng ta đều tác ý sống trong niệm thoát ly các thọ thì ngay đó chúng ta đều lìa xa tham, sân, si, mạn, nghi. Cho nên đức Phật dạy: ***“Nếu vị ấy cảm giác biết khổ thọ, vị ấy biết khổ thọ là vô thường, vị ấy biết như vậy nên không sợ hãi, vị***

***ấy biết khổ thọ, nhưng khổ thọ ấy được cảm giác với niệm thoát ly***". (151 Tương Ứng tập 2)

Bởi vậy, con đường tu tập để được thoát khổ thì chỉ có phương pháp NHƯ LÝ TÁC Ý DẪN TÂM VÀO ĐẠO, nhờ đó trong bất cứ ác pháp nào thì chúng ta luôn luôn sống trong niệm thoát ly các cảm thọ, **nhờ có sống trong niệm thoát ly các cảm thọ nên tâm được giải thoát hoàn toàn.**

Khi chúng ta cảm giác khổ thọ tận cùng của sức chịu đựng của sinh mạng mình thì trở nên mát lạnh. Đúng vậy, khi chúng ta biết các cảm thọ là VÔ THƯỜNG thì tâm không còn ưa thích và cũng không còn sợ hãi, vì thế lạc thọ cũng như khổ thọ đối với chúng ta không còn ý nghĩa tác dụng nên chúng ta vẫn thân nhiên, tâm bất động. Do đó chúng không còn tác động lên tâm chúng ta được, dù là trước cảnh sinh ly tử biệt chúng ta cũng không hề sợ hãi, vì thế tâm không còn dao động và trở nên mát lạnh, và cơ thể chỉ còn là một cái thân ma vô tri mà thôi. Cho nên đức Phật dạy rất rõ ràng: ***"Ta cảm giác một cảm khổ thọ tận cùng của sinh mạng. Vì ấy biết sau khi thân hoại mạng chung, ở đây tất cả những cảm giác khổ thọ không làm cho Ta sợ hãi thì nó sẽ trở thành vắng lặng, cái thân được bỏ qua một bên"***. (151 Tương Ứng tập 2)

Bởi vậy chúng ta đừng sợ hãi khổ thọ, vì khổ thọ vẫn là pháp vô thường nên nó không làm gì được chúng ta. Đối với pháp VÔ THƯỜNG chúng ta đừng

sợ, đừng dao động tâm thì KHỔ THỌ sẽ tan biến. Quý phật tử hãy ghi nhớ kỹ những lời dạy này, **khí có bệnh khổ thì cứ ôm chặt pháp, đau bệnh mặc đau bệnh rồi nó sẽ không đau bệnh nữa.** Bởi đức Phật đã dạy như vậy, chúng ta hãy cố gắng gan dạ chịu đựng sự đau khổ của bệnh tật tận cùng sinh mạng mình thì bệnh tật sẽ tan biến.

## CÁC PHÁP CẦN PHẢI LIỄU TRI

Người tu theo Phật giáo thì cần phải thông suốt những pháp nào?

Những pháp cần thông suốt đó là SẮC, THỌ, TUỞNG, HÀNH, THỨC. Thông suốt những pháp này để làm gì? Thông suốt những pháp này là để tâm không dính mắc chấp trước, vì sắc, thọ, tưởng, hành, thức là pháp vô thường, không phải là ta, không phải là của ta, là bản ngã của ta.

Cho nên, sự thông suốt NGŨ UẨN là các pháp VÔ THƯỜNG, không phải là ta, không phải của ta, không phải là bản ngã của ta thì rất có lợi, vì nhờ thông suốt như vậy nó sẽ giúp chúng ta đoạn tận THAM, SÂN, SI. Đoạn tận tham, sân, si là giải thoát. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Và này các Tỳ kheo, thế nào là các pháp cần phải liễu tri? SẮC, này các tỳ kheo, là pháp cần phải liễu tri, THỌ là pháp cần phải liễu tri, TUỞNG là pháp cần phải liễu tri, CÁC HÀNH cần phải***



**liễu tri, THỨC là pháp cần phải liễu tri. Những pháp này, này các Tỳ kheo, là những pháp cần phải LIỄU TRI”.**

Vậy nghĩa của liễu tri là gì?

Liễu tri có nghĩa là biết rõ như thật không còn một chút nghi ngờ nào cả. Cho nên khi LIỄU TRI NGŨ UẨN thì chúng ta không còn dính mắc chấp đắm trong thân ngũ uẩn nữa. Do không còn dính mắc chấp đắm trong thân ngũ uẩn nữa thì tâm THAM, SÂN, SI, MẠN, NGHI đã diệt sạch. Ở đây chúng ta diệt sạch ngũ triền cái là do LIỄU TRI thân ngũ uẩn. Cho nên chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Và này các tỳ kheo, thế nào là liễu tri? Này các Tỳ kheo, sự đoạn tận THAM, sự đoạn tận SÂN, sự đoạn tận SI, này các tỳ kheo, được gọi là liễu tri”.** (55 Tương Ứng tập 3)

Chữ LIỄU TRI ở đây đức Phật dùng là để chỉ cho chúng ta biết sự hiểu biết thông suốt NGŨ UẨN là các pháp VÔ THƯỜNG, nhờ đó mới đoạn tận THAM, SÂN, SI. Mà tham, sân, si đã đoạn tận thì sự giải thoát ngay trước mắt của chúng ta.

## TÙY PHÁP

Tùy pháp nghĩa là gì? Tùy pháp nghĩa là tâm mình biết nhẫn nhục, biết tùy thuận, biết bằng lòng trước các ác pháp. Biết nhẫn nhục, biết tùy thuận, biết bằng lòng trước các ác pháp là biết sắc, thọ,

tướng, các hành, thức là vô ngã. Cho nên, TÙY PHÁP là biết rõ SẮC, THỌ, TUỞNG, CÁC HÀNH, THỨC không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta.

Bởi vậy, người biết tùy pháp là người giải thoát mọi sự khổ đau theo như lời đức Phật đã dạy: ***“Ai sống tùy quán VÔ NGÃ trong SẮC, trong THỌ, trong TUỞNG, trong CÁC HÀNH và trong THỨC, vị ấy liễu tri SẮC, liễu tri THỌ, liễu tri TUỞNG, liễu tri CÁC HÀNH và liễu tri THỨC. Do liễu tri sắc, thọ, tưởng, các hành và thức nên vị ấy giải thoát khỏi sắc, thọ, tưởng, các hành và thức. Giải thoát khỏi năm uẩn này là giải thoát khỏi sinh, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu não. Ta nói vị ấy giải thoát khỏi đau khổ”.*** (82 Tương Ưng tập 3)

Đúng vậy, không sai, nếu biết TÙY PHÁP tức là LIỄU TRI các pháp, mà liễu tri các pháp thì tâm THAM, SÂN, SI, MẠN, NGHI bị diệt sạch.

## SO SÁNH PHẬT VÀ A LA HÁN

Phật và A La Hán giống nhau và khác nhau chỗ nào?

Phật là người đầu tiên đem giáo pháp làm chủ sinh, già, bệnh và chết ra dạy người tu tập, còn những bậc A La Hán chỉ theo lời dạy của đức Phật mà tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Như vậy sự

khác nhau Phật và các bậc A La Hán ở chỗ Phật là thầy còn các bậc A La Hán là học trò.

Đức Phật và các bậc A La Hán tu hành giải thoát giống nhau, không ai hơn kém ai. Đức Phật tu tập làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT thì các bậc A La Hán cũng tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết như nhau. Đây, chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Như Lai, này các thầy tỳ kheo, là bậc A La Hán Chánh Đẳng Giác làm cho khởi lên con đường trước kia chưa ai làm khởi lên, đem con đường trước kia chưa được ai đem lại con đường, tuyên thuyết con đường trước kia chưa được ai tuyên thuyết con đường đó, bậc trí đạo, bậc ngộ đạo, bậc thuần thực về đạo. Còn nay, các vị đệ tử là những vị sống theo đạo tiếp tục thành tựu đạo. Này các thầy tỳ kheo, đây là sự sai biệt, sự đặc thù, sự sai khác giữa NHƯ LAI, bậc A LA HÁN CHÁNH ĐẲNG GIÁC và bậc Tỳ kheo A LA HÁN được giải thoát nhờ trí tuệ”.*** (124 Tương Ưng tập 3)

Kinh sách phát triển cho rằng có 7 vị Phật trong thời quá khứ, trước đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một điều không đúng sự thật. Vì đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã xác định chỉ có Ngài là người đầu tiên tuyên thuyết giáo pháp TỨ DIỆU ĐẾ. Nếu có giáo pháp này trước đức Phật Thích Ca Mâu Ni thì Ngài chỉ là học trò như các vị A La Hán khác mà thôi, như vậy làm sao Ngài dám tuyên bố những lời trên đây.

Người đời sau gian xảo ghê gớm thật, dám dựng lên 7 vị Phật quá khứ để phủ lên một lớp giáo lý tưởng, mê tín, mù quáng, lạc hậu đó với mục đích để diệt sạch giáo pháp của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Đúng vậy, nếu chúng tôi không dựng lại giáo pháp của đức Phật Thích Ca Mâu Ni thì kinh sách Đại Thừa và kinh sách Thiên Đông Độ đã che đầy phủ đầy không còn ai biết giáo pháp của đức Phật. May mắn thay là nhờ Phật Giáo Nam Tông còn giữ lại giáo pháp nguyên thủy, nhưng cũng bị các sư tu tập chưa chứng đạo nên kiến giải viết ra kinh sách làm sai lạc của Phật. Do kinh sách kiến giải sai lạc của các Ngài làm cho mọi người tu tập không làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT mà rơi vào các trạng thái tưởng.

Ngày xưa đức Phật cấm không cho các đệ tử tu chưa chứng thì không nên thuyết giảng một mình, mà muốn thuyết giảng thì phải có đức Phật chỉ định. Như ông A Nan chẳng hạn, mặc dù ông có trí tuệ nhớ không bỏ sót một lời nào của đức Phật nhưng khi ra giảng cho chúng Tỳ kheo thì đức Phật chỉ định chứ tự mình ra giảng thì không được.

Phật giáo nghiêm ngặt như vậy thế mà bây giờ giảng sư đâu đâu cũng có, nhưng chẳng có ông nào làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT được, đó là những người mang tội vọng ngữ, dạy người tu tập mà mình tu tập chẳng ra gì, ngay cả giới luật còn vi phạm những giới trọng Ba La Di. Thật là Phật giáo đến hồi

suy thoái nên mới có ma ba tuần phá hoại Phật pháp như vậy. Thật là đau lòng.

Đứng trước cảnh Phật giáo suy thoái chúng ta biết rằng chúng sinh phước báu quá mỏng, nên Phật giáo phải chịu long đong và mất dấu.

## **THẤY TA LÀ THẤY PHÁP, THẤY PHÁP LÀ THẤY TA**

Người tu tập chúng đạo đều luôn luôn nhận thấy tâm bất động của mình. Vì đức Phật là người đã tu tập chúng đạo nên Ngài luôn luôn ở trong trạng thái tâm bất động. Tâm **BẤT ĐỘNG** là một trạng thái chung của những người chúng đạo. Vì thế đức Phật mới tuyên bố: ***“Ai thấy TA là thấy PHÁP, ai thấy PHÁP là thấy TA”***.

Trong cuộc đời này không có vật gì để chúng ta đáng thấy. Bởi các pháp đều vô thường, không có pháp nào là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Cái thân bất tịnh hôi hám này nếu trong một tuần lễ không tắm rửa đến gần có ai chịu nổi đâu. Bởi vậy đức Phật mới dạy Vakkali: ***“Này Vakkali, có gì đáng thấy đối với cái thân hôi hám này. Này Vakkali, ai thấy pháp người ấy thấy Ta, ai thấy Ta người ấy thấy pháp”***.

***Này Vakkali, đang thấy pháp là đang thấy Ta, đang thấy Ta là đang thấy pháp”***.

Khi dạy cho chúng sinh thấy tâm bất động là thấy Phật, nhưng chúng sinh không thấy tâm BẤT ĐỘNG mà thấy THÂN NGŨ UẨN của mình và cho thân ngũ uẩn của mình là thật có. Cho nên đức Phật muốn phá cái tâm chấp thân ngũ uẩn là ngã của mình bằng cách hỏi Vakkali: **“*Này Vakkali, ông nghĩ thế nào, Sắc là thường hay vô thường?*”**

- *Là vô thường, bạch Thế Tôn.*

- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: “Cái này là của tôi. Cái này là tôi. Cái này là tự ngã của tôi?”*

- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

- *Thọ, Tưởng, Các Hành, Thức là thường hay vô thường?*

- *Là vô thường, bạch Thế Tôn.*

- *Cái gì vô thường là lạc hay khổ?*

- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: “Cái này là tôi. Cái này là của tôi. Cái này là tự ngã của tôi?”*

- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

**- Do vậy, ở đây thấy như vậy, “không còn trở lui trạng thái này nữa”. Vị ấy biết rõ như vậy.**  
(219 Tương Ứng tập 3)

Đức Phật vì loài người mà chỉ dạy tận tình để mọi người dễ nhận thấy sự thật của thân ngũ uẩn là một khối bất tịnh vô thường, hôi thối đầy đau khổ, thế mà mọi người trên thế gian này lầm cho nó là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Do lầm chấp này mà con người phải chịu trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi và khổ đau vô cùng tận.

**Muốn thoát khổ đau này thì hằng ngày chúng ta phải siêng năng dẫn tâm vào vào chỗ **BẤT ĐỘNG**, như đức Phật đã dạy: “thấy Ta là thấy pháp, thấy pháp là thấy Ta”.**

Đúng vậy, quý vị hãy cố gắng tu tập kỹ một chút và bền chí thì có ngày phải thành công, tâm bất động.

## **SỐNG MỘT MÌNH**

Người ta sống một mình thường ít ai chịu nổi vì quá buồn bã cô đơn, nhưng tại sao như vậy thì ít ai hiểu nguyên nhân nào. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: **“Bị thất kiết sử và ngũ triền cái là không sống một mình được”.** (168 Tương Ứng tập 4)

Đúng vậy, con người sống một mình thường không chịu nổi cô đơn buồn bã là do ngũ triền cái và bảy kiết sử.

**NGŨ TRIỀN CÁI gồm có:**

- 1- Tham triền cái
- 2- Sân triền cái
- 3- Si triền cái
- 4- Mạn triền cái
- 5- Nghi triền cái

**BẢY KIẾT SỬ gồm có:**

- 1- Ái kiết sử
- 2- Sân kiết sử
- 3- Kiến kiết sử
- 4- Nghi kiết sử
- 5- Mạn kiết sử
- 6- Hữu tham kiết sử
- 7- Vô minh kiết sử

Chính con người luôn luôn chịu nhiều khổ đau là do ngũ triền cái và thất kiết sử. Muốn giải thoát như Phật và những bậc A La Hán thì đoạn trừ tận gốc ngũ triền cái và thất kiết sử. Khi đoạn trừ gốc ngũ triền cái và thất kiết sử thì chúng ta chứng đạo. Nhưng muốn đoạn trừ nó phải bằng phương pháp gì?



Bằng pháp trí và tùy trí, PHÁP TRÍ là sự hiểu biết thông suốt chánh Phật pháp bằng trí tuệ, còn TÙY TRÍ là pháp tu tập DẪN TÂM VÀO ĐẠO (*xin quý vị nghiên cứu lại tập sách “Những Lời Tâm Huyết” thì sẽ rõ pháp dẫn tâm, nhờ có tu tập dẫn tâm như vậy thì NGŨ TRIỀN CÁI và THẤT KIẾT SỬ sẽ bị đoạn trừ tận gốc*).

Trên bước đường tu tập cần phải có sự kiên gan bền chí, nếu thiếu sự kiên gan bền chí thì tu hành chẳng bao giờ có sự giải thoát, quý vị nên nhớ!

## ĂN UỐNG THEO PHẬT GIÁO

Đối với đạo Phật vấn đề ăn uống rất là quan trọng, cho nên ăn uống cần phải tiết độ đúng cách ăn uống của Phật giáo, như lời đức Phật dạy: ***“Này hiền giả, thế nào là tiết độ trong ăn uống? Ở đây này hiền giả, tỳ kheo như lý giác sát, thọ dụng các món ăn. Không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự mình làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được duy trì và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh. Nghĩ rằng: “Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”. Như vậy, này hiền giả, là tiết độ trong ăn uống”***. (180 Tương Ứng tập 4)

Đúng vậy, người tu sĩ Phật giáo ăn không cần ngon, ăn không phải vì ưa thích, ăn không phải để mập khỏe, trẻ đẹp, mà ăn chỉ để duy trì sự sống, ăn để không bệnh tật, ăn để cơ thể được mạnh khỏe để tu tập để sống đời Phạm hạnh. Ăn không vì các cảm thọ lạc mà vì sự ngăn ác pháp và diệt trừ ác pháp, ăn để sống trong tâm BẤT ĐỘNG, để thấy được tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Ăn để sống làm chủ thân tâm, cho nên ăn uống tiết độ của Phật giáo không có khó khăn, mệt nhọc. Chúng ta ăn uống vì mục đích giải thoát, vì vậy ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Cho nên ai cho gì thì chúng ta ăn nấy, chứ không phải vì ăn mà đi chọn lựa thức ăn này thức ăn khác.

Người muốn ăn cái này, cái khác hay chọn lựa thức ăn này, thức ăn kia là không đúng người đệ tử Phật. Nếu chúng ta chịu khó nhìn sự ăn uống của một người là biết người đó tu theo Phật giáo hay tu theo ngoại đạo. **Người tu theo Phật giáo thì ăn ngày một bữa vào giữa ngày, không ăn uống phi thời lật vặt**, người ăn uống phi thời lật vặt không phải là đệ tử của Phật giáo. Nhất là những người tuyệt thực lại càng không phải là đệ tử Phật, vì Phật không có dạy tuyệt thực. Tuyệt thực là những người đệ tử của ngoại đạo Bà La Môn.

Người tu theo Phật giáo mà còn lựa chọn món ăn này hay món ăn kia là không phải đệ tử của Phật.

Người tu theo Phật giáo mà còn ăn thịt chúng sinh mặc dù ăn không nghe, không thấy, không giết,

không nghi, không biết cũng không phải đệ tử của đức Phật. **Đạo Phật là đạo CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC** cố sao lại ăn không thấy, không nghe, không giết, không nghi, không biết. Rõ ràng là ngoại đạo mà dán nhãn hiệu Phật giáo để lừa đảo phật tử.

**Đạo Phật là đạo TỬ BI** khi ăn miếng thịt chúng sinh vào miệng mà không biết sao?

Ăn vô phân biệt, ăn không còn biết ngon hay dở. Đó là cảnh thức tu sai Phật giáo, Phật giáo dạy ăn biết ngon mà không dính mắc chấp trước, thấy nghe cũng vậy, phân biệt rõ ràng đẹp xấu, yên tĩnh hay ồn náo đều biết rất rõ nhưng không dính mắc chấp trước âm thanh, sắc tướng, không bị động tĩnh chi phối tâm. Trước mọi cảnh thuận hay nghịch tâm luôn luôn **BẤT ĐỘNG**. Đó mới là người tu theo Phật giáo. Cứ hở ra một chút là tâm bị động, bị chướng ngại tâm luôn luôn bất an, người tu theo Phật giáo như vậy là theo ngoại đạo. Phật giáo không có dạy tu tập như vậy. Xin quý vị lưu ý, đừng để mình tu tập sai pháp mà không biết thì thật là tội nghiệp.

## **CHÚ TÂM TỈNH GIÁC**

Tỉnh giác là một phương pháp đầu tiên cho người mới vào tu tập theo Phật giáo, vì vậy nó là một pháp môn rất căn bản cho những người mới vào đạo Phật.

Một người theo Phật giáo thì hãy nên rèn luyện tu tập pháp môn này. Vậy chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Và này là hiền giả, như thế nào là chú tâm tỉnh giác? Ở đây, này là hiền giả, từ khi ban ngày khi đi kinh hành và ngồi, tâm gạt sạch các triền cái.***

***Ban đêm trong canh một, trong khi vị ấy đi kinh hành và ngồi, tâm gạt sạch các pháp triền cái.***

***Ban đêm trong canh giữa, vị ấy nằm phía hông bên hữu, trong tư thế con sư tử, chân này đặt lên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tác ý tưởng đến lúc ngồi dậy.***

***Ban đêm trong canh cuối, khi vị ấy đi kinh hành và trong khi ngồi, tâm gạt sạch các pháp triền cái, như vậy gọi là trú tâm tỉnh giác”.*** (181 Tương Ưng tập 4)

Đọc lời dạy trên đây chúng ta thấy rất rõ, phương pháp của Phật dạy tu hành chính là TỈNH GIÁC, nhờ có tỉnh giác chúng ta mới gạt sạch từng tâm niệm ngũ triền cái và thất kiết sử. Nhưng muốn được tỉnh giác thì chỉ có pháp NHƯ LÝ TÁC Ý và ĐI KINH HÀNH.

Nhờ pháp như lý tác ý và đi kinh hành mà chúng ta hộ trì được các căn. Ví dụ: Khi mắt thấy một chiếc xe hơi đang chạy trên đường, một con bò đang ăn cỏ, hay một người già chống gậy đi bộ trong vườn, v.v...

thì chúng ta liền TÁC Ý: *“Mắt không nên nhìn xe hơi, con bò hay cụ già mà hãy quay vào nhìn hơi thở, biết HƠI THỞ RA VÔ”*, hay: *“Mắt hãy nhìn chỗ TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ”*. Tai, mũi, miệng, thân, ý cũng vậy, khi nghe, cảm giác mùi vị, cảm xúc hay khởi niệm thì đều phải tác ý như vậy. Đó là phòng hộ sáu căn bằng pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý. Để tập tỉnh giác trên hơi thở.

Pháp môn như lý tác ý là một pháp môn rất tuyệt vời, nó giúp cho tâm chúng ta TỈNH GIÁC hoàn toàn.

Nó còn giúp cho chúng ta làm chủ ăn uống, biết cách ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Cho nên chúng ta không bị nô lệ trong ăn uống, làm chủ trong ăn uống.

Nó còn giúp chúng ta chú tâm tỉnh giác, nhờ tâm có tỉnh giác chúng ta mới gọt rửa được ngũ triền cái, nhờ hằng ngày gọt rửa ngũ triền cái nên tâm chúng ta vô lậu hoàn toàn.

Khi tu tập ba pháp môn TỈNH GIÁC ĐỘC CỬ và ĂN UỐNG TIẾT ĐỘ là chúng ta đều dùng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý dẫn tâm vào đạo thì chúng ta mới hoàn toàn giải thoát. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Này các thầy tỳ kheo! Đây đủ được 3 pháp ấy, một tỳ kheo ngay trong hiện tại sống nhiều an lạc, hoan hỷ và tạo nguyên nhân bắt đầu đoạn tận các lậu hoặc. Thế nào là ba pháp?***

### ***1- Hộ trì các căn***

**2- Tiết độ trong ăn uống**

**3- Chú tâm tỉnh giác”.**

(289 Tương Ưng tập 4)

Nếu một người tu tập theo Phật giáo mà hoàn thành ba pháp môn này thì người ấy tâm hoàn toàn vô lậu, ngay đó họ chứng đạo vô thượng bồ đề. Cho nên Phật pháp rất đơn giản, tu hành không có khó khăn mệt nhọc. Hãy cố gắng quý vị ạ! Giải thoát là làm chủ sinh, già, bệnh, chết, hạnh phúc lắm quý vị ạ!

## SA MÔN

Sa môn là dịch âm tiếng Phạn Ấn Độ của người Trung Hoa. Sa môn với tiếng Việt chỉ một vị tu sĩ đã thọ đầy đủ giới luật của Phật giáo.

Tu sĩ Phật giáo hiện giờ chỉ còn một số ít mới xứng đáng gọi là tu sĩ, còn phần đông thì phạm giới, phá giới, có vị còn có vợ con rất tự nhiên, xem thiên hạ chẳng ai biết gì về Phật giáo cả. Hầu hết các trong chùa Phật giáo cổ truyền nhiều thầy có vợ con sống tại chùa như một gia đình.

Chúng ta hãy đọc lời xác định của đức Phật với một vị tu sĩ Phật giáo phải như thế nào mới gọi là một vị tu sĩ Phật giáo: **“Sa môn là một người xa lìa ân ái, xuất gia tu hành, chế ngự các căn, không nhiễm ái dục, có lòng thương xót tất cả**

***mọi người, không làm thương tổn và giết hại chúng sinh, gặp khổ không phiền, gặp vui không mừng, nhẫn nại tâm như đất***” (Trưởng A Hàm tập 1 trang 56). Đó, lời dạy rõ ràng như vậy mà tu sĩ thời nay xem thường những lời tâm huyết này của đức Phật.

**Một vị tu sĩ Phật giáo theo như lời đức Phật dạy có 9 điều cần ghi nhớ:**

- 1- *Xa lìa ân ái.*
- 2- *Cạo bỏ râu tóc đắp áo cà sa.*
- 3- *Chế ngự các căn.*
- 4- *Không nhiễm ái dục.*
- 5- *Có lòng thương xót tất cả mọi người.*
- 6- *Không làm thương tổn và giết hại chúng sinh.*
- 7- *Gặp khổ không phiền.*
- 8- *Gặp vui không mừng.*
- 9- *Nhẫn nại tâm như đất.*

Một tu sĩ Phật giáo phải sống đúng 9 điều Phạm hạnh mà đức Phật đã nêu ra thì mới xứng đáng là một tu sĩ Phật giáo, còn sống không đúng thì không xứng đáng làm tu sĩ.

Cho nên căn cứ vào 9 điều trên đây mà chúng ta biết ngay người nào là tu sĩ Phật giáo và người nào

không phải là tu sĩ Phật giáo. Không phải là tu sĩ Phật giáo thì họ chỉ là cư sĩ tọc đầu.

Xét 9 điều trên đây tu sĩ Phật giáo hiện giờ chỉ là cư sĩ tọc đầu mà thôi. Nhìn thấy tu sĩ Phật giáo hiện giờ số lượng thì đông nhưng mà chất lượng tu hành chẳng có gì cả, thật là đau lòng xót dạ cho Giáo Hội Phật Giáo hiện giờ.

## NGUYÊN DO NÀO CÓ SANH TỬ

Muốn làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì phải bắt đầu tìm nguyên nhân nào sinh ra sinh, già, bệnh, chết. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Chúng sanh thật đáng thương, thường ở trong tối tăm, chịu lấy thân phận nguy khốn, nào sanh, già, bệnh, chết đến dồn dập đủ các thứ khổ não. Họ chết đây sanh kia, chết kia sanh đây, cứ duyên theo khổ ám thân nên lưu chuyển vô cùng. Ta lúc mới hiểu rõ ngũ ấm và diệt hết sanh, già, bệnh, chết, thì Ta lại suy nghĩ: Sanh tử từ đâu đến? Duyên từ đâu mà có sanh?”***

***Do tự đặt ra câu hỏi như vậy, Ta liền dùng trí tuệ quan sát nguyên do và thấy rằng, do sanh mà có lão tử, như vậy sanh là duyên của lão tử”.*** (Trường A Hàm tập 1 trang 60)

Lời dạy trên đây của đức Phật là một lý giải nguyên nhân sinh ra lão tử, làm chúng ta dễ hiểu mà hiểu một cách rất rõ ràng. Do cuộc sống hằng ngày



mà mọi người theo tâm ngũ triền cái và thất kiết sử nên con người mới có LÃO TỬ.

Muốn không lão tử thì chúng ta phải sống không theo ngũ triền cái và thất kiết sử. Muốn sống không theo ngũ triền cái và thất kiết sử thì chúng ta phải dùng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý, **khí tâm mỗi lần có niệm khởi thì mau mau lập tức phải tác ý liền: “Tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự”**. Cứ siêng năng tu tập khi có niệm khởi liền tác ý thì tâm trở về trạng thái tâm BẤT ĐỘNG, THANH THẢN. Tu tập như vậy chừng nào tâm không còn niệm khởi. Tâm không còn niệm khởi là tâm đã diệt sạch ngũ triền cái và thất kiết sử.

Dù chúng ta muốn diệt trừ một ác pháp nào thì chúng ta cũng phải dùng pháp dẫn tâm thì mới diệt trừ được ác pháp đó. Cho nên pháp như lý tác ý rất cần thiết cho người tu tập theo Phật giáo. Ngoài pháp như lý tác ý ra thì Phật giáo không còn có pháp nào tu tập hay hơn.

Pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý được xem là một thanh trường kiếm của người dũng sĩ xông trận chiến thắng quân giặc, nếu không có thanh trường kiếm thì người dũng sĩ không bao giờ thắng giặc oanh liệt. Cho nên pháp như lý tác ý nó cũng quan trọng như vậy, xin quý vị nhớ cho.

## NGUYÊN DO NÀO KHÔNG CÓ LÃO TỬ

Như trên đã nói, chỉ có pháp như lý tác ý thì ngũ triền cái và thất kiết sử sẽ bị diệt trừ. Ngũ triền cái và thất kiết sử bị diệt trừ thì sanh diệt trừ, sanh diệt trừ thì lão tử sẽ diệt trừ, như đức Phật đã dạy: ***“Đức Phật lại tự suy nghĩ. Do những cái gì không có mà lão tử không có? Do cái gì đoạn diệt thì lão tử đoạn diệt? Rồi Ngài lại dùng trí tuệ quan sát nguyên nhân: Do sanh không có nên lão tử không có, do sanh diệt nên lão tử diệt”.*** (Trường A Hàm tập 1 trang 60)

Đúng vậy, sanh không có thì lão tử không có, SANH diệt thì LÃO TỬ diệt. Cho nên khi biết tu tập đúng pháp chân chánh thì làm chủ sanh, già, bệnh, chết đâu còn khó khăn nữa.

Vì chúng ta biết nguyên nhân sinh ra lão tử thì ngay nguyên nhân đó mà diệt trừ. SANH là nguyên nhân sinh ra LÃO TỬ, vì vậy chúng ta hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày dùng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý diệt trừ từng tâm niệm của SANH thì sanh bị diệt, tức là ngũ triền cái và thất kiết sử bị diệt.

## PHÁP CHÂN CHÁNH

Pháp chân chánh của Phật là pháp gì? Pháp chân chánh là pháp diệt trừ tâm ngũ triền cái và bảy kiết sử. Một lần nữa chúng tôi xin nhắc lại ngũ triền cái và thất kiết sử:

NGŨ TRIỀN CÁI gồm có:

- 1- Tham triền cái
- 2- Sân triền cái
- 3- Si triền cái
- 4- Mạn triền cái
- 5- Nghi triền cái

BẢY KIẾT SỬ gồm có:

- 1- Ái kiết sử
- 2- Sân kiết sử
- 3- Kiến kiết sử
- 4- Nghi kiết sử
- 5- Mạn kiết sử
- 6- Hữu tham kiết sử
- 7- Vô minh kiết sử

Người ở thế gian tâm họ thường sống với tâm ngũ triền cái và thất kiết sử, vì thế họ sống trái ngược lại Phật giáo. Cho nên pháp của Phật giáo thì nhắm vào ngũ triền cái và thất kiết sử tiêu diệt chúng. Bởi vậy pháp của Phật giáo hoàn toàn đi ngược lại pháp thế gian. Khi đi ngược lại như vậy thì khó cho người thế gian chấp nhận và tu tập được, nên đức Phật dạy: **“Chánh pháp ta vừa chứng được thật là sâu xa vi diệu, nếu vì chúng sanh mà thuyết giảng, chắc chắn họ không hiểu nổi, còn sanh tâm hủy báng nữa là khác. Nếu vì chúng sanh dâm, nộ, si mà thuyết pháp, tất nhiên họ không thừa**

*hành, quả thật là luống công vô ích, Pháp vi diệu này tương phản với pháp thế gian. Chúng sanh bị dục nhiễm, ngu si che lấp nên không tin hiểu nổi”. (Trường A Hàm tập 1 trang 69)*

Đúng vậy, trải qua hơn 2500 năm mà chẳng thấy ai tu chứng như Phật. Thật là pháp đi ngược pháp thế gian nên khó ai tu được giải thoát hoàn toàn.

**Đến thời đại chúng ta hiện giờ mới có một người làm chủ được sinh, già, bệnh, chết, và người ấy ra công dựng lại giáo pháp ấy để người nào hữu duyên cùng tiếp vòng tay để làm sống lại nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo thì đó là đem lại hạnh phúc an vui cho loài người. Nhưng khó thay, trong cuộc đời tìm cho ra được một người có quyết tâm, có ý chí dũng mãnh, gan dạ, xem sự sống chết nhẹ tựa lông hồng thì mới tu tập chứng đạo.**

Giải thoát ai cũng muốn tu mà lại sợ khổ; giải thoát ai cũng muốn tu mà đời không muốn bỏ. Cho nên tìm một người tu tập vì mọi người, vì Phật pháp thì khó tìm quá. Trên hành tinh hiện nay có hàng tỷ tỷ con người mà tìm cho ra một con người thật là khó vô cùng. Nhiều khi Thầy muốn vào Niết bàn cho xong, nhưng không nở tâm nên đành phải nán ở lại một đôi ngày mà thôi.

## **CÓ BẢY PHÁP LÀM CHO CHÁNH PHÁP ĐƯỢC TĂNG TRƯỞNG VÀ KHÔNG BỊ TỔN HOẠI**

Có bảy đức hạnh mà mỗi người ai cũng sống được, vì bảy đức hạnh này giúp cho con người sống được bình an, yên vui mà không ác pháp làm khổ đau. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy bảy pháp:

***“1- Thích giản dị, không thích sống rờm rà, cầu kỳ.***

***2- Ưa thích yên lặng, không thích nói nhiều.***

***3- Ít ngủ nghỉ, không ham ngủ.***

***4- Không kết bè, kết bạn, không nói những điều vô ích.***

***5- Không tự khoe khoang trong khi mình thiếu đức.***

***6- Không kết bạn với những người xấu ác.***

***7- Thích ở một mình nơi rừng núi thanh vắng”.***

*(Trường A Hàm tập 1 trang 92)*

Đức Phật dạy bảy đức hạnh này rất tuyệt vời, nếu một người thực hiện bảy đức hạnh này thì ngay trong đời này đã tìm thấy sự giải thoát liền không cần phải tu tập pháp nào khác nữa.

Nếu sống với đức hạnh thứ nhất: **“Thích giản dị, không thích sống rờm rà, cầu kỳ”**. Đó là một lối sống đơn giản, không hao tốn tiền bạc, không rờm rà, ít muốn biết đủ. Đức hạnh rất phù hợp với người tu sĩ Phật giáo.

Nếu sống với đức hạnh thứ hai: **“Ưu thích yên lặng, không thích nói nhiều”**. Đó là một lối sống trầm lặng, sống độc cư, sống một mình. Đức hạnh này rất phù hợp với con đường tu tập giải thoát của Phật giáo.

Nếu sống với đức hạnh thứ ba: **“Ít ngủ nghỉ, không ham ngủ”**. Đó là lối sống của người thông minh, sáng suốt, minh mẫn, tỉnh giác. Những người có lối sống như vậy là lối sống của người tu sĩ Phật giáo.

Nếu sống với đức hạnh thứ tư: **“Không kết bè, kết bạn, không nói những điều vô ích”**. Đó là lối sống độc cư phòng hộ sáu căn, lối sống của những bậc chân tu, của những người thoát tục, của những người xuất thế gian.

Nếu sống với đức hạnh thứ năm: **“Không tự khoe khoang trong khi mình thiếu đức”**. Đó là lối sống khiêm tốn của những bậc Hiền Thánh, người thế gian không thể làm được. Người thế gian hễ làm được những gì thì khoe khoang không hết lời.

Nếu sống với đức hạnh thứ sáu: **“Không kết bạn với những người xấu ác”**. Người xưa thường nói:

“Chọn bạn mà chơi”. Đúng vậy, gần mực thì đen, gần đèn thì sáng. Chơi với những người bạn xấu ác thì sẽ ảnh hưởng xấu và tai tiếng xấu. Đây là một đức hạnh rất cần thiết cho sự giao tiếp với mọi người, trong cuộc sống chung đụng trong gia đình và xã hội.

Nếu sống với đức hạnh thứ bảy: **“Thích ở một mình nơi rừng núi thanh vắng”**. Đây là đức hạnh của những bậc tu hành chân chánh sống nơi rừng núi thanh vắng. Bởi tu hành nơi rừng núi thanh vắng thì mới xả tâm ly dục ly ác pháp trọn vẹn.

Tóm lại, người muốn tu hành giải thoát thì phải sống trọn vẹn bảy đức hạnh này. Muốn sống đúng bảy đức hạnh này thì phải tu tập hết sức chớ không phải là lời nói suông, vì nói thì rất dễ nhưng sống được với bảy đức hạnh này là một công trình tu tập. Người ta thường nói đức hạnh nhưng người ta không thể sống với đức hạnh này ngay liền được. Nói thì dễ nhưng làm rất khó. Bởi bảy đức hạnh này đã xác định được sự ly dục ác pháp của một tu sĩ giải thoát, vì thế quý vị nên lưu ý.

## **THẾ NÀO LÀ TỶ KHEO TỰ THU NHIẾP TÂM MÌNH**

Thu nhiếp tâm mình là một kỳ công tu tập chớ không thể chỉ hiểu biết trong kinh sách suông là thu nhiếp được tâm. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy:

***“Thế nào là các Tỳ kheo tự thu nhiếp tâm mình? Ấy là các Tỳ kheo trước quán THÂN trong thân, tiếp theo quán thân ngoại thân, sau này là quán thân trong thân và ngoại thân. Phải quán một cách siêng năng, không lười biếng, ghi nhớ không quên để từ bỏ lòng tham dục, lo buồn của thế gian. Sau khi quán sát như trên xong, kế tiếp theo quán sát về THỌ, về TÂM và về PHÁP cũng như thế”.*** (Trường A Hàm tập một 1 trang 110)

Đây là đức Phật dạy tu tập TỨ NIỆM XỨ. Đầu tiên chúng ta phải tu tập QUÁN THÂN TRONG THÂN, khi quán thân trong thân cho được thuần thực rồi mới QUÁN THÂN NGOẠI THÂN. Sau khi tu tập quán thân ngoại thân được thuần thực rồi mới tu tập kế tiếp QUÁN TRONG VÀ NGOẠI THÂN. Khi quán thân xong thì tiếp tục quán thọ, quán tâm và quán pháp như quán thân vậy. Với mục đích quán thân, thọ, tâm và pháp là để từ bỏ và diệt trừ sạch LÒNG THAM DỤC.

**Diệt trừ sạch lòng tham dục trên tứ niệm xứ là tâm BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ.** Trạng thái tâm bất động thanh thản, an lạc và vô sự là trạng thái tâm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC. Khi một người thường sống với tâm chánh niệm tỉnh giác là người đã chứng đạo. Cho nên chứng đạo của Phật giáo đâu có khó khăn, đâu có mệt nhọc. Vậy sao quý vị tu hành trông khó khăn quá, từ ngày



này qua ngày khác. Trong thời đức Phật còn tại thế, đức Phật thuyết giảng xong một bài pháp là có người xả sạch ngũ triền cái và thất kiết sử, cho nên nghe xong là CHỨNG ĐẠO. Còn bây giờ Thầy nói khan cổ mà không ai buông bỏ được NGŨ TRIỀN CÁI và THẤT KIẾT SỬ. Biết những thứ này sinh ra đau khổ mà không buông bỏ cho thật sạch để chứng đạo như thời đức Phật vậy.

Nếu một người biết tu tập thì cứ ngay trên TỨ NIỆM XỨ mà tu tập làm cho THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP thanh tịnh, không bị ác pháp hay chướng ngại pháp làm dao động tâm là chứng đạo.

Pháp môn TỨ NIỆM XỨ là một pháp môn tu tập chứng đạo, nó đứng hàng thứ bảy trong BÁT THÁNH ĐẠO, vì thế quý vị đừng nghe nói tứ niệm xứ liền ôm pháp tu hành. Quý vị có thấy không? Các sư Nam Tông mở các các lớp dạy tu tập TỨ NIỆM XỨ mà đủ các hạng người tu sĩ và cư sĩ đều về tu tập, nhưng có người nào tu tập làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT được đâu. Cuối cùng người tu theo Phật giáo thì đông vô kể, nhưng làm chủ thì chẳng có ai cả. Một cuộc lễ Phật giáo như dẫn sinh thì tu sĩ và cư sĩ tập trung lại trùng trùng lớp lớp, người ta thấy lực lượng Phật giáo ghê thật, nhưng sự tu tập chân chánh thì khó tìm ra một người.

Ở đây nói pháp tứ niệm xứ, chớ trình độ tu tập TỨ NIỆM XỨ thì chưa có ai tu tập được. Tại sao vậy?

Vì đời sống giới luật chưa có ai sống trọn vẹn như vừa rồi 7 hạnh sống mà đức Phật đã nêu ra. Xét cho cùng tìm một người sống đúng 7 hạnh này đâu phải dễ tìm. Phải không quý vị?

Giới hạnh chưa xong mà hô hào tu tập TỨ NIỆM XỨ là để khoe khoang, “háo danh” chứ tu tập ra gì.

Ai cũng trình bày sự tu tập của mình là tâm BẤT ĐỘNG từ một giờ, hai, ba giờ trên tứ niệm xứ, mà xem lại 7 hạnh ở trên không được một hạnh nào cả thì quý vị nghĩ sao? Có phải do tâm háo danh mà người ta sống trong tưởng không?

Tứ niệm xứ đâu phải là pháp môn để cho người có gia đình, chồng con hay vợ con còn ra vào mà tu tập được sao?

**Muốn vào tu tập TỨ NIỆM XỨ thì lấy 7 hạnh làm tiêu chuẩn mà xét người tu,** chứ quý vị muốn nói sao thì nói thật là vô trách nhiệm. Đâu phải quý vị muốn nói như thế là chúng tôi nghe theo như vậy sao. Chúng tôi có đủ cách để trải nghiệm quý vị. Chúng tôi chỉ cần xem cách sống của quý vị là chúng tôi biết ngay liền tu tập tứ niệm xứ được hay không.

## OAI NGHI TẾ HẠNH

Một tu sĩ Phật giáo phải biết giữ gìn oai nghi tế hạnh, nếu không giữ gìn oai nghi tế hạnh thì không phải là đệ tử của Phật. Oai nghi tế hạnh của Phật

giáo rất là quan trọng. Vậy oai nghi tế hạnh như thế nào?

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Thế nào là các tỳ kheo giữ gìn oai nghi tế hạnh đầy đủ? Ấy là các Tỳ kheo khi ĐI thì biết mình ĐI, khi DỨNG thì biết mình DỨNG, cho đến như LIẾC NGÓ hai bên hoặc CO, DUỖI, CÚI, NGƯỢC, ĐẤP Y, MANG BÁT và những việc ĂN UỐNG, THUỐC MEN đều phù hợp với oai nghi. Phải khéo từ bỏ năm ấm cái, cho đến đi, đứng, nằm, ngồi, thức, ngủ, nói năng hay im lặng đều phải nhiếp tâm không cho tán loạn. Ấy là oai nghi mà các thầy tỳ kheo phải giữ gìn đầy đủ”.*** (Trưởng A Hàm tập 1 trang 111)

Oai nghi tế hạnh của đức Phật dạy không ngoài pháp tĩnh thức trong các hành động thân, khẩu, ý. Người tu sĩ Phật giáo là tu tập tĩnh thức trên thân hành nên đạo Phật mới có bài pháp THÂN HÀNH NIỆM. Một bài pháp mà ai chuyên cần tu tập thì sẽ chứng đạo.

Trong kinh sách Phật giáo thường ca ngợi pháp môn THÂN HÀNH NIỆM, một pháp môn mà chúng tôi biên soạn thành một cuốn sách gối đầu nằm cho các tu sĩ lấy tên là: *“Muốn Chứng Đạo Phải Tu Pháp Môn Nào?”* Như vậy quý vị biết rằng pháp môn thân hành niệm quan trọng đến bậc nào trong việc tu tập để được làm chủ sinh, già, bệnh, chết.

## CÓ NĂM THỨ BÁU KHÓ ĐƯỢC

### 1- GẶP PHẬT RA ĐỜI LÀ KHÓ

Được sinh ra đồng thời với đức Phật thật là một việc khó, cũng như sinh ra đồng thời với một người tu chứng làm chủ sinh, già, bệnh, chết là một việc khó.

Cách đây hơn 2500 năm đức Phật ra đời, mãi cho đến nay giáo pháp của Người đã bị phủ dày một lớp, giáo lý của ngoại đạo đã làm mất dấu chánh pháp của Phật. Vì thế hiện giờ không còn ai biết đâu là chánh pháp của Phật để tu hành giải thoát.

Sinh ra đồng thời với một người tu chứng là một việc khó, thế mà mọi người không biết tích cực siêng năng tu hành thì thật là quá uổng. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Đức Như Lai chỉ chơn xuất hiện ở thế gian, thật là khó gặp”***. Đúng vậy, lời dạy này rất đúng, hiện giờ chúng ta có mơ ước gặp Phật thì cũng chẳng bao giờ gặp được. Đó là việc khó thứ nhất phải không quý vị?

### 2- NGƯỜI DIỄN GIẢNG ĐÚNG PHÁP NHƯ LAI THẬT LÀ KHÓ GẶP

Chúng ta là những người tu theo Phật giáo mà được một người giảng dạy đúng chánh pháp của Phật thì đâu phải dễ dàng. Tất cả giảng sư hiện giờ đang thuyết giảng là thuyết giảng kinh sách phát triển theo kiến giải của các sư thầy, chứ không giảng đúng

nghĩa lý tu hành làm chủ sinh già, bệnh, chết. Vì họ có tu hành làm chủ sinh, già, bệnh, chết đâu?

Chỉ có học chữ nghĩa kiến giải không đúng nghĩa lý chân thật của Phật dạy. Vì thế sự giảng dạy của các sư thầy không ai tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Cho nên hiện giờ không có một vị giảng sư nào dạy đúng nghĩa những lời dạy của đức Phật trong kinh điển. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Hạng người diễn giảng chánh pháp của Như Lai thật là khó gặp”***. Đúng vậy, hiện giờ gặp một người giảng dạy đúng chánh pháp của Phật thì khó vô cùng, vì người giảng đúng nghĩa lý những lời của Phật dạy phải là người tu chứng làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Còn những người tu chưa chứng giảng thuyết là nói sai Phật pháp. Đó là một việc khó thứ hai mà đức Phật đã dạy.

### ***3- HIỂU ĐƯỢC CHÁNH PHÁP CỦA NHƯ LAI LÀ KHÓ***

Khi một người tu chứng đạo làm chủ thân tâm giảng nói chánh pháp của Phật đâu phải ai nghe cũng hiểu hết, trăm vạn người chỉ mới được một hai người hiểu và tu tập đến nơi đến chốn, còn tất cả mọi người chỉ hiểu một cách cạn cợt nên không tích cực tu tập, chỉ tu chơi, tu cho có hình thức. Cho nên được nghe và hiểu chánh pháp của Phật là khó. Vậy chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Hạng người đã hiểu được chánh pháp của Như Lai thật là khó gặp”***. Đúng vậy, người hiểu được chánh pháp của Phật thật là ít.

Trăm vạn người nghe chánh pháp của Phật mà tu chứng thì chỉ có một hai người là nhiều rồi, đôi khi còn không có người nào nữa. Đó là cái khó thứ ba mà đức Phật đã dạy. Theo kinh nghiệm dạy người tu tập xả tâm ly dục ly ác pháp để làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì mọi người không hiểu nên tu tập ức chế tâm, khiến ý thức tê liệt không làm chủ sinh, già, bệnh, chết mà lại rơi vào không tưởng, một trạng thái thiền bệnh mà hầu hết các sư thầy đều bị kẹt trong trạng thái này cho là mình đã tu chứng.

Tu chứng đạo sao quý sư, thầy không làm chủ sinh, già, bệnh, chết, nên quý sư, thầy chết trong bệnh tật khổ đau tận cùng của kiếp làm người, thật đáng thương.

Bởi vậy hiểu được Chánh pháp của Phật thật là khó nhưng quý vị rất ỷ lại vào sự hiểu biết của mình. Quý vị đều là những tu hành chưa chứng, vì vậy sự hiểu biết còn rất nông cạn. Quý vị nên lắng nghe lời Phật dạy: ***“Hạng người đã hiểu được chánh pháp của Như Lai thật là khó gặp”***. Quý vị đừng xem thường Phật pháp dễ hiểu. Ba mươi bốn năm chúng tôi dựng lại chánh pháp của Phật, đã giảng nói hết lời thế mà quý vị có hiểu được những gì đâu.

Quý vị đã tu sai hết, giảng nói một đàng mà quý vị hiểu một nẻo, nên khi kiểm tra lại quý vị đã tu sai cả. Bởi vậy, hiểu được Chánh pháp của Phật không phải dễ đâu quý vị ạ! Đó là lời dạy thứ ba của đức Phật. Phật pháp khó hiểu nên quý vị hãy lưu ý, đừng

ỷ mình và cho mình là hạng người có trí tuệ, quý vị đã lầm.

#### **4- THỰC HÀNH PHÁP NHƯ LAI LÀ KHÓ**

Phật pháp hiểu đúng thì mới tu tập đúng, còn hiểu sai thì làm sao tu tập đúng được. Hiểu đúng mà thực hành còn khó thay hướng chi là hiểu sai. Phải không quý vị?

Cho nên pháp thực hành là khó chớ không phải dễ, nếu dễ thì mọi người đã tu chứng từ lâu. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: **“Hạng người thực hành thành tựu được chánh pháp của Như Lai thật là khó gặp”**. Đúng vậy, lời dạy của đức Phật nghiệm lại ba mươi bốn năm hướng dẫn người tu tập, đến giờ này chỉ có năm ba người làm chủ thân tâm được ba phần, còn phần sau cùng rớt ráo thì chưa thấy ai làm chủ tự tại sống chết. Bởi vậy Phật pháp tu hành đâu phải dễ dàng, cho nên đức Phật nói khó là phải.

Bỏ hết cuộc đời tu hành mà không làm chủ sinh, già, bệnh, chết là quá dở. Vậy quý vị hãy xét lại mình về bốn điều khó mà đức Phật đã dạy, mình có duyên gặp và hiểu biết đầy đủ giáo pháp này chưa? Nếu chưa hiểu thì hãy tìm bậc tu hành chứng đạo.

Tìm những bậc thiện hữu tri thức chứng đạo để thưa hỏi cho rõ ràng chớ đừng tự một mình nghiên cứu thì chúng tôi e rằng quý vị sẽ đi tìm tà pháp giống như kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ.

Một lần nữa muốn tu hành làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT thì quý vị hãy thưa hỏi với những người đã tu chứng, rồi nghiên cứu cho kỹ chớ đừng cho mình là người có trí tuệ, trí tuệ của quý vị chỉ là trí tuệ của người phàm phu. Đem trí tuệ phàm phu mà hiểu Phật pháp thì tôi e rằng quý vị chỉ là những người mù rờ voi.

Nếu có duyên và hiểu biết đầy đủ chánh Phật pháp thì quý vị tu hành chứng đắc sẽ không còn xa nữa. Đó là một điều khó thứ tư quý vị cần lưu ý để thưa hỏi thì con đường tu tập của quý vị không còn sai lầm nữa.

### **5- CỨU ĐỘ CHÚNG SANH LÀ MỘT ĐIỀU KHÓ**

Chúng sanh thiếu phước nên khi một người tu chứng đạo xong, đem những kinh nghiệm tu chứng của mình ra dạy để mọi người cùng được giải thoát, nhưng khi đem ra dạy thì gặp biết bao nhiêu là gian nan khổ ải. Bởi vậy tu viện Chơn Như phải trải qua biết bao sóng gió, nếu không phải là người ly dục ly ác pháp thì sẽ nhập vào Niết bàn từ lâu. Thấy thấy rõ nhân quả của chúng sanh rất mỏng nên lại càng cố gắng để dựng lại nền đạo đức nhân bản - nhân quả cho bằng được, đó là để giúp cho chúng sanh sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Chỉ cần dựng lại nền đạo đức của Phật giáo là giúp cho chúng sanh sống thiện, làm mọi việc thiện. Nhờ



đó mới đủ phước báu tu tập kế tiếp mới làm chủ được sinh, già, bệnh, chết. Muốn độ thoát chúng sanh thật là cam go, muôn vàn sự thử thách. Cho nên đức Phật dạy: **“Hạng người có tài xoay sở vào nguy khốn để cứu độ chúng sanh thật là khó gặp”**. (Trường A Hàm tập 1 trang 113)

Đúng vậy, độ chúng sanh rất khó, nên một người không đủ khả năng khó xoay trở vào nguy ra khốn để cứu độ chúng sanh.

Ba mươi bốn năm chúng tôi dựng lại chánh pháp của Phật mong có người tu chứng để làm sống Phật giáo, nhưng khó vô cùng. Trí tuệ của mỗi người sao mà hiểu Phật pháp một cách sai lầm quá lớn, dạy tu tập một đàng mà mọi người hiểu một nẻo khiến chúng tôi nhiều khi muốn vào Niết bàn cho xong, nhưng bỏ đi thì rất tội nghiệp. Bỏ đi thì làm sao chúng sanh biết đường tu tập. Phải kiên gan bền chí chờ người đủ nhân duyên phước báu, nhất là các cháu tuổi còn trẻ chúng mới có đủ duyên tu tập chứng quả. Chớ những người lớn tuổi bị nhiễm ô giáo pháp ngoại đạo sâu nặng nên hiểu sai chánh pháp của Phật, vì thế họ tu tập sai lời chỉ dạy nên biết chừng nào chúng đạo.

## ĐỊNH KHÔNG TƯỞNG

Người tu theo Phật giáo khi thân già yếu dễ bị đau nhức chỗ này hay chỗ khác hoặc bệnh này bệnh khác.

Ngay cả đức Phật còn nói: ***“Ta nay già rồi tuổi đã tám mươi, ví như chiếc xe cũ, nhờ phương tiện sửa chữa, mà đi đến nơi, đến chốn. Nay thân Ta cũng vậy, nhờ sức phương tiện mà kéo dài mạng sống đến ngày nay”.***

Nhờ sức phương tiện mà kéo dài mạng sống đến ngày nay. Vậy sức phương tiện là gì?

Sức phương tiện là ĐỊNH KHÔNG TƯỚNG. Nếu ai nhập được định không tướng thì thân được an ổn không đau nhức và tuổi thọ được kéo dài thêm, như đức Phật đã dạy: ***“Ta nhờ sự cố gắng mà đè nén được cơn đau. Hơn nữa, Ta nhập Định Không Tướng thì không còn nghĩ đến một điều gì, nên thân Ta an ổn không có đau nhức”.*** (Trường A Hàm tập 1 trang 120)

Định không tướng là một loại thiền định của ngoại đạo, đó là KHÔNG VÔ BIÊN XỨ TƯỚNG. Ngoại đạo có bốn loại định tướng:

1- Không Vô Biên Xứ Tướng.

2- Thức Vô Biên Xứ Tướng.

3- Vô Sở Hữu Xứ Tướng.

4- Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Tướng.

Chỉ cần nhập được không vô biên xứ tướng là làm chủ được thân bệnh, nhưng khi xả ra thì thân bệnh đau nhức trở lại bình thường. Ngược lại, chúng ta nhập vào CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC ĐỊNH trên TỬ

NIỆM XỨ thì thân có bệnh sẽ hết bệnh và thân không bệnh sẽ không bệnh.

Chánh niệm tỉnh giác định là một phương pháp gọt rửa tâm làm cho tâm quét sạch ngũ triền cái và thất kiết sử. Do ngũ triền cái và thất kiết sử bị quét sạch nên tâm BẤT ĐỘNG, không một ác pháp nào xen vào được. Nhờ thế tâm mới chứng đạo hoàn toàn, không còn trở lui trạng thái tâm thế gian nữa.

Định không tưởng chỉ là một pháp môn trốn tránh bệnh, chớ không phải là một pháp môn đuổi bệnh như BẤT ĐỘNG TÂM ĐỊNH, quý vị nên lưu ý.

## NGƯỜI ĐỆ TỬ CHÂN CHÁNH

Chúng ta sinh ra cách đức Phật 2553 năm kể từ năm 2009 dương lịch mà chúng ta tu hành làm chủ được sinh, già, bệnh, chết tức là chúng ta là đệ tử xuất sắc nhất của đức Phật theo như lời Ngài đã dạy: ***“Sau khi Ta diệt độ, người nào có thể hành đúng như thế, tức là đệ tử chân chánh của Ta, là người học đạo xuất sắc nhất”.*** (Trường A Hàm tập 1 trang 121)

Đúng vậy, con đường tu tập của đạo Phật tưởng chừng như bị mất, vì một lớp giáo lý của ngoại đạo đã phủ dày lên che mất những lời dạy chân chánh của đức Phật. May thay, trong thời đại chúng ta còn có người tu chứng, thật là hạnh phúc thay cho loài người còn đủ duyên với chánh pháp của Phật. Vậy chúng ta

sinh ra trong thời này gặp được chánh pháp của Phật là một phước báu vô lượng. Do đó chúng ta hãy nỗ lực tu tập đừng biếng trễ bỏ qua một dịp may ít có.

Gặp được chánh pháp là khó, thế mà đã gặp được thì nên buông bỏ hết các pháp thế gian, để thực hiện con đường giải thoát, ngộ hầu cứu mình ra biển khổ và cũng là làm gương sáng cho mọi người soi, để cùng nhau tiến bước trên đường về xứ Phật, để xứng đáng là người đệ tử xuất sắc nhất của Phật.

## MỌI VẬT ĐỀU VÔ THƯỜNG

Bước chân vào đạo Phật, chúng ta được học các pháp đều vô thường. Khi thấu hiểu CÁC PHÁP ĐỀU VÔ THƯỜNG đó là chúng ta đã có một PHÁP TRÍ. Pháp trí này giúp chúng ta thấu hiểu trên thế gian không có một vật gì thường hằng, nhờ đó chúng ta không còn chấp ngã, không còn dính mắc, không còn tham đắm dù bất cứ một vật gì nên chúng ta giải thoát hoàn toàn. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Các ông hãy dừng cơn bi lụy, chớ ôm lòng buồn tủi, vì từ trời, đất cho đến người và vật không một ai sanh ra mà không chết, nếu các ông muốn cho pháp hữu vi không biến dịch, thì không thể có được”.*** (Trường A Hàm tập 1 trang 132)

Đúng vậy, quý vị hãy nhớ lời dạy này của đức Phật. Ngài dạy tất cả mọi người khổ là do không biết

các pháp VÔ THƯỜNG nên ưu bi sâu khổ buồn tủi. Nhưng từ khi đức Phật dạy các pháp đều vô thường sao mọi người nghe đều hiểu biết như vậy mà mọi người vẫn khổ.

**Đó là hiểu biết là hiểu biết, nhưng xả bỏ các pháp thế gian thì họ rất tiếc.** Tại sao vậy? Vì họ không gan dạ, chí kiên cường không có nên không mạnh mẽ dứt khoát. Vì thế biết các pháp vô thường nhưng vẫn còn thấy thường hằng, còn dính mắc chấp ngã.

Muốn ra khỏi sự đau khổ thì ai cũng muốn, nhưng lia bỏ các pháp thế gian thì không ai lìa được. Đức Phật biết chúng sanh khó dạy, nghe hiểu biết rồi để đó chớ không bao giờ làm theo lời dạy.

Từ ngày đức Phật ra đời đến nay là 2553 năm, tính vào năm 2009 dương lịch, mọi người đến với đạo Phật ai cũng biết các pháp vô thường, nhưng lại không buông bỏ. Có một bài kệ dạy buông bỏ rất hay:

***“Buông xuống đi, hãy buông xuống đi!***

***Chớ giữ làm chi, có ích gì.***

***Thở ra chẳng lại còn chi nữa,***

***Vạn sự vô thường buông xuống đi!”***

Theo như lời Phật dạy, dù chúng ta có muốn các pháp hữu vi không vô thường thì cũng không thể được, vì nó là các pháp VÔ THƯỜNG nên nó phải vô thường, không ai làm nó thay đổi được. Cho nên có những tôn giáo luyện thuốc trường sinh bất tử, mong

muốn sống lâu, đấy là ảo tưởng của một số tôn giáo giàu tưởng tượng, sống trong tưởng. Tiên đạo của Trung Hoa có một vị nào trường sinh bất tử chưa? Hay chỉ lừa đảo mọi người, người tu theo Tiên Đạo thành ra hồn và xác? Thân ngũ uẩn này là pháp VÔ THƯỜNG, cái gì trong thân ngũ uẩn này là cái hồn, cái gì là cái xác. Khi chết đi thân ngũ uẩn tiêu hoại không còn một vật gì cả, vì nó là các pháp vô thường.

Do một số tôn giáo không thấu hiểu cho trong thân con người có linh hồn. Các nhà khoa học cũng đã tốn biết bao nhiêu công sức để khám phá linh hồn có hay không. Nhưng cuối cùng cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi. Người nào thấy thật các pháp VÔ THƯỜNG là người chứng đạo bằng PHÁP TRÍ và TÙY TRÍ... Bởi, chỗ tâm BẤT ĐỘNG THANH THẢN AN LẠC VÔ SỰ là chỗ sống của người chứng đạo. Chứng đạo của Phật giáo thật là đơn giản, người chưa tu tập cũng vẫn biết được tâm bất động.

Các tôn giáo tin có linh hồn là các tôn giáo giàu tưởng tượng, sống trong TƯỞNG, trong VÔ MINH không biết các pháp vô thường, đó là tự ôm vào lòng những sự khổ đau mà không biết.

## **CHẲNG NÊN TIN VÀO TÀ GIÁO**

Chúng tôi dựa vào kinh sách Nguyên Thủy do Hòa Thượng Minh Châu dịch ra Việt ngữ mà xem lại kinh sách phát triển và kinh sách thiền tông, thì những loại kinh này không phải là Phật thuyết mà do kiến

giải của các tổ viết ra, biết rõ được như vậy nên chúng tôi nói thẳng để giúp cho mọi người đừng lầm lạc.

Đó là một loại kinh sách giả hiệu Phật giáo. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Những điều tôi đích thân nghe từ Phật nói như thế thì các ông chớ nên không tin, chớ nên hủy báng. Nếu họ nói như thế thì các ông phải y cứ vào các kinh Nguyên Thủy để suy nghiệm điếm hư thật, hãy y cứ theo luật, theo pháp gốc Nguyên Thủy mà nghiên cứu tường tận ngọn nguồn lời nói ấy, nếu nhận thấy không đúng với kinh, với luật, với pháp thì hãy nói với họ, đức Phật không có dạy những điều gì mà ông đã lãnh thọ. Ông đã lãnh thọ sai lầm đấy! Tại vì sao?***

***Vì tôi đã y cứ vào kinh, luật, pháp mà so nghiệm, thì nhận thấy lời ông trình bày không phù hợp với chánh pháp. Vậy này hiền sĩ, không nên thọ trì, không nên giảng dạy cho người khác và hãy từ bỏ”.*** (Trường A Hàm tập 1 trang 139)

Lời dạy trên đây không đủ minh chứng cho kinh sách phát triển và kinh sách thiền tông là không phải của Phật giáo sao? Vậy quý vị hãy từ bỏ nó, dù quý vị có tu tập ngàn đời cũng chẳng có lợi ích gì cả.

## TỨ QUẢ SA MÔN

Lần đầu tiên đức Phật thuyết giảng và dạy cho năm anh em Kiều Trần Như **TỨ ĐIỆU ĐẾ**, bài pháp ấy đã làm cho giáo pháp của ngoại đạo rơi rụng như lá vàng mùa Thu, làm cho tất cả giáo pháp của ngoại đạo không còn ai tin tưởng nữa. Bởi Phật pháp là chân lý của loài người, dạy đâu có đó.

**Chân lý thứ nhất:** *“Đức Phật nói con người trên thế gian này không ai là không KHỔ”*. Vì thế, khổ là một chân lý không ai dám phủ nhận.

**Chân lý thứ hai:** *“Đức Phật nói con người trên thế gian này không ai là không DỤC”*. Vì thế, dục là một chân lý không ai dám phủ nhận.

**Chân lý thứ ba:** *“Đức Phật nói con người trên thế gian này không ai là không có TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN”*. Vì thế, tâm bất động, thanh thản là một chân lý mà không ai dám phủ nhận.

**Chân lý thứ tư:** *“Đức Phật nói con người trên thế gian này muốn thoát mọi khổ đau thì phải theo chương trình giáo dục đào tạo của TÁM LỚP TU HỌC, thì mới chấm dứt khổ đau”*.

Nếu theo chương trình tu học này thì có bốn cấp chứng đạo rõ ràng. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Nếu trong giáo pháp nào không có pháp Bát Chánh Đạo thì không có quả Sa môn thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư. Nay Tu Bát, vì***



**trong giáo pháp có Bát Chánh Đạo nên có 4 quả Sa môn thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư. Nay Tu Bát, nay trong giáo pháp Ta có Bát Chánh Đạo, có Sa môn quả thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư. Trái lại, trong giáo pháp của ngoại đạo không có quả vị Sa môn”** (Trường A Hàm tập 1 trang 197). Đúng vậy, chỉ có giáo pháp bát chánh đạo của đạo Phật mới có bốn quả Sa Môn, ngoài giáo pháp của đức Phật không bao giờ có quả Sa Môn.

Nhờ có BÁT CHÁNH ĐẠO mà chúng ta so sánh với giáo pháp của kinh sách phát triển và thiên tông Trung Hoa thì chúng ta biết ngay chính những giáo pháp này không phải của Phật giáo.

## CHỖ NÊN PHÓNG DẬT

Phòng hộ sáu căn là một pháp môn rất cần thiết trên đường tu tập, cho nên đức Phật dạy: **“Ta chính nhờ tâm không bung lung phóng dật mà thành chánh quả, vô lượng điều lành đều nhờ tâm không phóng dật mà có được. Tất cả vạn vật điều vô thường, đó là lời dạy cuối cùng của đức Như Lai”**. (Trường A Hàm tập 1 trang 200)

Phòng hộ sáu căn là giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Vậy giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý bằng cách nào?

Pháp NHƯ LÝ TÁC Ý là pháp phòng hộ sáu căn tuyệt vời, **mỗi lần mắt đang nhìn thấy một cái gì**

**thì nên tác ý bảo nó nên quay vào nhìn TÂM BẤT ĐỘNG**, tai, mũi, miệng, thân, ý cũng như vậy, đều tác ý kêu nó quay vào trong thân. Cứ bền chí tu tập hằng ngày tác ý như vậy thì sáu căn sẽ không phóng dật chạy theo sáu trần. Sáu căn sẽ không phóng dật chạy theo sáu trần là chúng ta đã chứng đạo như đức Phật đã dạy: *“TA THÀNH CHÁNH GIÁC LÀ NHỜ TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT”*.

## **KHÔNG CÓ PHẬT QUÁ KHỨ**

Trong quá khứ trước đức Phật Thích Ca Mâu Ni không có một vị Phật nào cả, nhưng trong kinh sách dù kinh Nguyên thủy hay kinh sách Đại thừa vẫn nói đến bảy vị Phật ở quá khứ. Sự thật này ra sao?

Nếu không có lời dạy của đức Phật thì chúng ta không bao giờ dám nói rằng không có bảy đức Phật trong quá khứ: *“Này chư hiền giả, đức Như Lai Chí Chân Đẳng Chánh Giác, đầy đủ 10 hiệu, ta không thấy ai trong quá khứ, vị lai và hiện tại có đầy đủ 10 danh hiệu như Phật.*

*Pháp Phật vi diệu, giảng giải rõ ràng, được người trí hành theo. Ta không thấy ai trong quá khứ, vị lai và hiện tại có giáo pháp vi diệu như Phật.*

*Phật do pháp ấy tự giác ngộ thông đạt vô ngại để tự vui thú. Ta không thấy ai trong quá khứ, vị lai và hiện tại đối với pháp này mà tự*

**giác ngộ, thông đạt vô ngại để tự vui thú như Phật”** (Trường A Hàm tập 1 trang 240). Đúng vậy, theo lời dạy này, kinh sách phát triển và thiền tông chỉ là do những người sau thêm vào có bảy vị Phật quá khứ, với mục đích làm giảm uy tín đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Đó là ý đồ của ngoại đạo.

Theo lời dạy của đức Phật Thích Ca Mâu Ni thì trong quá khứ không có vị Phật nào cả. Cho nên bảy vị Phật chỉ là một huyền thoại của ngoại đạo mà thôi.

## **HÃY TỰ THẤP ĐUỐC LÊN MÀ ĐI**

Con đường tu hành thành chánh quả thì không có một người nào tu hành thay cho mình được. Bởi con đường đó ai có tu thì có được, ai không tu thì không được. Đó là con đường tự nguyện tự giác. Không ai cứu khổ ai được. Biết rõ điều này nên đức Phật đã dạy: **“Này các thầy tỳ kheo, thế nào là tự mình thấp đuốc mà đi, hãy thấp lên chánh pháp, đừng thấp lên một pháp nào khác, và hãy nương tựa với chính mình, hãy nương tựa với chánh pháp, đừng nương tựa một pháp nào khác. Ấy là tỳ kheo quán thân trên thân, siêng năng không biếng nhác, nhớ mãi đừng quên để trừ tâm tham ưu, sân giận và si mê. Cho đến quán ngoại thân và quán nội thân và quán nội ngoại thân. Siêng năng không biếng nhác, nhớ mãi không quên để trừ tâm tham ưu ở thế gian. Quán sát**

*về thể, về ý và về pháp cũng như thể”. (Trường A Hàm tập 1 trang 806)*

Lời dạy trên đây là dạy cách thức tu tập trên tứ niệm xứ. Trên TỨ NIỆM XỨ có một pháp tu tập hay nhất, đó là pháp DẪN TÂM VÀO ĐẠO.

Muốn quán thân trên thân hay là quán trên thân nội, ngoại thì nên tác ý: “TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC”, rồi im lặng ngồi, hay đi, hoặc nằm, hay đứng đều nhìn vào tâm, sẽ thấy sự bất động của nó hiện ra rất rõ. Ngày ngày cứ tu tập như vậy thì sẽ cảm nhận chứng đạo từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày và cuối cùng từng tháng, từng năm rồi chứng đạo mãi mãi.

Vì sự tu hành chứng đạo không có khó khăn, không có mệt nhọc nên đức Phật căn dặn rất kỹ càng, không nên tu tập pháp nào khác mà hãy tu tập chánh pháp của Phật.

**Phải tự mình thấp đuối lên mà đi tức là tự mình hãy tác ý tâm BẤT ĐỘNG thì sẽ chứng đạo.** Chứng đạo không có khó khăn, không có mệt nhọc, phải cố gắng lên quý vị.

## THƯA HỎI CHÁNH PHÁP

Trong cuộc đời tu hành theo chánh pháp của Phật thì nên chọn lựa một bậc thiện hữu tri thức. Đó không phải là một việc dễ, vì chọn lựa bậc thiện hữu

tri thức là bậc tu chứng đạo thì họ mới đủ khả năng hướng dẫn mình tu hành đúng chánh pháp của Phật.

Đây là một việc khó mà trong kinh sách Phật thường nhắc nhở. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: *“Trong lãnh thổ của người, nếu có Sa môn, Bà la môn nào tu hành chân chánh, đầy đủ công đức siêng năng, không lười biếng, xa lìa tâm kiêu mạn, phải nhẫn nhục, nhân từ, một mình ở nơi thanh vắng tu tập, một mình đạt được niết bàn, họ không những diệt trừ tham, sân, si, hơn nữa họ ở chỗ ô nhiễm mà họ không bị ô nhiễm, ở chỗ ngu si mà họ không bị ngu si ám ảnh nào, ở chỗ đấm nhiễm mà không bị đấm nhiễm, ở chỗ đáng trụ không trụ, ở chỗ đáng ở mà không ở.*

*Thân hành động ngay thẳng, miệng nói lời chân thật, ý nghĩa chân chánh, thân làm việc thanh tịnh, có lòng nhân từ vô hạn, biết đủ trong sự ăn mặc, và mang bát đi khát thực để gây phúc lành cho chúng sanh. Có những hạng người như thế. Người phải thỉnh thoảng tìm đến, tùy thời hỏi han về việc tu hành, thế nào là thiện, thế nào là ác, thế nào là phạm, thế nào là không phạm, người nào đáng gần, người nào không đáng gần, việc gì đáng làm và việc gì không đáng làm, và pháp gì tu tập suốt ngày đêm được thanh thản, an lạc và vô sự.*

*Sau khi hỏi xong, người hãy lấy ý mình quan sát, thấy việc nên làm thì làm, thấy việc đáng bỏ thì nên bỏ. Trong nước có những trẻ mồ côi, người già cả thì hãy chuẩn cấp, hoặc người nghèo nào khốn khổ đến xin thì cần thận chớ trái ý họ". (Trường A Hàm tập 1 trang 310)*

Khi được thân cận với bậc thiện hữu tri thức thì chúng ta thưa hỏi cận kề và thực hành đúng lời dạy của Người, thì kết quả giải thoát đâu phải khó khăn.

**Bởi gặp được bậc thiện hữu tri thức là con đường tu tập chúng ta đã đi qua được một nửa.** Thế mà có người gặp được thiện hữu tri thức mà chỉ xem thường lời dạy của Người thì thật uổng cho một kiếp người. Lời dạy của thiện hữu tri thức là những vàng, lời bạc, những lời dạy này giúp cho chúng ta ra khỏi mọi sự khổ đau của cuộc đời này.

Khi được thiện hữu tri thức dạy bảo thì làm ngay liền không nên bỏ qua và biếng trễ, phải siêng năng tinh tấn không hề buông pháp, cứ luôn luôn ôm chặt pháp để giúp cho thân tâm bất động và không còn một ác pháp nào tác động vào tâm.

**Người thiện hữu tri thức sẽ dạy chúng ta tu tập pháp DẪN TÂM VÀO ĐẠO,** thì chúng ta lại càng nên siêng năng cần mẫn tu tập hơn nhiều. Nhờ siêng năng tu tập nên sự chứng đạo không còn xa, chỉ nỗ lực tu tập một thời gian ngắn là chúng ta làm chủ thân tâm.

## SỐNG ĐỘC CƯ

Sống một mình tức là một bí quyết thành công trong sự tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Nhờ sống độc cư mà tâm mới lộ diện phóng niệm, khi niệm phóng ra là chúng ta tác ý tâm bất động thì niệm liền dừng lại, niệm này dừng lại thì sẽ có niệm khác khởi lên, và chúng ta cứ tiếp tục tác ý cho đến khi không còn niệm nào khởi ra thì con đường tu tập đã thành công. Cho nên người xưa tu hành thường tìm chỗ thanh tịnh vắng vẻ như ở núi rừng. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: ***“Người há không nghe các bậc tiền bối Phạm Chí đều ở nơi núi rừng thanh vắng, cũng như Ta ngày nay, ưa ở chỗ vắng, chớ không phải như pháp của các ông, chỉ thích ở chỗ ồn náo, nói chuyện vô ích mất nhiều ngày tháng”***. (Trường A Hàm tập 1 trang 381)

Đúng vậy, tu hành mà ở nơi ồn náo thì rất khó gọt rửa tâm mình, vì nơi đó rất nhiều pháp tác động vào sáu căn, khiến sáu căn luôn luôn phóng dật theo sáu trần. Cho nên người tu hành cần phải tìm nơi vắng vẻ để gạn lọc tâm thì mới mong tâm mình thanh tịnh.

## LỜI KHUYÊN RĂN

Con đường tu tập không phải khó khăn, nhưng khó khăn là vì nơi đâu mọi người cũng tạo ra cảnh ồn náo, nhất là tụi năm tụ ba nói chuyện. **Bởi hạnh**

**độc cư rất cần thiết nhưng mọi người cứ xem thường,** vì thế mà tu mãi không thành tựu.

Tu hành là bỏ hết một kiếp người mà lại tu chơi, tu lấy có hình thức thì phí cả một cuộc đời. Cho nên tu hành thì phải cố gắng tu tập như một người xông trận, một là tiêu diệt giặc sạch; hai là phải hy sinh vì tổ quốc để đem lại sự bình an cho nhân dân.

Đứng trước giặc sinh tử nếu chúng ta không nỗ lực tu tập thì làm sao dẹp giặc sinh tử cho xong. **Hôm nay sống biết ngày mai còn sống được hay không?** Tất cả các pháp đều VÔ THƯỜNG. Cho nên tu tập thì phải đem hết sức mình ra tu tập, nếu không tận dụng toàn tâm toàn lực thì khó mà thắng được giặc sinh tử. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: *“**Này các tỳ kheo! Phải ở chỗ thanh vắng hoặc dưới gốc cây hay nơi trống trải, siêng năng tọa thiền chớ tự buông lung. Nếu nay không nỗ lực cố gắng, về sau có ăn năn cũng đã muộn. Đây là lời dạy của Ta, các người hãy siêng năng hộ trì**”.* (Trường A Hàm tập 1 trang 462)

Lời dạy này mang đầy đủ ý nghĩa khuyên dạy chúng ta với một lòng yêu thương của đức Phật. Vì thế chúng ta không nên phụ công ơn của Người, hãy cố gắng lên tu tập cho đến nơi đến chốn mới không phụ công ơn của Người.

**HẾT**



## MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i> .....	5
Thập nhị nhân duyên .....	11
Thường kiến và đoạn kiến.....	13
Duyên vô minh sinh .....	15
Duyên vô minh diệt .....	18
Diệt duyên vô minh .....	20
Diệt duyên lục nhập.....	23
Diệt duyên cảm thọ.....	26
Diệt duyên ái.....	27
Diệt duyên sinh.....	33
Duyên sinh pháp.....	35
Bốn cửa vào đạo .....	38
Sống trong hạ liệt không thể chứng đạt cái cao thượng..	41
Sống trong cao thượng mới chứng đạt cái cao thượng.....	42
Những căn bản của trí.....	64
Năm sợ hãi và hận thù.....	66
Bốn dự lưu chi .....	75
Các hành lấy vô minh làm nhân .....	79
Không có dự tính .....	81

Cảm giác lạc thọ .....	85
Các pháp cần phải liễu tri.....	88
Tùy pháp.....	89
So sánh Phật và A La Hán .....	90
Thấy ta là thấy pháp,.....	93
Sống một mình.....	95
Ăn uống theo Phật giáo .....	97
Chú tâm tĩnh giác .....	99
Sa môn.....	102
Nguyên do nào có sanh tử.....	104
Nguyên do nào không có lão tử.....	106
Pháp chân chánh .....	106
Có bảy pháp làm cho chánh pháp được tăng trưởng .....	109
Thế nào là tỳ kheo tự thu nhiếp tâm mình .....	111
Oai nghi tế hạnh.....	114
Có năm thứ bấu khó được.....	116
1- Gặp Phật ra đời là khó .....	116
2- Người diễn giảng đúng pháp Như Lai là khó gặp ...	116
3- Hiểu được chánh pháp của Như Lai là khó .....	117
4- Thực hành pháp Như Lai là khó .....	119
5- Cứu độ chúng sanh là một điều khó .....	120
Định không tưởng .....	121
Người đệ tử chân chánh.....	123
Mọi vật đều vô thường.....	124
Chẳng nên tin vào tà giáo.....	126
Tứ quả sa môn.....	128

Chớ nên phóng dật .....	129
Không có Phật quá khứ .....	130
Hãy tự thấp đức lên mà đi.....	131
Thư hỏi chánh pháp.....	132
Sống độc cư.....	135
Lời khuyên răn.....	135

**MỜI QUÝ BẠN TÌM ĐỌC NHỮNG BỘ SÁCH  
CỦA TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC**



1. Đường về xứ Phật (Mười tập, bộ mới).
2. Những lời gốc Phật dạy (Bốn tập, bộ mới).
3. Văn hóa Phật giáo truyền thống (Hai tập).
4. Đạo đức làm người (Tập I, II...).
5. Giới đức làm người (Hai tập).
6. Cẩm nang tu Phật (Hai tập).
7. Thiên căn bản.
8. Hành thập thiện & Tứ vô lượng tâm.
9. Những chặng đường tu học của người cư sĩ.
10. Thời khóa tu tập trong thời Đức Phật.
11. Diễn đàn Chơn Như (tức Giáo án tu tập cho người cư sĩ vì chánh Phật pháp) (Tập I - VII).
12. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Hiếu Sinh (Tập I, II, III).
13. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Ly Tham (Tập I...).
14. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đạo Đức Gia Đình (Tập I...).
15. Mười Đức Thánh Sa Di (Tập I, II).
16. Giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni.

17. Định niệm hơi thở.
18. Phật giáo có đường lối riêng biệt.
19. Pháp môn niệm Phật tứ bất hoại tịnh.
20. Nghi thức thọ trai.
21. Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào.
22. Những lời tâm huyết...

Trang mạng toàn cầu của các phật tử có đăng tải sách của Trưởng Lão Thích Thông Lạc:

[www.chonlac.org](http://www.chonlac.org)

**PHẬT TỬ XIN ẮN TỔNG KINH  
“MƯỜI HAI CỬA VÀO ĐẠO”**

- Phật tử Hà Nội
- Phật tử Hải Phòng
- Phật tử Bắc Ninh
- Phật tử Nghệ An, Hà Tĩnh
- Phật tử Đồng Hới Quảng Bình
- Phật tử Đà Nẵng
- Phật tử Huế
- Phật tử Phú Yên
- Phật tử Ninh Thuận
- Phật tử TP Cần Thơ
- Phật tử Đồng Nai
- Phật tử Đồng Tháp
- Phật tử Cái Bè, Cai Lậy
- Phật tử Long An
- Phật tử Lâm Đồng Đà Lạt
- Phật tử Ninh Bình
- Phật tử Tiền Giang, Mỹ Tho

## Mười Hai Cửa Vào Đạo

---

- Phật tử TP Hồ Chí Minh
- Phật tử Tây Ninh
- Phật tử Sóc Trăng, Bạc Liêu
- Phật tử Cà Mau, Nam Căn

Sách này chỉ kính biểu, không bán!

Quý Phật tử, bạn đọc nào có nhu cầu thỉnh sách, xin vui lòng liên hệ ban kinh sách của Trưởng lão Thích Thông Lạc:

*Điện thoại:* 0988094445 – 01695921486

*Email:* chonnhu.info@gmail.com

**MƯỜI HAI CỬA VÀO ĐẠO**

*Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC*

.....

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

Số 4 - Lô 11 - Trần Duy Hưng - Hà Nội

ĐT: 04. 35566701 - Fax: 04. 35566702

Chịu trách nhiệm xuất bản

**Nguyễn Công Oánh**

Biên tập

**Trần Xuân Lý**

Trình bày, sửa bản in

**Nguyễn Thị Hà**

Đối tác liên kết:

*Điện thoại:* 0988094445 – 01695921486

*Email:* chonnhu.info@gmail.com

## Mười Hai Cửa Vào Đạo

---

Số lượng in: 1.000 bản, khổ: 13 x 20,5 cm

In tại...

Số giấy phép: 677-2009/CXB/11-253/TG

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2009