

Trưởng Lão **THÍCH THÔNG LẠC**

**NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG
TU HỌC
CỦA NGƯỜI CƯ SĨ**

SÁCH DẠY ĐẠO ĐỨC CHO MỌI NGƯỜI

PL: 2050 – DL 2006

ĐỨC PHẬT THÍCH CA MÂU NI



Đức Phật đã dạy: ***“Giới luật còn là Phật giáo còn, giới luật mất là Phật giáo mất.”*** Vậy xin thưa hỏi cùng quý Phật tử: “Hiện giờ giới luật còn hay đã mất?”

CHẶNG ĐƯỜNG THỨ NHẤT

THỌ TAM QUY, NGŨ GIỚI



LỜI NÓI ĐẦU

Muốn tin ngưỡng theo một tôn giáo nào thì các bạn phải tìm hiểu và nghiên cứu tôn giáo ấy cho tường tận, nếu giáo pháp của tôn giáo ấy là một chân lý của loài người thì các bạn nên tin theo và sống đúng những lời dạy ấy. Còn ngược lại là những giáo pháp của tôn giáo ấy xây dựng thế giới siêu hình lấy nhất thần hoặc đa thần làm chỗ tin ngưỡng, đó là những tôn giáo ảo tưởng, thiếu thực tế, không cụ thể, giáo pháp không chỉ thẳng chân lý (sự thật) của con người thì các bạn cần nên xem xét lại đừng quá vội tin, nó không mang đến lợi ích thiết thực cho đời sống của các bạn mà còn truyền đạt những tư tưởng mê tín, dị đoan, trừu tượng, lạc hậu, biến các bạn trở thành những người cuồng tin, mê tín, mù quáng, lạc hậu...; biến các bạn trở thành những người tay sai, những người lính của tôn giáo ấy.

Những giáo pháp ấy các bạn cần phải lưu ý đừng để bị đầu độc vào tư tưởng, khiến cho các bạn sống trong tôn giáo ấy mà tinh thần tự lực, tự cường đã bị đánh mất, các bạn chỉ còn là một người nô lệ cho ảo tưởng thần thánh mà thôi.

Cho nên muốn vào đạo Phật các bạn cũng đừng nên quên lời dạy trên đây, tức là các bạn phải tìm hiểu nghiên cứu kỹ càng:

- 1- Phật là ai?
- 2- Pháp là gì?
- 3- Tăng là những người nào?

Các bạn đừng nhắm mắt tin theo mà phải chọn mắt gửi vàng, đừng quá dễ dãi, để tâm hồn và tư tưởng trong sạch của các bạn bị ô nhiễm một lớp tư tưởng ảo ảnh, mơ hồ của tôn giáo gieo rắc vào tâm các bạn, thật là một tai hại cho một kiếp làm người của các bạn.

Cho nên khi các bạn muốn thọ Tam Quy Ngũ Giới để trở thành người đệ tử của đức Phật thì các bạn phải nghiên cứu về Phật giáo thật kỹ càng.

Muốn nghiên cứu về Phật giáo mà các bạn chỉ có đọc kinh sách phát triển thì các bạn chẳng hiểu gì về Phật giáo bao nhiêu.

Muốn nghiên cứu về Phật giáo mà các bạn thường đến chùa nghe thuyết giảng kinh sách rồi các bạn tin theo và xin quy y Tam Bảo, điều này là điều sai các bạn ạ! Các bạn nóng nảy sẽ lọt vào tà giáo ngoại đạo, chừng đó các bạn muốn bỏ tu tưởng tôn giáo đó thì thật là khó. Đó là một cuộc đấu tranh tu tưởng và làm cho các bạn rất khổ tâm.

Trước khi nghe thuyết giảng kinh sách để nghiên cứu tôn giáo mình sắp theo, các bạn hãy chọn một vị Thầy không phải ở cấp bằng cao học mà ở giới hạnh tinh nghiêm, cuộc đời tu hành của vị ấy không bao giờ phạm vào một giới nhỏ nhặt nào? Một vị Thầy mà giới luật nghiêm chỉnh như vậy là một vị Thầy đã chứng đạt chân lý, vị Thầy ấy sẽ đầy đủ khả năng giúp các bạn tìm hiểu về Phật giáo không còn sợ sai lầm. Và tôn giáo bạn sẽ chọn là đúng với tâm ước nguyện của các bạn, nó sẽ mang lợi ích cho các bạn thiết thực trong cuộc đời của các bạn đang tìm về tôn giáo đó.

Kính ghi

Thích Thông Lạc

PHẦN THỨ NHẤT

QUY Y TAM BẢO



QUY Y TAM BẢO

Trước khi muốn **QUY Y TAM BẢO**, thì các bạn phải tìm hiểu **QUY Y TAM BẢO** nghĩa là gì?

Cụm từ **QUY Y TAM BẢO**, có hai phần:

1- QUY Y.

2- TAM BẢO.

Bây giờ các bạn tìm hiểu danh từ thứ nhất **“QUY Y.”** Vậy **QUY Y** nghĩa là gì?

Chữ **“QUY”** có nghĩa là trở về; chữ **“Y”** có nghĩa là nương tựa. Hai từ ghép chung lại là **“QUY Y”**, có nghĩa là trở về nương tựa. **QUY Y** người Trung Hoa dịch nghĩa từ tiếng Phạn **Namah** dịch âm **Nam Mô**.

Làm người ai cũng biết cha mẹ. Cha mẹ là chỗ nương tựa của con cái. Con cái được lớn khôn nên người đều nhờ nương tựa vào cha mẹ. Cha mẹ nuôi nấng con cái cho ăn đi học, tạo dựng cơ nghiệp, cưới vợ, gả chồng trợ giúp làm nên sự nghiệp. Đây là cuộc sống miếng cơm manh áo thuốc thang trị bệnh đều phải nương tựa vào cha mẹ. Ngoài những sự nương tựa này thì cha mẹ không thể làm chỗ nương tựa khác cho con cái của mình được. Đó là khi con cái bệnh đau cha mẹ không thể đau thay thế cho con cái mình được; khi tâm sân hận buồn rầu đau khổ cha mẹ cũng không thay thế sân, hận, buồn rầu cho con cái được; khi con cái chết cha mẹ cũng không chết thay cho con cái mình được... Như vậy có những điều không thể nương tựa vào cha mẹ được.

Vì thế, các bạn tìm một chỗ nương tựa để thoát ra mọi sự đau khổ mà cha mẹ hay bất cứ một người nào thân thương nhất, dù là vợ chồng cũng không thể giúp nhau được.

Vì nỗi khổ của riêng mọi người, không ai nương tựa vào ai để thoát khổ được, nên các bạn trở về nương tựa vào ba ngôi Tam Bảo. Nhờ nương tựa vào ba ngôi Tam Bảo mà các bạn thoát khổ tức là các bạn làm chủ được sanh (đời sống), già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi.

Danh từ thứ hai **“TAM BẢO.”** Vậy ba ngôi Tam Bảo như thế nào mà các bạn nương vào lại hết khổ?

Ba ngôi Tam Bảo gồm có:

1- PHẬT BẢO

2- PHÁP BẢO

3- TĂNG BẢO



NGÔI THỨ NHẤT

PHẬT BẢO



Vậy **PHẬT BẢO** là gì?

PHẬT BẢO là một con người cũng bằng xương bằng thịt, cũng do cha mẹ sanh ra, và sinh ra cũng từ nơi bất tịnh, giống như chúng ta vậy, rồi cũng được nuôi lớn lên bằng sữa, cháo, cơm và thực phẩm. Khi lớn lên có vợ, có con như mọi người. Ngài cũng khổ đau vì bệnh tật, vì giận hờn, phiền não v.v... Nhất là sau khi đi dạo ra ngoài bốn cửa thành, Ngài trông thấy bốn cảnh đời đau khổ của kiếp người:

- Cảnh thứ nhất: Thấy một ông lão già yếu run rẩy chống gậy đi, đứng một cách khó khăn.
- Cảnh thứ hai: Thấy một người bệnh đau khổ rên la, kêu khóc.
- Cảnh thứ ba: Thấy một người chết, mọi người thân đang kêu khóc thương tiếc.
- Cảnh thứ tư: Thấy một vị tu sĩ đi xin ăn tự tại thung dung.

Nhìn bốn cảnh này trong đời người quá đau khổ, Ngài nghĩ rằng: Rồi đây mình cũng vậy, cũng phải đi vào cảnh khổ này. Cảnh khổ này không một ai thoát khỏi qui luật nhân quả, nên Ngài quyết định bỏ cuộc sống thế gian, chấp nhận cuộc sống tu sĩ, để đi tìm cho được phương pháp tu tập giải thoát và làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người (sanh, già, bệnh, chết). Ngài đã thành tựu sự giải thoát này; Ngài đã chứng đạt được chân lý của loài người. Vì thế bài pháp đầu tiên Ngài thuyết giảng Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế) cho năm anh em Kiều Trần Như.

Đạo Phật ra đời với bốn chân lý này, đem lại cho loài người một chương trình giáo dục đào tạo con người đầy đủ đạo đức nhân bản – nhân quả làm người, sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai.

Từ bốn chân lý này Ngài đã làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi tái sanh, thì chúng ta cũng là con người; cũng do từ cha mẹ sanh ra như Ngài, Ngài làm được, chúng ta làm được; Ngài tu tập giải thoát, chúng ta cũng tu tập giải thoát được!

Ngài làm được bất cứ một điều gì thì chúng ta cũng làm được tất cả. Vì Ngài là con người, chúng ta cũng là con người. Do lòng tin nơi con người quyết liệt như vậy thì không có việc gì mà chúng ta không thành công. Phải không quý Phật tử?

Do lòng tin Phật là con người thật, chứ không phải là một đấng Thánh, Thần, Bồ Tát từ cõi nào đến đây. Nếu Ngài là một bậc Thánh (Bồ Tát) từ cõi nào đến đây, đến trái đất của chúng ta như trong kinh sách Đại Thừa đã dạy: Khi Ngài mới sanh ra, liền đi bảy bước có bảy bông sen đỡ chân và đưa tay chỉ Trời, chỉ Đất mà nói rằng: **“Thiên Thượng Thiên Hạ, Duy Ngã Độc Tôn.”** Có nghĩa là **“Trên Trời dưới Trời, Ta là người duy nhất.”** Như vậy rõ ràng Ngài là người đã chứng đạo, chứ không phải Ngài là một con người phàm phu giống như chúng ta. Cho nên, Ngài là người đã tu chứng đạo và đến đây để độ chúng ta, thì chắc chắn chúng ta không thể tu tập làm chủ được như Ngài. Bởi vì Ngài là những bậc Thánh Thần.

Sự thật không phải vậy. Kinh sách Đại Thừa thường huyền thoại qua câu chuyện Thần Thánh hoá đức Phật. Một con người sinh ra như một Thánh nhân mà sau này phải 6 năm khổ hạnh, phải tu tập theo những pháp môn của ngoại đạo. Như vậy rõ ràng chúng ta biết chắc rằng: Người đời sau đã huyền thoại một cách quá trớn, không đúng sự thật. Dựng lên một đấng Giáo Chủ ảo huyền.

Suốt sáu năm trời tu tập Ngài cũng không hiểu pháp nào là chánh pháp và pháp nào là tà pháp. Cho nên cuộc đời của Ngài cũng phải trải qua sự học và tu tập rất nhiều pháp môn của ngoại đạo.

Sáu năm khổ hạnh với các pháp môn của ngoại đạo, Ngài tu tập gần như sắp chết, như trong kinh sách nói rằng: “Khi Đức Phật khổ hạnh sống ăn rất ít, do đó Ngài chỉ còn bộ xương bọc da, sờ da bụng đụng xương sống, sờ xương sống đụng da bụng. Cho nên chúng ta xét thấy lời nói này có khi quá trớn. Nếu mà chúng ta sờ da bụng đụng xương sống, sờ xương sống đụng da bụng thì chắc chắn không thể sống nổi.

Chúng ta biết rằng: Đức Phật có khổ hạnh tối đa, nhưng không thái quá như các Tổ đã kết tập kinh có phần thêm bớt. Ngài là một người sáng suốt trí tuệ, có thể lực mạnh mẽ và một nghị lực phi thường khi tu khổ hạnh cũng như tu tập hơi thở, chúng ta nhận xét điều này không lầm.

Sáu năm tu tập khổ hạnh Ngài không tìm ra được sự giải thoát, nên bỏ tất cả các pháp môn của ngoại đạo và tự tìm ra một giáo pháp riêng cho mình và Ngài đã tìm thấy được chân lý một con đường giải thoát thật sự. Vì thương tưởng chúng sanh Ngài truyền lại cho chúng ta ngày nay.

Cho nên **PHẬT BẢO** là một con người thật, con người cũng như chúng ta, chứ không phải là con người ở cõi Trời Đâu Xuất đến đây. Do lòng tin sự chân thật này, chúng ta tin chắc rằng chúng ta là những con người thì phải thực hiện được sự giải thoát này không có khó khăn.

Do lòng tin chân thật của chúng ta khi nhận xét đức Phật là con người thật, vì thế lòng tin ấy không còn ai thay đổi được. Cho nên, một đấng Giáo Chủ là người đã chứng đạo ở cõi giới nào đến đây truyền đạo, thì điều đó chắc chắn chúng ta sẽ không tin theo đấng Giáo Chủ đó.

Đọc lịch sử thế giới chúng ta biết chắc trên hành tinh sống này, chỉ có một con người thật, là người nước **ẤN ĐỘ**, đi tu, bỏ ngai vàng, danh lợi, bỏ vợ, bỏ con, rồi tu thành Phật. Sau này mọi người cung kính tôn trọng Ngài mới thành lập ra tôn giáo **PHẬT GIÁO**, chứ Ngài không có ý đồ đó. Một tôn giáo Phật giáo, trên đầu mọi người tín đồ không có Thân Thánh, không có Đấng Sáng Tạo, không có Đấng Vạn Năng và cũng không có Đấng Cứu Thế. Vì vậy mọi người tu hành theo Phật giáo đều phải tự lực cứu mình, chứ không nhờ vào tha lực của ai cả.

Ngày nay Phật giáo Đại Thừa tràn đầy tha lực thần quyền, thiếu thực tế khiến cho chúng ta mất niềm tin, chỉ vì ở chỗ cúng tế lạy lễ, mang đầy hình thức mê tín dị đoan. Cho nên chúng ta phải trở về cội nguồn tự lực của Phật giáo chân chánh Nguyên Thủy. Trở về cội nguồn tự lực của Phật giáo chân chánh Nguyên Thủy, tức là trở về với đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Trở về với đức Phật Thích Ca Mâu Ni là **“Quy Y PHẬT BẢO.”**

Hôm nay quý Phật tử đã hiểu đức Phật nào mà quý vị chọn quy y. Chỉ có Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ngoài đức Phật Thích Ca Mâu Ni thì không có một vị Phật nào xứng đáng cho quý vị quy y. Vậy quý vị chấp tay lên trước ngực hướng về tượng Phật thâm nguyện xin quy y với Ngài. Sau khi thâm nguyện xong quý vị đánh lễ Ngài một lạy.



NGÔI THỨ HAI

PHÁP BẢO



Vậy **PHÁP BẢO** là gì?

PHÁP BẢO là những lời dạy của đức Phật, những kinh nghiệm trong khi tu tập đạt được chân lý, Ngài đem dạy lại cho loài người để thực hành đạt được kết quả giải thoát như Ngài. Tại sao pháp bảo của Ngài là chỗ nương tựa để chúng ta không còn khổ đau nữa?

Có phải là pháp môn niệm Phật Di Đà không? Có phải pháp môn ngồi thiền chẳng niệm thiện, niệm ác không? Có phải pháp môn tham thoại đầu, khán công án không? Có phải pháp môn niệm chú, bắt ấn, tụng kinh bái sám lạy hồng danh chư Phật không?

Không! Đức Phật không có dạy những pháp môn như vậy mà dạy chúng ta pháp môn Tứ Chánh Cần tức là ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Pháp của Phật rất thực tế, Ngài dạy: ***“Khi tâm có tham tôi biết tâm có tham, khi tâm không tham tôi biết tâm không tham.”*** Tham là ác pháp, ác pháp thường mang đến sự khổ đau cho mình, cho người, cho cả hai. Vậy ngay đó biết nó là ác pháp thì phải diệt không được để nó trong tâm. Khi nương tựa vào pháp để diệt ác pháp thì tâm hết khổ đau. Vậy nương vào cha mẹ không hết khổ đau mà chỉ có nương vào pháp mà hết khổ đau.

Khi thân bệnh đau nhức khổ sở, bất cứ một loại bệnh nào, nơi đâu trên thân thì chỉ cần nương vào pháp môn của Phật thì bệnh sẽ chấm dứt và thân không còn đau khổ nữa (Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu). Muốn biết rõ như vậy chúng ta hãy nhờ vào những ví dụ.

Ví dụ: Khi chúng ta bị nhức đầu liền nhiếp tâm vào hơi thở và an trú trong hơi thở. Vậy an trú trong hơi thở như thế nào?

Trước tiên chúng ta nhiếp tâm trong hơi thở: ***“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”*** Sau khi chánh niệm tỉnh thức trong hơi thở liền tiếp tục tác ý: ***“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.”*** Sau khi tâm an trú được trong hơi thở thì bệnh nhức đầu đã tan mất. Như vậy nương vào cha mẹ làm sao hết bệnh đau đầu được, chỉ có nương vào pháp môn ngăn ác diệt ác pháp mà lành bệnh. Như vậy nương vào pháp của Phật làm chủ được bốn sự đau khổ của kiếp người: sanh, già, bệnh, chết; ngoài ra không còn pháp nào nào để chúng ta nương tựa thoát khổ như vậy được.

Pháp môn làm chủ thoát khổ lợi ích lớn như vậy, cho nên nó được gọi là đạo đức nhân bản – nhân quả, sống không làm khổ mình khổ người; pháp môn đem lại lợi ích cho đời, cho xã hội như vậy nên được gọi là **PHÁP BẢO**.

Pháp môn lợi ích như vậy có xứng đáng cho chúng ta nương tựa không? Cho nên Quy Y Phật Bảo không thể đầy đủ trọn vẹn sự giải thoát của kiếp người nên phải **QUY Y PHÁP BẢO**.



NGÔI THỨ BA

TĂNG BẢO



Vậy **TĂNG BẢO** là gì?

TĂNG BẢO là những vị tu sĩ Phật giáo tu hành đã chứng đạt chân lý, sống như Phật, giới luật nghiêm chỉnh, không hề vi phạm những lỗi nhỏ nhặt nào, thường làm gương sáng hay làm ngọn đuốc Đức Hạnh cho mọi người soi.

Tăng Bảo là một vị Thánh Tăng là người nêu cao Phạm hạnh của Phật giáo; là người mô phạm gương mẫu cho mọi người tu tập theo Phật giáo.

Cho nên, chọn được một vị Thánh Tăng không phải dễ, một người chứng đạt được chân lý đời nay quá hiếm, khó tìm, khó gặp. Khi tìm gặp thì phải nương tựa vào vị ấy. Nương tựa vào vị ấy tức là **QUY Y TĂNG BẢO**.

Chọn lựa một vị Thánh Tăng là phải chọn lựa như thế nào? Chọn lựa một vị Thánh Tăng là phải chọn một vị tu sĩ cạo bỏ râu tóc, đắp áo Cà Sa, xuất gia sống không gia đình, không nhà cửa, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không, phải biết “**Thiếu Dục Tri Túc**”, tức luôn luôn biết đủ không bao giờ thấy thiếu một vật gì.

Trong đời sống làm người mà tìm thấy một vị Thánh Tăng như vậy, mới xứng đáng là người làm gương, làm ngọn đuốc sáng soi đường cho mọi người đi.

Cho nên chọn lấy **Tăng Bảo** để **Quy Y** không phải dễ. Vô cùng khó, khó vô cùng, chứ không phải gặp vị Tăng nào quý vị cũng đều Quy Y cả, miễn là có nghe đến bốn chữ **QUY Y TAM BẢO** là đủ.

Muốn tu theo đạo Phật không phải đưng đầu nghe đó, mà phải chọn người thầy rất kỹ như lời đức Phật đã dạy: “**Muốn tìm hiểu Phật giáo thì phải chọn một vị Thầy tâm hết tham pháp, sân pháp, si pháp.**” Hay phải thân cận: “**Được thấy các**

bậc Thánh, được thuần thực pháp các bậc Thánh, được tu tập pháp các bậc Thánh; được thấy các bậc chơn nhơn, được thuần thực pháp các bậc chơn nhơn, được tu tập pháp các bậc chơn nhơn.” Chọn được một vị Tăng như vậy mới xứng đáng là một vị Thầy của mình. Nếu chọn không được một bậc Thầy như vậy thì đừng nên **QUY Y TĂNG BẢO**. Chờ khi nào chọn được Tăng Bảo xứng đáng mới quy y luôn cả ba ngôi Tam Bảo, còn chọn chưa được thì xin Phật tử dừng lại đừng vội vàng mà hiến cuộc đời mình cho tà pháp của ngoại đạo thì thật là uổng phí cho một kiếp người.

Như vậy Tăng Bảo là ngôi thứ ba nhưng lại quan trọng nhất trong ba ngôi Tam Bảo. Nếu không có Tăng Bảo thì không bao giờ chúng ta giác ngộ chân lý được, không giác ngộ chân lý thì biết gì mà hộ trì chân lý. Chân lý không được hộ trì thì làm sao chúng đạt được chân lý.

Cho nên Tăng Bảo là một báu vật quý giá nhất trên đời này. Nếu đồng thời sinh ra cùng đức Phật hay cùng một vị chứng quả A La Hán thì đó là phước báu vô lượng không thể nghĩ bàn.

PHẬT BẢO tuy quý nhưng đức Phật đã tịch lâu rồi, khi tu tập gặp những khó khăn muốn thưa hỏi thì làm sao hỏi được. Người tu tập chỉ noi theo gương hạnh của Ngài qua lịch sử ghi lại mà thôi. Nếu chỉ quy y Phật Bảo thì chưa đủ. Cho nên chúng ta muốn tu tập trọn vẹn để đi đến giải thoát hoàn toàn thì **PHẬT BẢO** một gương hạnh tốt trên đường đi đến giải thoát mà còn cần phải nhiều điều nữa.

PHÁP BẢO là chữ nghĩa kinh sách, là những bài pháp của đức Phật đã dạy. Ngày nay được các vị Tổ sư kết tập lại thành tạng kinh Nikaya. Chúng ta đều nương tựa theo những lời dạy này mà tu tập. Trong khi tu tập gặp những khó khăn hay rắc rối, hỏi kinh thì kinh không thể trả lời được.

Vậy thì nương tựa vào pháp mà pháp không trả lời thì làm sao tu tập tới nơi, tới chốn được. Cho nên pháp bảo vẫn quý mà không quý bằng **Tăng Bảo**, vì có ưu mà còn có khuyết chưa hoàn toàn ưu hẳn.

TĂNG BẢO là một con người đang sống như mọi người, nhưng là một người đã tu chứng đạt chân lý, nên người ấy có nhiều kinh nghiệm trên đường tu tập để hướng dẫn những người khác. Vì thế khi nương tựa (quy y) vào người này thì được người ấy khai ngộ chân lý. Sau khi ngộ được chân lý xong, người ấy dạy chúng ta hộ trì chân lý. Chân lý được hộ trì thì không bao lâu chúng ta chứng đạt chân lý. Khi chứng đạt chân lý xong là chúng ta sẽ làm chủ: sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Tóm lại ba ngôi Tam Bảo chỉ có Tăng Bảo là lợi ích nhất, nhờ có Tăng Bảo mà mọi người mới thực hiện đúng Phật pháp, mới ngộ được chân lý, mới biết cách hộ trì chân lý và nhờ đó mới chứng đạt chân lý, nếu không có Tăng Bảo thì mọi người thực hiện sai pháp và cuộc đời tu hành của mình cũng chỉ là hình thức tôn giáo mà thôi. Vậy chúng ta hãy nhìn xem những tu sĩ Phật giáo hiện giờ, vì không có một vị thầy tu chứng

đạt chân lý nên cứ dựa vào kinh sách tưởng giải ra tu tập nên người đầu, người giữa và người cuối cùng đều là một chuỗi người mù cho nên không có ai chứng đạt chân lý được.

Hôm nay các Phật tử đã được nghe giảng về Ba Ngôi Tam Bảo rõ ràng và cụ thể. Vậy, quý Phật tử hãy chọn lấy Ba Ngôi Tam Bảo cho tương ứng với tâm nguyện của mình.

Thầy xin nhắc lại: “Phật Bảo là con người thật không phải là con người tưởng mơ hồ, trừu tượng, tưởng tượng. Đó là một con người thật, con người tu hành giải thoát, làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người: sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi. Ngài đã đạt được chân lý tối hậu một mục đích bất động tâm, một đường lối thoát ra bốn sự đau khổ kiếp người.

Con người trong thế gian này khi đã hiểu đời là khổ, khổ như thật thì chắc ai cũng muốn thoát ra. Không bao giờ có ai muốn sống trong cảnh khổ đau này, nhưng chỉ vì chưa biết đường lối thoát ra, nên đành lòng phải ôm chịu, chứ mọi người ai cũng muốn an vui hạnh phúc, có mấy ai muốn khổ bao giờ.

Đời sống hằng ngày là cuộc sống luôn luôn bị chi phối theo từng ác pháp, từng hoàn cảnh, từng sự việc, từng đối tượng v.v... Cho nên quý Phật tử thường gặp những chướng ngại pháp, sinh ra phiền não, đau khổ, tức giận, thương ghét, ganh tỵ, oán hận, sợ hãi v.v... Có nhiều khi họ không chịu nổi phải tự tử hoặc sa ngã vào đường trụy lạc rượu chè, cờ bạc v.v....

Bệnh tật, làm người ai lại không bệnh, tuổi ngày càng cao, ai có thân cũng phải già yếu, nay bệnh này, mai bệnh khác, đi đứng không vững vàng, thân vô thường, diễn biến thay đổi liên tục ở trong thân của chúng ta, làm sao chúng ta không biết sự thay đổi này, biết rõ sự thay đổi này, chúng ta làm sao ngồi yên được, trừ ra khi chúng ta như điếc, như đui, như ngây dại.

Khi chưa biết pháp, chúng ta đành cam phận ôm bốn sự đau khổ này trong lòng, còn khi đã biết pháp để thoát ra mọi sự khổ đau này thì có ai dại gì ngồi đó chịu đựng bốn sự đau khổ đang dày vò chúng ta. Có phải vậy không quý Phật tử?

Hôm nay Thầy khéo nhắc nhở để quý Phật tử hiểu được chánh Phật, Pháp, Tăng. Chánh Phật, Pháp, Tăng là Ba Ngôi Tam Bảo. Như vậy sau khi nghe Thầy giảng về Ba Ngôi Tam Bảo rõ ràng cụ thể ích lợi thiết thực như vậy. Quý Phật tử có nghi ngờ gì không? Có còn thưa hỏi nghĩa lý gì về Ba Ngôi Tam Bảo này nữa không? Vậy nghĩa lý của Ba Ngôi Tam Bảo này có xứng đáng để cho quý Phật tử nương tựa không?

Theo Thầy thiết nghĩ: Ba Ngôi Tam Bảo này lợi ích rất lớn đem lại sự bình an, yên vui cho mọi người. Vậy mọi người hãy đặt lòng tin ở đó và chính nơi đó là nơi cứu cánh đến với mọi người.

Tóm lại **PHẬT BẢO** là gương hạnh cho mọi người soi, là ngọn đuốc sáng soi đường cho mọi người đi. Mặc dù Đức Phật không còn tại thế nữa, nhưng nhớ đến Đức

Phật là nhớ đến người đầu tiên đã đi tìm được con đường giải thoát này, để lại cho loài người ngày hôm nay.

Trên thế gian này không một tôn giáo nào có **PHÁP BẢO** như Pháp Bảo của Phật. Vì nó là pháp môn tu tập dùng tự lực chiến đấu với giặc sanh tử, luân hồi nên đức Phật dạy: “**TỰ LỰC THẮP ĐUỐC LÊN MÀ ĐI.**” Khi ngọn đuốc đạo đức giải thoát làm sáng tỏ sự sống không làm khổ mình khổ người, khổ cả hai trong từng giây, từng phút; trong từng ngày, từng tháng, từng năm biến cuộc sống đầy tội ác, đầy đau khổ để trở thành cõi Thiên Đàng, Cực Lạc tại thế gian này, chứ không còn chỗ nào khác nữa.

PHÁP BẢO chỉ dạy rất rõ ràng, nếu có một người nào thường ngăn ác, diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp thì Thầy tin rằng người đó đã hiểu biết Phật Pháp rồi và không bao giờ tu hành sai pháp. Do đó không có một ác pháp nào xâm chiếm thân tâm họ được. Họ không bao giờ để nghiệp lực kéo dài một ngày, hai ngày, ba ngày, chỉ trong một tích tắc, một giây, một phút là họ lo diệt sạch, họ không để trong tâm của họ một phút phiền não, họ luôn thấy những điều đó là vô thường, là sự đau khổ. Trái lại chúng ta không biết thì nó dày vò, nó dần vạt trong tâm chúng ta kéo dài mãi một thời gian, rồi mới lắng dịu và mới hết, đó là chúng ta không biết pháp, còn chúng ta biết pháp của Phật, thì không bao giờ ai lại đại gì để cho tâm hồn chúng ta đau khổ, kéo dài từ ngày này sang ngày khác.

Ba ngôi **TAM BẢO** quý báu và lợi ích như vậy, giúp cho đời người có một cuộc sống thanh nhàn, an lạc, yên vui một cách thiết thực, cụ thể không có chút mơ hồ, trừu tượng, ảo tưởng nào.

PHÁP BẢO không phải là những pháp tu tập để có thần thông biết chuyện quá khứ vị lai, biến hoá tàng hình bằng cách này hay bằng cách khác, có khi phóng quang, có khi đi qua đá qua tường qua núi v.v... Những thần thông này chẳng có lợi ích thiết thực, vì nó chỉ là một trò ảo thuật mãi võ sơn đông theo góc chợ, hè phố bán thuốc đạo, nó không có lợi ích bằng pháp ngăn ác diệt ác pháp.

Các con cứ suy nghĩ: Một vị Tăng tu hành có Thần Thông, phép tắc, biết chuyện quá khứ, nói chuyện gia đình mình thật hay hoặc nói chuyện tương lai của mình rất đúng không sai, nhưng thần thông này có lợi ích cho bản thân mình không? Cho nên quý Phật tử phải cảm nhận rằng: Ba Ngôi Tam Bảo rất quý báu.

Thầy sẽ giảng cho quý Phật tử về pháp làm chủ sanh, già, bệnh, chết để quý Phật tử hiểu rõ sự quý báu của **PHÁP BẢO**.

Ví dụ 1: Quý Phật tử đang tức giận một điều gì đó, muốn cho cơn tức giận đó không còn trong tâm nữa thì quý Phật tử lấy Định Niệm Hơi Thở sử dụng đề tài: “**Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra.**” Tác ý và nhiếp tâm trong hơi thở như vậy tâm sân liền tan biến.

Ví dụ 2: Quý Phật tử đang bệnh đau bụng, muốn cho cơn đau bụng đó không còn trong thân nữa thì quý Phật tử lấy Định Niệm Hơi Thở sử dụng đề tài: “**An tịnh thân**

hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Tác ý và nhiếp tâm trong hơi thở như vậy thì thân đau bụng sẽ dần dần hết đau.

Ví dụ 3: Quý Phật tử cơ thể già yếu, suy mòn muốn bỏ thân tứ đại này thì nhập vào Thiên Thứ Tư tịnh chỉ hơi thở, liền xả bỏ báo thân vào trạng thái thanh thân, an lạc và vô sự, thì ngay đó quý Phật tử chết trong tự tại và đầy đủ sự an lạc không có khổ đau như người thế tục.

Xét thấy **Ba Ngôi Tam Bảo** có lợi ích lớn cho đời người như vậy xin quý Phật tử hãy chấp tay lên trước ngực, mặt hướng về tượng Phật và phát nguyện: **“Từ đây về sau con xin nguyện một lòng quyết tâm nương theo Ba Ngôi Tam Bảo. Đời đời, kiếp kiếp không bao giờ rời bỏ. Xin đức Phật chứng minh cho chúng con.”**

Sau khi phát nguyện xong xin quý Phật tử đánh lễ Phật ba lạy để nhận thọ trì **BA NGÔI TAM BẢO** (lễ Phật xong rồi quý Phật tử hãy ngồi xuống, nghe Thầy giảng tiếp).



THỰC HÀNH PHÁP THỌ TAM QUY

Sau khi Thọ Tam Quy Ngũ Giới xong quý Phật tử từ mỗi tháng hãy về tu viện trong một ngày để tu học và hiểu biết cách thức sống như Phật, như Pháp, như Tăng.

Muốn sống như Phật thì phải hiểu biết Phật sống như thế nào? Đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ nghỉ như thế nào? Đây là một điều hết sức quan trọng trong khi quý Phật tử nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng. Nương tựa Phật, Pháp, Tăng như thế để có lợi ích; có nghĩa là bản thân và gia đình được mạnh khỏe và bình an, không bệnh tật không tai nạn xảy ra trong gia đình khiến cho mọi người trong gia đình sống được yên vui và hạnh phúc.

Đã là Phật tử, là con Phật, là đệ tử của Phật mà tâm tính chưa hề thay đổi chút nào, tánh nào tật nấy vẫn còn, như vậy làm sao gọi là Phật tử, con Phật hay là đệ tử của Phật được.

Từ bắt đầu khi Thọ Tam Quy Ngũ Giới cho đến nay chỉ biết chùa lạy Phật tụng kinh bái sám, ngồi thiền niệm Phật A Di Đà, cầu an, cầu siêu, xin xăm bói quẻ coi ngày giờ tốt xấu v.v...Nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng để biến mình trở thành những người mù quáng, mê tín, dị đoan, lạc hậu sống trong ảo tưởng, cõi âm, Thần, Thánh, quỷ, ma, linh hồn người chết, v.v...

Người Thọ Tam Quy Ngũ Giới là phải được tu học và sống theo gương hạnh của Phật, chứ không được tu học theo những điều mê tín dị đoan lạc hậu của tà đạo mượn danh Phật giáo. Do nương tựa Phật, Pháp, Tăng mà lại hành theo pháp môn của ngoại đạo nên khiến cho bản thân và gia đình khổ lại còn thêm khổ nữa. Khi gặp khổ như vậy

thì được quý Sư Thầy trả lời: **“Đó là trả nghiệp đôn nghiệp.”** Đạo Phật là đạo chuyển nghiệp, là đạo giải thoát, thế mà trả nghiệp đôn nghiệp như thế nào?

Đạo Phật lấy thiện pháp chuyển nghiệp ác pháp như vậy làm sao có nghiệp khổ chỉ có quý Phật tử không tập sống như, như Pháp, như Tăng nên tâm tính chưa hề thay đổi tức là chưa sống thiện pháp mà lại sống trong mê tín lạc hậu vì thế nghiệp làm sao chuyển đổi, do đó bệnh tật tai nạn thường xảy ra bản thân và gia đình.

Theo Phật giáo mà bản thân và gia đình không được bình an thì đó là theo ngoại đạo, vì theo ngoại đạo nên sống trong ác pháp nên không chuyển được nhân quả. Do không chuyển được nhân quả nên đời sống phải chịu nhiều khổ đau.

Cho nên quý Phật tử nương theo Phật giáo là nương vào đức hạnh của Phật, của Pháp của Tăng. Nương vào đức hạnh của Phật, của Pháp của Tăng thì đời sống của quý vị phải được an vui hạnh phúc.

Chính quý Phật tử sống như Phật, như Pháp, như Tăng là quý vị đã tự thấp đức lên mà đi. Tự thấp đức lên mà đi đó là quý vị đã chuyển hoá nghiệp khổ đau của chính quý vị. Chuyển hoá nghiệp khổ đau của chính quý vị là quý vị đã giải thoát. Cho nên bệnh tật tai nạn khổ đau không còn đến với quý vị nữa. Phật dạy: “Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy.” Đến để mà thấy tức là thấy sự bình an, sự yên vui, sự hạnh phúc trong tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự.

Khi quý Phật tử Thọ Tam Quy Ngũ Giới mà sống đúng như lời dạy ở trên thì sự hạnh phúc bình an sẽ đến với quý vị khỏi cần phải tụng kinh, niệm Phật, cầu an, cầu siêu v.v...

Cho nên, khi quý Phật tử Thọ Tam Quy Ngũ Giới thì phải học tập nhiều lắm:

- 1- Học về Phật
- 2- Học về Pháp: trong pháp gồm có giới luật đức hạnh.
- 3- Học về Tăng tức là thân cận thiện hữu tri thức.

Khi Thọ Tam Quy thì quý Phật tử phải tu học pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh. Vậy quý vị muốn học pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh thì phải đọc đoạn kinh dưới đây.

TỨ BẤT HOẠI TỊNH

Bất Hoại Tịnh là bốn pháp hay là bốn đối tượng gương hạnh thanh tịnh của Đạo Phật, để làm bốn chỗ quý Phật tử lấy Thân, thọ, tâm và pháp của quý vị nương theo đó giữ gìn tu tập sống đúng đời sống giải thoát của bốn chỗ này, khiến cho thân tâm quý vị thanh tịnh, nên đức Phật gọi pháp môn này là Tứ Bất Hoại Tịnh.

Tứ Bất Hoại Tịnh có nghĩa là bốn pháp tu tập giúp cho thân tâm thanh tịnh, thân tâm thanh tịnh tức là sự giải thoát của đạo Phật, sự giải thoát của đạo Phật có nghĩa là tâm ly dục ly ác pháp. Tâm ly dục ly ác pháp có nghĩa là không làm khổ mình khổ

người. Không làm khổ mình khổ người là một đạo đức nhân bản – nhân quả của đạo Phật, một đạo đức tuyệt vời biến cảnh thế gian này thành cảnh Cực Lạc, Thiên Đàng.

Trong kinh sách Nguyên Thủy đức Phật dạy tu Tứ Bất Hoại Tịnh là có bốn cách niệm:

1. Niệm Phật
2. Niệm Pháp
3. Niệm Tăng
4. Niệm Giới

NIỆM PHẬT

Niệm Phật như thế nào?

Niệm Phật không phải là niệm hồng danh đức Phật mà phải tập sống theo gương hạnh của Phật

Niệm Giới như thế nào?

Niệm Giới không phải mỗi tháng tụng giới vào hai ngày 14 và ngày 30 mà niệm giới là sống không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhất nào trong giới luật.

Niệm, người ta hiểu nghĩa của nó là lặp đi lặp lại một câu kinh, một danh hiệu Phật bằng ý không lời hoặc phát ra lời nói,

Niệm trong Tứ Bất Hoại Tịnh có nghĩa là tư duy, quán xét, suy ngẫm về thân, thọ, tâm và pháp của Đức Phật, sống như thế nào mà tâm hồn thanh thản, an lạc giải thoát, cho nên niệm có nghĩa là tâm tâm niệm niệm về đời sống của Đức Phật, Ngài sống như thế nào mà tâm không phóng dật? Ngài sống như thế nào mà không làm khổ mình, khổ người?

Khi mà tâm niệm của chúng ta như vậy khiến cho tâm quý Phật tử đặt lòng tin trọn vẹn ở đức Phật, do đó đức Phật sống như thế nào thì quý vị sẽ cố gắng sống như thế nấy, đức Phật làm như thế nào thì quý vị sẽ cố gắng làm như thế nấy. Sống và làm đúng như Phật thì tâm quý vị thanh tịnh, không còn phóng dật tức là tâm ly dục ly ác pháp. Tâm ly dục ly ác pháp tức là tâm giải thoát hay nói một cách khác hơn là làm chủ cuộc sống tâm bất động trước các ác pháp, như vậy mới gọi là niệm Phật thân tâm bất hoại tịnh.

Đây là một bài kinh dạy cách thức quý Phật tử niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng và niệm Giới rõ ràng, Muốn niệm Phật cho đúng thì chúng ta nên lắng nghe đức Phật dạy niệm Phật: ***“Ở đây, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Như Lai.”*** Đoạn kinh trên đây đức Phật đã xác định cách thức niệm Phật rất rõ ràng ***“Tùy niệm Như Lai”*** có nghĩa là tâm Như Lai không tham, không sân, không si thì người sống (niệm Phật)

như Phật không nên để tham, sân, si chi phối. Khi tâm không bị tham, sân, si chi phối thì tâm được chánh trực. Danh từ **“chánh trực”** ở đây chúng ta phải hiểu nghĩa cho rõ ràng. Chánh trực có nghĩa là tâm ngay thẳng, tâm ngay thẳng tức là tâm thanh thản, an lạc và vô sự, là tâm không phóng dật.

Chúng ta hãy lắng tai nghe tiếp đức Phật dạy: **“Và này Mahànàma, một vị Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, liền được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liền hệ đến pháp. Người ấy có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, người ấy có cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.”**

Đoạn kinh trên đây đã xác định cho quý Phật tử thấy kết quả cách thức sống như Phật sẽ hiện ra những trạng thái gì?

Khi sống như Phật tâm được thanh thản, an lạc và vô sự thì liền có một niềm tin nơi Phật trong ta khởi lên, vì thế kinh xác định trạng thái thái bằng những danh từ ngắn gọn: **“liền được nghĩa tín thọ”** nhưng rất đầy đủ ý nghĩa cho những ai thực hiện đúng lời dạy, còn những người sống không đúng như Phật thì chẳng hưởng được những kết quả này Vì thế Phật dạy: **“Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy.”**

Khi trong ta có trạng thái lòng tin Phật khởi lên, nếu ai có thực hiện được mới biết trạng thái này, một trạng thái tuyệt vời của người có lòng tin như thật. Còn bây giờ chúng ta chưa có trạng thái này nói tin Phật chứ chúng ta chưa có tin như thật. Khi nhận được cảm thọ lòng tin này thì ngay đó tâm hân hoan thích thú pháp niệm Phật. Vậy hân hoan thích thú pháp niệm Phật là gì? Nghĩa là chúng ta luôn luôn thích sống như Phật, có nghĩa là tâm không còn ham muốn một vật gì hết ngay cả cũng không còn ham muốn ăn uống gì cả. Tâm sân cũng vậy, không còn một pháp ác nào tác động vào thân tâm, làm ta nổi sân được và si cũng vậy lúc bây giờ không còn ham thích lười biếng ưa ngủ nghỉ, có nghĩa là trong trạng thái tín thọ không còn hôn trầm, thùy miên, vô ký nữa mà rất siêng năng sống như Phật. Cho nên đoạn kinh dạy: **“Được hân hoan liền hệ đến pháp”** Cụm danh từ này có nghĩa là vui mừng thích thú sống như Phật.

Khi trong tâm có trạng thái thích sống như Phật thì một trạng thái khác hiện lên, đó là trạng thái niềm vui mừng khởi lên trong ta như kinh dạy: **“Người ấy có hân hoan nên hỷ sanh.”** Niềm vui mừng hiện rõ trong ta thì cơ thể ta an lạc và nhẹ nhàng như không còn trọng lượng bước đi rất thoải mái, thân không còn đau nhức hay mệt mỏi gì cả, một trạng thái của thân an lạc vô cùng nên kinh dạy: **“Người có hỷ, nên thân được khinh an.”** Đúng vậy, người có niềm vui thì thân được nhẹ nhàng an lạc. Khi thân được nhẹ nhàng an lạc thì toàn bộ thân tâm có một cảm giác thọ lạc một cách kỳ lạ mà không thể nói ra được vì không có danh từ nào để diễn tả chỉ có người tu tập đến những trạng thái đó mới cảm nhận được như người uống nước nóng lạnh tự biết, người ngoài cuộc không thể biết được. Đoạn kinh đã xác định rõ ràng: **“Với thân khinh an, người ấy có cảm giác lạc thọ.”** Trong trạng thái lạc thọ này hành giả mới xác định được tâm định tĩnh. Từ lâu mọi người ai cũng nói tâm định tĩnh, nhưng chưa ai biết được

trạng thái tâm định tĩnh như thế nào? Trải qua bao nhiêu trạng thái mới thấy được tâm định tĩnh. Với tâm định tĩnh này các bạn sẽ nhập thiền định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức. Tu tập được tâm định tĩnh không phải dễ đâu các bạn ạ!

Sống như Phật cuối cùng chúng ta mới có được trạng thái tâm định tĩnh như trong kinh dạy: **“Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.”** Nếu tâm bạn chưa có lạc thọ thì không bao giờ bạn có được tâm định tĩnh.

Sau khi được tâm định tĩnh thì các bạn mới có một cuộc sống bình thản trước mọi ác pháp và mọi cảm thọ; chừng đó chúng ta mới không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh như thật; chừng đó tâm chúng ta mới bất động thật sự trước các ác pháp và các cảm thọ. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: **“Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với mọi người não hại, vị ấy không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật là vậy.”** (Kinh Tăng Chi tập 3 trang 16).

Đến đây các bạn đã thấy rõ phương pháp niệm Phật của Phật giáo Nguyên Thủy không giống phương pháp niệm Phật của kinh sách phát triển. Trên đây là một trong những bài kinh đã xác định đức Phật dạy niệm Phật rõ ràng **“dựa vào Như Lai”** có nghĩa là sống giống như Như Lai thì đó là niệm Phật đúng nghĩa.

NIỆM PHÁP

Niệm Pháp như thế nào?

Niệm Pháp có nghĩa là tư duy suy nghĩ những lời dạy của đức Phật.

Ví dụ: Đức Phật dạy: **“Ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp”**, theo lời dạy này ngày ngày tâm tâm niệm niệm luôn luôn cảnh giác giữ gìn và ngăn ngừa các pháp ác, nếu lỡ có các pháp ác sanh ra thì mau mau tìm cách diệt nó không được để trong tâm kéo dài sự khổ đau giận hờn phiền toái bất toại nguyện, khiến cho tâm thanh thản an lạc nhẹ nhàng thoải mái yên ổn, đó chính là chúng ta niệm Pháp, niệm Pháp như vậy có kết quả giải thoát ngay liền khiến cho tâm thanh tịnh nên gọi là niệm Pháp thân, tâm bất hoại tịnh.

Pháp của Đức Phật có 37 phẩm trợ đạo, chúng ta nên chọn trong 37 phẩm trợ đạo này với một pháp môn nào phù hợp với đặc tướng của mình rồi lấy đó thực hành áp dụng vào cuộc sống hằng ngày để xây dựng cho mình có một đạo đức làm người mà không làm khổ mình khổ người, đây là niệm pháp bất hoại tịnh.

Đây, chúng ta hãy lắng nghe một đoạn kinh mà Đức Phật đã dạy niệm Pháp: **“Lại nữa này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Pháp: “Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được những bậc trí tự mình giác hiểu !”** Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị tham chi

phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Pháp. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này được nói như sau: “Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm Pháp.” (Kinh Tăng Chi tập 3 trang18).

Niệm pháp tức là sống đúng như lời đức Phật đã dạy, không hề làm sai lời dạy này. Ví như đức Phật dạy: “Sống độc cư trầm lặng, tránh hội họp, tránh nói chuyện”, Nếu quý Phật tử không làm sai lời dạy này là quý vị niệm Pháp, còn làm sai lời dạy này là quý vị không niệm Pháp mà niệm theo dục thế gian. Niệm Pháp tức là sống như Pháp.

NIỆM TĂNG

Niệm Tăng như thế nào?

Muốn tu pháp niệm Tăng cho đúng thì trước tiên phải chọn những vị Tăng nghiêm trì giới luật, Những vị Tăng nghiêm trì Giới luật là những vị sống thiếu dục tri túc, ba y một bát, sống không có chùa to Phật lớn, sống xa lìa những vật chất tiện nghi đầy đủ, sống không có ăn mặc sang đẹp, sống thường đi xin từng miếng mà ăn, sống không cất giữ tiền bạc của cải tài sản, thường lấy gốc cây làm giường nằm, sống ngày một bữa không có ăn uống phi thời.

Chọn được những vị Tăng như vậy chúng ta tôn kính những bậc này và xin họ làm Thầy. Từ đây chúng ta có ngọn đuốc soi đường, hằng ngày ta quan sát tư duy qua gương Thánh hạnh đạo hạnh của họ và chúng ta tập sống như họ, để biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, để biết đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm, để biết thương yêu hòa hợp với mọi người, để biết chịu phần thiệt về mình luôn luôn bắt chước các đức hạnh của chúng Tăng, sống theo gương Thánh đức của chúng Tăng. Ngược lại những vị Tăng phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới thì chúng ta xem họ như những tu sĩ Bà La Môn không đáng cho chúng ta cung kính và cúng dường.

Tư duy quán xét những đức hạnh sống của chúng Thánh Tăng để lấy đó làm gương sống tu tập ly dục ly ác pháp, đó mới chính là chúng ta niệm Tăng. Niệm Tăng như vậy có ích lợi cho mình cho người rất lớn sẽ không làm khổ mình khổ người; niệm Tăng như vậy thân tâm mới thanh tịnh; niệm Tăng như vậy mới gọi là niệm Tăng Bất Hoại Tịnh.

Niệm Tăng tức là thưa hỏi những điều quý vị chưa thông suốt để được thông suốt. Niệm Tăng là sự thân cận để học qua thân giáo của Người trong cuộc sống hằng ngày.

Đây là lời Đức Phật dạy chúng ta cách thức niệm Tăng: ***“Lại nữa này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Tăng: “Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử Thế Tôn này đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là vô thượng phước điền ở đời.”*** Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm chúng Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối, trong khi ấy tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào tùy niệm chúng Tăng. Và này Mahànàma, một vị Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến chúng Tăng. Người có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: ***“Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm chúng Tăng.”*** (Kinh Tăng Chi tập 3 trang 19).

NIỆM GIỚI

Niệm Giới như thế nào?

Trong các chùa niệm Giới bằng cách mỗi nửa tháng một kỳ ngày 14 hoặc ngày 30 họ tập trung nhau lại tụng Giới đó là cách thức của họ niệm Giới, niệm Giới như vậy dù một triệu kiếp tu hành Giới luật cũng không nghiêm trì thanh tịnh được.

Họ đâu biết rằng Giới luật là hành động sống đạo đức của một vị Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ, nếu họ tụng Giới luật suông như vậy thì không có ý nghĩa và lợi ích gì cả, đó chỉ là hình thức che đậy sự phá giới của họ mà thôi

Muốn niệm Giới cho đúng thì phải học giới luật cho thông suốt, khi Giới luật đã học thông suốt thì chúng ta quán xét và tư duy những đức hạnh nào của giới dạy về đạo đức làm Người và những giới luật nào dạy về giới đức làm Thánh. Chúng ta đã hiểu rõ các đức hạnh của giới xong, thì từ đó hằng ngày chúng ta quyết tâm phải sống cho đúng những đạo đức làm Người và làm Thánh, nhờ có quán sát và tư duy như vậy nên sống đúng giới luật nghiêm túc, do sống đúng giới luật nghiêm túc nên thân tâm thanh tịnh ly dục ly ác pháp.

Người tư duy quán sát và sống đúng giới luật như vậy nên gọi là niệm Giới Bất Hoại Tịnh, niệm như vậy mới gọi là niệm Giới chứ không phải niệm Giới theo kiểu tụng một bài Giới là xong, niệm Giới như vậy, gọi là niệm Giới sai.

Đây, chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy niệm Giới: ***“Lại nữa này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm các giới của mình: “Giới không bị bẻ vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chàm, không bị uế tạp, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định.”*** ***Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Giới, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối, trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Giới. Và này Mahànàma, một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến giới pháp. Người có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tỉnh.***

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm Giới.” (Kinh Tăng Chi tập 3 trang19)

Quý Phật tử nên nhớ, nếu quý vị quyết tâm tu hành tìm cầu sự giải thoát của đạo Phật, thì chỉ cần tu Tứ Bất Hoại Tịnh quý vị cũng đã thành tựu viên mãn con đường tu tập, có nghĩa là quý vị sẽ làm chủ bốn sự khổ đau của kiếp người: sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, thì cần gì con phải tu các pháp môn khác.

Còn nói quý Phật tử tu Tứ Bất Hoại Tịnh câu hữu với Định Vô Lậu là vì quý vị tư duy, quán xét, suy ngẫm về Phật, Pháp, Tăng và Giới để quý vị thực hiện sống cho đúng như Phật, như Pháp, như Thánh Tăng và như Giới luật đã dạy, để không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào, đó là cách thức quét sạch lậu hoặc trong quý vị nên mới gọi là câu hữu với Định Vô Lậu, chứ kỳ thực quý vị không có tu Định Vô Lậu mà tu Tứ Bất Hoại Tịnh.

Tóm lại một người quyết tâm tu hành để tìm cầu sự giải thoát thì chỉ cần tu Tứ Bất Hoại Tịnh thì cũng đủ sự giải thoát rồi đâu cần gì phải tu nhiều pháp cho mệt.

Ví dụ: mình quyết sống như Phật thì khi gặp chướng ngại pháp trong tâm, chúng ta nhất định không sân, không phiền não, không đau khổ sống và làm y như Phật thì ngay đó thân tâm thanh tịnh hay nói cách khác là tâm bất động trước các ác pháp. Tu hành chỉ có như vậy mà thôi, thế mà chẳng ai làm được cả.

Pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh là một pháp môn hay tuyệt vời, nếu một người quyết tử tu tập thì sẽ có kết quả ngay liền, không còn phải chờ đợi kéo dài từ năm này đến tháng kia hoặc năm khác.

Trên đây là những pháp dạy cho những Phật tử mới Thọ Tam Quy phải sống như Phật, như Pháp, như Tăng, như Giới (pháp). Do tu học được như vậy chỉ một thời gian sáu tháng thì quý Phật tử sẽ sống ít tai nạn, ít bệnh tật, gia đình thường được an vui và hạnh phúc.

Đây là bước đầu tiên tu học theo Phật giáo để chuyển hoá nghiệp khổ đau của kiếp làm người, để biến cảnh sống ở thế gian thành cảnh sống nơi Cạc Lạc hay Thiên Đàng.



PHẦN THỨ HAI

THỌ NGŨ GIỚI



THỌ NGŨ GIỚI

Trước khi muốn **THỌ NGŨ GIỚI**, thì các bạn phải tìm hiểu **THỌ NGŨ GIỚI** nghĩa là gì?

Cụm từ **THỌ NGŨ GIỚI** có hai phần:

1- THỌ

2- NGŨ GIỚI

Bây giờ các bạn tìm hiểu nghĩa danh từ **THỌ**. Vậy **THỌ** nghĩa là gì?

“**THỌ**” có nghĩa là chấp nhận, đồng ý, chịu phép.

“**NGŨ GIỚI**” có nghĩa là năm giới cấm. Hai từ ghép chung lại là “**THỌ NGŨ GIỚI**.” **THỌ NGŨ GIỚI** có nghĩa là chấp nhận sống đúng năm giới cấm không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong năm giới này.

Trong đạo Phật năm giới cấm này là năm tiêu chuẩn làm người; người nào sống không đúng năm giới này là chưa xứng đáng làm người.

Bây giờ Thầy sẽ truyền năm giới cấm này cho quý Phật tử, quý vị hãy lắng nghe và suy nghĩ cho kỹ để thông suốt những giới cấm này.

Ở đây Thầy không truyền năm giới cấm suông. Vì đạo Phật là đạo tự giác, tự nguyện nên ai đến với đạo Phật đều phải đến với sự giác ngộ thông suốt bốn chân lý của nó. Do thông suốt bốn chân lý của nó, nên đến với niềm tin sâu thẳm tận đáy lòng của mình. Do đó mình phải tự nguyện tự giác chấp nhận những giới đức, giới hạnh làm cuộc sống. Cho nên đạo Phật không khuyến dụ ai hết.

Đạo Phật là đạo giải thoát nên không có năm giới cấm, vì có giới cấm là có sự bắt buộc kẻ khác. Có sự bắt buộc kẻ khác thì làm sao gọi là đạo giải thoát? Năm giới cấm này là do các Tổ chế ra để cấm các tu sĩ Đại Thừa phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới v.v...

Ở đây Thầy truyền năm giới cấm, tức là truyền dạy quý Phật tử năm đức hạnh làm người. Người nào giữ tròn năm đức hạnh này mới xứng đáng làm người. Vậy năm đức hạnh này là gì?

Năm Giới đức hạnh này gồm có:

- 1/ Giới Cấm Sát Sanh = Giới Đức Hiếu Sinh.
- 2/ Giới Cấm Tham Lam Trộm Cướp = Giới Đức Buông Xả.
- 3/ Giới Cấm Tà Dâm = Giới Đức Chung Thủy.
- 4/ Giới Cấm Vọng Ngữ = Giới Đức Thành Thật.
- 5/ Giới Cấm Uống Rượu = Giới Đức Minh Mẫn.



GIỚI THỨ NHẤT

CẤM SÁT SANH

Giới cấm sát sanh là **“GIỚI ĐỨC HIẾU SINH.”** Người Phật tử cần phải học hiểu và sống cho đúng những đức hạnh này.

“GIỚI ĐỨC HIẾU SINH” này là lòng thương yêu sự sống của muôn loài trên hành tinh này.

“GIỚI ĐỨC HIẾU SINH” chỉ có con người mới thực hiện được. Vì thế đạo Phật ra đời mới đem chỉ dạy cho nhân loại, để con người xây dựng cho mình có một tâm hồn hiếu sinh. Nhờ tâm hồn hiếu sinh, con người mới sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh, để biến cảnh sống trên hành tinh này thành cảnh sống an lạc cho mọi sự sống của muôn loài.

Hành tinh của chúng ta đang sống là một hành tinh có nhiều duyên hợp để sống và nảy sinh ra sự sống khác nhau. Có trùng trùng duyên hợp thì phải có trùng trùng

duyên sanh. Sanh diệt là một thể tự nhiên của hành tinh sống. Hành tinh sống là một hành tinh có nhiều duyên hợp lại để tạo thành một sự sống mới. Tạo thành sự sống mới có nghĩa là do các duyên hợp lại tạo ra một loài vật mới như: thực vật hay động vật mới.

Cho nên vạn vật sinh ra không phải là do **ĐẮNG TẠO HÓA** mà do **CÁC DUYÊN HỢP**.

Chúng ta và vạn vật sinh ra do từ các duyên hợp lại sinh ra, cho nên chúng ta phải thương yêu nhau, thương yêu tất cả chúng sanh, vì có thương yêu chúng sanh thì chúng ta mới bảo vệ sự sống của muôn loài và của chính chúng ta. Nếu vô tình chúng ta hủy hoại sự sống của chúng sanh (sự sống của loài vật), là chúng ta tự hủy hoại sự sống của chính mình.

Tại sao lại gọi hành tinh của chúng ta là hành tinh sống?

Trong vũ trụ có nhiều thái dương hệ, trong mỗi thái dương hệ có nhiều hành tinh, trong các hành tinh phần nhiều là hành tinh chết vì nơi đó không có sự sống. Trong không gian vũ trụ có rất ít hành tinh sống so với hành tinh chết.

Hành tinh sống có nghĩa là nơi đó có môi trường sống, phù hợp cho vạn vật sinh sôi, nảy nở, sống và lớn lên: Bắt đầu từ loài rong rêu, thảo mộc rồi đến các loài vi khuẩn, côn trùng và cầm thú sinh ra. Cuối cùng là loài người.

Loài người là một loài động vật cao cấp thông minh nhất trong các loài vật.

Nhờ có bộ óc thông minh nên loài người được xem là chúa tể của muôn loài.

Loài động vật trên hành tinh sống này thường giết hại lẫn nhau, ăn thịt nhau mà chẳng chút thương nhau. Loài người cũng chỉ là một loài động vật nên vẫn nằm trong bản chất hung ác của loài động vật. Vì thế nên vẫn giết hại và ăn thịt lẫn nhau. Hiện giờ loài người tự cho mình là văn minh, nhưng bản chất hung ác vẫn còn mang nặng trong tâm hồn.

Như đã nói ở trên: loài người vượt hơn muôn loài là nhờ có bộ óc thông minh, là nhờ có tình cảm sâu sắc, nên từ đó xuất hiện những con người thoát ra khỏi bản chất hung ác của loài động vật, tuyên dương lòng thương yêu sự sống của muôn loài. Đó là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài đã xây dựng cho loài người một nền đạo đức nhân bản – nhân quả, và kêu gọi mọi người, mọi loài vật hãy thực hiện lòng hiếu sinh (tâm từ bi), lòng yêu thương nhau một cách chân thật.

Lòng thương yêu sự sống của muôn loài xuất hiện theo từng cấp độ:

- 1- Cấp độ thứ nhất: con người biết thương con người.
- 2- Cấp độ thứ hai: con người biết thương các loài động vật khác.
- 3- Cấp độ thứ ba: con người biết thương cây cỏ và thảo mộc.

Gồm ba cấp độ này lại mới được gọi là **“LÒNG HIẾU SINH.”** Lòng hiếu sinh xuất phát từ tâm từ, bi, hỷ, xả. Trong đạo Phật tâm từ, bi, hỷ, xả còn có tên là **TỨ VÔ**

LƯƠNG TÂM. Tứ Vô Lượng Tâm là một pháp môn tu tập để thực hiện **“ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH.”** Một người sống có lòng hiếu sinh là người biết thương sự sống của muôn loài. Người nào sống được như vậy mới thật sự là bậc Thánh nhân. Vì chỉ có bậc Thánh nhân mới sống được như vậy, sống mà không nở giết hại và ăn thịt lẫn nhau, đó là một hành động không còn mang bản chất hung ác của loài động vật; đó là một hành động mà loài cầm thú không thể làm được, chỉ có con người mới thực hiện được mà thôi.

Bởi vậy Thánh nhân không phải từ trên trời rơi xuống hay dưới đất chui lên, mà từ con người, con người biết thương yêu sự sống của muôn loài.

Chỉ có con người biết tu sửa thân tâm, biết ngăn và diệt ác pháp, biết làm điều lành, biết không làm khổ mình, khổ người, khổ muôn loài. Người biết làm như vậy, đó là Thánh nhân.

Do biết khổ nên cố gắng khắc phục mình không làm điều ác, luôn sống làm điều lành, đó là tu tập để làm Người thật là Người, để làm Thánh thật là Thánh.

Quý Phật tử hãy nhìn xem mọi người đang sống quanh ta, tìm một người biết thương yêu sự sống của muôn loài thì thật là hiếm thấy. Phải không quý vị?

GIỚI ĐỨC HIẾU SINH này là để xác định đức hạnh từ, bi, hỷ, xả của Phật tử, dù ấu thơ hay già nua xuất gia đều phải sống đúng như vậy mới được gọi Thánh cư sĩ đệ tử của Phật.

Vậy mà có một số người, mặc áo như Phật, tự xưng mình là tu sĩ đệ tử của Phật, tu theo pháp môn chánh gốc Nguyên Thủy của Phật, thế mà hằng ngày ăn thịt chúng sanh chẳng khởi lòng yêu thương trước sự đau khổ và chết chóc của loài vật. Tội ác bằng non, bằng núi như vậy mà lại tìm cách che đậy và dối gạt mọi người, nhất là lấy câu kinh Niết Bàn, họ bảo rằng: **“Trước giờ thị tịch đức Phật còn ăn thịt heo rừng.”** Thật là lời bịa đặt khéo léo và gian xảo vô cùng. Quý Phật tử nhận xét không có lối che đậy tuyệt hảo nào bằng cách là bảo: **“Đức Phật ăn thịt chúng sanh.”** Bảo đức Phật ăn thịt chúng sanh thì không còn sợ ai lên án và kết tội mình nữa.

Trong khi đó đức Phật thường dạy chúng ta: **“Thừa tự pháp, không nên thừa tự thực phẩm.”** Giới luật thứ nhất dạy **“CẤM SÁT SANH.”** Thế mà họ dám bịa đặt ra câu chuyện đức Phật ăn thịt heo rừng trước khi chết.

Lúc bấy giờ có một vị Tỳ Kheo ở xa đến trình Phật một sự kiện xảy ra: “Kính bạch đức Thế Tôn, trên đường đến đây chúng con có hai người mong đến để được gặp Phật. Giữa đường con nhờ uống nước có trùng nên còn sống sót về đây gặp Phật, còn bạn con vì giữ giới luật không uống nước có trùng nên đã chết giữa đường. Vậy xin đức Phật phán xét như thế nào?”

Đức Phật bảo: “Kẻ ngu si kia! Ông có biết rằng: Vị Tỳ Kheo do không uống nước có trùng đã gặp Phật trước khi ông đến đây không? Còn ông gặp Phật mà lại không bao giờ gặp Phật. Ông có hiểu chưa?” Lời dạy này xác định tu sĩ và cư sĩ Phật giáo hiện giờ không bao giờ gặp Phật, là vì họ phạm giới, phá giới, v.v...

Uống nước có trùng mà còn không gặp Phật, thì thử hỏi quý sư, thầy và cư sĩ: “Ăn thịt chúng sanh thì làm sao tu hành giải thoát được?” Các sư, thầy, cư sĩ gọi là Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ mà ăn thịt chúng sanh thì Đức Hiếu Sinh ở đâu? Các Sư Thầy và quý cư sĩ có biết không? Đạo Phật có Tứ Vô Lượng Tâm, vậy Tứ Vô Lượng Tâm của các Sư Thầy ở đâu? Thánh đức hiếu sinh không tròn thì làm sao làm Thánh Tăng, Thánh Ni, Thánh cư sĩ được.

Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ còn ăn thịt chúng sanh thì Thánh đó là Thánh gì? Câu hỏi này để tự quý vị suy ngẫm trả lời.

Người cư sĩ chân chánh trong đạo Phật còn không ăn thịt chúng sanh thì thử hỏi quý vị là tu sĩ thông suốt kinh điển của Phật để làm gì? Quý vị có bằng những người cư sĩ này không?

GIỚI ĐỨC HIẾU SINH này để xác chứng trong bốn giới đệ tử của Phật:

1/ Ưu Bà Tắc

2/ Ưu Bà Di

3/ Tăng

4/ Ni

Ai là Thánh đệ tử của Phật và ai là Ma Ba Tuần đội lốt đệ tử của Phật? Qua **GIỚI ĐỨC HIẾU SINH** này sẽ giúp chúng ta nhận rõ được chân Phật tử hay là giả Phật tử. Khi nhận rõ chân Phật tử là đệ tử của Phật thì phải hết lòng cung kính, cúng dường và tôn trọng lẫn nhau để cho Phật pháp được trường tồn.

Đệ tử của Phật sao lại còn ăn thịt chúng sanh? Như vậy đạo Phật có còn xứng đáng là đạo từ bi nữa không? Có còn xứng đáng là nền đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh nữa không? Có còn xứng đáng là đạo trí tuệ nữa không? Nếu là đạo trí tuệ sao lại ăn thịt chúng sanh mà không có tư duy suy nghĩ đâu là thiện, đâu là ác? Nếu là đạo của trí tuệ sao lại còn đắm mê dục lạc về ăn uống như vậy?

Để che đậy tâm hung ác phạm phụ tục tử chạy theo dục vọng thế gian trong ăn uống, có một số tu sĩ bảo rằng: **“Ăn thịt chúng sanh không thấy, không nghe, không nghĩ và Phật còn ăn thịt heo rừng trước khi chết.”** Lời nói này thật là tội lỗi, không biết tội ấy phải chịu đến ngàn trùng kiếp nào cho hết được. Bằng chứng là tu sĩ thời nay không có ai tu chứng quả A La Hán là do chỗ không giữ gìn Thánh hạnh hiếu sinh. Mặc dù có những tu sĩ không ăn thịt chúng sanh nhưng lòng hiếu sinh không có vì họ không tu tập và rèn luyện Tứ Vô Lượng Tâm.

Vu khống cho Phật ăn thịt chúng sanh, để che tội ác của mình, thật là điều ngoa, xảo quyết của những người đội lốt Phật giáo. Đó là hành động phá đức hạnh Thánh trong đạo Phật, tội ấy là tội Ba La Di, tội đọa địa ngục, tội bị chém đứt đầu.

Lòng hiếu sinh là một Thánh Đức của người tu sĩ Phật giáo. Nhưng dù là tu sĩ hay cư sĩ cũng đều phải thực hiện cho bằng được, nếu không thì phải trả nợ máu xương rất nặng trong nhiều kiếp.

Người tu sĩ nào đi ngược lại Giới Đức Hiếu Sinh này là tu sĩ của tà đạo, chỉ biết nuôi thân mình bằng xương máu của chúng sanh thì sao gọi là Thánh đệ tử của Phật.

Trong Bát Chánh Đạo, xin hỏi quý bạn Chánh Mạng là gì?

Có phải chăng nuôi mạng sống của mình bằng máu, xương của chúng sanh là Chánh Mạng ư?

Nuôi Chánh Mạng sao lại nỡ nhấm tâm ăn thịt chúng sanh? Nuôi mạng sống của mình như vậy là Chánh Mạng ư?

Nuôi mạng sống của mình không có sự đau khổ của chúng sanh mới gọi là Chánh Mạng. Người ta nói và thuyết giảng về Chánh Mạng, nhưng người ta không sống đúng Chánh Mạng.

Sống không đúng Chánh Mạng mà làm đệ tử của Phật để làm gì? Thà đừng theo đạo Phật, mà đã theo đạo Phật thì phải sống cho đúng lời dạy của đức Phật. Sống không đúng lời dạy của đức Phật là phỉ báng Phật giáo.

Cho nên sống trong tà mạng sao lại gọi là đệ tử của Phật được. Đi ngược lại chân lý của đạo Phật (Đạo Đế), mà muốn làm đệ tử Phật thì có ích lợi gì. Bát Chánh Đạo là chương trình giáo dục đào tạo, chỉ dạy cho ta có một cuộc sống chánh hạnh, đó là đức hạnh làm Người, làm Thánh.

Giới Đức Hiếu Sinh là những hành động sống đối xử với muôn loài bằng lòng yêu thương cao quý tuyệt vời mà mọi người ai ai cũng đều phải học tập và trau dồi không riêng những đệ tử của đức Phật.

Muốn bảo vệ sự sống của muôn loài trên hành tinh này thì chúng ta phải cố gắng khắc phục mình để sống trọn vẹn ***Giới Đức Hiếu Sinh***. Bởi vì ***Giới Đức Hiếu Sinh*** là những hành động cao quý tuyệt vời mà mọi người cần phải sống đúng như vậy để chan hòa lòng yêu thương với muôn loài; vì loài nào cũng muốn sống như loài nào. Có loài nào muốn chết bao giờ đâu? Hiện giờ trên thế giới này có hàng triệu triệu tín đồ theo Phật giáo, nhưng họ chỉ là những người mù, câm và điếc...

“Không làm các pháp ác,

Nên làm các pháp thiện.”

“Ngăn ác diệt ác pháp,

Sinh thiện tăng trưởng thiện.”

Vậy quý Phật tử giết hại chúng sanh, làm ra thực phẩm, cúng dường chư Tăng là làm thiện hay sao? Là sinh thiện và tăng trưởng thiện hay sao?

Quý phật tử có biết mình làm ngược lại với giáo lý của đức Phật không?

Như chúng tôi đã nói ở trên, quý Phật tử chỉ là những người mù, điếc, cảm làm theo sự chỉ đạo của các sư ưa thích thịt chúng sanh mà không thấy tội lỗi.

Trong kinh Jivaka đức Phật dạy một người cư sĩ giết chúng sanh làm ra thực phẩm cúng dường chư Tăng có năm điều phi công đức, tức là có năm điều tội lỗi. Do quý Phật tử chưa am tường giáo lý chân chánh của Phật giáo, mà chỉ nghe biết hiểu theo kiến giải, tưởng giải của các sư: **“Ăn không thấy, không nghe, không nghĩ hoặc ăn thịt chúng sanh tưởng rau cải là như ăn rau cải...”** Những ngôn ngữ này là những ngôn ngữ để đánh lừa Phật tử. Các sư còn lừa đảo quý Phật tử hơn nữa bằng những lý luận nuốt cho trôi những miếng thịt động vật: **“Phật còn ăn thịt chúng sanh..., ăn thịt, cá cứ tưởng là rau cải sẽ là rau cải, tại quý vị cố chấp, chứ ăn vào trong bụng rồi chạy mọn cũng như nhau.”**

Kính thưa quý Phật tử! **Giới Đức Hiếu Sinh** này ở đâu mà sao các sư nở tâm nhai nuốt được thịt chúng sanh như vậy? Các sư là Thánh Tăng Tỳ Kheo, còn đây là Thánh cư sĩ mà còn không vi phạm giới luật này, sao Thánh Tăng Tỳ Kheo lại sống những điều phi giới luật như vậy? Thế mà tín đồ có mắt như mù, có tai như điếc, có ý thức như ngu. Có phải không quý vị?

Tóm lại muốn làm một vị đệ tử Thánh Tăng, Thánh Ni, Thánh cư sĩ của đức Phật thì giới luật Thánh đức hiếu sinh này phải giữ gìn nghiêm túc, giữ gìn nghiêm túc còn chưa đủ mà còn phải tu tập Tứ Vô Lượng Tâm: từ, bi, hỷ, xả. Do tu tập Tứ Vô Lượng Tâm được sung mãn thì mới sống được trọn vẹn với lòng yêu thương muôn loài vạn vật. Nhờ có sống như vậy mới thể hiện được Thánh Đức Hiếu Sinh, chứ đừng bắt chước Tuệ Trung Thượng Sĩ, Tế Diên Tăng Hòa Thượng, Phật Sống Cự Kim Sơn và thiền sư Phần Dương, v.v... tự tại vô ngại ăn thịt chúng sanh và uống rượu như người thế tục thì chúng ta không còn chỗ nào bình luận cả, vì họ là Thánh của ngoại đạo mà chúng ta đứng trên góc độ của Phật giáo đành chịu thua.



GIỚI THỨ HAI

CẤM THAM LAM, TRỘM CẤP

Không tham lam trộm cắp là một **GIỚI ĐỨC BUÔNG XẢ**. Người tu sĩ cũng như những người cư sĩ tại gia cần phải học hiểu và sống đúng đức hạnh này.

Người có đức buông xả là người không tích lũy, không tham lam vật chất của cải tài sản. Làm ra của cải bằng mồ hôi nước mắt của mình, nhưng không vì thế để của cải làm khổ mình, thường sống đơn giản, lìa xa vật chất. Người có đức buông xả thường tư duy vật chất thế gian tạo thành “sanh y”¹. Sanh y có nghĩa là các pháp vây quanh

¹ Sanh y có nghĩa là những vật chất dùng để phục vụ đời sống của con người. Do đó vật chất càng nhiều thì biến con người mất đức hạnh buông xả nên trở thành những người tham lam, trộm cướp, gian xảo, lừa đảo, hung ác, v.v...

chúng ta tạo thành một cuộc sống khổ đau. Của cải càng nhiều cuộc sống càng khổ đau nhiều. Phải không quý Phật tử?

Người có tâm buông xả, xa lìa vật chất thế gian là người có tâm hồn giải thoát; người có tâm buông xả, xa lìa vật chất thế gian là người tu tập đúng chánh pháp của đạo Phật, là người sống đúng Giới hạnh của bậc Thánh cư sĩ nam và Thánh cư sĩ nữ.

Giới đức buông xả là dạy xa lìa vật chất thế gian thì chỉ có đạo Phật mới có những người tu sĩ và cư sĩ như vậy mà thôi. Do vì pháp Phật dạy: “**Ly dục ly ác pháp**” nên Giới đức buông xả là một đức hạnh rất cần thiết cho bốn giới đệ tử của Phật giáo. Nếu không sống đúng oai nghi tế hạnh Giới đức buông xả thì chẳng bao giờ tâm hết tham lam trộm cắp. Tâm không hết tham lam trộm cắp thì tu theo đạo Phật chẳng những hoài công vô ích, mà còn làm cho Phật giáo mang tiếng.

Trong cuộc đời tu hành, nhờ **Giới Đức Buông Xả** mà người đệ tử của Phật không còn tham lam, trộm cắp, không còn ham thích tiền bạc và vật dụng thế gian. Tâm hồn họ rất trong sạch và trắng bạch như vỏ ốc.

Ở thế gian nếu mọi người lập đức buông xả thì nhà ngủ không đóng cửa, không còn lo sợ trộm cắp; không còn gian lận, lừa gạt, cân non, đo thiếu, v.v...; không còn sợ cướp công, cướp giựt của người khác và không còn nản ăn lo hối lộ, v.v...

Giới Đức Buông Xả giúp cho con người mắt của không buồn, có của cải nhiều không tham đắm, dính mắc. Người không tham đắm, dính mắc của cải vật chất thế gian, là người sống đúng **Giới Đức Buông Xả**, là người có cuộc sống được an ổn, yên vui và hạnh phúc... không còn lo rầu, buồn khổ, v.v... vì vật chất.

Giới Đức Buông Xả không có nghĩa là tiêu cực không làm việc, ngược lại người có đức buông xả thì tích cực làm việc hơn ai hết. Tại sao phải làm việc nhiều như vậy?

Làm việc nhiều như vậy là để sống, để giúp cho mọi người khác. Để sống tốt không tham lam là đức buông xả trong cần lao. Trong cần lao mà xa lìa tâm tham lam, trộm cắp, gian xảo, lừa đảo là Giới Đức Buông Xả. Cần lao làm ra của cải nhưng lại không dính mắc, tham đắm vào những vật dụng hoặc tiền của làm ra được, đó là hành động tốt. Làm ra của cải giúp cho mọi người khác, hành động giúp cho mọi người khác là đức hạnh buông xả.

Bởi vậy đức buông xả thì luôn luôn đi đôi với đức cần lao. Có đức buông xả, có đức cần lao như vậy mới xứng đáng là một người không tham lam trộm cắp, là một tu sĩ Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ nam, nữ đệ tử của Phật.

Một con người biết sống lập đức buông xả để tâm mình không dính mắc vật chất và tiền của, ngọc ngà, châu báu...; để tâm mình được thanh thản, an lạc và vô sự; để tâm mình lìa xa tính tham lam, ích kỷ, hẹp hòi; để tâm mình lìa xa lòng tham lam, trộm, cắp, lừa đảo người khác..., nhưng lại sống đúng đức cần lao. Nhờ có sống đúng với đức cần lao nên không thành kẻ ăn bám của xã hội, không thành gánh nặng cho những người khác.

Ở đây, quý bạn nên hiểu đạo Phật nói đời khổ, chứ không bảo trốn đời khổ. Vì nói đời khổ là để biết như thật đời là khổ. Biết đời khổ như thật để mà vượt qua khổ của cuộc đời, chứ không có nghĩa biết đời khổ để bi quan yếm thế, để trốn khổ. Nói đời khổ tức là nói một sự thật của kiếp người, chứ không phải nói đời khổ để bỏ cuộc đời, trốn cuộc đời (tiêu cực, yếm thế, xa lánh sự sống của mọi người).

Ở đây nói đời khổ là để chúng ta cùng nhau tập sống đức hạnh làm người biết thương yêu nhau, biết chia cơm xẻ áo, biết tha thứ, biết nhường nhịn, biết góp công góp sức siêng năng cần lao để làm cho đời bớt khổ hay là không còn khổ nữa, chứ không phải biết đời khổ để bỏ cuộc đời này, để đi tìm một thế giới khác sung sướng hơn, hạnh phúc hơn, an lạc hơn... như các kinh sách tà giáo ngoại đạo của Đại Thừa và các tôn giáo khác đã từng xây dựng thế giới chư Thiên, Thiên Đàng, Cực Lạc Tây Phương, Niết Bàn, v.v... là để tránh né sự khổ đau của thế gian này; để mơ tưởng một thế giới hạnh phúc an lạc hảo huyền khác. Sống theo Đại Thừa và các tôn giáo khác không thực tế, sống nhờ vào sự cứu khổ của kẻ khác là không bao giờ có, trong lúc mình luôn luôn làm khổ mình, làm khổ người thì ai cứu mình được. Phải không các bạn?

Do gieo rắc những tư tưởng yếm thế, tiêu cực, thụ động, v.v... nên hiện giờ có một số người yếm thế, tiêu cực, chán ngán cuộc sống thế giới này, họ đang đi tìm một thế giới khác, thế giới của chư Thiên, thế giới của chư Phật, chư Bồ Tát, thế giới Cực Lạc Tây Phương, thế giới Quy Nguyên, thế giới Nhất Nguyên, thế giới Niết Bàn. Đó là những người đầy lòng tham đắm, chạy theo dục lạc danh lợi, mong cầu dục lạc nhiều hơn ở thế giới khác nữa.

Những người cầu mong như vậy là những người không lập đức buông xả. Họ chán ngán cái thế giới của loài người, là vì họ không đạt được những dục lạc, danh lợi, chứ không phải họ buông xả.

Người sống lập đức buông xả không có nghĩa là chán ngán cuộc đời, bi quan, tiêu cực, yếm thế, mà họ đang làm tốt lại cuộc đời, xây dựng cho thế gian này trở thành Thiên Đàng, Cực Lạc. Nhờ con người có sống đúng Đức Buông Xả thì thế gian này không còn có con người gian tham, trộm cướp nữa, không thành địa ngục.

Người sống đúng oai nghi tế hạnh **Giới Đức Buông Xả**, họ đều biết rõ tất cả các pháp trên thế gian này đều vô thường, không có một vật gì là thường hằng, vĩnh viễn, không có một thế giới nào là vĩnh cửu, chỉ do tưởng của chúng ta tạo ra mà thôi. Những hiện tượng có được là do các duyên hợp và tan tạo thành. Và vì thế con người cần phải bảo vệ và xây dựng lại thế giới của con người đang có, làm cho nó tốt đẹp, làm cho nó sáng sủa, làm cho nó có một cuộc sống đầy đủ đạo đức nhiều hơn và nhiều hơn nữa.

Cho nên, ở đây lập đức buông xả, nhưng lại phải cần lao vì mình, vì người để sự hiện hữu của mình có ích cho mình, cho người, chứ không phải bỏ đời, trốn đời như người ta đã nghĩ sai về Phật giáo.

Giới đức buông xả giúp cho chúng ta sống một đời sống trong sạch, không gian tham, trộm cắp, tâm hồn thanh thản, an ổn. Xin các bạn nhớ kỹ gian tham trộm cắp ở

đây không chỉ có nghĩa lấy của không cho mà còn có nghĩa gian tham, xảo quyệt khác nữa như:

- Một công nhân lãng công đó cũng là gian tham, trộm cắp.
- Một ông Thầy giáo trong giờ dạy học cho bài học sinh làm mà ngồi xem báo đó cũng là gian tham, trộm cắp giờ học của học sinh.
- Một ông bác sĩ nhận quà bệnh nhân cũng là gian tham, trộm cắp.
- Một anh công an gác đường nhận tiền hối lộ cho xe chở đồ lậu thuế vào thành phố đó cũng là gian tham, trộm cắp.

Tóm lại **Giới Đức Buông Xả** đối trị được tâm tham lam, trộm cắp, giúp cho thân tâm không dính mắc vật chất thế gian, giúp cho tâm luôn được thanh thản, an lạc và vô sự.

Người muốn sống được giới đức buông xả này thì phải thường xuyên quán các pháp vô thường, vô ngã, do duyên hợp mà thành và thường đau khổ.

Trong cuộc sống thế gian, khi người xuất gia cũng như người tại gia sống đúng **Giới Đức Buông Xả** này thì thế gian là Thiên Đàng, Cực Lạc, cuộc sống con người sẽ hạnh phúc biết bao.



GIỚI THỨ BA:

CẤM TÀ DÂM

Cấm tà dâm là một **GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY**. Những người cư sĩ tại gia cần phải học, hiểu và sống cho đúng đức hạnh này.

Người không tà dâm là hiện tiền thân và tâm của họ chung thủy, trung thành, tình nghĩa, chân thật. Một người còn tà dâm thì không thể nào thân tâm chung thủy, trung thành, tình nghĩa, chân thật được. Thân tâm không chung thủy, trung thành, tình nghĩa, chân thật thì lúc nào cũng giả dối, không chân thật, không tình nghĩa. Còn thân tâm tà dâm thì làm sao gọi là Thánh cư sĩ được. Phải vậy không quý Phật tử?

Bởi vậy, **GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY** này còn xác định được người cư sĩ Phật giáo là do chỗ tâm trung thành, chung thủy, chân thật với gia đình. Người ta tu theo Phật giáo làm một cư sĩ mà tâm không trung thành, chung thủy, chân thật với gia đình, thì theo Phật giáo để làm gì? Còn làm mang tiếng cho Phật giáo, là đệ tử Phật mà bất trung, bất nghĩa, không chung thủy, không chân thật. Thật là một tiếng xấu xa vô cùng nhục nhã.

Thưa Quý Phật tử! Một bậc Thánh cư sĩ thì không thể nào còn tà dâm; còn tà dâm thì sao được gọi là Thánh cư sĩ. Phải không quý vị?

GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY là đức hạnh trước sau một lòng, vẫn có tình cảm gắn bó vợ chồng không thay đổi.

Cuộc sống gia đình, chồng và vợ là những người đầu ấp, tay gối, sống chia vui sẻ buồn, khi cay đắng, lúc ngọt bùi đều có nhau. Cho nên trước sau phải giữ một lòng, tình cảm gắn bó không thay đổi. Khi đã có chồng, có vợ thì không nên tà dâm với người khác. Tà dâm với người khác là làm hại gia đình mình và hại gia đình người khác, làm cho hai gia đình đều đau khổ và tan nát. Con cái đau khổ và oán hận cha mẹ suốt đời. Làm cha mẹ không hy sinh cho con cái mà chỉ vì cá nhân của mình thì làm sao sống có đạo đức.

Cho nên, người không có đạo đức chung thủy cũng giống như loài thú vật: chó, trâu, bò, heo, dê, gà, vịt v.v...

Người biết giữ gìn **GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY** là người biết sống mang lại sự an vui hạnh phúc cho gia đình; người biết giữ gìn **ĐỨC CHUNG THỦY** là người biết sống không làm khổ vợ con, không làm khổ chồng con và không làm khổ cả hai bên cha mẹ, anh em, chị em dòng họ.

Trong gia đình **GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY** là một đức hạnh cao quý tuyệt vời, nó là một vị thần hạnh phúc của mỗi gia đình. Vậy quý Phật tử mỗi người đều có gia đình thì phải tu tập và sống cho đúng **GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY**. Vì **GIỚI ĐỨC CHUNG THỦY** rất cần thiết để bảo vệ gia đình.



GIỚI THỨ TƯ:

CẤM VỌNG NGŨ

Không vọng ngữ là một **GIỚI ĐỨC CHÂN THẬT**. Người tại gia cần phải học hiểu và sống đức hạnh này để đem lại lợi ích cho mình cho người và cho cả hai.

Giới Đức không vọng ngữ là một Đức Hạnh Chân Thật. Người không nói dối là một con người thật là người, còn người phàm phu thì không thể tránh khỏi nói dối, mặc dù nói dối không hại ai hoặc nói dối đùa chơi nhưng vẫn là nói dối, vẫn là làm mất uy tín của mình. Không nói dối là một việc làm rất khó, cho nên phàm làm người ai ai cũng có nói dối, nói dối ít hay nói dối nhiều, nói dối có hại hay nói dối không hại người.

Vọng ngữ thuộc về khẩu nghiệp nên chỉ loài người mới mắc tội vọng ngữ, còn thú vật thì không mắc tội này, vì thú vật không nói được.

Người không vọng ngữ là người tạo cho mình một uy tín đối với mọi người, một sự kính trọng tuyệt vời, một lòng tin yêu quý và tôn trọng sâu sắc.

Vọng ngữ chia làm bốn phần:

1- Nói dối.

2- Nói lời hung ác.

3- Nói lưỡi hai chiều.

4- Nói lật lọng.

*** NÓI DỐI CÓ NHIỀU CÁCH:**

a. Ca ngợi khen tặng một người nào mà người đó chưa làm được như vậy, thì đó là “*nói dối*.” Cách nói dối đó là nịnh bợ lấy lòng người trên. Ca ngợi việc làm của người khác không đúng đạo đức mà nói đúng đạo đức là “*nói dối*.”

b. Quý Hòa Thượng chết trong bệnh đau, khổ sở, mà bảo rằng thu thần nhập diệt, đó là “*nói dối*”, vì các vị HT có biết cách nào thu thần nhập diệt đâu?

c. Khi nói sai một điều gì là có nói dối. Như trong kinh Kim Cang dạy: “*Bồ Tát độ hết chúng sanh thì thành Phật*”, có nghĩa là một người tu tập hết vọng tưởng thì thành Phật. Lời dạy trong kinh này là nói dối, vì khi hết vọng tưởng thì tâm sẽ rơi vào trong “*Không*”, chứ không thành Phật. Phật chính là chỗ tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, chứ không phải tâm không niệm, tâm vô phân biệt, tâm vô trụ, v.v...

d. Trong Tâm Kinh Bát Nhã dạy: “*Quán Tự Tại hành thâm Bát Nhã Ba La Mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không*.” Lời dạy như vậy là “*nói dối*”, vì chưa thấy ai quán chiếu ngũ uẩn giai không được. Tổ Sư Tử chết oan vì lời nói dối này. Trong các chùa ngày đêm bốn thời công phu khuya sớm đều tụng Tâm Kinh Bát Nhã mà chưa có thấy vị thầy nào thoát khổ, như vậy kinh này nói dối.

e. Không thấy, không nghe mà nói thấy nghe là nói dối.

f. Thấy, nghe mà nói không thấy, không nghe là nói dối.

g. Thêu dệt bịa đặt ra để nói xấu người khác là nói dối.

h. Nghi ngờ nói ra không đúng sự thật là nói dối.

i. Ca ngợi khen tặng không đúng là nói dối.

j. Thêm bớt, phao tin đồn ra nhiều, để cho mọi người cười chê một người nào đó, đó là nói dối.

k. Ca ngợi người khác không đúng cách là nói dối.

l. Một người giới luật không nghiêm chỉnh mà mang hình dáng tu sĩ để nói mình tu sĩ là nói dối.

m. Với người này nói xấu người kia, với người kia nói xấu người này là nói dối.

n. Trước mặt người nói tốt, sau lưng người nói xấu là nói dối.

o. Chê người khác không đúng cách, có nghĩa chưa biết trình độ người ta ở mức độ nào mà chê là nói vọng ngữ.

p. Chê giới luật Phật lỗi thời là nói dối.

q. Chưa biết người chứng quả A La Hán ra sao mà chê A La Hán còn tạp khí, còn tranh chấp; chê như vậy là nói dối.

r. Đặt ra nhiều quả vị A La Hán như trong kinh sách Đại Thừa: 1- A La Hán Toàn Giác, 2- A La Hán Độc Giác, 3- A La Hán Thanh Văn, v.v..., Đó là nói dối, vì quả vị A La Hán là vô lậu; người nào tu tập tâm vô lậu là người chứng quả A La Hán. Quả A La Hán không có cao thấp; phân chia quả vị A La Hán cao thấp là tư tưởng phàm phu, tư tưởng người thế gian. Người chưa chứng quả A La Hán mà phân chia quả A La Hán là nói dối. Cho nên khen hay chê, phân chia không đúng sự thật đều có nói dối.

s. Nói một việc mà người khác không hiểu bằng trí mà phải hiểu bằng tưởng là có nói dối. Như nói có linh hồn người chết, nói có Phật tánh, có thế giới siêu hình là nói dối, vì đó là cảnh giới tưởng, cảnh giới không có thật

t. Nói con người có ngã, có thần thức là nói dối. Xưa đức Phật dạy: **“Ta nói một điều gì thì mọi người hiểu được, biết được bằng ý thức thì ta không có nói dối. Còn ta nói một điều mà mọi người phải hiểu bằng tưởng là có nói dối trong ta.”**

u. Nói Phật tánh là tánh biết ngoài ý thức, tưởng thức và tâm thức là có nói dối, vì ngoài ba thức của thân ra, làm sao có tánh biết nào khác nữa.

v. Nói có cõi siêu hình thật sự nghĩa là nói có linh hồn người chết là nói dối, chứ họ đâu biết rằng linh hồn người chết là do trạng thái của tướng uẩn của người còn sống tạo ra.

w. Nói có cõi Trời, cõi Cực Lạc là có nói dối, vì đâu có cõi Trời, cõi Cực Lạc. Cõi Trời, cõi Cực Lạc là cõi tưởng của con người tạo ra.

x. Nói cõi người là cõi có thật thì cũng nói dối, vì cõi người là cõi duyên hợp, nên các duyên có hợp thì lại có tan, cho nên sinh tử là duyên hợp tan. Duyên hợp tan thì có cái gì là thật đâu mà nói nó có thật thì đó là nói dối. Tại sao vậy? Tại vì cõi người là cõi duyên hợp chứ không có thật ngã. Nói cõi người có thật là nói trong tưởng, tưởng như kinh sách của tà giáo ngoại đạo.

y. Nói con người từ cõi Trời Quang Âm Thiên tái sanh đến cõi người là nói láo, vì nói như vậy con người sẽ tưởng ra chứ ý thức không thể hiểu được.

Cho nên đức Phật dạy: **“Ta nói những gì mà ý thức con người hiểu được là không nói dối, ngược lại là có nói dối trong ta.”** Nói ra một điều gì mà mọi người không hiểu hay hiểu một cách lơ mờ, không cụ thể, rõ ràng là ta đã nói dối.

Một người tu sĩ Phật giáo chân chánh không bao giờ nói những lời trườn uốn như con lươn **“vừa có vừa không”** (sắc tức thị không, không tức thị sắc) nói như vậy là nói dối, nói lừa đảo, nói lường gạt người. Chúng tôi xin nhắc lại lời nói ở trên. Bát Nhã Tâm Kinh có câu: **“Hành thâm Bát Nhã Ba La Mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai**

không” câu nói này là câu nói dối. Vì bao đời, từ khi có câu kinh này, trong các chùa người ta đã nhật tụng hằng ngày, mà ngũ uẩn của quý Thầy có không chưa?

Nếu ngũ uẩn giai không sao quý Thầy còn thấy đau bệnh khổ sở như vậy?

Nếu ngũ uẩn giai không sao lại có chùa to Phật lớn như vậy, nếu ngũ uẩn giai không sao quý Thầy còn tham, sân, si như vậy? Rõ ràng là câu kinh lừa đảo nói dối, lừa người.

Như kinh Pháp Hoa dạy: “ **Dù cho tạo tội như núi cả, Diệu Pháp Liên Hoa tụng mấy hàng.**” Lời dạy này là nói dối. Có bao giờ đi trộm cướp giết người, bị tù tội, bị án tử hình mà tụng kinh Pháp Hoa mà ra tù, khỏi tử hình chưa?

Giới đức không nói vọng ngữ là một đức hạnh về khẩu nghiệp, nên khi nói ra một điều gì, hay giảng kinh thuyết pháp một loại kinh sách nào thì phải nói nghĩa lý có kinh nghiệm tu hành chứng đắc của mình rõ ràng và cụ thể, là không nói dối; còn giảng nói mà mình chưa làm được, chưa tu được mà dạy cho mọi người là nói dối. Giảng nói mà người ta thực hành có kết quả giải thoát thật sự là nói thật, giảng nói mà người ta thực hành không có kết quả là nói dối, đức Phật đã xác định: “**Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy.**” Đó là đức Phật đã xác định lời Ta dạy là không nói dối.

Vì thế, sự giải thoát phải đi đôi với sự thực hành pháp, pháp như vậy mới gọi là pháp không nói dối. Cho nên pháp tu thiên định của đạo Phật dạy rất rõ ràng: “**ngăn ác, diệt ác pháp**” là pháp giải thoát rõ ràng. Vì ngăn ác diệt ác pháp là có giải thoát nơi tâm mình cụ thể, rõ ràng.

Người đã biết ác pháp mà không biết ngăn diệt nó là người không tư cứu khổ mình. Còn người biết ngăn diệt ác pháp thì người đó sẽ hết khổ. Đó là pháp dạy chân thật không nói dối, vì pháp dạy tu tập ở đâu thì ở đó có kết quả ngay liền. Pháp dạy tu tập như vậy là pháp dạy chúng ta trở thành những con người không nói vọng ngữ. Người giảng kinh thuyết pháp như vậy là những bậc giữ gìn **Giới Đức Chân Thật**.

Người tu chứng quả A La Hán đi thuyết giảng, làm giảng sư dạy người tu tập là không nói dối.

Người tu hành chưa chứng quả A La Hán đi thuyết giảng, làm giảng sư dạy người tu tập là nói dối, mặc dù dạy rất đúng nghĩa trong kinh sách nhưng vì chưa có kinh nghiệm nên dạy người tu tập không kết quả giải thoát, do đó thành ra nói dối.

Xưa đức Phật còn tại thế, Người không cho những người tu chưa chứng đi thuyết giảng, vì tu chưa chứng đi thuyết giảng dạy người tu sẽ giết người hơn là độ người. Bằng chứng hiện giờ như quý vị đã thấy, người tu theo Phật giáo rất đông nhưng có mấy ai đã làm chủ sanh, già, bệnh, chết? Mà mọi người phải tốn hao xây cất chùa, đúc tượng Phật hằng tỷ tỷ bạc và còn mất công sức tu tập mà kết quả được những gì?

Ông A Nan tu hành chưa chứng đạt chân lý nên mỗi khi được Phật sai đi thuyết giảng, Ngài dặn A Nan trước khi thuyết giảng phải nói cho mọi người biết: “**Tôi nghe**

đức Phật dạy như vậy” “Như thị ngã văn nhất thời Phật tại Xá Vệ Quốc.” Hiện giờ kinh sách Đại Thừa đều lấy câu này vào đầu mỗi cuốn kinh.

“Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy.” Lời dạy này cho chúng ta thấy pháp Phật rất thực tế và cụ thể. Bởi vì Pháp tu tập có kết quả ngay liền như đức Phật đã dạy: **“Tâm có tham biết tâm có tham....”** Nếu biết tâm mình có tham thì biết đó là ác pháp, biết đó là ác pháp thì nên mau mau dừng lòng tham đó liền là quý bạn sẽ được giải thoát ngay. Phải không quý Phật tử?

Nếu biết tâm mình có sân thì Phật tử dừng ngay lòng sân đó liền thì Phật tử sẽ được giải thoát, còn ngược lại Phật tử không dừng tâm sân đó thì Phật tử phải khổ đau. Có đúng như vậy không quý Phật tử?

Pháp của Phật dạy tu tập như vậy có thực tế không quý Phật tử? Nhưng ngày nay có nhiều người dạy pháp Phật không thực tế như vậy: ngồi ức chế tâm cho không vọng tưởng; niệm Phật nhất tâm, tụng kinh cầu khẩn, v.v... Tu tập kiểu này có hết tham, sân, si không? Có cụ thể thực tế như Pháp ở trên không? Như vậy ngồi thiền ức chế tâm không vọng tưởng, niệm Phật nhất tâm cầu vãng sanh, tụng kinh cầu khẩn chư Phật gia bị tai qua nạn khỏi v.v... là pháp nói dối, là pháp không chân thật chỉ lừa dối người, làm cho hao tiền tốn của phí sức vô ích.

Giới Đức Chân Thật đã xác định những người giảng kinh, thuyết pháp thời nay phần nhiều là nói dối. Họ nói dối vì họ nói ra mà chính họ không làm được (chưa chứng). Kinh sách Đại Thừa dạy: **“Y giáo bất y nhân.”** Câu kinh này là câu kinh che đậy sự nói dối của các ông giảng sư. Bảo người khác giữ giới mà mình không giữ giới là mình có nói dối. Dạy người khác tu chứng quả Thánh mà mình tu chưa chứng quả Thánh là nói dối. Vì có biết kinh nghiệm đâu mà tu chứng.

Tóm lại khi tu tập chưa xong thì nên im lặng như Thánh, tu tập chưa xong mà dạy người tu là nói dối, cần phải cảnh giác những loại Thánh giả này. Đó là những hạng Bồ Tát “dỏm”, Bồ Tát chuyên vọng ngữ.

Giới Đức không nói vọng ngữ, là để xác định cho những người giới luật tinh nghiêm. Họ là những bậc Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ, là đệ tử chân chánh của đức Phật. Ngược lại những người phạm giới phá giới, bẻ vụn giới thường vọng ngữ là Ma Ba Tuần đội lột Phật giáo lừa đảo mọi người, khiến cho Phật giáo mất gốc.

---->>❖<<----

GIỚI THỨ NĂM:

CẤM UỐNG RƯỢU

Không uống rượu là một **GIỚI ĐỨC MINH MÃN**. Người Phật tử cần phải học hiểu và sống đúng giới luật đức hạnh này để không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai.

Một người được gọi là có đức hạnh minh mẫn sáng suốt thì không nên để thân tâm đắm nhiễm các ác pháp thế gian như: thuốc lá, cà phê, chè (trà), cần sa, thuốc phiện và bất cứ những loại rượu nào khiến cho người ta say mê, nghiện ngập, gây tác hại cho thân bệnh tật và thần kinh căng thẳng, rối loạn làm cho con người như ngậy, như dại, v.v... làm cho con người nghiện ngập bỏ không được.

Trong cuộc sống của con người có rất nhiều pháp ác thế gian, khiến thân tâm chúng ta dễ đắm nhiễm và say mê.

Rượu là một chất nước độc uống vào kích thích cơ thể khiến cho có những hành động giống như những người điên, cơ thể đi đứng xiêu vẹo, ngã tới, ngã lui, đung đầu nằm đó chẳng biết dơ sạch, miệng nói ự ẹ! Lặp đi lặp lại một câu nhiều lần, khiến cho mọi người không ai kính trọng.

Người uống rượu không phải là người khôn ngoan, mà là người ngu si đệ nhất.

- Thứ nhất là họ mất tiền phải mua rượu.

- Thứ hai là họ đem độc dưng vào thân mà không biết, khiến cho thân sinh ra nhiều bệnh tật khó trị, khiến cho trí óc ngu đần, không còn sáng suốt.

- Thứ ba biến họ trở thành con người chỉ còn biết tham ăn, tham nhục, ưa đánh lộn, thích chửi mắng vợ con và xóm làng.

- Thứ tư một người say rượu có thể làm náo loạn cả thôn xóm, mất trật tự an ninh trong thôn xóm.

Một con người bình thường uống rượu say mà còn mất giá trị thay, huống là một người Phật tử uống rượu say thì còn giá trị gì là một Phật tử đệ tử của Phật nữa. Phải không quý Phật tử?

Khi uống rượu vào bị rượu kích thích thần kinh, người say rượu xem trời đất chẳng ra gì, chỉ có mình là trên hết, nên dùng những lời nói phách lối, cống cao, ngã mạn, chửi mắng thiên hạ, la lối om sòm, dùng những lời lẽ kém văn hóa thiếu đạo đức, mất lịch sự rất thô tục: “Thằng, mày, nó, chửi thề thô tục v.v...”

Một người Phật tử là con của Phật mà tay cầm ly rượu hay lon bia uống thì còn nghĩa lý gì là một cư sĩ của Phật giáo; còn nghĩa lý gì là một vị Phật tử đệ tử của Phật nữa?

Người đời cầm ly rượu uống người ta còn thấy người ấy là người không minh mẫn, không sáng suốt, ngu si, là người thiếu đạo đức với mình. Uống độc dưng vào thân để tự làm khổ mình mà không biết, hành động như vậy là hành động của người điên, người mất trí.

Người ta bảo rằng: mấy ông Tiên hay uống rượu (Tiên tửu). Lời nói này có đúng không?

Lời nói này là theo sự tưởng nghĩ của con người cho rằng người nào hưởng đầy đủ dục lạc thế gian mà không phải đổ mồ hôi nước mắt làm ra vật chất (sướng như Tiên). Cho nên Tiên là sự tưởng nghĩ, chứ thực sự những người bỏ đời vào núi tu hành thì rượu ở đâu trong núi có mà uống? Ai làm ra rượu cho các ông Tiên uống? Tiên chỉ là một sự tưởng tượng của con người.

Giới Đức Minh Mẫn xác định cho chúng ta thấy Thánh, Tiên, Phật là những người sáng suốt minh mẫn. Những người sáng suốt minh mẫn mà lại uống rượu thì có còn sáng suốt minh mẫn nữa không?

Tiên mà còn uống rượu thì đâu còn nghĩa là Tiên, mà là kẻ phạm phụ tục tử tham ăn, tham uống. Tiên là những người thân tâm phải thanh tịnh, thông minh và sáng suốt, nên có ngu gì mà uống rượu.

Tiên mà còn đắm chìm trong men rượu thì không thể gọi là Tiên nữa mà gọi là những người ngu. Người ngu mới nghiện ngập, mới làm cho thân mình khổ sở. Người uống rượu đâu có sung sướng gì. Phải không quý Phật tử? Chỉ làm khổ cho thân mình, cho vợ con, cho cha mẹ. Rượu đắng và cay, gây ra nhiều thứ bệnh tật khổ đau, v.v...

Người đời không biết cho Lý Bạch là Tiên. Sự thật Lý Bạch chỉ là một nhà thơ rượu. Có uống rượu thì làm thơ, không uống rượu thì không làm thơ được.

Trong kinh Phật đã dạy: có năm tiêu chuẩn làm người, mà uống rượu là một tiêu chuẩn để không xứng đáng làm người. Người uống rượu là người chưa xứng đáng làm người. Cho nên nói đến Tiên là phải nói đến một con người hơn con người. Thế mà Tiên còn uống rượu, còn uống rượu thì chưa xứng đáng làm người, thì làm Tiên sao được. Phải không quý Phật tử?

Người ta so sánh thú vật, Người, Thánh, Tiên, Phật là ở chỗ đức hạnh. Tiêu chuẩn đức hạnh mới xác định được cụ thể ai là thú vật, ai là người, ai là Thánh, ai là Tiên và ai là Phật. Giới Đức Minh Mẫn đã xác định được điều này.

Cho nên đạo Phật đã biết lấy Giới luật mà xác định và phân loại: Làm Người như thế nào mới thật sự là Người, làm Tiên như thế nào mới thật sự là Tiên, làm Thánh như thế nào mới thật sự là Thánh và làm Phật như thế nào mới thật sự là Phật. Người làm thú vật thì dễ, nhưng làm người không phải dễ, nên Khổng Tử nói: **“Vi nhân nan, vi nhân nan”**, nghĩa là làm Người khó, làm Người khó. Làm Thánh, Tiên, Phật thì còn khó gấp trăm ngàn lần.

Tiểu chuẩn ấy đạo Phật đã xác định qua hành động sống hằng ngày như vậy, ai làm khác mà gọi họ là Người, Thánh, Tiên và Phật là lừa đảo người.

Cho nên đứng trong tiêu chuẩn của Phật giáo mà xác định thì kẻ nào mạo nhận mình là Người, Thánh, Tiên, Phật, chúng ta đều biết thứ giả, thứ thật. Không thể có ai lừa dối chúng ta được. Phải không quý Phật tử?

Năm giới đức của người cư sĩ xác định cho chúng ta biết rất rõ những người Phật tử giả và những người Phật tử thật trong Phật giáo.

Người tu sĩ Phật giáo mà chỉ vi phạm một giới trong năm Giới Đức cư sĩ này thì người ấy không phải là Phật tử.

Thầy xin nhắc lại, một vị Phật tử còn bưng ly rượu hay lon bia uống thì còn gì thể thống của một vị Thánh cư sĩ, cũng như một vị Phật tử cầm một điều thuốc lá hút thì còn nghĩa lý gì Thánh cư sĩ, là đệ tử của đức Phật. Phải không quý Phật tử?

Giới cấm uống rượu, vì rượu là một thứ nghiện ngập khiến cho mọi người dễ đắm mê. Ngoài rượu ra, chúng ta phải hiểu có những thứ nghiện ngập khác như: thuốc lá, chè (trà), cà phê, thuốc phiện v.v... tuy rằng Phật không cấm nhưng chúng ta nên biết đó cũng là những thứ độc dược gây ra bệnh tật cho cơ thể mang đến sự khổ đau cho chúng ta. Cho nên một vị cư sĩ Phật giáo mà cầm điều thuốc lá hút phà khói mịt mù thì còn có giá trị gì là một cư sĩ Phật giáo. Phải không quý Phật tử?

Một vị Phật tử không thể còn đắm nhiễm những thứ độc dược này, vì đắm nhiễm những thứ độc dược này thì oai nghi tế hạnh của một cư sĩ Phật giáo không cho phép họ ngang nhiên sống bừa bãi trên nhưng thứ nghiện ngập này.

Một vị Phật tử là đại diện cho đạo đức sống không làm khổ mình, không khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh. Thế mà, đại diện cho đạo đức mà lại hút thuốc lá, uống rượu thì còn gì là đại diện cho đạo đức gương mẫu của ai nữa?

Đã không làm cư sĩ nam, cư sĩ nữ thì thôi, một khi đã làm cư sĩ nam, cư sĩ nữ đã quy y Phật, Pháp, Tăng thì phải giữ cho đúng tư cách của một vị Phật tử đừng làm sai phạm khiến người ta phỉ báng Phật Pháp, chê cười Phật giáo thì tội ấy về ai?

Cho nên Phật tử hiện giờ phạm giới thì phải chịu tội đọa địa ngục. Trước giờ chết họ phải thọ lấy những cơn bạo bệnh, những bệnh ngặt nghèo, đau đớn không cùng. Đừng bảo rằng trả nghiệp, đôn nghiệp. Phật tử là những bậc Thánh cư sĩ thì phải **“chuyển nghiệp”**, chuyển nghiệp làm sao có thọ khổ như vậy? Lời nói: trả nghiệp, đôn nghiệp, chỉ là lời nói lừa đảo để che đậy tội lỗi của mình với những người khác.

Người cư sĩ giữ gìn trọn vẹn năm giới, đến khi chết người ta còn biết ngày, giờ ra đi, bệnh đau sơ sơ, nhẹ nhàng, chết trong êm ấm không có nhiều khổ đau. Còn ngược lại cư sĩ sống phá giới, phạm giới, đánh mất hết oai nghi Thánh hạnh, làm cho Phật Pháp suy đồi, do đó khi chết phải trả quả khổ đau tận cùng.

Gương cư sĩ đi trước phạm giới bị quả báo để răn nhắc cho những cư sĩ đi sau phải cố tránh, đừng để xe lăn vào vết xe đổ.

Rượu, thuốc lá, v.v... có mập béo gì mà lại đắm nhiễm? Rượu, thuốc lá, thuốc phiện v.v... là những thứ độc dược mà mọi người cần phải tránh xa. Còn thích rượu, thuốc lá v.v... thì đừng nên thọ Tam Quy Ngũ Giới.

Phật tử là những bậc Thánh cư sĩ đệ tử của Phật thì rượu, thuốc lá và các thứ đắm nhiễm khác phải từ bỏ, xa lìa thì mới xứng đáng là Phật tử.

Không làm đệ tử của Phật thì thôi, còn đã làm đệ tử của Phật thì phải xa lìa, phải từ bỏ các thứ dục lạc dễ đắm nhiễm đó.

Kính thưa nam nữ cư sĩ Phật tử! Những Giới Đức Hạnh của đức Phật đã dạy thì chúng ta phải tôn trọng, không được xem thường, luôn luôn phải chấp hành nghiêm chỉnh không được vi phạm, nhất là giới cấm uống rượu thì phải chấp hành triệt để không được uống rượu, hút thuốc lá, v.v...

Giới Đức Minh Mẫn của một vị Thánh Cư Sĩ đệ tử của đức Phật, là chúng ta cần phải thông minh, trí tuệ sáng suốt để ngăn và diệt các ác pháp này.

Trí tuệ thông minh của đạo Phật, không hẳn là tri kiến hiểu biết nhiều sự việc mênh mông, mà còn là **tri thức hiểu biết không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh**.

Người không uống rượu là người có sự hiểu biết không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ cả hai, đó là người minh mẫn, là người sáng suốt

Giới Đức Minh Mẫn giúp cho mọi người không còn ngu si để đắm mê hút thuốc lá và uống rượu nữa.

Đệ tử của Phật là đệ tử của Trí Tuệ, của sự thông minh, sáng suốt. Cho nên **GIỚI ĐỨC MINH Mẫn** là sự thông minh, sáng suốt đó.

Quý Phật tử đã học được, sáu đức ở trong năm giới này. Vì vậy những đức hạnh này nó mang đến sự lợi ích lớn cho đời sống của quý Phật tử. Quý Phật tử cứ thử suy ngẫm thử xem, trong sáu đức này nó sẽ mang đến sự lợi ích cho bản thân của mình, có lợi ích rất lớn như trên đã nói. Có đúng vậy không? Nếu đúng thì quý Phật tử hãy chấp tay lên xin nguyện rằng: **“Từ đây về sau con xin hứa sẽ cố gắng giữ gìn năm giới này, để thực hiện sáu đức hạnh làm người; để xứng đáng làm người, làm đệ tử của Phật.”** Quý Phật tử nguyện như vậy rồi lễ Phật để thọ nhận năm giới đức này... Đến đây Thầy xin tuyên bố chấm dứt buổi lễ **THỌ TAM QUY, NGŨ GIỚI**.



LỜI KHUYÊN

Kính thưa quý Phật tử! Sau khi Thọ Tam Quy Ngũ Giới xong. Từ đây mỗi tháng quý vị hãy về tu viện để tu học giới luật đức hạnh làm người một ngày. Đó là trách nhiệm bổn phận của người Phật tử Thọ Tam Quy Ngũ Giới.

Vì có học giới luật đức hạnh làm người thì quý vị mới trở thành những người có đức hạnh, nếu không học giới luật đức hạnh thì quý vị không thể trở thành những người

có đạo đức. Những người không có đạo đức thì làm sao trở thành những người Phật tử được. Phải không quý Phật tử?

Dù quý vị có Thọ Tam Quy Ngũ Giới 10 năm hoặc 20 năm, mà không sống đúng năm giới đức hạnh của đạo Phật thì quý vị vẫn chưa phải là đệ tử Phật. Bởi vì Phật tử là con Phật. Con Phật là phải sống có đạo đức, chứ con Phật sao lại sống không có đạo đức; con Phật sao lại sống như những người bình thường thế gian thì làm sao gọi là Phật tử; làm sao gọi là người Thọ Tam Quy, Ngũ Giới được. Phải không quý vị?

Đệ tử Phật là phải sống như Phật, muốn sống như Phật mà không chịu học và sống đức hạnh như Phật thì làm sao sống như Phật được. Không sống như Phật mà tự xưng mình là Phật tử, là đệ tử Phật thì xấu hổ lắm quý vị ạ!

Người Phật tử mới bước chân vào đạo Phật đều phải thọ năm giới tức là phải chấp nhận năm giới đức hạnh này. Cho nên năm giới đức hạnh này đem lại lợi ích rất lớn cho đời sống của những ai đi theo bước chân của đức Phật. Vì thế quý Phật tử cần phải học và tập luyện trau dồi năm giới đức hạnh này. Nếu không học và trau dồi năm đức hạnh này thì chẳng bao giờ xứng đáng làm người Phật tử và cũng không bao giờ thành người Phật tử được.

Kính thưa quý Phật tử! Khi thọ Ngũ Giới xong có nghĩa là quý Phật tử đã chấp nhận năm giới. Khi đã chấp nhận năm giới tức là chấp nhận năm đức hạnh làm người thì quý vị đừng xem thường và đừng bỏ qua những giới đức hạnh này. Bỏ qua những giới đức hạnh này là bỏ qua những vật vô giá mà trên thế gian này không có vật gì đánh đổi được; bỏ qua những giới đức hạnh này là quý vị sẽ bị thiệt thòi rất lớn trong cuộc sống và đời đời kiếp kiếp quý vị sẽ chịu nhiều khổ đau không bao giờ dứt. Vì có giữ gìn năm giới đức hạnh này thì quý vị mới thoát ra bản chất của loài cầm thú, mới xứng đáng là những con người trong Phật giáo, mới chuyển hóa những nghiệp ác nhiều đời nhiều kiếp của quý vị. Vì thế bản thân và gia đình quý vị mới được bình an và hạnh phúc. Năm giới này không phải là nhiều giới; năm giới này không phải là những giới luật khó khăn, rắc rối, cao siêu ngoài sức con người, ngoài tầm tay của quý vị. Nhưng tại sao quý Phật tử không giữ được? Nó là năm tiêu chuẩn để trở thành con người thật sự là người, nếu năm tiêu chuẩn này chưa đạt được thì con người còn mang bản chất hung ác của động vật. Quý Phật tử có nhận ra điều này không?

Đã Thọ Tam Quy Ngũ Giới là đã tập sống trong thiện pháp. Sống trong thiện pháp là phải được chuyển nghiệp khổ đau của bản thân và gia đình. Cho nên, người Thọ Tam Quy Ngũ Giới thì bản thân và gia đình đều được bình an, mạnh khỏe. Còn đã Thọ Tam Quy Ngũ Giới lâu rồi mà bản thân và gia đình nay đau mai ốm, tai nạn thường xảy ra khiến cho cuộc sống buồn phiền, bất an, khổ đau chồng chất từ năm này đến năm khác. Đó là Thọ Tam Quy Ngũ Giới cho có Thọ Tam Quy Ngũ Giới, thọ cho có hình thức; thọ cho có danh là Phật tử, chứ không phải Thọ Tam Quy Ngũ Giới để sống như Phật, như Pháp, như Tăng và như giới luật đức hạnh. Vì thế mọi bệnh tật tai nạn trong

gia đình đã không chuyển đổi mà lại còn tăng thêm. Đó là nương tựa theo Phật giáo mà lại nương tựa theo không làm theo đúng.

Vì sự bình an của mình và mọi người quý Phật tử hãy cố gắng siêng năng học tập, trau dồi và sống đúng những giới luật đức hạnh này để không phụ ơn Phật, ơn Thầy dạy bảo; để đem lại sự bình an cho mình, cho người và cho muôn loài vật sống trên hành tinh này; để biến đổi cõi thế gian trở thành cõi Cực Lạc, Thiên Đàng.

*Kính ghi
Tu Viện Chơn Như*

HẾT PHẦN MỘT

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Quy Y Tam Bảo	6
Phật Bảo.	9
Pháp Bảo	15
Tăng Bảo	18
Thọ Ngũ Giới	27
Giới thứ nhất	31
Giới thứ hai	43
Giới thứ ba	50
Giới thứ tư	53
Giới thứ năm	63
Lời khuyên	82
Mục lục	72



CHẶNG ĐƯỜNG THỨ HAI

THỌ BÁT QUAN TRẠI GIỚI



THÁNH HẠNH ĐƠN GIẢN



Thánh hạnh Đơn Giản là phải lấy gốc cây làm giường nằm, lấy nghĩa địa làm nhà ở. Đó là tập hạnh buông xả, ly dục ly ác pháp.

LỜI NÓI ĐẦU

Kính thưa quý vị! Sau khi Thọ Tam Quy và Ngũ Giới xong, thì quý vị mới được gọi là Phật tử. Phật tử có nghĩa là con của Phật, nhưng quý vị chỉ là những người con mới bước chân vào đạo Phật mà thôi, cho nên đức hạnh và giới luật chưa nghiêm chỉnh, vì thế quý vị còn rất ngỡ ngàng, xa lạ và chưa quen với cách sống đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo.

Nếu quý vị không được hướng dẫn kỹ lưỡng đúng theo đời sống đạo đức nhân bản - nhân quả - không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai của đạo Phật, thì những người con Phật lại chưa xứng đáng là con của Phật, là đệ tử của Phật. Dù quý vị đã quy y rất lâu từ 5, 10 năm hoặc đến 60, 70 năm, cũng vẫn chưa thành những người con chính thức của Phật được. Tại sao vậy?

Vì quý vị biết đi chùa, cúng dường, lạy Phật, tụng kinh, bái sám, niệm Phật, ngồi thiền, nghe thuyết giảng kinh sách mà không biết giữ gìn giới luật, không biết sống đạo đức nhân bản - nhân quả làm người.

Thưa quý vị! Làm con của Phật, làm đệ tử của Phật là phải sống giống như Phật. Làm con của Phật, làm đệ tử của Phật mà sống không giống như Phật thì làm sao gọi là con Phật, là đệ tử Phật được. Phải không quý vị?

Vậy muốn sống giống như Phật thì phải học đạo đức. Cho nên khi Thọ Tam Quy thì liền phải Thọ Ngũ Giới tức là thọ 5 đức hạnh làm người. Nếu Thọ Tam Quy mà không Thọ Ngũ Giới thì không đúng quy cách đến với đạo Phật. Bởi Ngũ Giới xác định đúng quy cách hành động đạo đức sống như Phật. Cho nên Thọ Tam Quy thì phải Thọ Ngũ Giới một lượt để từ đó quý vị thay đổi sự sống thế gian bằng sự sống đức hạnh của Phật giáo. Cho nên năm đức hạnh (Ngũ Giới) đã xác định sự sống của người con Phật không giống như sự sống của người thế gian.

Ví dụ: Người thế gian sống ăn thực phẩm động vật, còn người Phật tử sống ăn thực phẩm thực vật; người thế gian sống tham lam, nhiều ham muốn, còn người Phật tử sống từ bỏ luyến của không cho; người thế gian coi thường sự sống chung thủy, còn người Phật tử sống coi trọng sự chung thủy; người thế gian sống xem thường nói lời thành thật, nên thường hay nói

dối, còn người Phật tử sống quý trọng lời nói thành thật, nên không dám nói dối; người thế gian xem thường phẩm cách, sống nghiện ngập rượu chè say xỉn, nên thường uống rượu, còn người Phật tử sống không dám xem thường nghiện ngập rượu chè, say xỉn. Nên không dám uống rượu. Đó là những sự khác biệt giữa người thế gian và người Phật tử.

Năm đức hạnh làm người như thế nào? Xin quý vị hãy đọc trở lại tập sách Thọ Tam Quy và Ngũ Giới thì biết rõ năm đức hạnh này do Tu Viện biên soạn.

Sau một tháng Quy Y Tam Bảo và Thọ Ngũ Giới quý vị được vị thầy Quy Y cho quý vị sẽ hướng dẫn cách sống 5 đức hạnh.

Nhờ sống 5 đức hạnh đó, bây giờ quý vị sống mới biết yêu thương mọi người, mọi vật như chính thương yêu bản thân mình; mới biết sống không tham lam trộm cắp; mới biết sống thương yêu gia đình con cái và vợ chồng chung thủy với nhau; mới biết sống nói những lời thành thật; mới biết sống không dám mê rượu chè, bài bạc, hút xách v.v... Sống được như vậy quý vị thấy có giống như Phật chưa?

Chấn hãn quý vị sống như Phật rồi, nhưng chỉ mới giống có một chút mà thôi, còn phải sống giống nhiều hơn nữa, có nghĩa là quý vị học và sống đạo đức nhiều nữa. Vì thế, Phật sống như thế nào thì quý vị phải sống như thế nấy, thì bây giờ mới gọi là sống như Phật. Phải không quý vị?

Muốn sống được đạo đức hơn nữa, thì quý vị phải chuyển qua giai đoạn tu tập thứ hai. Khi mà giai đoạn thứ nhất quý vị đã sống đúng năm đức hạnh, không hề còn vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong năm đức hạnh này, thì quý vị phải chuyển qua giai đoạn tu tập thứ hai.

Vậy giai đoạn thứ hai tu học theo Phật giáo như thế nào? Và tên pháp môn tu học ấy gọi là gì?

Giai đoạn tu học thứ hai có tên là "Thọ Bát Quan Trai." Thọ Bát Quan Trai là tên một tập sách đạo đức của Phật giáo dạy người cư sĩ về Tám đức hạnh và bốn pháp định để những người con Phật biết cách thức tu tập và sống đời đạo đức không làm khổ mình khổ người và khổ cả hai.

Đến giai đoạn này những người Phật tử phải tu học rất nhiều, để rèn luyện thân tâm của mình trở thành người đạo đức, có như vậy mới xứng đáng là con của Phật, là đệ tử của Phật. Phải không quý vị?

Vậy tám đức hạnh là gì? Và bốn định là gì?

Tám đức hạnh gồm có:

- 1- Đức hiếu sinh
- 2- Đức buông xả không tham lam
- 3- Đức chung thủy.
- 4- Đức thành thật
- 5- Đức minh mẫn.
- 6- Đức tự nhiên và thanh bản
- 7- Đức trầm lặng đọa cư
- 8- Đức lý dục

Bốn định gồm có:

- 1- Định Chánh Niệm Tĩnh Giác
- 2- Định Niệm Hơi Thở
- 3- Định Vô Lậu
- 4- Định Sáng Suốt

Người cư sĩ Phật tử như quý vị gia duyên còn ràng buộc quá nhiều, vì cuộc sống gia đình xã hội đang gắn bó trong cuộc sống như mắt xích, vì thế mỗi tháng quý vị chọn 2 ngày: ngày đầu tháng và ngày giữa tháng để Thọ Bát Quan Trai.

Tám giới này là thiện pháp nó có công năng chuyển nghiệp đau khổ của quý vị, nếu quý vị mỗi tháng tu tập được hai ngày hay nhiều hơn thì bản thân của quý vị và gia đình đều được an vui, ít bệnh tật, ít tai nạn xảy ra. Gia đình đầm ấm, vợ nói chồng nghe, chồng nói vợ nghe, con cái hiếu thảo v.v... Đó là nhờ tám giới đức hạnh thiện pháp mà chuyển được nghiệp ác pháp của gia đình.

Bát Quan Trai là pháp môn tu tập của người cư sĩ Phật tử để chuyển bước qua giai đoạn tu tập thứ ba của người tu sĩ Phật giáo. Người cư sĩ Phật tử không sống 5 đức hạnh; không tu tập Bát Quan Trai và bốn loại định thì người cư sĩ Phật tử ấy chưa phải là con của Phật, là người đệ tử của Phật như trên đã nói.

Đây là những tập sách gởi đầu năm của người cư sĩ Phật tử, sách này không phải là sách đọc một lần, xin quý vị nên lưu ý.

Đến đây Thầy xin ước nguyện cho quý Phật tử sống và tu tập theo sách này ngày một kết quả đạo đức tốt đẹp cho đời sống hạnh phúc an vui.

Kính ghi

Trưởng Lão Thích Thông Lạc



LỜI BẠT

Tập sách Thọ Bát Quan Trai Giới được sưu tập đầy đủ chương trình pháp hành gồm giới tướng, giới thể, giới đức, giới hạnh và giới hành.

Ngày mùng 10 và 11 tháng 4 năm 2004 tại Tu Viện Chơn Như. Đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc trực tiếp giảng dạy, hướng dẫn toàn phần các nghi lễ, các pháp hành, từ động tác nhỏ, từng bước chân đi, từ cánh tay đưa lên hiệu lệnh theo pháp hướng tâm "NHƯ LÝ TÁC Ý" câu hữu với những hành động của thân, có sức tỉnh thức cao để "XẢ TÂM" ly dục ly ác pháp...

Đức Trưởng Lão đã để lại cho chúng sanh một kho tàng pháp hành vô giá; có lợi ích và đầy đủ ý nghĩa cho ngày Thọ Bát Quan Trai Giới. Kết quả không bị ức chế tâm, hoàn toàn xả tâm ly dục ly ác pháp nhập Bất Động Tâm Định.

Tập sách Thọ Bát Quan Trai Giới này giúp cho quý Phật tử cư sĩ có một chương trình pháp hành phong phú, có pháp để rèn luyện Giới đức, Giới hạnh rõ ràng bằng những câu pháp hướng tâm ngắn gọn và cô đọng, tùy theo căn cơ và đặc tướng của quý vị để áp dụng xả tâm cho có hiệu quả thanh thân, an lạc và vô sự...

NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG TU HỌC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

Ước nguyện của chúng con mong sao tập Pháp Bảo này được lưu giữ lại cho đời này, đời sau mãi mãi nối truyền cho những thế hệ mai sau nữa. Chỉ vì tập sách này là những lời giảng dạy của Trưởng Lão giúp cho chúng con và mọi người tu tập không bị lạc vào tà pháp tu tập ức chế tâm.

Được đọc sách này được tu tập Thọ Bát Quan Trai Giới một ngày một đêm là một niềm vui chung của chúng con. Vì thế chúng con ước nguyện mọi người đều đạt được như vậy:

- Vì lợi ích chúng sanh.
- Vì thắp sáng lại ngọn đèn chánh pháp, không có quyền để cho nó lu mờ.
- Vì Chánh pháp của Phật phải được trường tồn mãi mãi.
- Vì Phật Pháp phải mãi mãi sáng chói huy hoàng
- Vì đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình khổ người được sống mãi mãi với loài người

Hà Nội, ngày 4 tháng 8 năm 2005

Kính lời

Nhóm tu học Nguyên Thủy Hà Nội

NGHI THỨC
THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI

Hôm nay là ngày trăng tròn quý Phật tử đã câu hội về Tu Viện Chơn Như để xin Thọ Bát Quan Trai Giới một ngày, một đêm sống như Phật, như Pháp, như Tăng. Vậy ai là người Phật tử thay mặt cho quý vị đứng ra để cầu xin Phật chứng minh .

Một Phật tử quỳ xuống tác bạch:

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

KÍNH BẠCH ĐỨC TRƯỞNG LÃO VIỆN CHỦ TU VIỆN CHƠN NHƯ

Kể từ ngày chúng con hạnh ngộ đức Trưởng Lão, chúng con từ bỏ và buông xuống, đoạn tận gốc gác mơ ảo tưởng thế giới siêu hình đã thâm nhập vào tư tưởng của chúng con từ lâu và làm những chúng sanh trải ngàn kiếp luân hồi sinh tử.

Chúng con được đức Trưởng Lão chỉ dạy phương pháp tự lực làm chủ sanh tử.

Chúng con hôm nay qui tụ về đây chân thành biết ơn và tôn vinh công đức của Trưởng Lão.

Cuối thế kỷ 20, đầu thiên niên kỷ thứ ba. Ngài sinh ra và tu hành chứng Chánh Pháp tại huyện Trảng Bàng, tỉnh Tây Ninh, miền Nam nước Việt Nam trong một gia đình nông dân có truyền thống nhân bản Nho học uyên thâm.

Lành thay kể từ khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni thành đạo và nhập Niết Bàn cho đến nay, chúng con, người Việt Nam đại hạnh nhân duyên phước đức gặp được đức Trưởng Lão, đang trụ thế nối truyền Chánh pháp đức Thích Ca.

Ngài từ Giới – Định – Tuệ trui rèn thánh hạnh nhờ thế chấm dứt sanh tử. Phước chúng sanh đầy đủ nên được Ngài đem chánh pháp hoằng truyền, chấn hưng lại nội lực trí tuệ, ban rải từ ân cho tất cả chúng sanh.

Giới, định, tuệ là nội lực cơ bản cho trí tuệ tam minh. Độc cư bảy ngày, bảy tháng, bảy năm là thời gian nhất định cho cư sĩ và tu sĩ Phật giáo thành tựu quả giải thoát chấm dứt sanh tử luân hồi, làm chủ nhân quả. Điều ấy là một huấn từ chân thật của đức Phật. Ai có tu tập sẽ hưởng phước được niềm hạnh phúc giải thoát ấy, chứ không như một số tu sĩ tha tướng bảo rằng: “Có chi mà đắc mà trông cho thành.”

Thiên hữu sắc hữu ngã thiện pháp, vô ngã ác pháp buông xả, đoạn tận tham, sân, si là nòng cốt cho nội lực của ý thức hướng đến đoạn tận tướng tri. Pháp như lý tác ý chính là căn bản trong đạo Phật, tiếc thay trải mấy ngàn năm cho đến nay chúng con mới được phước đức nhân duyên gặp Chánh Phật pháp được chính đức Ngài chỉ dạy

Hôm nay chúng con vô vàn hạnh phúc vân tập về đây trong Tổ Đường Tu Viện Chơn Như là một vinh hạnh cao cả nhất. Vậy chúng con xin đê đầu đánh lễ cung thỉnh

Thánh Pháp Bát Quan Trai Giới để tu học một ngày một đêm. Xin đức Phật và Trưởng Lão chứng minh.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nam mô Bổn Sư Thích Thông Lạc

Chúng con xin kính ba lễ.



NGHI LỄ THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI

Thầy xin hứa khả làm lễ Thọ Bát Quan Trai Giới. Vậy quý Phật tử hãy cùng Thầy quỳ trước Phật đài, chấp tay lên ngực, mắt hướng về tượng Phật:

“Hôm nay chúng con là những Phật tử câu hội về Tu Viện Chơn Như xin Thọ Bát Quan Trai Giới một ngày một đêm sống như Phật, như Pháp, như chúng Thánh Tăng xin đức Phật nhủ lòng lân mẫn từ bi thương xót chứng giám cho chúng con tu hành được nhiều ân triêm công đức, thân tâm thường được thanh thản, an lạc và vô sự. (Các vị đồng niệm danh hiệu đức Bổn Sư với Thầy ba lần).

- Chí tâm dẫn lễ nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật tác đại chứng minh chúng con Thọ Bát Quan Trai Giới (lạy 1 lạy).

- Chí tâm dẫn lễ nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật tác đại chứng minh chúng con Thọ Bát Quan Trai Giới (lạy 1 lạy).

- Chí tâm dẫn lễ nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật tác đại chứng minh chúng con Thọ Bát Quan Trai Giới (lạy 1 lạy).



PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌ TRONG

THỜI GIAN

THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI

Sau khi niệm hồng danh đức Phật và lễ ba lạy xong, xin quý vị ngồi xuống hết và im lặng lắng nghe Thầy giảng dạy để biết cách thức Thọ Bát Quan Trai Giới.

Thưa quý Phật tử! Biển khổ không bờ bến, nếu không có thuyền từ **Tam Vô Lậu Học** thì không thể nào vượt lên bờ giải thoát được. Người muốn chứng được tâm vô lậu, vô thượng bồ đề, trước tiên cần phải lãnh thọ giới pháp. Tất cả công đức lành đều lấy giới luật làm nền tảng. Chư Phật đã nhờ giới luật mà thành bậc Chánh giác. Người tại gia, hay xuất gia cũng đều phải thọ giới, tu tập giới và sống đúng giới luật, vì giới luật là đức hạnh của những bậc Hiền Thánh. Nhưng người tại gia phần nhiều bị gia duyên ràng buộc, khó giữ gìn hết giới luật được, cho nên đức Như Lai mới chế ra Tám Giới. Tám Trai Giới này khiến cho người cư sĩ một ngày một đêm thọ trì để gieo duyên tu hành

giải thoát như những bậc xuất gia, là thế tục. Nhờ có gieo duyên này (Bát Quan Trai Giới) nên đời đời kiếp kiếp sanh ra làm người liền gặp chánh pháp, không gặp tà sư ngoại đạo. Ví như cây cổ thụ kia ngã về hướng nào thì bóng của nó sẽ ngã theo hướng ấy, người Thọ Bát Quan Trai Giới cũng vậy.

Bởi vậy, muốn theo được Chánh pháp của Phật thì quý vị Phật tử hãy cố gắng giữ gìn tám giới cho nghiêm chỉnh, đừng để vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong tám giới đó. Đó là gieo duyên xuất gia. Tuy một ngày, một đêm rất ngắn, nhưng đây là gieo duyên giải thoát với pháp quý báu không lường của đạo Phật. Khi thực tập sống trọn một ngày, một đêm như Phật, như chư Hiền Thánh Tăng tức là quý Phật tử đã gieo duyên với Chánh pháp. Vì thế ngày ấy quý vị hãy xả bỏ hết duyên trần tục, đừng lo nghĩ, đừng bận tâm đến con cái, cha mẹ, công ăn việc làm, của cải, tài sản và việc nhà cửa. Hãy xả bỏ xuống hết! Xả bỏ xuống hết đi, để một ngày một đêm làm Thánh Hiền vô sự; để một ngày một đêm tâm hồn được thanh thản, an lạc và vô sự; để một ngày một đêm sửa sai những lỗi lầm; để một ngày một đêm trở thành những người có đạo đức sống không làm khổ mình khổ người và khổ chúng sanh; để một ngày một đêm rèn luyện đạo lực bằng thiên định xả tâm làm chủ sự sống chết, bệnh khổ; để một ngày, một đêm tâm ly dục ly ác pháp nhập vào Bất Động Tâm Định.

Hãy sống một ngày một đêm với nhân quả toàn thiện; hãy sống một ngày một đêm trực nhận đời chẳng có gì là Ta, là của Ta cả, chỉ là một chuỗi ngày dài, vô thường, đau khổ của kiếp người.

Thưa quý Phật tử! Một ngày một đêm ấy quý vị hãy giữ gìn thân tâm thanh tịnh, theo các pháp thiên định mà đức Phật đã chỉ dạy, để quý vị tu tập và rèn luyện thân tâm, trau dồi một ngày một đêm cho được thanh tịnh, trong sạch.

Tóm lại Thọ Bát Quan Trai Giới là bước thứ hai trên đường tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết của người cư sĩ Phật tử. Vậy quý Phật tử hãy cố gắng lên, hãy tự thấp đức lên mà đi. Tương lai hạnh phúc sẽ chờ đón quý vị.



PHƯƠNG HƯỚNG TU TẬP GIỚI LUẬT NGÀY THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI

Thưa quý Phật tử! Thầy xin nhắc lại những giới luật cần phải tu tập trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới: “Giới luật là nền tảng đạo đức, là cội gốc của thiên định, là bông trái của trí tuệ.

Đối với những Phật tử tại gia lấy năm giới làm giới trọng, lấy bốn hòa làm giới khinh, lấy ba đức làm nòng cốt cho cuộc sống hằng ngày của mình; lấy tám giới làm đường đi đến đích giải thoát.”

NĂM GIỚI TRỌNG CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

1- Không sát sanh:

Từ con người cho chí các loại côn trùng nhỏ lớn, người Phật tử cũng không nên giết hại, không nên xui bảo người khác giết hại, không nên thấy người khác giết hại vui theo.

2- Không trộm cắp:

Tiền bạc châu báu, ngọc ngà, thức ăn vật uống v.v... của người, nếu người không cho không được tự nhiên lấy, nếu lấy thành trộm cướp.

2- Không tà dâm:

Người Phật tử còn tại gia, không được lén lút không được làm việc tà bậy khiến gia đình tan nát.

4- Không nói dối:

Phải thành thật, chuyện có nói có, chuyện không nói không. Nói dối có lợi cho người còn chẳng nói, hướng là nói dối có lợi cho mình, mang hại cho người khác.

Cũng như nói dối có lợi cho Phật pháp còn chẳng nói, hướng là nói dối làm mất uy tín Phật pháp.

Người Phật tử tại gia không được nói lời hung dữ độc ác, không được nói lời chia rẽ, không được nói lời phù phiếm vô nghĩa.

5- Không uống rượu:

Không được uống các thứ rượu mạnh, nhẹ, không nên hút thuốc lá, thuốc Lào và các thứ nghiện ngập khác (chè, cà phê, trầu cau v.v...).



BỐN GIỚI HÒA CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

Thưa quý Phật tử! Thầy xin nhắc lại: “Lục hòa là nền tảng vững chắc cho toàn thể Phật tử (gồm tu sĩ và cư sĩ) gắn chặt lâu bền với nhau để cùng tu, cùng sống.

Với người cư sĩ tại gia, chỉ thực hiện bốn giới trong lục hòa của Phật chế ra để cho cư sĩ và tu sĩ tu tập có một lối sống hòa hợp đoàn kết thương yêu nhau.

1- Khẩu hòa không tranh cãi:

Về phần miệng nói bàn tranh luận đều trong tin thần hoà nhã đạo đức, không được dùng lời nói lớn tiếng tranh đua, hoặc dùng lời nặng nhẹ chỉ trích nhau.

2- Ý hoà cùng vui:

Phải có tâm ý vui hòa, không nên có tâm ý ngang ngạnh, chống đối thù hằn nhau, nên vui theo tâm ý người, làm theo ý của người khác nhưng không bị lôi cuốn vào ác pháp, đó là để rèn luyện hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng.

3- Có ý kiến hay cùng giảng giải cho nhau nghe.

Luôn luôn hòa hợp mọi ý kiến với nhau, đem cái hay lợi ích giảng giải cho nhau hiểu cùng tu, cùng học.

4- Giới hoà đồng tu:

Lấy nội quy làm khuôn phép cùng sống như nước với sữa; cùng khích lệ, sách tấn nhau giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trên bước đường tu tập.



BA GIỚI ĐỨC NÒNG CỐT CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

1- Đức nhẫn nhục

Nhẫn nhục là một đức tính hòa hợp rất tốt, người cư sĩ cần nên tu tập rèn luyện để cùng sống trong gia đình và xã hội mà thân tâm được sống yên vui.

2- Tùy Thuận

Tùy thuận là một đức tính hòa hợp trong gia đình và xã hội, khiến mình và mọi người được an vui thanh thản. Vì vậy cần phải cố gắng giữ gìn tu tập và rèn luyện.

3- Bằng lòng

Bằng lòng là một đức tính buông xả rất tốt mà người cư sĩ cần phải giữ gìn, tu tập và rèn luyện, để cho cuộc sống có thân tâm bình an thanh thản.



BA GIỚI HẠNH NÒNG CỐT CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

Với người cư sĩ trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải thực hiện nghiêm chỉnh trong ba giới hạnh này. Ba giới hạnh này sẽ mang đến sự giải thoát càng rõ nét hơn ở thân tâm quý vị.

1- Ăn:

Ngày ăn một bữa vào giữa trưa, từ 10 giờ đến 12 giờ, ngoài giờ đó nếu ăn uống là phi thời. Người cư sĩ trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới thà chết chớ không ăn uống phi thời.

Ăn uống phi thời là ăn uống không điều độ. Ăn uống không điều độ có thể dễ sinh bệnh tật.

2- Ngủ:

Người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới phải tập ít ngủ, ngủ nhiều sinh lười biếng, mê muội, hôn ám.

Ngủ phải đúng giờ giấc, ngủ không đúng giờ giấc là ngủ phi thời, ngủ phi thời là ngủ không điều độ.

3- Độc cư:

Người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải sống một mình. Sống một mình là sống cho mình, sống đời sống nội tâm. Sống đời sống nội tâm là phải sống phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, nhờ đó tâm không bị phân tán; nhờ đó tu tập thiền định mới được dễ dàng.

Vậy người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới phải hạn chế đi lại, không được nói chuyện phù phiếm với bạn bè, không được nói chuyện chánh trị; không được bàn chuyện giặc giã trộm cướp v.v...

Chỉ cần thiết thưa hỏi pháp tu tập với Thầy, không được hỏi bất cứ một người nào, vì hỏi là làm động người khác.



OAI NGHI TẾ HẠNH CỦA NGƯỜI CƯ SĨ THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI

Người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải giữ gìn oai nghi tế hạnh: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, mặc và nói chuyện phải đúng tư cách của người đệ tử chân chính của đạo Phật.

1- Đi:

Khi đi phải luôn luôn phòng hộ sáu căn, hai mắt phải nhìn xuống bước đi, không được ngó qua ngó lại, không được liếc xéo liếc ngang.

Phải đi nhẹ nhàng khoan thai, không được chạy nhảy lảng xãng, không được hấp tấp vội vàng, không được đi song song với người khác phái.

Không được vừa đi vừa nói chuyện, hoặc cười âm ỉ ngoài phố đông người.

2- Đứng:

Đứng phải lựa nơi phù hợp, tránh chỗ đông người, tránh chỗ có người khác phái, tránh chỗ đánh lộn, tránh chỗ có người say rượu, tránh chỗ có tranh ảnh khoả thân.

1- Nằm:

Nằm phải lựa nơi chốn phù hợp, không được nằm trên giường chõng, võng treo của người khác phái, của người già, của người bệnh và của trẻ em.

Không được nằm ngửa, nằm sấp, nằm co, không được nằm tréo chân gác đùi hoặc nằm một chân duỗi, một chân co mà phải nằm nghiêng theo kiểu kiết tường như tượng Phật Niết Bàn.

Không được đung đầu nằm đó không biết, bản sạch.

Không được nằm trong giường, trong thất của người khác, nhất là người khác phái.

4- Ngồi:

Ngồi phải lựa nơi chốn phù hợp, không được ngồi trên ghế treo chân, không được ngồi gác chân lên bàn, không được ngồi lúc lác chân, không được đung đầu ngồi đó mà không biết bản sạch, không được ngồi bó gối, ngồi chòm hồm, không được ngồi gần người khác phái, ngồi chung ghế với người khác phái, ngồi chỗ vắng vẻ với người khác phái.

5- Ăn:

Khi thọ thực phải ăn mặc tề chỉnh, phải ngồi xếp bằng ngay thẳng, phải thành tâm mặc niệm cúng dâng chư Phật, tổ tiên, ông bà cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp và phải hết lòng biết ơn người đàn na thí chủ làm bằng mồ hôi nước mắt mới có thực phẩm này.

Ăn phải giữ gìn im lặng, không được nói chuyện hay cười đùa trong bữa ăn.

Không được khua chén khua bát trong bữa ăn; không được la hét làm ồn náo trong bữa ăn.

Ăn không được nhai ngốn ngấu miếng này chưa xong lại ăn miếng khác. Phải ăn uống nhẹ nhàng êm ái, không được lật đật vội vàng, mà phải ăn từ tốn khoan thai.

Trước khi ăn phải được xá Phật, xá Tổ, sau khi ăn xong cũng phải xá Phật, xá Tổ.

Trước khi ăn cũng phải xá chào nhau để tỏ lòng tôn kính nhau, để diệt ngã tâm ganh tỵ ích kỷ nhỏ nhen của mình.

6- Mặc:

Y áo phải được ngay thẳng, tề chỉnh, không được xóc xếch, nút trên gài khuy dưới, không được để hở cổ.

Mặc y áo phải sạch sẽ, không được để dơ bẩn hôi hám.

Y áo không được vò nát, vắt ngang vắt dọc mà phải được xếp ngay ngắn, cất có nơi có chốn.

Người cư sĩ Phật tử đã theo đạo Phật không được ở trần bày lưng bày ngực và bụng, phải ăn mặc kín đáo, dù trời có nóng bức vẫn phải giữ gìn.

Người cư sĩ Phật tử tiểu tiện phải ở chỗ kín đáo, phải ngồi xuống không được đứng, không được đung đầu tiểu đó.

Người cư sĩ Phật tử khi tắm sông, suối, hồ, ao v.v..., dù là nơi vắng vẻ cũng phải ăn mặc kín đáo mới tắm, không được trần truồng tắm giặt như người thế gian.

7- Nói:

Lời nói rất quan trọng, khi nói ra là một điều rất tai hại. Người xưa dạy: “**Họa tùng khẩu nhập**” tai họa do khẩu mà ra, lời nói làm khổ mình khổ người, nên phải dè dặt cẩn thận lời nói.

Vì thế, người cư sĩ đệ tử Phật, cần phải tập ít lời, nói ra phải suy nghĩ cho thật kỹ.

Không được dùng lời nói thô lỗ tục tằn.

Không được dùng những lời nói hung dữ, trù ẻo, thề thốt.

Không được tranh luận hơn thua ai dù bất cứ một việc gì.

Không được chỉ trích khen chê tôn giáo này tôn giáo khác, khi mình chưa tu tập tới nơi.

Không được chỉ trích pháp môn này pháp môn khác khi mình tu tập chưa tới nơi.

Không được đem giáo pháp của Phật ra thuyết giảng không đúng chỗ.

Nói phải lựa lời nói, nói không được cướp lời người khác.

Nói không được tranh cãi, phải ôn tồn nhã nhặn, từ tốn, êm dịu, nhẹ nhàng.

Trong khi Thọ Bát Quan Trai Giới, chỉ cần thiết mới thưa hỏi về sự tu tập.



TÓM LẠI NHỮNG OAI NGHI TẾ HẠNH

Vì lợi ích chung cho chúng sanh, vì thấp sáng lại ngọn đèn chánh Pháp của Phật và cũng vì sự giải thoát sanh tử của kiếp người nên chúng ta người Phật tử chân chánh của đạo Phật phải hết sức giữ gìn những oai nghi tế hạnh để tu tập cho ngày mỗi tốt hơn.

Trong những oai nghi tế hạnh chúng ta luôn luôn phải nhớ:

1- Tỉnh giác ý tứ từng hành động: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý.

2- Để phòng hộ tránh ngoại duyên cám dỗ.

3- Để tránh mọi sự xảy ra khen chê, chỉ trích của miệng đời khiến tâm bất an.

4- Để cho tâm không bị phân tán tu hành thiên định dễ dàng.

5- Để tạo duyên tốt cho những Phật tử khác có duyên với chánh pháp.

Đó là những cách thức thân giáo độ chúng sanh, đền đáp ơn Phật, Tổ, ơn sinh thành dưỡng dục, ơn đàn na thí chủ.

Vì thế, ai vi phạm oai nghi tế hạnh cũng được xem là vi phạm kỷ luật. Tập thể phải góp ý cho họ sửa những lỗi lầm, nếu không sẽ bị phê phán bởi hình thức tu giả.

KẾT LUẬN

Những quy định này là một kỷ luật tự nguyện, tự giác, là nhu cầu thiết yếu để bảo vệ sự tu hành an ổn của những người Phật tử.

Kỷ luật giúp cho người Phật tử sống hài hòa trong nếp sống đạo đức, khiến sự tu hành dễ dàng phát triển, Vì thế, mỗi tháng một lần tập hợp đầy đủ để thỉnh nguyện đọc lại nội quy, người Phật tử ghi nhớ và kiểm điểm xem mình, có phạm điều nào không. Vì tha thiết tu hành, cầu sự giải thoát, các Phật tử chúng ta giữ gìn cho được trọn vẹn.



GIỚI TƯỚNG BÁT QUAN TRAI GIỚI

Đây là giới tướng đức hạnh của Bát Quan Trai Giới. Vậy quý Phật tử hãy lắng nghe cho kỹ để sống một ngày một đêm cho trọn vẹn, khi đã hứa khả thọ giới. Giới tướng Bát Quan Trai Giới gồm có:

- ❖ Giới thứ nhất: Cấm sát sanh.
- ❖ Giới thứ hai: Cấm tham lam trộm cắp.
- ❖ Giới thứ ba: Cấm tà dâm (dâm dục)
- ❖ Giới thứ tư: Cấm nói dối
- ❖ Giới thứ năm: Cấm uống rượu.

Năm giới cấm này xin quý Phật tử hãy vui lòng đọc lại NGŨ GIỚI CẤM trong phần một THỌ TAM QUY NGŨ GIỚI. Nhưng giới thứ ba trong ngũ giới cấm là giới cấm tà dâm còn trong Thọ Bát Quan Trai Giới thì giới cấm thứ ba là giới cấm dâm dục. Vậy xin quý Phật tử hãy lắng nghe Thầy giảng bốn giới cấm sau cùng của Bát Quan Trai Giới gồm có năm giới Sa Di của người mới xuất gia. Vậy bốn giới nối tiếp như sau:



GIỚI ĐỨC THỨ BA:

CẤM DÂM DỤC

Cấm dâm dục là một **GIỚI ĐỨC THANH TỊNH** Người cư sĩ Phật tử tại gia cần phải học, hiểu và sống cho đúng đức hạnh này trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới.

Người không dâm dục là hiện tiền thân và tâm của họ thanh tịnh. Một người còn dâm dục thì không thể nào thân tâm thanh tịnh được. Thân tâm không thanh tịnh thì lúc nào cũng còn ô nhiễm về đường dâm dục. Còn tâm dâm dục thì làm sao gọi là Thánh cư sĩ được. Phải không quý Phật tử?

Tuy biết rằng: dâm dục là bản chất sinh tồn của muôn loài động vật và thực vật. Cho nên từ động vật nhỏ nhất cho đến loài động vật thông minh nhất như loài người

đều không thoát khỏi uy lực của dâm dục. Đối với đạo Phật, dâm dục là con đường bất tịnh, ứ đọng nhiều khổ đau và đó là con đường mãi mãi tiếp tục luân hồi.

Dù người có học thức cao, có trở thành những nhà bác học, những nhà khoa học vĩ đại v.v... thì cũng không thoát khỏi hành động dâm dục. Ngược lại một bậc Thánh cư sĩ đệ tử của đức Phật thì phải vượt ra khỏi uy lực dâm dục này trong những ngày thọ Bát Quan Trai Giới. Có như vậy mới được gọi là bậc Thánh cư sĩ đệ tử của đức Phật.

Muốn làm một cư sĩ Phật giáo tức là muốn cho thân tâm mình thanh tịnh, trong sạch, không còn ô nhiễm, ứ đọng vì dâm dục phải diệt trừ. Ý muốn đó cũng chính là mục đích để cho thân tâm được nhập vào các định, được làm chủ sự sống chết và được khai mở tuệ Tam Minh, được chứng Thánh quả A La Hán, mới xứng đáng là Thánh cư sĩ đệ tử của đức Phật.

Giới Đức Thanh Tịnh Thứ ba trong Bát Quan Trai Giới này còn xác định được người tín đồ Phật giáo hay người tín đồ của ngoại đạo, là do chỗ tu tập tâm còn dâm dục hay hết dâm dục. Người có thiên định hay không thiên định cũng do từ giới này mà nhận thấy rõ ràng. Phật hay Ma cũng do từ giới này mà xác định. Cho nên hiện giờ có một số người mang danh là cư sĩ Phật giáo không tu tập Thọ Bát Quan Trai Giới, không tu tập giới luật này, thì làm sao Giới Đức Thanh Tịnh này được thanh tịnh trọn vẹn. Phải không quý Phật tử?

Muốn thoát khỏi luân hồi sanh tử thì con đường dâm dục phải đoạn dứt. Vì thế đạo Phật có giới không dâm dục để giúp cho thân tâm thanh tịnh, trong sạch mới xứng đáng làm một bậc Thánh cư sĩ đệ tử Phật.

Do giới Thánh đức thanh tịnh này nên kinh sách Nguyên Thủy Phật giáo không có nói về nghi lễ kết hôn, vì nghi lễ kết hôn đã có sẵn theo phong tục tập quán của mỗi dân tộc trên thế giới.

Thưa quý Phật tử! Một bậc Thánh cư sĩ thì không thể nào tâm còn dâm dục; tâm còn dâm dục thì sao được gọi là Thánh? Như chúng tôi đã nói ở trên.

Thánh nhân là bậc thoát trần, có nghĩa là thoát ra khỏi bản chất dâm dục của loài động vật. Sự dâm dục của một con người thì có khác nào là sự dâm dục của loài thú vật. Phải không quý Phật tử?

Còn Thánh nhân thân tâm của họ hoàn toàn phải thanh tịnh, trong sạch, họ không còn vướng bận tình yêu dâm dục giữa nam nữ nữa thì mới thật sự là Thánh nhân. Muốn làm Thánh mà còn nuôi tâm dâm dục thì không thể nào làm Thánh được.

Đối với đạo Phật vấn đề dâm dục là vấn đề phải diệt trừ hàng đầu. Nếu không diệt trừ được tâm dâm dục thì không bao giờ người đó được gọi là Thánh cư sĩ được. Cho nên Thọ Bát Quan Trai Giới là tu tập một ngày đêm làm Thánh cư sĩ.

Giới Đức Thanh Tịnh không dâm dục trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới giúp cho con người tu theo Phật giáo trở thành bậc Thánh nhân A La Hán vô lậu hoàn toàn.

Trong giới không dâm dục này đã xác định, nếu tu sĩ nào vi phạm vào giới cấm này thì cũng giống như người tử tù, Nhưng người tử tù này bị xử án chém đầu “ Ba La Di” (đứt đầu), chứ không xử tử bằng cách khác.

Chúng ta phải hiểu một cư sĩ đạo Phật là một người học làm Thánh, dù là người cư sĩ mới vào Thọ Bát Quan Trai Giới cũng phải khép mình trong khuôn khổ Giới Đức Thanh Tịnh này trong những ngày Thọ Bát. Nếu vị nào sai phạm thì xin quý Phật tử hãy xem họ là Ma Ba Tuần đội lột Phật giáo, đang giết Phật giáo, xin quý Phật tử hãy tránh xa, đừng nối giáo cho Ma để chúng diệt Phật giáo, thì rất tội cho đạo Phật.

Cho nên người cư sĩ là những đệ tử của Phật, là Thánh thì phải giữ gìn cho trọn vẹn giới đức này. Nếu thấy giữ không được trong ngày Thọ Bát thì xin đừng Thọ Bát Quan Trai Giới.

Giới Đức Không Dâm Dục này có sáu nơi vi phạm:

- 1- Vi phạm giới bằng mắt.
- 2- Vi phạm giới bằng tai.
- 3- Vi phạm giới bằng mũi.
- 4- Vi phạm giới bằng miệng.
- 5- Vi phạm giới bằng thân.
- 6- Vi phạm giới bằng ý.

- **Phạm giới bằng mắt:** khi mắt nhìn thấy hình ảnh sắc thân người khác phái lửa thể sanh tâm dâm dục hoặc thấy sự ăn mặc hở hang bày da thịt của người khác phái sinh tâm dâm dục, v.v...

- **Phạm giới bằng tai:** khi nghe tiếng nói khêu dâm gợi dục sinh tâm dâm dục. Nghe lời nói thô tục sanh tâm dâm dục.

- **Phạm giới bằng mũi:** khi hai người khác phái ôm nhau hôn hít sinh tâm dâm dục...

- **Phạm giới bằng miệng:** khi miệng nói lời dâm dục, miệng nói thô tục, miệng nói lời khêu dâm, gợi dục rồi sinh tâm dâm dục.

- **Phạm giới bằng thân**: Khi hai người khác phái, nắm tay, ngồi tựa vào nhau, ôm nhau, hay nằm chung nhau một giường sinh tâm dâm dục.
- **Phạm giới bằng ý**: Khi ý khởi niệm về dâm dục, ý suy tư về dâm dục, ý nghĩ đến người khác phái sinh tâm dâm dục.

Người còn tâm dâm dục không thể gọi là Thánh cư sĩ được. Muốn tu hành dứt bỏ tâm dâm dục thì phải thực hiện đúng như lời dạy của đức Phật:

- 1/ Phòng hộ sáu căn (sống độc cư trầm lặng một mình)
- 2/ Hằng ngày phải tu tập các pháp Chánh niệm tỉnh giác định.
- 3/ Tu tập 18 đề mục Định Niệm Hơi Thở
- 4/ Tu tập Định Vô Lậu
- 5/ Tu tập Tứ Niệm Xứ
- 6/ Tu tập Thân Hành Niệm
- 7/ Tu tập Định sáng suốt

Trong kinh Phật thường nhắc đến quả nhập lưu (Tu Đà Hoàn) tức là nhập vào dòng Thánh. Tâm còn dâm dục thì không thể nhập vào dòng Thánh được.

Cho nên người ly dục ly ác pháp là người lìa xa tâm dâm dục, Lìa xa tâm dâm dục mới vào được dòng Thánh, mới gọi là nhập lưu.

Tóm lại Giới Đức Thanh Tịnh không dâm dục này là một đức hạnh thanh tịnh trong sạch của một bậc Thánh cư sĩ, chứ không phải như một người thường tình phạm phu mà sống được Thánh hạnh này. Thánh hạnh này không phải dành riêng cho tu sĩ mà dành cho tất cả mọi người, nếu ai muốn chấm dứt sanh tử luân hồi. Nhất là cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới tức là người cư sĩ tập làm Thánh nên một ngày đêm phải giữ cho trọn.

Chúng ta nên lưu ý: một con người bình thường thì cũng như muôn thú vật trên hành tinh này, nên không bao giờ lìa xa tâm dâm dục được, dù có học thức sâu rộng bao nhiêu họ cũng không tránh khỏi tâm dâm dục. Nhưng một người tu theo đạo Phật là phải vượt thoát ra khỏi tính dâm dục, tức là vượt thoát ra khỏi bản chất của loài thú vật. Có thực hiện ra khỏi bản chất của loài cầm thú thì mới được gọi là Thánh.

Một người phạm phu chỉ hơn con thú vật là ở chỗ dâm dục có cương thường đạo lý làm người, có tôn ti trật tự, không thể cha con hay mẹ con lấy nhau, v.v... Nhưng, một bậc Thánh như Phật và chúng Thánh Tăng đã nói ở trên, thì phải vượt hơn loài người và loài thú vật là không còn dâm dục nữa. Có người hỏi rằng:

Hỏi: *Khi con người không còn dâm dục thì con người do đâu mà sinh ra?*

Đáp: Khi con người không còn dâm dục thì họ là những bậc Thánh nhân rồi. Đã là Thánh nhân sao lại còn tái sinh luân hồi trong đường dâm dục? Khi con người không còn dâm dục thì con người sinh ra bằng đường hóa sinh. ***Con đường hóa sinh là con đường thanh tịnh trong sạch dành riêng cho những bậc Thánh nhân***, chứ không phải hoá sanh là sâu hoá bướm v.v...chứ không phải hóa sanh là biến hóa tàng hình. Hóa sanh là tự dùng thần lực hợp các duyên ngũ uẩn tạo thành con người.

Hỏi: *Con người không còn tái sinh luân hồi thì con người về đâu?*

Đáp: Đã không còn tái sinh luân hồi mà còn hỏi sanh về đâu là sao? Câu hỏi như vậy là câu hỏi không đúng chỗ?

Con người hết dâm dục thì sinh nơi chỗ không dâm dục. Chỗ không dâm dục là chỗ nào?

Chỗ tâm không dâm dục là chỗ tâm thanh thản, an lạc và vô sự mà hiện giờ không gian, vũ trụ, vạn vật và mọi người ai cũng có.

Hỏi: *Từ con người không dâm dục thành ra Thánh nhân. Thánh thì không còn sanh tử luân hồi. Vậy khi bỏ thân này Thánh nhân ở đâu?*

Đáp: Một Thánh nhân khi còn sống cũng như lúc bỏ thân tứ đại, họ đều ở trong trạng thái ly dục ly ác pháp. Ở trong trạng thái ly dục ly ác pháp thì không còn tái sinh luân hồi. Đó là **“nơi”** mà những bậc Thánh nhân đến và ở đó, khi còn sống cũng như lúc đã chết. Cho nên họ không đến không đi

Vì thế, Thầy xác định, con đường sanh tử luân hồi là con đường “dâm dục.” Ai còn tâm dâm dục là phải còn chịu luật sanh tử luân hồi chi phối. Ai hết tâm dâm dục là chấm dứt sanh tử luân hồi. Quý Phật tử cứ suy ngẫm lại đi rồi hãy tin lời Thầy nói, đừng vội tin lời Thầy. Vì lời nói của Thầy không bắt buộc ai tin cả. Bởi vì ai còn đắm chìm trong dục lạc thế gian là phải chịu quy luật sanh tử luân hồi. Còn chịu quy luật sanh tử luân hồi là phải chịu nhiều khổ đau. Phải không quý Phật tử?

Ai sống gìn giữ được Giới Đức Thanh Tịnh không dâm dục này, đó là biểu tượng cho một vị Thánh cư sĩ xuất hiện trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới.

Bởi giới luật xác định được ai là người thật là người; ai là Thánh thật là Thánh, chỉ một Giới Đức Thanh Tịnh không dâm dục này là xác định bậc Thánh. Ai trong thế

gian này đã hết dâm dục chưa, còn tham dâm dục mà muốn làm Thánh thì làm sao được. Phải không quý Phật tử?

Trong 250 giới cấm của các Tổ đều lấy giới này làm giới thứ nhất CẤM DÂM DỤC còn gọi là giới BẤT TỊNH HẠNH. Giới này thuộc về đức hạnh của hàng bậc Thánh. Nhờ thanh tịnh được giới này hành giả mới nhập được các Thánh Định.



GIỚI THỨ SÁU:

CẤM TRANG ĐIỂM

Cấm Trang điểm là **“GIỚI ĐỨC TỰ NHIÊN”** Người cư sĩ tại gia khi Thọ Bát Quan Trai cần phải học hiểu và sống đúng đức hạnh này.

Bản chất của con người dù nam hay nữ đều thích làm đẹp, nhất là phái nữ, dù là một người rất xấu, nhưng họ vẫn cố trang điểm làm cho đẹp, vì thế mà các mỹ viện mọc lên rất nhiều.

Mục đích trang điểm làm đẹp là do tâm ái dục, tâm ái dục luôn muốn cho mọi người phải để ý và mê mết với mình. Đó là nguyên nhân ngấm ngấm bên trong thân và tâm của mình để thể hiện tâm sắc dục, tâm sắc dục tức là tình dục, khi mắt thấy sắc của người khác phái thì tình dục khởi lên. Vì mục đích này giới nữ thường ăn mặc hở hang. Muốn khêu dâm gợi dục hiện nay phái nữ thường ăn mặc bày da bày thịt theo người Tây Phương là để khêu gợi tâm sắc dục của người khác phái và cũng chính khêu gợi tâm sắc dục của mình. Đối với đức Phật, Ngài rất hiểu rõ điều này, nên cấm đệ tử của mình, nhất là các giới Phật tử: **“không cho trang điểm làm đẹp.”** Không cho làm đẹp là để diệt trừ tâm sắc dục. Trong kinh Tăng Chi tập 1 trang 9 thuộc đại tạng kinh Việt Nam, đức Phật dạy: **“Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỳ Kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc người đàn bà.... Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỳkheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà, như sắc người đàn ông....”** Đối với đạo Phật tâm sắc dục là một trong những tâm ái dục, nó là con đường sinh tử luân hồi; nó là con đường khổ đau: nó là nguyên nhân sinh ra muôn thứ đau khổ của con người. Vì thế trong bốn chân lý của đạo Phật, nó là chân lý thứ hai gọi là **“Tập đế.”** Tập đế có nghĩa nơi tập hợp mọi sự khổ đau, hay nói cách khác là nguyên nhân sinh ra mọi khổ đau của kiếp sống làm người.

Muốn xa lìa tâm sắc dục, mà còn trang điểm, làm đẹp thì không bao giờ xa lìa tâm sắc dục ấy được.

Dùng gương soi mặt, ngắm trước, ngắm sau khi đi... Những hành động trang điểm làm đẹp, làm dáng như vậy là nuôi tâm sắc dục, ưa thích tâm sắc dục.

Người còn tâm ưa thích sắc dục thì còn trang điểm, còn làm đẹp thì tu hành chỉ hoài công vô ích.

Đạo Phật muốn đào tạo những bậc Thánh cư sĩ A La Hán nên giới luật cấm trang điểm làm đẹp là để tâm ly dục lìa ác pháp. Có ly dục lìa ác pháp thì Đức Hạnh Tự Nhiên này mới sống đúng và giữ trọn vẹn. Ai theo đạo Phật tu hành trong những ngày Thọ Bát mà còn trang điểm làm đẹp thì không phải là Thánh cư sĩ nữa mà là Ma trong đạo Phật, đội lốt Phật giáo để giết Phật giáo. Bởi vậy những tín đồ Phật giáo cũng như những người ngoài Phật giáo, khi thấy một vị Phật tử trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới mà còn ăn mặc sang đẹp chải chuốt làm đẹp thì nên biết đó không phải là cư sĩ Phật giáo, mà là Ma đội lốt cư sĩ Phật giáo.

Ăn mặc sang đẹp là một cách trang điểm làm đẹp; còn trang điểm làm đẹp là phạm giới, là không ly dục ly ác pháp; không ly dục ly ác pháp thì làm sao được gọi là Thánh cư sĩ, đệ tử của đức Phật ?

Muốn làm chủ sanh tử luân hồi, mà hành động trang điểm làm đẹp không từ bỏ thì làm sao chấm dứt sanh tử luân hồi được?

Mục đích xa lìa tâm ái dục nên phải xa lìa sự trang điểm, làm đẹp, cho nên những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới người Phật tử không nên trang điểm, làm đẹp

Không trang điểm làm đẹp là một đức hạnh tự nhiên lìa xa tâm ái dục mà người cư sĩ cần nên học và cố gắng khắc kỷ mình để thực hiện cho bằng được đức hạnh này. Nhờ đó con đường tu tập mới có hiệu quả hơn.

Kính thưa quý Phật tử đồng tu Phạm hạnh! Giới đức tự nhiên xa lìa tâm ái dục, quý Phật tử có giữ trọn hay không, đó là còn tùy ở quý vị. Nếu quý vị giữ trọn trước mặt cũng như sau lưng thì quý vị đã tự biết mình lìa xa tâm sắc dục. Xa lìa tâm sắc dục rất có lợi cho quý vị, nó giúp cho thân tâm của quý vị thanh tịnh, nhờ thế quý vị mới dễ dàng tu tập thiền định mà không sợ lạc vào tà thiên.

Nếu Phạm hạnh này không giữ trọn vẹn được thì quý vị tu hành phí công vô ích mà thôi.

Mỗi giới Đức Phạm Hạnh Bát Quan Trai là hiện thân của sự giải thoát trong Phật giáo. Vì thế Tám Giới Đức Bát Quan Trai càng giữ gìn nghiêm chỉnh thì thân tâm càng lúc càng thanh tịnh; thân tâm càng lúc càng thanh tịnh thì đời sống càng đơn giản; đời sống càng đơn giản thì sự giải thoát ngay đó. Sự giải thoát có được là nhờ sống đơn giản, tự nhiên. Cho nên đời sống đơn giản, tự nhiên trước mặt cũng như sau lưng là xác định cụ thể cho người tu chúng. Người tu chúng hay không tu chúng là ở

chỗ những giới đức hạnh này, chứ không phải ở chỗ ngồi thiền nhập định 7, 8 ngày hay thị hiện thần thông, phóng hào quang, độn thổ, tàng hình, biến hóa, v.v...

Đối với giới đức hạnh không cần sửa sang trang điểm làm đẹp, mà thân tướng lại đẹp đẽ trang nghiêm một cách đơn giản tự nhiên thì đó mới thật sự là Giới Đức Tự Nhiên; đó mới thật sự là cái đẹp tự nhiên của một vị Thánh cư sĩ

Giới đức tự nhiên ly ái dục là để cho người tu hành có một dung nghi đẹp đẽ hồn nhiên, trong sáng rất tự nhiên. Đó là vì thân tâm thanh tịnh không còn ô nhiễm nên không cần trang điểm làm đẹp theo kiểu nhân tạo thế tục.

Nhìn qua Phạm hạnh Giới đức tự nhiên của một vị cư sĩ Phật giáo là chúng ta nhận biết những vị này là Thánh cư sĩ thật hay Thánh cư sĩ giả.

Thánh cư sĩ giả thì trang điểm ăn mặc sang đẹp, xe cộ lộng lẫy, cái đẹp ấy là cái đẹp nhân tạo, cái đẹp nhân tạo là cái đẹp của tâm dục và ác pháp. Cho nên giới luật Phật cấm trang điểm làm đẹp giả tạo không chân thật. Làm đẹp giả tạo không chân thật có hai điều tội lỗi:

- 1- Tội lừa đảo người.
- 2- Tội thiếu chân thật với mình.

Lừa đảo người bằng tướng tốt, ăn mặc sang đẹp. Ảnh hưởng Bà La Môn giáo cho rằng người tu hành phải có tướng tốt, cho nên các vị tu sĩ nào có thân tướng mập béo, bệ vệ trong bộ y áo sang đẹp là tướng tốt, là tu chứng đạo, theo Phật giáo không phải nghĩ vậy. Thân tướng ăn mặc như vậy không đúng, vì thân tướng mập béo, trong y áo sang đẹp là tướng của dục lạc. Các Tổ vẽ vời đức Phật với ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp, đó là để lừa bịp mọi người theo kiểu kinh sách Bà La Môn. Nếu có thật tướng như vậy thì chúng tôi nghĩ rằng đức Phật có một thân hình quái dị, chứ không phải thân hình của một con người.

Trang điểm là phương cách làm đẹp giả tạo, đó là thiếu chân thật với mình với người. Vì thế mà Giới Đức Tự Nhiên không trang điểm ra đời để cho cư sĩ tập sống tự nhiên mà có vẻ đẹp, rất là hồn nhiên, thanh cao.

Tóm lại một cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới còn trang điểm làm đẹp là chứng tỏ tâm ly dục ly ác pháp chưa có. Điều quan trọng là tâm sắc dục chưa lìa thì con đường đạo khó thấy.

Nếu tu theo đạo Phật mà còn trang điểm làm đẹp là không thể tu theo đạo Phật được, đó là một điều xác định chắc chắn báo trước cho quý vị biết.

Muốn tìm tu giải thoát theo đạo Phật thì Giới Đức Tự Nhiên phải chấp nhận thực hành. Sống nghiêm chỉnh không hề vi phạm thì Thánh hạnh này mới có thể hiện rõ trong mọi oai nghi của quý vị.

Giới Đức Tự Nhiên của một cơ thể đã lìa tâm sắc dục thì rất thanh tịnh. Tâm sắc dục lìa xa được, thì thân tâm của quý vị mới thật sự thanh tịnh. Thân tâm có thanh tịnh thì quý vị mới nhập được chánh định, còn thân tâm chưa thanh tịnh mà nhập định thì chỉ là nhập tà định mà thôi. Do điều kiện này mà đức Phật chỉ dạy cho chúng ta: “giới sanh định” là vậy. Cho nên một người tu mà xem thường giới luật thì người ấy sẽ không bao giờ tu tập thấy được sự giải thoát của đạo Phật như thật.

Giới là pháp môn giúp cho tâm ly dục ly ác pháp, còn tà định là pháp môn ức chế tâm khiến cho tâm không bao giờ ly dục ly ác pháp được. Cho nên, giới không tu tập nghiêm chỉnh thì oai nghi chánh hạnh không bao giờ có, oai nghi chánh hạnh không có mà tu tập thiền định thì thiền định đó không bao giờ có giải thoát.

Đạo Phật lấy giới luật làm khuôn pháp tu tập hàng đầu, khiến thân tâm thanh tịnh, oai nghi chánh hạnh rõ ràng, người ngoài nhìn vào đều kính mến và tôn trọng, không ai mà không thừa nhận.

Tà Giáo ngoại đạo bỏ giới luật lấy ý thức vô niệm làm tâm, cho tâm đó là Phật tánh. Do đó tu tập bị ức chế tâm, rơi vào định tướng, khiến cho người tu hành không biết đường tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Lúc bấy giờ lại còn lạc vào mê hồn trận của tướng mà không biết, cứ cho đó là định tướng của thiền định. Trong sách Thiền Quan Sách Tấn các Tổ thuật lại công phu tu tập của mình rất là gian khổ. Ba, bốn chục năm mà chứng những trạng thái tướng, thật là phí uổng công cả một đời tu tập.

Người tu hành theo đạo Phật phải nhớ kỹ lời dạy này: **“các pháp ác không nên làm và nên làm các pháp thiện.”** Đó là lời dạy về giới luật của Phật.

Người phạm giới là người làm các pháp ác, người nào không phạm giới là người làm các pháp thiện. **Người sống trong thiện pháp là người sống trong Thánh hạnh**



GIỚI THIỆU GIỚI THỨ BẢY CỦA BÁT QUAN TRAI GIỚI

Giới đức thứ bảy của Bát Quan Trai Giới gồm có hai giới trong mười giới Sa Di, Vì thế giới thứ bảy Thầy phân ra làm hai để dễ giải thích cho Quý Phật tử hiểu. Hai giới này gồm có:

- 1- Giới đức thứ bảy A

2- Giới đức thứ bảy B

Thầy sẽ giảng giới đức thứ bảy A: Cấm không nằm giường cao rộng lớn trước, và giới đức thứ bảy B: Cấm ca hát và nghe ca hát.

Vì thế người cư sĩ thọ một giới mà thành hai giới trong tám giới Bát Quan Trai., đó là ý Phật làm gọn giới này để người cư sĩ dễ dàng tu tập trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới.



GIỚI THỨ BẢY A:

GIỚI ĐỨC THANH BẦN

Cấm nằm giường cao rộng lớn là ***GIỚI ĐỨC THANH BẦN***. Người cư sĩ tại gia Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải học hiểu và sống cho đúng đức hạnh này thì mới xứng đáng là đệ tử của Phật.

Nằm giường cao rộng lớn không đúng oai nghi tế hạnh thanh bản, không đúng tư cách của một cư sĩ Phật giáo trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới. Vì nằm giường cao rộng lớn, gỗ quý giá có nghĩa là một người giàu sang, trái ngược với hạnh thanh bản của Phật giáo.

Người cư sĩ Phật giáo nằm giường cao rộng lớn thường ngủ thiếu tỉnh giác, lăn lộn dễ dàng, nằm sấp, nằm ngửa, nằm nghiêng, quay lộn tứ hướng v.v... nằm ngủ như vậy có đúng đức hạnh của một vị Thánh cư sĩ không?

Thưa quý Phật tử! Quý vị nghĩ sao, với tư cách một cư sĩ nằm ngủ như vậy, quý vị có chấp nhận không?

Một cư sĩ Phật giáo trong ngày Thọ Bát nằm giường cao rộng lớn sang đẹp, mềm êm nệm ấm là đã phá hạnh thanh bản của một vị Thánh cư sĩ ***“xả phú cầu bản...”***

Giới cấm không nằm giường cao rộng lớn là giới cấm giữ gìn oai nghi chánh hạnh khi nằm ngủ của một bậc Thánh cư sĩ cho đúng đức hạnh tu hành giải thoát.

Đức hạnh thanh bản của một vị cư sĩ Phật giáo Thọ Bát Quan Trai Giới là đúng nghĩa giải thoát của nó, nếu ai sống ngược lại thì không đúng nghĩa

Xưa đức Phật Thích Ca Mâu Ni từ bỏ những thứ sang giàu để chấp nhận một đời sống, lấy gốc cây làm giường nằm. Đó là một đức hạnh thanh bản, giải thoát những vật chất thế gian của đức Phật rất là tuyệt vời mà chúng ta cần phải noi gương. Chúng ta là những cư sĩ Phật giáo muốn sống như Phật thì làm sao lại quên đi gương hạnh giải thoát cao quý này? Lại nữa để tâm tham đắm giường cao rộng lớn, để cho đời mĩa mai Phật giáo, thật là đau lòng. Phải không quý Phật tử?

Nếu đã đi tu theo Phật giáo thì phải làm tròn bốn phận đạo đức, đức hạnh của người cư sĩ Phật giáo, có nghĩa là giới luật phải nghiêm chỉnh. Thà không đi Thọ Bát Quan Trai thì thôi, chứ đã đi Thọ Bát Quan Trai Giới mà vi phạm giới luật này thì xấu hổ lắm quý Phật tử! Nếu đi Thọ Bát Quan Trai Giới mà phạm giới này thì Thọ Bát Quan Trai Giới làm gì, đừng để mọi người mỉa mai Phật giáo. Đó là trách nhiệm và bốn phận của người cư sĩ Phật giáo.

Giới Đức Thanh Bần đã lập nên một người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới đúng nghĩa xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo của Phật giáo. Thế mà người cư sĩ Phật giáo Thọ Bát Quan Trai Giới hiện giờ sống không đúng giới hạnh, giới đức, thường vi phạm giới bốn, mà cứ ngỡ tưởng mình Thọ Bát Quan Trai Giới đúng pháp, mình là đệ tử của Phật, nào ngờ cuộc sống của quý vị đã xác định quý vị là cư sĩ ngoại đạo, sống theo dục lạc thế gian...

“Giới luật là Thầy của mọi người. Giới luật còn là Phật giáo còn, giới luật mất là Phật giáo mất”, (TBK T1 kinh Niết Bàn T 432 SN) đó là lời di chúc sau cùng của đức Phật. Vậy mà đệ tử của Phật giáo hiện giờ phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, lại còn cho người giữ giới là lỗi thời, tu như vậy không chứng đạo. Những đức hạnh này chưa giữ trọn thì sau này làm Thầy thiên hạ có xứng đáng không? Thưa quý Phật tử!

Giới luật giúp cho người cư sĩ ly dục ly ác pháp để có được một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự. Với tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự, đó là trạng thái ly dục ly ác pháp, phải không quý vị?

Như vậy từng mỗi giới luật của Phật có ly dục trong mỗi khía cạnh của tâm dục chúng ta.

Giới Đức không nằm giường cao rộng lớn là giúp cho người cư sĩ tập lìa xa vật chất thế gian, xa lìa tâm dục thích êm ấm, sang đẹp, xa lìa tâm giàu sang, sống tâm thanh bần, sống đời đơn giản tri túc thiếu dục. Người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới mà còn cần giường nằm cao rộng lớn là còn dính mắc thì làm sao ra khỏi được nhà sanh tử.

Thân tâm của con người là thân tâm đắm nhiễm, khi người cư sĩ xem thường sự đắm nhiễm thì sẽ bị đắm nhiễm. Ví dụ: ta sống quen hạnh lấy gốc cây làm giường nằm, thì ta nằm ngủ rất dễ dàng, còn những người nằm giường cao rộng lớn êm đẹp thì quen với giường cao rộng lớn, nên khi lấy gốc cây làm giường nằm thì ngủ rất khó khăn.

Nếu không lập hạnh ly dục này thì sự tu hành chỉ hoài công vô ích, uổng phí một đời tu hành.

Giới Đức không nằm giường cao rộng lớn có mục đích tạo cho cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới trở thành những du Tăng khát sĩ rày đây mai đó sau này.

Giới cấm này có mục đích giúp cho đệ tử của Phật thoát ra khỏi đời sống trụ thế đầy dính mắc vật chất. Có thoát ra khỏi đời sống trụ thế đầy dính mắc thì mới mong tìm thấy con đường giải thoát.

Giới không nằm giường cao rộng lớn, nghe đơn giản nhưng rất đầy đủ ý nghĩa giải thoát của một vị cư sĩ Phật giáo. Một vị Thánh cư sĩ mà còn nằm giường cao rộng lớn gổ quý giá thì đức hạnh thanh bản đầu còn nữa. Phải vậy không thưa quý vị?

Một vị cư sĩ nằm giường cao rộng lớn mềm êm, nệm ấm trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới thì đầu còn có đức hạnh thanh bản nữa; họ chỉ là một người phạm phu tục tử, tâm còn tham đắm vật chất về ngủ nghỉ; sống giống như một ông quan, một nhà vua, một người giàu sang, v.v...

Tóm lại Giới Đức Thanh Bản này giúp cho người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới sống như Phật và được tự tại giải thoát ly dục về ngủ nghỉ về vật chất thế gian mà người không Thọ Bát Quan Trai Giới không thể làm được.

Vậy, hỡi quý Phật tử, Xin quý vị lưu ý: ***“Giới luật còn là Phật giáo còn, giới luật mất là Phật giáo mất.”***

Vì vậy, quý Phật tử trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới phải cố gắng giữ gìn những giới đức giới hạnh cho trọn vẹn thì Phật giáo mới thường còn.



GIỚI THỨ BẢY B:

KHÔNG CA HÁT VÀ NGHE CA HÁT

Không ca hát và nghe ca hát là ***“GIỚI ĐỨC TRẦM LẶNG ĐỘC CƯ”*** Người cư sĩ tại gia Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải học hiểu và sống đúng đức hạnh này để phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình. Do phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình nên các ác pháp không sanh khởi được, nhờ đó tâm thanh thản an lạc và vô sự.

Lời ca tiếng hát phát ra âm thanh lúc trầm, lúc bổng, lúc cao, lúc thấp kêu gọi thất tình lục dục trong ta sống dậy, khiến cho tâm hồn chúng ta rung động ngây ngất buồn vui theo âm thanh du dương ảo não của tình yêu thương lãng mạn giữa trai gái. Giọng ca trầm hùng thúc dục tiến bước quân hành khiến cho thanh niên hăng hái lên đường xông pha vào trận mạc, trước lần tên mũi đạn mà không hề nao núng.

Lời ca tiếng hát có lợi nhưng cũng có hại. Lợi là trước cảnh đất nước bị ngoại xâm, lời ca tiếng hát thúc dục thanh niên lên đường cứu nước; hại là khiến cho thanh niên nam nữ yêu thương lãng mạn đi đến những sự khổ đau tuyệt vọng, gây ra nhiều cái

chết oan uổng. Phần nhiều những lời ca tiếng hát gợi lại những hình ảnh quá khứ thương đau, đánh thức dậy thất tình lục dục trong mỗi con người, khiến đời sống đã khổ lại còn khổ đau hơn. Cho nên đức Phật thấy được những sự nguy hiểm này, vì thế Ngài cấm những cư sĩ trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới không được nghe ca hát và tự mình ca hát.

Những người cư sĩ Phật giáo vì mục đích giải thoát mọi sự khổ đau của cuộc đời nên những ngày Thọ Bát thì cần tránh xa ca hát và nghe ca hát. Tại sao vậy?

Như ở trên chúng tôi đã nói: Phật giáo cho rằng lời ca tiếng hát thường khêu gợi lòng thương nhớ khổ đau trong chúng ta. Muốn thoát sự đau khổ, cho nên đạo Phật không cho cư sĩ Thọ Bát nghe ca hát hoặc tự ca hát. Đó là trách nhiệm và bổn phận của mỗi người cư sĩ đệ tử của đức Phật phải thấy. Không làm đệ tử Phật thì thôi mà đã làm đệ tử Phật thì phải thấy trách nhiệm và bổn phận này. Nếu một cư sĩ trong ngày Thọ Bát còn nghe ca hát hay tự ca hát thì đã đánh mất hết oai nghi Thánh Hạnh trầm lặng độc cư của mình, của người cư sĩ Phật giáo. Cũng vì thế mà mất hết ý nghĩa sự giải thoát của đạo Phật. Người cư sĩ trong ngày Thọ Bát còn nghe ca hát và tự ca hát thì đi Thọ Bát để làm gì? Mục đích đi Thọ Bát của đạo Phật là ly dục ly ác pháp. Ca hát hay nghe ca hát là nuôi dưỡng tâm dục, là còn nằm trong môi trường lục dục và ác pháp của thế gian.

Vì nghe ca hát hay tự ca hát là làm sống lại thất tình lục dục trong thân tâm của chúng ta như đã nói ở trên. Người cư sĩ đạo Phật hằng mong diệt thất tình lục dục để được giải thoát, thì cố chi lại còn ham thích ca hát hoặc nghe ca hát, để làm sống lại thất tình lục dục thì sự tu tập biết chừng nào mới hết tâm lậu hoặc!

Người nghe ca hát hay tự ca hát là gợi lên lòng thương nhớ khổ đau trong quá khứ, làm sống lại những ức niệm gì đã đi qua. Đức Phật đã dạy: **“Quá khứ không truy tìm, vị lai không ước vọng.”** Nghe ca hát và tự ca hát là truy tìm nỗi đau thương của quá khứ và nuôi hy vọng ở tương lai. Và như vậy thì làm sao tu tập giải thoát khổ đau cho được. Lời ca tiếng hát, ngâm vịnh thơ văn phản ảnh được tâm lý ái dục của con người. Vì thế Sở Bá Vương Hạng Võ thất trận là do tiếng sáo, tiếng tiêu của Tiêu Hà theo kế hoạch tâm lý chiến của Trương Lương khiến cho quân lính của Sở Bá Vương nhớ nhà, cha mẹ và vợ con nên đồng nhau bỏ trốn về. Có đúng như vậy không quý Phật tử?

Chúng ta hãy lắng nghe những câu thơ, lời ca khêu gợi lên lòng thương nhớ sầu khổ, như của nhà thơ Huy Cận viết:

“Sóng gợn trường giang buồn điệp điệp.

Con thuyền xuôi mái nước song song.

Thuyền về bến cũ sâu trăm ngả

Củi một cành khô lạc mấy dòng?”

Một nhà thơ Trung Hoa, Lư Thuật viết:

“Nhật mộ hương quan hà xứ thị.

Yên ba giang thượng sử nhân sầu.”

Tản Đà dịch:

“Quê hương khuất bóng hoàng hôn

Trên sông khói sóng cho buồn lòng ai”

Đoàn Thị Điểm viết:

“Nước trong chảy lòng phiền không rữa.

Cỏ xanh tươi dạ nhớ chẳng khuây...”

Lời ca tiếng hát của Y Vân:

“Lòng mẹ bao la như biển Thái Bình rạt rào...”

Lời ca tiếng hát của Lưu Hữu Phước thúc dục thanh niên trí thức lên đường cứu nước:

“Này sinh viên ơi! Đứng lên đáp đền sông núi

Đồng lòng cùng đi, đi, đi mở đường khai lối. Vì non sông nước xưa, truyền muôn năm chớ quên...”

Đó là những văn, thơ, ngâm vịnh, ca hát khiến cho lòng người tê tái nhớ thương khổ đau.

Thương nhớ là một pháp ác, là một pháp đau khổ. Lời ca tiếng hát ngâm vịnh thơ văn gợi lên lòng thương nhớ sâu khổ của một người con nhớ mẹ (Lòng mẹ) của một người vợ nhớ thương chồng đang chinh chiến ngoài biên ải xa (Chinh Phụ Ngâm), của một tình yêu quê hương (Tiếng Gọi Sinh Viên)

Lời ca tiếng hát, thơ văn ngâm vịnh gợi lên tình yêu thương trai gái (sắc dục) tình yêu thương cha mẹ (ái kiết sử) tình yêu quê hương tổ quốc (ái kiết sử)

Tất những sự yêu thương này nằm ở trong thất tình lục dục. Như chúng ta đã biết loài người thường chịu nhiều khổ đau là do thất tình lục dục tạo nên. Thế mà người ta thường tìm mọi cách làm sống lại nó để mà khổ, để mà đau.

Lòng thương yêu trong thất tình lục dục là tình yêu thương hạn hẹp trong tình cảm cá nhân, tình thương yêu ấy thường làm khổ cho mình, cho người khác.

Nỗi đau của thất tình lục dục khiến cho trai gái đi đến tuyệt vọng phải tự tử, khiến cho con giết cha, cha giết con, mẹ giết con, chồng giết vợ, vợ giết chồng, anh giết em, em giết anh v.v...

Nỗi đau ấy thúc dục chúng ta xả thân vào chỗ chết mà không hề biết sợ hãi và cũng không thấy trách nhiệm bốn phận đạo đức làm người của mình đối với mình, của mình đối với người khác v.v...

Đạo Phật muốn cho con người thoát khổ, nên phải vượt thoát ra khỏi thất tình lục dục, Đối với đạo Phật thất tình lục dục là một loại tình yêu thương hạn hẹp, nhỏ mọn, ích kỷ phải được thay thế bằng một loại tình yêu thương rộng lớn. Tình yêu thương rộng lớn đó là **“tâm từ, bi, hỷ, xả.”** Tâm từ, bi, hỷ, xả là lòng yêu thương rộng lớn vô bờ bến, vì thế nó không bao giờ làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. Nhờ có tâm này được thay thế thì chúng ta mới thoát ra khỏi thất tình lục dục.

Nếu mình thương yêu mình sao lại nghe ca hát và tự ca hát để gợi lên lòng nhớ thương, sầu khổ.

Người đời không hiểu nên cứ ngỡ mượn lời ca tiếng hát để giải sầu hay giải trí. Thật sự giải sầu hay giải trí như vậy lại làm cho tâm tư sầu khổ thêm trí óc mệt nhọc, căng thẳng hơn.

Lời ca tiếng hát chỉ giúp cho người làm việc đầu óc quá căng thẳng được thư giãn mà thôi

Mình thương mình thì không nên làm khổ mình. Phải không quý Phật tử?

Nghe ca hát và tự ca hát cũng tự làm khổ mình, các bạn có hiểu không?

Cho nên muốn không làm khổ mình thì các bạn không nên nghe ca hát và ca hát.

Bởi vì nghe ca hát cũng làm cho các bạn mất thì giờ rất nhiều.

Giải trí nghỉ ngơi mà lại bắt đầu óc lắng nghe âm thanh khiến cho thần kinh mỗi mệt. Như vậy giải trí nghỉ ngơi có đúng không?

Như vậy thương yêu mình sao lại làm khổ mình?

Mượn lời ca tiếng hát để quên đi sự sầu khổ, để giải trí nghỉ ngơi thì không đúng. Đó là một hình thức tránh né trốn chạy để ức chế và đè nén tâm mình.

Chúng tôi xin đem một ví dụ giải sầu khác: Cũng như người vì quá buồn khổ lại mượn chén rượu để giải sầu, rượu là một chất độc kích thích khiến cho thần kinh hưng

phấn, nói năng cử chỉ giống như người điên, người mất trí... Những người say rượu như vậy họ đâu có sáng suốt thấy mình say rượu, họ cảm thấy như mượn chén rượu để nói lên lòng căm tức, lòng khổ đau của mình để cho hả lòng buồn giận, tức là giải sầu. Nhưng họ có biết đâu chính họ đã bị tâm họ lừa dối họ. Họ đang say nhưng họ đâu biết họ đang say. Sự thật là họ đang say rượu, thần kinh bị hưng phấn, họ không tự làm chủ họ được nữa, họ nghĩ rằng uống rượu say là sẽ quên sầu khổ, nhưng không ngờ họ đã làm cho họ sầu khổ thêm, chứ nào đâu phải mượn rượu để giải sầu.

Thưa quý Phật tử! Lời ca tiếng hát cũng như vậy, chỉ làm vui dạ những người không biết sống cho mình. Nghe ca hát và tự ca hát là sống theo ngoại cảnh thất tình lục dục, thuộc về ảo ảnh, hư tưởng của những sự việc gì đã qua và của những sự việc gì chưa đến, họ tưởng là giải khổ lại chồng thêm khổ cho họ.

Ca hát là sự khêu gợi lòng đau khổ, làm mất sự an tịnh trầm lặng của tâm hồn nên đức Phật cấm những hàng đệ tử của mình: **“không ca hát và nghe ca hát”**

Chúng ta cũng nên biết: Một vị Thánh cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới đờn ca xướng hát ngâm vịnh, hoặc tán tụng ê, a giọng cao giọng thấp để ru hồn người vào cõi tưởng thì điều này đức Phật đã không chấp nhận từ lâu.

Kinh Sonadanda thuộc Trường Bộ Kinh tạng kinh Nikaya (Nguyên Thủy) có nêu lên năm đức tánh của một tu sĩ Bà La Môn. Năm đức tánh đó là:

- 1- Thọ sanh huyết thống 7 đời Bà La Môn
- 2- Chú thuật, phúng tụng, thông hiểu ba tập Vệ Đà, danh từ, nghĩa lý và nghi lễ ... phải thông suốt
- 3- Đẹp Trai, tướng hảo, (32 tướng tốt 80 vẻ đẹp)
- 4- Trí tuệ
- 5- Giới luật

Đức Phật đã loại bỏ ba tánh đức ở trên mà chỉ còn chấp nhận có 2 đức tánh ở dưới:

- 1- Trí tuệ
- 2- Giới luật.

Ngài không chấp nhận dòng giống, tướng tốt, tụng niệm và chú thuật, vì thế giới luật của Ngài cấm tu sĩ ca hát và nghe ca hát tức là cấm tụng niệm ê, a giọng cao giọng thấp.

Trong đạo Phật chỉ có tri kiến (trí tuệ) và giới luật mới giúp cho đệ tử của Người thật sự giải thoát mọi khổ ách.

Hôm nay quý cư sĩ tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, Thầy nghĩ rằng: đây không phải là đường lối của Phật giáo mà là một nghề tụng niệm của Bà La Môn ngày xưa để trao đổi kiếm sống với tín đồ, khi những vị Bà La Môn này còn tuổi trẻ, thì lấy nghề tụng niệm mà kiếm sống, đến khi già các vị này chuyên tu nên không còn tụng niệm nữa.

Đức Phật xưa xuất gia tu hành cũng theo Đạo Bà La Môn, nhưng không tìm thấy sự giải thoát trong đạo này, nên Ngài phải tự vạch ra cho mình một lối đi. Những gì của đạo Bà La Môn đúng có sự tu tập giải thoát chân thật thì Ngài chấp nhận, còn những gì tu tập không giải thoát thì Ngài loại trừ bỏ ra.

Năm điều kiện để trở thành một Bà La Môn, Ngài chỉ chấp nhận hai điều kiện, còn ba điều kiện Ngài loại bỏ như ở trên đã nói. Như vậy chúng ta thấy rất rõ đức Phật không chấp nhận 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp, chỉ có các nhà kinh sách phát triển thường ca ngợi 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp của đức Phật. Rõ ràng như vậy đây là Bà La Môn mạo danh Phật giáo. Xin Quý vị Phật tử cứ suy ngẫm lời Thầy nói có đúng Không? ***“Kinh sách Phát triển chính là kinh sách của Bà La Môn.”***

Nghề chân chính trong đạo Phật đó là nghề đi xin ăn (Chánh Nghiệp), còn nghề tụng kinh, niệm chú, cầu an, cầu siêu, cúng vong, tiền linh, cúng sao, giải hạn, làm tuần, làm tự v.v... là tà nghiệp, đức Phật không chấp nhận. Bài kinh Sonadanda đã nói lên tinh thần bài bác những pháp môn tụng niệm cầu cúng không lợi ích cho đời sống mà còn gây cho tín đồ mê tín và lạc hậu.

Một vị Thánh cư sĩ ngồi tụng niệm ê, a giọng cao, giọng thấp theo nhịp tiếng chuông, tiếng mõ giống như đờn ca xướng hát, ngâm vịnh thì oai nghi tế hạnh này làm sao gọi là đức hạnh của tín đồ Phật giáo được.

Một vị Thánh cư sĩ là phải sống trọn vẹn đầy đủ đức hạnh trầm lặng. Đức hạnh trầm lặng mới nói lên được oai nghi tế hạnh của một bậc Thánh cư sĩ. Vì trạng thái sống trầm lặng ấy mới được gọi là sự sống của những bậc Thánh; còn ngược lại ngồi tụng niệm ê, a như ca hát hoặc nghe tụng niệm, nghe ca hát thì quý Phật tử nghĩ sao? Lúc bấy giờ tâm hồn trầm lặng có còn không? Một vị Thánh cư sĩ là phải sống trọn vẹn trong trạng thái trầm lặng mới được gọi là Thánh cư sĩ.

Giới Đức Trầm Lặng Độc Cư giúp cho chúng ta trở về sống với nội tâm của mình. Sống trở về nội tâm của mình là một đức hạnh tuyệt vời, vì nó là đức hạnh không làm khổ mình, khổ người.

Do sự lợi ích này đức Phật cấm các đệ tử của mình không được nghe ca hát và tự ca hát.

Một vị Thánh cư sĩ ngồi nghe ca hát hoặc tự mình ca hát dù là bài ca loại nào cho đến những bài tán tụng những câu kinh tiếng kệ cũng đều thuộc loại ca hát. Nên trong kinh Sa Môn Quả, kinh Sonadanda đức Phật đều không chấp nhận những lối tán tụng, niệm Phật ê, a.

Gần đây có một số tu sĩ và cư sĩ không thâm hiểu đạo Phật họ bắt chước theo đạo Thiên Chúa soạn nhạc Phật để sách tấn cư sĩ tu học. Đó là một việc làm trái với mục đích của Phật giáo. Phật giáo chấp nhận sống trầm lặng độc cư, nên đức Phật thường nhắc nhở đệ tử của mình phải sống độc cư như con tê ngưu một sừng.

Đạo Phật là đạo tự lực cứu mình ra khỏi sông mê biển khổ của kiếp người thì giới hạnh trầm lặng độc cư rất cần thiết cho sự sống về nội tâm của người tu giải thoát.

Người tu theo đạo Phật mà không giữ được đức hạnh độc cư này thì rất khó tìm sự làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi.

Còn ca hát và nghe ca hát là còn tâm dục của thế gian, giọng ca tiếng hát của mình, của người là thực phẩm nuôi dưỡng tâm dục. Còn nuôi dưỡng tâm dục thì làm sao ly dục ly ác pháp được.

Đạo Phật mà còn có những bài kinh, tán tụng giọng thấp, giọng ca ngâm vịnh hát hò thì có khác chi là ngoại đạo Bà La Môn.

Người ta không biết cho rằng những bài kinh tán tụng ê, a giọng cao thấp là ca nhạc đạo. Đối với đạo Phật thì không có ca nhạc đạo, mà chỉ có sự sống trầm lặng để trở về với nội tâm thanh thản, an lạc và vô sự của mình.

Giới Đức Trầm Lặng giúp chúng ta sống về nội tâm của mình, nhờ thế mà ta nhận ra được mỗi tâm niệm ác và thiện nên ta sẽ diệt ác và tăng trưởng thiện một cách dễ dàng, nếu không nhờ đức hạnh trầm lặng thì ta rất khó nhận ra được cái tâm xảo trá của chính chúng ta, nên rất khó ly dục ly ác cho thật sạch.

Giới Đức Trầm Lặng Độc Cư là một đức hạnh tuyệt vời mà cũng là một pháp hành vi diệu giúp chúng ta ngăn và diệt ác pháp tận gốc.

Cho nên **GIỚI KHÔNG NGHE CA HÁT VÀ TỰ CA HÁT** thì chỉ có trong đạo Phật mới có đức hạnh này. Đức hạnh này rất xứng đáng là hạnh của một bậc Thánh đệ tử Phật.

Tóm lại người cư sĩ Phật giáo trong ngày Thọ Bát Quan Trai nghe ca hát và tự ca hát là không phải cư sĩ Phật giáo đó là cư sĩ của Bà La Môn.

Để xác định cho rõ ràng, người cư sĩ Phật giáo nghe ca hát và tự ca hát trong ngày Thọ Bát (tụng niệm cúng tế cầu khẩn...) là không phải Thánh cư sĩ mà là Ma Ba Tuần đội lột Phật giáo để phá hoại Phật giáo. Xin quý Phật tử nên lưu ý và để tránh xa những Phật tử này.



GIỚI THỨ TÁM:

CẤM ĂN UỐNG PHI THỜI

Cấm ăn uống phi thời là **GIỚI ĐỨC LY DỤC**. Người cư sĩ tại gia Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải học hiểu và sống cho đúng đức hạnh này thì mới xứng đáng là đệ tử của Phật.

Giới Đức Ly Dục rất cần thiết cho người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới, Người cư sĩ hãy tập làm quen với đời sống của người tu sĩ bằng giới luật này. Bởi nó khởi sự xác định cho mọi người thấy rằng: những người đệ tử của Phật giáo phải sống ngày một bữa mới thật sự sống như Phật. Người đệ tử của Phật sống như Phật mới là đệ tử chân chánh. Vì thế, người cư sĩ khi đến với Phật giáo phải một lòng cung kính và tôn trọng giới luật này.

Nếu một cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới phạm giới này thì không phải là cư sĩ Phật giáo, còn không phạm giới này thì đây mới là đệ tử của đạo Phật.

Nếu ai không coi trọng và tôn kính giới luật này thì người ấy là tín đồ ngoại đạo.

Ăn uống là sự tiếp thu tứ đại bên ngoài để nuôi dưỡng tứ đại bên trong của sắc thân tứ đại chúng ta. Nhưng ăn uống phải biết tiết độ, không biết tiết độ ăn nhiều quá (bội thực) cơ thể cũng dễ sanh ra bệnh tật, ăn ít quá cũng vậy. Chỉ có ăn uống như thế nào để vừa đủ cho cơ thể không thiếu mà cũng không thừa.

Trong thời gian tu hành của đức Phật, Ngài đã rút ra được một kinh nghiệm! Ăn nhiều quá thì thừa dư chất bổ nên sắc thân sanh ra sắc dục, thù miên, hôn trầm. Sắc dục, thù miên, hôn trầm cũng là một loại dục của tâm. Cho nên người ăn nhiều dễ sanh ra buồn ngủ, lười biếng, dâm dục; nhưng nếu ăn ít quá thì cơ thể thiếu những chất bồi dưỡng, sanh ra yếu đuối, dễ bị bệnh tật và nhiều điều khác nữa.

Từ đời sống vua chúa ăn uống quá nhiều đến đời sống khổ hạnh ăn uống quá ít của ngoại đạo. Đức Phật đã trải qua kinh nghiệm cuộc sống tu hành của mình như vậy, nên Ngài đã xác định: ăn ngày một bữa là đủ để cho cơ thể có một sự sống tốt đẹp, an lành.

Thưa quý Phật tử! Theo kinh nghiệm tu hành của Thầy, người tu sĩ làm việc nhiều hơn người thế tục. Tại sao vậy?

Suốt 24 tiếng đồng hồ người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới luôn luôn làm việc không những bằng trí óc mà còn lao động bằng tay chân cơ thể, họ có thể đi bộ từ 5 đến 10 cây số, còn đầu óc làm việc không nghỉ ngơi, làm việc như vậy mà ăn ngày chỉ có một bữa ăn, thế mà vẫn khoẻ mạnh, thân ít bệnh đau.

Người đời không biết tưởng ăn nhiều là khoẻ mạnh, ăn nhiều cơ thể phải làm việc nhiều, cơ thể tự động làm việc nhiều thì người mau già, tuổi thọ bị giảm.

Quý Phật tử cứ suy nghĩ những lời nói của Thầy, đừng có tin ngay liền. Khi nào tin thì phải chứng nghiệm lời dạy của Thầy có kết quả.

Chúng ta nên hiểu ngày ăn một bữa khi ăn phải tốn công sức rất nhiều. Trước khi ăn quý Phật tử phải lo nấu nướng, trong khi đang ăn uống quý Phật tử phải nhai nuốt, thực phẩm vào bao tử, rồi bao tử phải làm việc tiêu hoá thực phẩm, sau khi ăn xong quý Phật tử phải rửa bát chén và dọn dẹp.

Nếu trong ngày ăn ba bữa, quý Phật tử phải xét thấy rằng bỏ ra một người lo nấu nướng dọn dẹp. Ngày ngày trôi qua, ngày nào cũng như ngày nào, việc ăn uống chiếm một phần lớn lao trong lao động của quý Phật tử.

Khi quý Phật tử ăn nhiều tâm quý vị sinh ra dục, do nhiều dục phải gạt hái lấy biết bao nhiêu thứ đau khổ cho cuộc đời của quý vị. Quý vị có biết không?

Vì ăn uống phải làm việc nhiều như vậy, nên người tu theo đạo Phật, chỉ ăn ngày một bữa. Vì thế mà người ta sống nhàn nhã vô sự, thoải mái. Ngày một bữa giúp cho bạn có nhiều thì giờ ngồi chơi sống một mình. Khi cảm thấy sống một mình được an trú thì lúc bấy giờ thân tâm của bạn thật là hạnh phúc.

Giới đức không ăn uống phi thời là để xác định người tu giả hay người tu thật như đã nói ở trên. Người giả tu, tâm còn tham dục phần nhiều phải lộ diện về mặt ăn uống phi thời.

Cho nên giới này là để giúp cho người cư sĩ dễ nhận xét người người tu theo Phật giáo giữ giới luật đúng hay là sai. Cho nên khi Thọ Bát Quan Trai Giới quý Phật tử đều phải ăn ngày một bữa như Tăng, Ni vậy.

Giới Đức Ly Tham không ăn uống phi thời giúp cho cư sĩ tám điều lợi ích:

- 1- Thứ nhất có nhiều thì giờ tu tập.
- 2- Thứ hai tâm ly dục về sự ăn uống.
- 3- Thứ ba cơ thể ít bệnh tật.

- 4- Thứ tư ít buồn ngủ, hôn trầm.
- 5- Thứ năm xứng đáng là một tu sĩ.
- 6- Thứ sáu Phật giáo sống đời thiếu dục tri túc
- 7- Thứ bảy đời sống vượt hơn người chưa xuất gia.
- 8- Thứ tám cơ thể nghỉ ngơi ít làm việc.
- 9- Thứ chín người ngoài rất mến phục và tôn kính.

Muốn nhập các loại định từ Sơ thiền đến Tứ thiền và thực hiện Tam Minh thì người Phật tử phải ăn ngày một bữa, nếu không ăn một bữa được thì chẳng bao giờ nhập được các loại Thánh định này và cũng không bao giờ thể hiện được Tam Minh. Như vậy chúng ta thấy ăn ngày một bữa thật là quan trọng cho cuộc đời tu học của chính mình. Vì thế, đức Phật dạy: **“thừa tự pháp chứ đừng thừa tự thực phẩm.”** Chúng ta ai cũng biết: **“Ăn để sống để tu tập giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, cheat.”** Người quyết chí tu hành thì chớ nên ăn uống phi thời.

Người cư sĩ Phật giáo là người muốn biến cảnh thế gian thành cảnh Cực Lạc, Thiên Đàng. Vì Cực Lạc, Thiên Đàng là nơi để cho tâm hồn của mọi người được an lạc, thanh tịnh và vô sự, chứ không phải là nơi sống để ăn uống, ca hát, nhạc kịch v.v....Đừng nghĩ rằng: cõi Cực Lạc, Thiên Đàng là nơi lều quán buôn bán ăn uống, vui chơi ca hát. Vì buôn bán ăn uống vui chơi ca hát là còn sống trong cảnh dục lạc thế gian, thì làm sao gọi đó là cảnh Thiên Đàng, Cực Lạc được. Phải không quý Phật tử?

Cho nên ngay tại thế gian chúng ta sống ngày ăn một bữa là chuẩn bị cho mình một cuộc sống nơi Cực Lạc, Thiên Đàng hay nói cách khác là chúng ta đã biến cảnh thế gian thành Cực Lạc, Thiên Đàng đó rồi.

Bởi vậy ăn ngày một bữa, chúng ta suy ngẫm cho thật kỹ, thì chúng ta cảm thấy thân, tâm mình thanh thản, an lạc và vô sự. Thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì không phải nơi đó là Thiên Đàng, Cực Lạc sao?

Có chú Huệ Cần xin vào tu viện tu tập. Mới những ngày đầu chú quá thích bảo: **“Ôi! Đời sống ở đây như Tiên trên trời, ăn ngày một bữa, không làm gì cả, ở không suốt cả ngày, ngồi chơi thanh thoi thật là tuyệt vời”** Nhưng lần lượt tâm đời của chú sống dậy chú cảm thấy cô đơn, buồn tẻ, nhớ cha, nhớ mẹ, nhớ nhà cửa, nhớ bạn bè v.v....kế tiếp hôn trầm, thù miên, loạn tưởng khởi lên tấn công đánh chú. Do đó chú chịu hết nổi, liền bỏ cảnh giới Tiên chạy về nhà sống cảnh trần tục với cha mẹ.

Bởi vậy ai cũng muốn tu tập để được vãng sanh về Cực Lạc, để được sanh về cõi Trời, để được về cảnh giới Niết Bàn, để được trở về bản tánh của mình. Nhưng khi được trở về thì ai cũng chạy trốn .

Ở thế gian mọi người cứ ngỡ tưởng rằng: ở cõi Cực lạc, Thiên đàng cũng giống như ở thế gian, có nhiều lầu quán ăn uống ca nhạc suốt ngày đêm v.v... Sự nghĩ tưởng như vậy không đúng, quý Phật tử ạ!

Cõi Trời, cõi Cực lạc, ở đó không có lầu quán buôn bán ăn uống và người ta cũng không có ăn uống như quý Phật tử nghĩ. Ở đó chỉ có cuộc sống trầm lặng độc cư, họ không có nói chuyện với nhau, vì thế mới gọi là cõi Cực Lạc, Thiên Đàng.

Quý Phật tử có biết không? Với tâm hồn người thế gian của chúng ta mà sống trong các cõi đó thì cô đơn buồn lắm quý Phật tử ạ! Chắc chắn quý Phật tử cũng không hơn gì chú Huệ Cần đâu.

Tưởng cõi Cực Lạc Tây Phương và cõi Thiên Đàng là sung sướng lắm, là đầy đủ lắm, muốn chi có nấy. Thưa quý Phật tử! Quý vị tưởng như vậy là sai, vì cõi đó người ta không còn dục, nên không còn ai ham muốn vật gì hết. Ăn, ngủ, vui chơi ca hát người ta cũng không ham muốn, nên ở đó vắng lặng. Ở đó người ta không thích ăn, nên người ta cũng không có làm việc như ở cõi thế gian, họ sống vô sự rất là thanh thoi, an nhàn. Và lại người ta không có nói chuyện với nhau, thường sống cô đơn một mình, nên cảnh giới ở đó rất là im lặng, không có tranh luận hơn thua, không có tranh cãi, đánh nhau, không có đua đòi vật chất như ở thế gian.

Để được vào cảnh giới đó nên đức Phật trang bị cho chúng ta tám giới Bát Quan Trai Giới. Khi chúng ta bỏ thân này thì được vào ngay liền. Muốn vãng sanh Cực Lạc, muốn lên Thiên Đàng, muốn vào Niết Bàn mà ngay bây giờ quý Phật tử không tập đời sống trên các cõi đó thì quý Phật tử làm sao sống trong các cõi đó được. Phải không quý vị?

Quý Phật tử về tu viện Chơn Như là quý vị đang tập sống làm Thánh A La Hán, làm Bồ Tát, làm Phật, để sau này rời bỏ thế gian về các cõi đó. Thế mà về đây quý Phật tử sống không được thì quý vị đừng mong về các cõi đó được. Dù có cho quý vị về đó thì chừng ít hôm quý vị cũng xách gói chạy về trần gian sống trong mùi tục lụy khổ đau.

Nếu quý Phật tử không tu tập ăn ngày một bữa, không sống độc cư trầm lặng thì làm sao quý Phật tử sống hòa nhập với các cõi đó được. Vì thế đức Phật thích Ca Mâu Ni biết rất rõ điều này, nên Ngài mới dạy chúng ta ăn ngày một bữa và cấm không cho ca hát và nghe ca hát là để chúng ta có dịp hội tụ, hoà nhập vào các thế giới chư Phật, thế giới Niết bàn.

Nếu quý vị không chuẩn bị cho mình sống làm quen với thế giới chư Bồ Tát, chư Phật thì Thầy nghĩ rằng: quý vị khó mà hoà nhập vào một đời sống khác hơn đời sống thế tục.

Cho nên giới không ăn uống phi thời là một giới rất quan trọng cho quý vị để hoà nhập vào đời sống Thánh thiện.

Ăn ngày một bữa chỉ có những bậc A La Hán và Phật thì mới sống nổi, còn không sống được như vậy, thì không thể gọi đó là Thánh Tăng, Thánh Ni, hay Thánh Cư Sĩ được.

Giới đức ly dục ly ác pháp trong ăn uống mà người tu sĩ Phật giáo cần phải tu tập và giữ gìn nghiêm chỉnh thì sự ganh đua bon chen tìm danh lợi, tìm ăn uống mới chấm dứt.

Người ăn ngày một bữa thì còn gì mà bon chen danh lợi. Phải không quý Phật tử? Người đời chỉ vì ăn uống nên biến họ thành ra là loài động vật, loài động vật chỉ biết ganh đua cho sự sống để ăn uống mà thôi.

Người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới khi ăn ngày một bữa thì không còn ham thích vật chất thế gian, chỉ còn thích sống với một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự.

Ngày tháng trôi qua với nội tâm an ổn, không có một pháp nào tác động vào tâm hồn họ được, ngay cả mọi cảm thọ khổ đau cũng không làm lay chuyển tâm họ được.

Giới cấm không ăn uống phi thời nghe thì rất đơn giản, nhưng mấy ai sống đúng, làm đúng, chỉ vì tâm họ chưa ly dục ly ác pháp, nên sự tham đắm về ăn uống còn nặng nề, khiến cho họ tìm cách bẻ vụn giới, bằng ăn uống cách này hoặc bằng cách khác như: không ăn, thì họ uống sữa hay nước trái cây, hoặc chanh đường, bột nước khuấy loãng. Tuy sống như vậy nhưng đó cũng là hình thức ăn uống phi thời. Những hành động này đều có thể vi phạm giới hạnh ly dục..

Con đường tu tập giải thoát để ra khỏi nhà sanh tử, thì giới hạnh không ăn uống phi thời là một điều hết sức quan trọng và rất cần thiết cho người đệ tử Phật.

Vì Thánh hạnh đệ tử Phật là Thánh hạnh giải thoát, chúng ta há nỡ nào vi phạm để mọi người khinh chê Phật giáo, để cho tâm mình không được giải thoát.

Vì Thánh hạnh của một vị Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ chúng ta há nỡ nào ăn uống phi thời để đánh mất Thánh hạnh ly dục ly ác pháp này, thì còn gì là một đệ tử Phật, mang đầy đủ ý nghĩa giải thoát của đạo Phật.

Thánh hạnh này không giữ trọn thì con đường tu kia làm sao chúng được quả Thánh. Thánh sao còn ăn uống phi thời?

Người cư sĩ phải biết cúng dường và tôn kính những vị Thánh Tăng, Thánh Ni, họ là những vị không phạm giới, không phá giới này. Tám Giới Đức Thọ Bát Quan Trai Giới rất lợi ích cho mình, cho Phật giáo.

Tại sao vậy? Tại vì một vị Thánh đệ tử Phật thân tâm của họ đã ly dục ly ác pháp.

Người thân tâm đã ly dục ly ác pháp mà quý Phật tử được cúng dường thì phước báu vô lậu kia có ngày quý vị sẽ được thọ hưởng.

Giới đức ly tham không ăn uống phi thời, người cư sĩ Phật giáo Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải cố gắng giữ gìn vì đó là một hạnh ly dục của bậc Thánh cư sĩ không phải người phàm phu sống được. Xin quý vị lưu ý cho.

Đến đây quý Phật tử đã nghe sự lợi ích tám đức hạnh của Bát Quan Trai Giới. Bát Quan Trai Giới sẽ mang đến một đời sống Thánh thiện không làm khổ mình khổ người cho quý Phật tử. Vậy mong sao quý Phật tử hãy cố gắng giữ gìn trong một ngày đêm Thọ Bát Quan Trai Giới trọn vẹn không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong đó.

Giới Bát Quan Trai là đức hạnh của loài người, nên nó mang đến những điều lợi ích cho cuộc sống của quý Phật tử. Vậy quý Phật tử hãy quỳ xuống chắp tay lên trước ngực xin nguyện rằng: ***“Từ đây về sau con xin hứa sẽ cố gắng giữ gìn tám giới này, để thực hiện chín đức hạnh làm người; để xứng đáng làm người, làm đệ tử của Phật.”*** Quý Phật tử nguyện như vậy rồi lễ Phật ba lạy để thọ nhận bốn giới đức này.



PHÁP HÀNH

TRONG NGÀY THỌ BÁT QUAN TRAI

Phần giới luật quý Phật tử đã học tập xong và hứa khả sẽ giữ gìn trọn vẹn trong một ngày đêm. Còn đây là phần tu tập pháp hành trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới. Pháp hành trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới gồm có bốn pháp:

- 1- Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.
- 2- Định Vô Lậu.
- 3- Định Niệm Hơi Thở.
- 4- Định Sáng Suốt.

Xin quý Phật tử hãy lắng nghe Thầy sẽ giảng dạy để biết cách tu tập trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới cho đúng chánh pháp của Phật. Như quý Phật tử đã biết: Đạo Phật là đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình khổ người và khổ chúng sanh. Vì thế giới luật là hàng đầu trong các pháp tu tập, cho nên quý Phật tử phải giữ gìn tám giới nghiêm túc không được vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong tám giới này. Nhờ có giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh thì tu tập bốn pháp định này mới có hiệu quả. Do đó quý Phật tử nên biết giới luật là pháp môn quan trọng nhất cho con đường tu tập để tìm cầu sự giải thoát.

I/ ĐỊNH CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

- Pháp tu tập thứ nhất: “Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Pháp tu tập Định Chánh Niệm Tỉnh Giác gồm có hai phần:

1- Tu tập Tỉnh thức trên bước đi.

2- Tu tập tỉnh thức trong những hành động sống hằng ngày.

Tu tập Tỉnh thức trên bước đi gồm có bốn giai đoạn tu tập:

GIAI ĐOẠN THỨ NHẤT: Đi kinh hành như người vô sự. Trước khi đi quý Phật tử nên tác ý như sau: **“Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành.”** Khi chân trái bước tôi đếm một; chân phải bước tôi đếm hai; chân trái bước tôi đếm ba; chân phải bước tôi đếm bốn; chân trái bước tôi đếm Năm. Và như vậy mỗi chân bước tôi đếm 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Đứng hai mươi bước tôi đứng lại tác ý: **“Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành.”** Rồi tiếp tục đi lại như cũ. Và cứ tu tập như vậy cho đến khi đứng 30 phút mới xả nghỉ.

GIAI ĐOẠN THỨ HAI: Đi kinh hành như giai đoạn thứ nhất, nhưng đi đúng 20 bước đứng lại tác ý câu: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”** tác ý xong liền hít vô thở ra 5 hơi thở. Khi hít thở 5 hơi thở xong liền tác ý: **“Đi kinh hành tôi biết tôi đang đi kinh hành”** Tác ý xong lại bước đi kinh hành như trước. Đi kinh hành 20 bước cộng năm hơi thở suốt thời gian 30 phút xả nghỉ. Đó là tu tập chánh niệm tỉnh giác giai đoạn thứ hai.

GIAI ĐOẠN THỨ BA: Đi kinh hành như giai đoạn thứ nhất, nhưng đi đúng 20 bước đứng lại rồi ngồi xuống theo kiểu bán già hoặc kiết già, giữ lưng thẳng, mắt nhìn chóp mũi, tác ý: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”** tác ý xong liền hít vô thở ra 5 hơi thở. Khi hít thở 5 hơi thở xong đứng dậy liền tác ý: **“Đi kinh hành tôi biết tôi đang đi kinh hành”** Tác ý xong lại bước đi kinh hành như trước. Đi kinh hành 20 bước cộng thêm tư thế ngồi hít thở 5 hơi thở. Tu tập như vậy suốt thời gian 30 phút rồi xả nghỉ. Đó là tu tập chánh niệm tỉnh giác giai đoạn thứ ba.

GIAI ĐOẠN THỨ TƯ: Đi kinh hành theo pháp môn **THÂN HÀNH NIỆM**. Pháp môn **THÂN HÀNH NIỆM** là một phương pháp tu tập tỉnh thức thứ tư. Phương pháp này tu tập theo lệnh truyền của pháp môn như lý tác ý.

Xin quý Phật tử lưu ý: Đây là một mẫu truyền lệnh của pháp môn Thân Hành Niệm:

Co tay trái!

Đế sau lưng!

Co tay mặt!

Đế sau lưng!

Chân trái bước!

Nhón gót (lên)!

Dơ chân (lên)!

Đưa (chân) tới!

Hạ chân xuống!

Hạ gót xuống!

Chân mặt bước!

Nhón gót (lên)!

Dơ chân (lên)!

Đưa (chân) tới!

Hạ chân xuống!

Hạ gót xuống!

Chân trái bước!...

.....

Đến bước thứ 20 thì chỉ bước tới vừa phải để khi hạ gót xuống thì hai mũi bàn chân cùng trên một hàng ngang.

Khi đứng lại xong tiếp tục truyền lệnh cách thức ngồi:

Tay mặt buông xuống!

Tay trái buông xuống!

Tay trái đưa thẳng ngang mặt!

Tay mặt đưa thẳng ngang mặt!

Hai chân co ngồi xuống!

Tay trái chống đất sau lưng!

Tay mặt chống đất sau lưng!

Hạ thân ngồi xuống!

Chân mặt duỗi ra!

Chân trái duỗi ra!

Hai tay sửa áo!

Chân trái thu về!

Tay mặt bắt chân trái kéo vô! (kiết già)

Chân mặt thu về!

Tay trái bắt chân mặt kéo vô! (kiết già)

Tay trái đặt lên gối trái!

Tay mặt đặt lên gối mặt!

Lưng thẳng!

Hít thở năm hơi!

Hít!

Thở! (Một)

Hít!

Thở! (hai)

Hít!

Thở! (ba)

Hít!

Thở! (bốn)

Hít!

Thở! (năm)

Tay trái đặt lên gối trái!

Tay mặt đặt lên gối mặt!

Tay trái chống đất sau lưng!

Tay mặt chống đất sau lưng!

Chân mặt duỗi ra!

Chân trái duỗi ra!

Chân mặt co thu về!

Chân trái co thu về!

Ngồi lên!

Tay trái chống gối trái!

Tay mặt chống gối mặt!

Đứng lên!

Khi đứng lên xong quý Phật tử tiếp tục đi 20 bước vòng thứ 2... và cứ tu tập như vậy cho đúng 30 phút mới xả nghỉ.

Pháp môn Thân Hành Niệm là giai đoạn tu tập tỉnh thức thứ tư có công năng tỉnh thức rất cao, phá hôn trầm, thù miên vô ký rất tuyệt vời. Pháp môn này quý Phật tử còn nhiều gia duyên tâm lý dục ly ác chưa tròn đủ thì không nên tu tập nhiều vì tu tập nhiều sẽ rơi vào các loại tướng thì rất nguy hiểm, sẽ rối loạn thần kinh, thành tẩu hoả nhập ma, đó là một loại bệnh điên. Xin quý Phật tử lưu ý: Chỉ tu tập 30 phút mà thôi!



CĂN BẢN KHI ĐI KINH HÀNH

Đi kinh hành để chánh niệm tỉnh giác thì mới đầu đừng nhìn xuống chân, vì nhìn xuống chân như vậy sức gom tâm mạnh quá, tập trung quá, mặc dù biết rằng cái biết bước chân đi rất rõ bởi vì mắt ta nhìn ở đâu thì ý tập trung ở đó. Mới tập luyện thì chỉ nên tập để biết bước đi.

Nếu đếm trước khi bước đi thì số đếm đó là một lệnh. Khi ra lệnh để bước thì sức tỉnh giác cao hơn đếm sau bước đi. Tác ý **“Tôi đi tôi biết tôi đi”** rồi ra lệnh **“Bước!”** Ra lệnh rồi mới bắt đầu đi sau lệnh đó và mắt thì nhìn tới trước độ 2 hay 3 mét nhưng ý thì lắng nghe bước đi của mình. Nên nhớ ý lắng nghe bước đi còn con mắt thì hãy nhìn ra xa để thư giãn bớt sự tập trung, nhờ thế sẽ thấy thoải mái dễ chịu nhưng ý không rời biết bước chân. Nếu gom mắt, tai, thân, ý vào bước đi thì ức chế quá.

Đi kinh hành thì cần phải nhiếp phục tâm và an trú tâm được xong quý vị đi mới không bị hao năng lượng. Nếu chưa nhiếp phục tâm và an trú tâm thì bị hao năng lượng, vì thế lúc đầu mới tập quý vị bị hao năng lượng nên cần phải ngủ để bù đắp. Khi nhiếp phục và an trú tâm được rồi thì bắt đầu từ đó sự tập luyện sẽ phát sinh ra năng lượng cho quý vị. Lúc đó nó sẽ tự động làm giảm giờ ngủ, tăng giờ tập luyện lên, quý vị sẽ đạt được kết quả vững vàng, sung mãn và thâm sâu trong các pháp và sức tỉnh giác tăng cao.

Không phải là khi đạt được không niệm khởi trong 20 bước hay trong 10 bước và tất cả mỗi 20 bước đều không niệm khởi thì tăng số đếm bước lên. Không phải vậy. Vẫn giữ số 20 bước và tập luyện làm sao để tâm được an trú trong số bước đó, khoan tăng số bước lên. Nếu tăng số đếm bước lên thì quý vị bị hao năng lượng nhiều hơn nữa, như vậy quý vị sẽ bị hôn trầm thù miên, không tập luyện được.

Tập luyện cho đến khi chỉ cần bước vài bước là quý vị đã an trú được, có sự an lạc trong bước đi, trong thân tâm nên không bị hao năng lượng. Sự an trú sẽ từ từ tăng từ thấp lên cao, càng ngày càng mạnh rõ ràng và mau đạt được. Phải hoàn toàn chủ động cho được, muốn nhiếp là nhiếp được. Tập luyện 20 bước chứ càng tập luyện quý vị càng khoẻ.

Pháp Phật tập luyện đúng rồi thì năng lượng ngày càng được sung mãn; xả tập luyện ra, thấy trong người khoẻ khoắn thích thú, trong khi tập luyện thì được an vui, an lạc. Căn bản là ngay từ đầu tập luyện ta phải biết cách chế ngự cho đúng, đừng rơi vào

ức chế mà cho là chế ngự. Thường sáu thức mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý bị ức chế thì tướng thức mới hoạt động. Sự ức chế là nguyên do, là động lực làm tướng thức hoạt động.

Quý vị đi, đừng đi nhanh, mà phải đi chậm, nhắc từng bước đi của **“Trái bước!”**, **“Mặt bước!”** rồi dơ chân đi và lưu ý từng bước. Quý vị tập luyện như vậy, năng lực rất cao. Cái ý biết điều khiển tổng thể bước đi. Các động tác đi có sự điều khiển của ý. Ý phải tác động hành động đi nên nó phải đi trước hành động thân.

Đếm số bước là để làm sao trong số bước đó ý phải điều khiển thân để không còn vọng tưởng xen vô. Tập luyện như vậy thì chất lượng rất cao. Nếu trong 20 bước mà vọng tưởng vẫn còn thì quý vị lùi lại 15 bước; 15 bước vọng tưởng vẫn còn thì lùi lại 10 bước hay 5 bước đi. Như vậy mới tập luyện kĩ. Là tập luyện kĩ.

--->★<---

TU TẬP TỈNH THỨC TRONG MỌI HÀNH ĐỘNG

Tu tập tỉnh thức trong những hành động sống hằng ngày, quý Phật tử phải nhớ tu tập trọn một ngày một đêm Thọ Bát Quan Trai. Nhất là phải chuyên cần tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định bằng mọi hành động ngoại của thân và câu hữu với pháp môn Tứ Chánh Cần để ngăn các pháp ác và diệt trừ các pháp ác. Nghĩa là quý vị tu trong mỗi hành động thân, khẩu, ý và làm tất cả mọi công việc đều tu tập được cả, như quét sân, nấu cơm, lật rau vv... Quý vị nên nhớ kỹ, phải dùng pháp hướng tâm để tập tỉnh thức trong hành động.

Thí dụ: khi đang quét sân thì quý vị hướng tâm (tác ý): **“Quét sân, tôi biết tôi đang quét sân.”**

Khi đang lật rau thì quý vị hướng tâm (tác ý): **“Lật rau, tôi biết tôi đang lật rau.”**

Khi đang nấu cơm thì quý vị hướng tâm (tác ý): **“Nấu cơm, tôi biết tôi đang nấu cơm.”**

Đó là quý vị đã tu tập tỉnh thức trong hành động quét sân, lật rau, nấu cơm. Sau đó thì quý vị dùng câu pháp hướng để xả tâm tham, sân, si, mạn, nghi của mình trong hành động quét sân, lật rau, nấu cơm thì quý Phật tử dùng ba chữ **“Quán ly tham.”**

Thí dụ: Khi quý Phật tử đang quét sân mà muốn tu tập lìa xa tâm tham thì hãy nhắc tâm: **“Quán ly tham, tôi biết tôi đang quét sân.”**

Khi quý Phật tử đang lật rau mà muốn tu tập lìa xa tâm tham thì hãy nhắc tâm: **“Quán ly tham, tôi biết tôi đang lật rau.”**

Khi quý Phật tử đang nấu cơm mà muốn tu tập lìa xa tâm tham thì hãy nhắc tâm: **“Quán ly tham, tôi biết tôi đang nấu cơm.”**

Với tâm tham, sân, si, mạn, nghi quý Phật tử đều nương vào những hành động làm việc hằng ngày của mình mà tu tập như vậy thì tâm sẽ ly dục ly ác trợn vẹn. Cho nên quý Phật tử làm việc gì đều có thể tu tập được cả. Thầy sẽ cho những câu ví dụ sau đây:

“Quán ly sân, tôi biết tôi đang quét sân.”

“Quán tâm như đất, tôi biết tôi đang lật rau.”

Hoặc lúc đang đi:

“Quán tâm ly tham, tôi biết tôi đang đi.”

“Quán tâm ly sân, tôi biết tôi đang đi.”

Đó là quý vị vừa xả tâm, vừa tỉnh thức trong hành động của mình.

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi đang nấu cơm.”

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi đang lật rau.”

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi đang quét sân.”

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi đang đi.”

Xin quý Phật tử lưu ý: Quý vị đang làm công việc gì thì quý vị hãy tỉnh thức ngay trong hành động làm công việc đó, và quý vị luôn luôn kèm theo câu pháp hướng (***vô thường, khổ, vô ngã***) để xả tâm tham, sân, si của mình. Đó là pháp tu xả tâm trong thời gian tu tập thọ Bát Quan Trai.

Khi đi kinh hành quý vị cũng tu tập như vậy:

“Quán ly tham, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

“Quán ly sân, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

“Quán ly si, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

“Quán tâm như đất, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

“Quán tâm vô ngã, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

“Quán thân vô thường, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

“Quán thân vô ngã, tôi biết tôi đang đi kinh hành.”

Hoặc làm tất cả mọi công việc, quý vị cũng có pháp hướng xả tâm (nhắc tâm theo công việc ấy). Ví dụ khi đang nấu cơm thì: ***“Quán thân vô thường tôi biết tôi đang nấu cơm”*** Hay là: ***“Quán thân vô ngã tôi biết tôi đang nấu cơm.”***

Khi đang lật rau thì: ***“Quán tâm vô ngã tôi biết tôi đang lật rau.”*** Hoặc ***“Quán pháp vô ngã tôi biết tôi đang lật rau.”***

Đó là vừa tu tập tỉnh thức trên Tứ Niệm Xứ: Thân, thọ, tâm, pháp trong từng hành động, theo mọi công việc làm, mà lại vừa xả tâm mình.

Trên đây là pháp môn tu tập tỉnh thức trong mọi hành động câu hữu với pháp xả tâm ly dục ly ác pháp để diệt ngã trong ngày Thọ Bát Quan Trai. Vì thế quý Phật tử phải tu tập nghiêm chỉnh. Chúc quý Phật tử tu tập viên mãn đạt được tâm thanh thản, an lạc và vô sự.



II. ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

Bây giờ quý Phật tử tiếp tục tu tập pháp môn thứ hai **ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ**. Quý vị ngồi xuống, ngồi kiết già (hoặc bán già), thẳng lưng, quay mặt vào vách, hai mắt nhìn xuống chót mũi. Quý vị bắt đầu hít vào một hơi thở chậm, dài. Khi nào hít vào hết sức thì quý vị lại thở ra cũng chậm, nhẹ và dài. Khi thở ra hết thì quý vị trở lại hơi thở bình thường, kèm theo pháp hướng tâm: ***“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở.”*** Khi thở đúng 5 hơi thở thì quý vị lại nhắc tâm: ***“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở.”*** Rồi lại tiếp tục thở bình thường như trên. Khi thấy hơi thở ra vào đều đều, tâm gom tại nhân trung thì quý vị không cần phải nhắc câu ***“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”*** nữa, mà phải nhắc bằng câu khác để xả tâm mình trong khi đang thở.

Thí dụ nhắc tâm bằng câu: ***“Quán ly tham, tôi biết tôi đang thở”***, rồi quý vị thở 5 hơi thở. Sau đó lại nhắc tâm: ***“Quán ly sân, tôi biết tôi đang thở.”*** Rồi thở tiếp 5 hơi, và nhắc tâm: ***“Quán ly si, tôi biết tôi đang thở.”*** Rồi quý vị cứ tiếp tục 5 hoặc 10 hơi thì một lần hướng tâm như sau:

“Quán đoạn dứt tâm tham, tôi biết tôi đang thở”

“Quán đoạn dứt tâm sân, tôi biết tôi đang thở”

“Quán đoạn dứt tâm si, tôi biết tôi đang thở”

Như thế, cứ cách 5 hơi thở thì một lần hướng tâm (Đừng để cho một niệm khác xen vào trong khi ta thở và tác ý).

Khi tu tập định niệm hơi thở như vậy độ 10 phút thì quý vị xả nghỉ. Nếu quý vị có sức ngồi tu tập bền lâu thì nên tu tập 30 phút rồi xả nghỉ. Suốt trong ngày đêm Thọ Bát Quan Trai Giới, quý vị cứ tu tập từng hành động, trong công việc làm, hay lúc đi kinh hành, luôn luôn tu tập Định Niệm Hơi Thở kèm theo pháp hướng để xả tâm thì tâm hồn quý vị sẽ được thanh thản.

Đây là bài tham khảo thêm về Giới Niệm Hơi Thở, hơi thở ra, hơi thở vô để quý Phật tử nghiên cứu. Pháp môn Giới Niệm Hơi Thở Ra, Hơi Thở Vô là một pháp môn mang lại lợi ích rất lớn cho công cuộc chiến đấu với mặt trận sinh tử luân hồi của nhân quả.



GIỚI NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô là gì?

Giới đức niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy đạo đức về đời sống đạo đức của con người trong hơi thở tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô như: nói, nín, tiếp giao với mọi người v.v... Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Trước khi muốn tu tập về giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô thì các bạn hãy lắng nghe lời đức Phật dạy La Hầu La: **“Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này La Hầu La, thế nào là tu tập niệm hơi thở ra, hơi thở vô làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích?”** (KTB T329 KGIGLHL)

Ở đây lời dạy này có những danh từ khó hiểu như: làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn. Vậy làm cho sung mãn như thế nào? Được quả lớn, được lợi ích lớn như thế nào?

Chữ sung mãn có nghĩa là đầy đủ, sung túc, tràn đầy, dư thừa không thiếu hụt. Tóm lại trước khi thực hiện nghĩa này thì phải tập an trú tâm trọn vẹn trong hơi thở. An trú tâm trọn vẹn trong hơi thở tức là biết hơi thở vô, hơi thở ra một cách nhẹ nhàng, tự nhiên, thoải mái, an lạc, đó là làm cho tràn đầy sung túc, dư thừa, không thiếu về niệm hơi thở.

Quả lớn là gì?

Quả lớn có nghĩa là kết quả to lớn của sự tu tập về hơi thở vô, hơi thở ra. Quả lớn còn nghĩa là kết quả của sự tu tập đạt được sự giải thoát một cách cụ thể rõ ràng, hay nói cách khác là làm chủ được sanh, già, bệnh, chết tức là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.

Được lợi ích lớn là gì?

Lợi ích lớn có bốn nghĩa là:

1- Đời sống được an vui, hạnh phúc không có ác pháp nào làm dao động được tâm, tâm luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự, thường thản nhiên trước mọi dục lạc thế gian, mọi sự cám dỗ vật chất, mọi ác pháp, v.v...

2- Làm chủ được tuổi già có nghĩa là khỏe mạnh quắc thước như một thanh niên cường tráng.

3- Làm chủ được mọi bệnh tật không sợ ốm đau như người thường tục.

4- Làm chủ được sự sống chết, muốn sống thì sống, muốn chết thì chết.

5- Chấm dứt tái sinh luân hồi.

Trên đây là năm điều lợi ích lớn của kiếp sống làm người do tu tập hơi thở vô, hơi thở ra.

Vậy trước khi muốn tu tập giới hành hơi thở vô, hơi thở ra thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***“Ở đây này La Hầu La, vị Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngôi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô, vị ấy thở ra.”***

Đọc đoạn kinh này chúng ta cần lưu ý những từ sau đây: khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống, ngôi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt, tỉnh giác.

Vậy khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống là địa điểm để tu tập, có nghĩa là tìm nơi chốn yên tịnh, vắng vẻ để tu tập hơi thở vô, hơi thở ra. Nếu địa điểm không tìm được như trên đức Phật đã dạy, thì sự tu tập về hơi thở vô hơi thở ra rất khó khăn. Các Phật tử lưu ý những lời dạy này, vì nó rất cần thiết cho sự tu tập của quý vị, xin quý vị nên nhớ kỹ. Quý vị đừng cho rằng bất cứ nơi đâu tu cũng được thì đức Phật dạy điều này để làm gì? Có quan trọng đức Phật mới dạy như vậy. Đừng nghe theo những nhà Đại thừa và Thiên tông. Họ chỉ nói suông: ***“Bất cứ chỗ nào tu cũng được, tu trong bốn oai nghi, tu trong công việc làm”*** Lời nói này đi ngược lại lời dạy của đức Phật.

Ngôi kiết già là gì?

Ngôi kiết già là tư thế ngồi xếp bằng tréo hai chân đan vào nhau. Đó là tư thế ngồi của người tu thiền định. Tư thế ngồi này rất vững chắc để thân tâm dễ gom vào một đối tượng thân hành nội (hơi thở).

Ví dụ: Đi, đứng, nằm ngồi, co tay, duỗi chân, ngược nhìn, nói nín, ăn, nhai nuốt, hơi thở vô, hơi thở ra v.v... đều là thân hành, nhưng phải rõ tất cả thân hành của thân là thân hành ngoại chỉ trừ có hơi thở là thân hành nội. Như vậy chúng ta phải hiểu rõ mới có thể tu tập được.

An trú chánh niệm là gì?

An trú chánh niệm là ở yên ổn trong niệm chân chánh. Niệm chân chánh là gì?

Trong đạo Phật có bốn chỗ niệm chân chánh:

1/ Niệm thân.

2/ Niệm thọ.

3/ Niệm tâm.

4/ Niệm Pháp.

Chữ chánh niệm ở đây gồm chung có 4 niệm, như vậy an trú chánh niệm tức là an trú trong bốn niệm. Vậy an trú bốn niệm một lần có được không? An trú bốn niệm một lần là tu tập Tứ Niệm Xứ. Cho nên Tứ Niệm Xứ còn gọi là Chánh Niệm.

Ngoài bốn niệm: thân, thọ, tâm, pháp còn có niệm nào khác nữa không?

Trên thân gồm có hai niệm:

1. Thân hành niệm nội.
2. Thân hành niệm ngoại.

Trên thọ gồm có ba niệm:

- 1- Niệm thọ lạc.
- 2- Niệm thọ khổ.
- 3- Niệm thọ bất lạc bất khổ.

Trên tâm gồm có hai niệm:

- 1- Niệm tịnh.
- 2- Niệm động.

Trên pháp gồm có hai niệm:

- 1- Niệm thiện.
- 2- Niệm ác.

Ở đây, bài pháp này đức Phật đang dạy La Hầu La về hơi thở vô, hơi thở ra, vì thế chánh niệm ở đây phải hiểu là thân hành niệm nội, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Vậy an trú chánh niệm trước mặt tức là an trú hơi thở vô, hơi thở ra ở trước mặt.

Tỉnh giác nghĩa là gì? Tỉnh giác nghĩa là biết rất rõ ràng từng chi tiết nhỏ, biết rất kỹ lưỡng, biết không có mờ mịt một chút xíu nào cả. Ở đây chúng ta nên hiểu đức Phật dạy La Hầu La phải biết rất kỹ từng hơi thở vô, từng hơi thở ra.

Người giữ gìn giới hành hơi thở vô hơi thở ra có nghĩa là tu tập an trú trong hơi thở vô hơi thở ra phải biết rất rõ ràng, không được để quên, để mất, để mờ mịt hơi thở vô ra.

Vì tâm chúng ta hay quên (vô ký) nên phải dùng pháp tác ý dẫn tâm tỉnh giác mãi mãi làm cho tâm sáng suốt thấy biết rất rõ ràng từng hơi thở vô, ra. **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”** An trú được trong hơi thở là đạt được căn bản về phương pháp tu Định Niệm Hơi Thở.

Để thực hiện giới hành này chúng ta nên theo lời đức Phật dạy Tôn Giả La Hầu La mà tu tập như sau:

Trước tiên chúng ta tìm nơi vắng vẻ, yên tịnh, rồi tập ngồi kiết già lưng thẳng, sau khi tập ngồi kiết già lưng thẳng được có nghĩa là ngồi trên chân mà không thấy khó chịu, hoặc đau hoặc tê chân chừng nửa tiếng đồng hồ. Khi ngồi được nửa tiếng đồng hồ yên ổn thì mới đặt niệm hơi thở vô, hơi thở ra trước mặt và tác ý như sau: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”** Khi tác ý xong câu này ta truyền lệnh: **“Hít”**, truyền lệnh xong ta mới hít vô, tỉnh giác rất kỹ theo hơi thở vô. Sau khi hơi thở vô hết ta truyền lệnh **“Thở”**, khi truyền lệnh xong ta mới thở ra và phải sáng suốt tỉnh giác theo hơi thở ra. Cứ như vậy mà tu tập 1 phút. Nếu tu tập 1 phút sức tỉnh giác rất tốt không quên hơi thở nào, có nghĩa là trong một phút không bao giờ ta quên hơi thở, mà cũng có nghĩa là trong một phút không có một niệm vọng tưởng nào xen vào được.

Nếu một phút tu tập tốt, ta tăng lên 2 phút, rồi 3 phút, rồi 4, 5 phút. Sau khi đạt được 5 phút rất tỉnh giác hơi thở ra vô, ta tăng 6, 7, 8, 9, 10. Sau khi tăng lên 10 phút ta soát xét xem lại toàn bộ cơ thể có xảy ra trạng thái gì không ?

Ví dụ: nặng đầu, nặng mặt, choáng váng chóng mặt, v.v... Khi có những trạng thái như vậy xảy ra thì nên báo cho Thầy biết để kịp thời sửa lại cho đúng cách tu tập để không bị ức chế tâm khiến thân không rối loạn cơ bắp và thần kinh, v.v...

Trong giới hành về hơi thở vô, hơi thở ra có 19 đề mục tu tập. Mười chín đề mục Định Niệm Hơi Thở được chia ra làm hai phần:

- 1- Bảy đề mục đầu nhiếp tâm và an trú tâm
- 2- Mười hai đề mục sau đẩy lùi các ác pháp.



**BẢY ĐỀ MỤC ĐẦU:
NHIẾP TÂM VÀ AN TRÚ TÂM**

1- ĐỀ MỤC THỨ NHẤT:

1- Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra. Đó là đề mục thứ nhất để tu tập nhiếp tâm trong hơi thở. Đề mục này tập trung tâm tại nhân trung giữa hai lỗ mũi, biết hơi thở ra vô tại chỗ đó, chứ không được theo hơi thở vô lồng ngực và ngược lại hơi thở từ lồng ngực chạy ra. Nếu các bạn nhiếp tâm được 30' mà không quên hơi thở tức là không có tạp niệm xen vào thì đó là các bạn đã tu tập viên mãn đề mục thứ nhất. Khi tu tập viên mãn đề mục thứ nhất thì quý Phật tử nên xin Thầy kiểm tra hơi thở để xin tu tập đề mục thứ hai.

Mới làm quen với hơi thở quý Phật tử không nên tu tập nhiều mà chỉ nên tu tập thời gian ngắn từ 1 phút đến 5 phút rồi xả nghỉ 5 phút, khi nghỉ 5 phút xong lại tiếp tục tu tập.

Bắt đầu tu tập chỉ tu tập 1 phút phải có chất lượng, tức là nhiếp tâm và an trú tâm cho được, có nghĩa là không còn có một niệm nào xen vào trong hơi thở, và lúc bấy giờ tâm chỉ duy nhất biết có hơi thở ra vào một cách nhẹ nhàng, thoải mái và dễ chịu. Đây là quý Phật tử tu tập đúng pháp, còn ngược lại có chương ngại pháp, hô hấp rối loạn, tức ngực, đau đầu, hơi thở khó thở thì đó là tu sai pháp, có phần ức chế tâm, cần phải dừng lại không nên tu tập nữa, phải chờ Thầy kiểm tra lại hơi thở, chừng nào Thầy cho phép thì mới tu.

Hơi thở là thân hành nội khi tu tập phải có một vị thầy có kinh nghiệm về hơi thở hướng dẫn còn nếu không có người hướng dẫn thì quý Phật tử đừng nên tự ý tu tập, nó rất nguy hiểm xin quý Phật tử lưu ý.



2- ĐỀ MỤC THỨ HAI:

2- Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài. Đề mục này là đề mục vận dụng điều khiển hơi thở, nó có mục đích là làm giảm nhẹ nơi tập trung tâm và sức tập trung rất cao để đạt được chất lượng nhiếp tâm và an trú trong thời gian tu tập sẽ không bị tạp niệm xen vào. Đó là một phương pháp gom tâm nhẹ nhất. Nhưng quý Phật tử nên nhớ, tu theo Phật giáo không được tập trung tâm một chỗ, vì tập trung tâm một chỗ rất nguy hiểm có thể làm rối loạn các cơ và thần kinh gây ra bệnh tưởng, bệnh tẩu hỏa nhập ma, khiến con người mất trí.

Khi tu tập đề mục này thì chú ý vào hơi thở chậm và nhẹ, vì khi tác ý như vậy thì hơi thở bắt đầu thở chậm và nhẹ một cách tự nhiên, chứ không dùng các cơ vận dụng

thở chậm và nhẹ. Dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ là sai. Ở đây chỉ cần tác ý hơi thở chậm nhẹ thì tự động hơi thở sẽ thở chậm nhẹ, lúc bấy giờ chúng ta chỉ cần tác ý theo đề mục đã trạch pháp câu: ***“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài.”***

Cách ngồi:

Như trên đã dạy khi tu tập Định Niệm Hơi Thở thì phải ngồi kiết già (nếu chưa quen thì tạm thời ngồi bán già, nhưng phải tập ngồi kiết già cho được); giữ lưng ngay thẳng, không khòm, không nghiêng tới trước hay ngã sang bên cũng không rướn người quá cao, chỉ giữ ở mức thoải mái mà thẳng lưng. Lúc này quý Phật tử phải kiểm soát lưng cho thẳng sau mỗi vài phút. Đầu ngừng lên thẳng với lưng, không cúi tới trước, không nghiêng sang bên, quý Phật tử cũng phải kiểm soát giữ đầu thẳng sau mỗi vài phút. Mắt nhìn xuống phớt thấy chóp mũi, ý tập trung ở điểm giữa nhân trung để cảm nhận hơi thở đi vào và đi ra ngang qua điểm này.

Hai tay úp trên đầu gối, hay buông thõng trước hai ống chân, hay để ngửa chồng lên nhau tựa sát bụng đặt trên hai gót chân, để tay đầu cũng được miễn sao cho thoải mái.

Sau khi ngồi đúng thế xong, không nhúc nhích động đậy nhưng không gồng cứng cơ bắp nào, giữ yên tĩnh toàn thân ít nhất vài phút, thoải mái cảm nhận toàn thân và cảm nhận hơi thở vô ra tự nhiên, lưu ý và giữ sự tự nhiên này của hơi thở.

Chuẩn bị như thế xong, quý Phật tử tác ý nhắc tâm ***“Mắt nhìn chóp mũi, ý tập trung ở nhân trung”***, nhắc xong thì tác ý trong khi nín thở ***“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài ; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài.”***

Nếu con cảm thấy nín thở tác ý câu dài này có khó chịu thì có thể tác ý theo một trong hai câu được cắt ngắn bớt như sau và khi đã chọn ổn định câu nào thì chỉ sử dụng câu đó cho sự tập luyện, không nên thay đổi tới lui.

“Tôi biết tôi hít vô dài; tôi biết tôi thở ra dài” hay

“Hít vô dài tôi biết, thở ra dài tôi biết.”

Hít dài, thở dài:

Tác ý xong đếm ***“Một”*** rồi theo dõi hơi thở đi vô từ lúc bắt đầu vô đến khi ngưng thở ra. Đếm ***“Hai”*** cho hơi thở kế, rồi ***“Ba”***, ***“Bốn”***, ***“Năm.”*** Mỗi lần đếm số xong quý vị theo dõi hơi thở đi vô từ lúc bắt đầu vô đến khi ngưng thở ra. Đó là cách đếm số trước mỗi hơi thở.

Quý vị có thể chọn cách đếm số sau mỗi hơi thở. Cứ hít vô vừa đủ thì thở ra vừa hết, đếm ***“một”***, nghĩa là một hơi hít vô và một hơi thở ra xong đếm một số. Theo dõi kỹ hơi thở từ lúc bắt đầu hít vô cho đến khi ngưng thở ra. Và cứ như thế tiếp tục đếm lên tới hơi thở thứ năm là đủ 5 hơi thở vô ra.

Sau khi đã hít thở xong hơi thở thứ năm thì quý vị nín thở tác ý lại câu tác ý đã chọn.

Thời gian tập như vậy kéo dài trong 5 phút thì nghỉ xả 5 phút, rồi tập lại 5 phút khác. Cứ như vậy mà tập luyện cho hết thời gian đã chọn, nhưng tối đa cũng chỉ nửa giờ thôi, đừng lâu hơn. Trong lúc nghỉ xả giữa hai lần tập hít thở, quý Phật tử chỉ ngồi thoải mái, không làm gì khác cũng đừng suy nghĩ gì nhiều.

lệnh **“Thở”**, thở ra vừa hết ngực. Đếm số **“Hai”** cho hơi thở kế, và cứ thế tiếp tục đếm tới hơi thở thứ năm, lại tác ý, lại ra lệnh và hít thở.

Quý Phật tử hãy tập cho đến khi nhiếp phục được tâm. Tập thời gian chỉ 5, 10 phút thôi. Tâm bám thật kĩ từng hơi thở để an trú trong hơi thở tức là nhiếp phục được tâm trong hơi thở, niệm vào trong hơi thở. An trú có nghĩa là không một niệm nào xen vào trong khi hít thở. Hãy nhớ kĩ vậy. Luôn luôn phải giữ ý thức. Đừng để mất ý thức. Phải rõ ràng tỉnh giác.



3- ĐỀ MỤC THỨ BA:

3- Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn. Đó là đề mục thứ ba của Định Niệm Hơi Thở, khi chúng ta muốn hơi thở ngắn thì tác ý câu này: **“Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn.** Đây là cách điều khiển hơi thở ngắn bằng pháp như lý tác ý. Xin các bạn lưu ý. Do tu tập về hơi thở nên phải làm chủ được hơi thở. Muốn thở dài thì hơi thở dài, muốn hơi thở ngắn thì hơi thở ngắn. Khi nào chúng ta thở dài thở ngắn mà không thấy có sự rối loạn hô hấp đó là chúng ta đã thành công làm chủ hơi thở. Riêng về phần tu tập hơi thở thì nên tu tập hơi thở bình thường là tốt nhất, không nên vận dụng hơi thở dài hoặc hơi thở ngắn.

Mục đích của đề mục 2 và 3 là để tu tập vận dụng điều khiển hơi thở theo ý muốn của mình.

Đề mục số 2 hít dài, hay số 3 hít ngắn của Định Niệm Hơi Thở, là để giữ hơi thở ổn định theo đặc tướng của mình. Sau này hơi thở có thay đổi thì không cho thay đổi, vì nó sẽ đưa đến những điều tai hại, nó có thể làm rối loạn hơi thở hoặc sanh tướng tức, bởi vì tướng tức sẽ hiện ra, do đó bị ma chướng của tướng.

Đề mục 2 hay đề mục 3 thì phải thực hiện như người thợ quay tơ, như người thợ gốm. Vận dụng hơi thở làm cho nó dài hay làm cho nó ngắn hợp theo đặc tướng để đạt được sự an ổn nhiếp tâm trong hơi thở.

Khi tập luyện đề mục 1 được thuần thục, hơi thở được thông suốt không chướng ngại thì hơi thở sẽ hiện tướng khi dài khi ngắn. Nếu là hơi thở dài thì hơi thở chậm chậm đi vô, đi ra. Một phút dưới 10 hơi thở, đó là hơi thở dài. Còn hơi thở ngắn thì nó

như con thoi, hít vô thở ra nhanh. Một phút trên 10 hơi thở, đó là hơi thở ngắn. Nếu quý Phật tử thấy hơi thở dài giúp nhiếp tâm được dễ dàng, còn hơi thở ngắn lúc nhiếp được lúc không thì chọn lấy hơi thở dài để làm hơi thở chuẩn theo đặc tướng của quý Phật tử. Khi quý Phật tử đã chọn hơi thở dài rồi thì nên điều khiển nó bằng câu tác ý hơi thở dài **“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”** và để ý trên độ dài của hơi thở, chỉ quan sát theo dõi độ dài của hơi thở, không còn bám chỗ tụ điểm nữa. Cứ mỗi 5 hơi tác ý một lần.

Nếu hơi thở phù hợp với đặc tướng tức là nhiếp tâm được thì phải vận dụng cho nó đều đều. Không vận dụng để luyện tập điều khiển hơi thở quá dài, quá chậm. Cứ giữ y theo tự nhiên bình thường độ dài hay độ ngắn của nó.

Nếu quý Phật tử chọn hơi thở ngắn thì nên tác ý **“Hít vô ngắn, tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn, tôi biết tôi thở ra ngắn”** và cách tập luyện cũng tương tự hơi thở dài.

Khi tập luyện đã ổn định độ dài hay độ ngắn của hơi thở rồi thì về sau này nó có thay đổi gì thì tác ý cho nó trở về hơi thở của đề mục này. Không được cho nó trở thành dài hơn cũng không được cho nó ngắn bớt. Nó phải ở trong dạng quý Phật tử đang tập luyện.



4- ĐỀ MỤC THỨ TƯ:

4- Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra. Đây là đề mục dời tụ điểm không còn thấy hơi thở ra vô tại nhân trung nữa. Mỗi lần hít thở cảm nhận sự rung động toàn thân. Trong pháp Thân Hành Niệm dạy: **“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra.”** Chỗ này tu tập khi nào từng hơi thở cảm nhận được sự rung động của toàn thân thì đó là kết quả của đề mục này.

“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra.” Tập cảm giác toàn thân (hay cảm giác thân hành). Đó là tập quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp khi tập luyện 4 Niệm Xứ sau này. Đây là đề mục thứ tư của Định Niệm Hơi Thở là để chuẩn bị cho quý Phật tử tu tập Tứ Niệm Xứ sau này: **“Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu.”**

Đề mục Cảm Giác Toàn Thân tập luyện hít vô cảm giác thân của mình. Khi quý Phật tử đã có hơi thở chuẩn, đã chủ động điều khiển được nó, đã quan sát được nó, đã không cho nó thay đổi, lúc bấy giờ mới qua đề mục 4 **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra.”** Quý Phật tử hít vô thì cảm nhận từ trên đầu xuống tới chân; thở ra thì cảm nhận từ chân lên đầu. Nếu cảm nhận không được thì nương qua câu tác ý của Thân Hành Niệm là câu **“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra.”** Khi hít thở thì thân có độ

rung do hơi thở, quý Phật tử quan sát, lắng nghe độ rung đó. Dừng dùng tưởng, dùng tưởng là trật. Bằng cách tác ý theo từng hơi thở để cảm nhận toàn thể thân của mình. Chủ động điều khiển thân và tâm.

Quý Phật tử nên tác ý thế này **“Tâm hãy theo dõi từng hơi thở khắp trong cơ thể đi!”**, rồi hít vô coi thử nó ra sao. Hít vô thở ra lần thứ nhất, lần thứ hai, lần thứ ba, lần thứ tư, lần thứ năm. Rồi nhắc lại câu tác ý một lần nữa. Nếu không nhắc thì có niệm khác xen vô.

“Cảm Giác Toàn Thân” là phải dùng ý thức điều khiển cả thân và hơi thở. Phải dẫn nó, nhiếp phục tâm để lần lần cho nó quen, sau đó mình hít vô thở ra thì thấy cảm giác rõ ràng. **“À, thân và hơi thở này phải theo dõi sát nghe!” – “Hít vô” – “Thở ra.”** Cứ nhiếp ghi nói thắm thắm trong đó. Suốt thời gian 30 phút không niệm khởi, tức là nhiếp phục được tâm. Khi cảm nhận thân mà thấy luồng hơi thở ra, luồng hơi hít vô của từng hơi thở rõ ràng rồi đó là đạt kết quả.

Mục đích của đề mục này là tập cho mình quan sát ghi nhận bất kỳ hiện tượng gì, cảm giác gì xảy ra tại đâu trên thân mình, dù đó là cảm thọ gì.

Quý Phật tử nên biết: Đề mục 1, 2, 3 là những đề mục tu tập để an trú tâm vào hơi thở.

Xin nhắc lại: Tập luyện Định Niệm Hơi Thở đề mục thứ nhất phải nhiếp phục tâm rồi an trú tâm được trong hơi thở thì quý Phật tử thấy rõ ràng hơi thở có lúc dài, có lúc ngắn. Chừng đó mới đi qua đề mục thứ 2, thứ 3 điều khiển hơi thở dài, hơi thở ngắn theo sự an trú. An trú trong đề mục thứ 2, thứ 3 xong mới qua đề mục thứ 4 cảm giác toàn thân. Cảm giác toàn thân có kết quả mới qua đề mục thứ 5 an tịnh toàn thân được. Phải an trú tâm cho được, phải tìm mọi cách, bằng mọi cách phải tìm cho được, làm cho tâm an trú.

Quý Phật tử ngồi xuống thu xếp tay chân thân mình cho yên ổn, không còn chượng ngại gì. Ngồi như vậy một lúc độ 3 – 5 phút, giữ thân cho an ổn, yên lặng rồi quan sát tâm, thấy tâm cũng yên ổn, không có niệm gì hết lúc đó mới tác ý để cho tâm biết thì nó sẽ an trú vô trong hơi thở dễ.

Khi làm đúng vậy thì quý Phật tử sẽ an trú nghĩa là quý vị vào đó sẽ thấy an lạc thật sự, chứ không phải ngồi yên mà có sự an trú. An trú là có sự an lạc, một trạng thái an trú an lạc của hơi thở. Vì thế quý Phật tử phải tu tập có chất lượng và căn của những đề mục Định Niệm Hơi Thở đầu tiên, nếu tu tập thiếu căn bản không chất lượng sẽ phí công vô ích.



5- ĐỀ MỤC THỨ NĂM:

5- An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra. Đây là một đề mục rất quan trọng trong sự tu tập mà đức Phật thường nhắc nhở:

“Niếp tâm và an trú tâm” Từ đề mục thứ nhất đến đề mục thứ tư là những đề mục nhiếp tâm, còn đề mục thứ năm này là đề mục an trú tâm, chứ không còn là đề mục nhiếp tâm nữa. Đề mục này rất quan trọng và lợi ích to lớn trong việc đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm và pháp. Đề mục này tu xong cũng giống như người lính đánh trận có chiến hào, vì thế tất cả cảm thọ không thể tấn công được. Đây là phương pháp làm chủ bệnh mà Tứ Niệm Xứ thường dạy: **“Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu.” “Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu.” “Trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu.” “Trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu.”** Quý Phật tử nên lưu ý đề mục này nó rất quan trọng trong sự tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này tu tập an trú tâm vào hơi thở để diệt trừ các bệnh khổ. Khi thân có bệnh thì nó là nơi núp ẩn để chiến đấu với giặc bệnh, tử. Cho nên, **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”** vừa nương vào hơi thở. Hơi thở thứ nhất biết thân mình đang an ổn; hơi thở thứ hai cũng vậy; hơi thở thứ ba, thứ tư, thứ năm, cũng vậy. Nhắc câu tác ý lại một lần nữa, rồi từng hơi thở kỹ lưỡng nương vào mà cảm nhận thân an ổn. Chưa an ổn thì tiếp tục nương nó nữa, cảm nhận nữa, cứ 5 hơi thở tác ý.

An tịnh là mục đích phải đạt được của đề mục thứ 5 Định Niệm Hơi Thở trong 30 phút khi quý Phật tử hít thở như vậy. Lúc đầu tâm quý Phật tử phải có thời gian để nương vào được trong hơi thở thì tướng an tịnh mới hiện ra. Bây giờ tập luyện được 20 phút thì bỗng thấy tướng an tịnh hiện ra thật sự. Đó là có kết quả. Quý Phật tử cứ tiếp tục tập luyện riết trong những thời khóa khác thì chỉ sau 5 hơi thở là nó đã hiện ra rồi, thời gian được thu ngắn lại.

Có khi vừa mới vào tập luyện, quý Phật tử mới nhắc **“Tâm phải bám chặt vào hơi thở nghe! Thân phải an tịnh nghe, không được mất an tịnh!”**, nhắc như vậy rồi quý vị tác ý **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”**, chỉ mới 5 hơi thở thôi thì đã thấy tướng trạng an tịnh hiện ra rồi. Được nhanh vậy là nhờ khi quý vị ngồi chơi mà xả tâm nên quý Phật tử đã được tâm an tịnh rồi, vì thế vừa vào tập luyện quý Phật tử chỉ mới nhắc là nó hiện ra ngay.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Là đề mục làm cho xuất hiện tướng trạng thân an tịnh để đẩy lui bệnh khổ.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”, quý Phật tử chỉ nương vào hơi thở mà tác ý như vậy, chỉ cần ngồi rồi nhắc như vậy thôi mà tướng trạng đó hiện ra, toàn thân của mình an ổn vô cùng, không có cái gì làm cho thân đau được, làm cho bất an được. Khi hít vô thì cảm nhận thân an, không bị động đậy, không bị rung động thì đó là thân an; khi thở ra thì thấy tâm mình không niệm, không niệm là yên tịnh. Cứ hai trạng thái đó mà cảm nhận thôi.

Từ từ hai trạng thái an ổn đó lớn dần lên theo pháp hướng tâm tác ý. Và suốt trong khoảng thời gian từ 5 hay 10 phút mà tâm nhiếp thì trạng thái an ổn đó lớn dần lên. Nếu nhanh thì chỉ trong 4, 5 hơi thở sẽ hiện tướng trạng thân an tịnh ra, đó là đúng rồi, được rồi. Còn khi tác ý đến 5, 10 lần nó mới hiện ra, đó là chậm, chưa được, quý Phật tử cần tập luyện nhiều nữa.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Tập luyện đề mục này là chủ động trạng thái an tịnh toàn thân. Có như vậy mới làm chủ bệnh.

Quý Phật tử lưu ý: tập luyện đến đề mục thứ 5 là khi ta đã nhiếp phục được tâm trong hơi thở được rồi, có nghĩa là từ các đề mục 1 đến 4 ta đã đạt được 30 phút không niệm khởi. Lúc đó những tư niệm sẽ dẫn tâm của mình và hơi thở để chúng nhiếp vào với nhau. Lúc tập luyện đề mục 5 này ta sẽ có sự an ổn nhẹ nhẹ là đúng, chứ chưa phải sự an ổn nhiều; nếu có sự an ổn nhiều là sai, phải chấm dứt bằng tác ý bảo nó dừng lại **“An ổn này hãy dừng lại. Ta chưa cho an ổn.”** Mình phải nhắc, phải biết nhiếp phục trong hơi thở. Nếu không tác ý bảo ngưng thì sự an ổn này làm ta có một niệm khác hơn là niệm của thân hành trong hơi thở. Chỉ niệm thân hành trong hơi thở mới thật là niệm mục đích của đề mục 5.

Khi nhiếp tâm thì đã có sẵn cái an trú nên khi nhắc an trú, thì nó từ từ hiện ra do mình dẫn đi. Sau khi an trú rồi thì mình được giảm hôn trầm, tức là năng lượng đã được phục hồi. Trong một thời tập luyện được hoàn toàn an trú thì nghe trong thân sung mãn lắm, xả ra không thấy đói khát, không mệt mỏi, không buồn ngủ. Khi năng lực có rồi thì quý Phật tử phải bắt đầu dùng để li dục li ác pháp ở những đề mục 8, 9,... của Định Niệm Hơi Thở.

Nếu trong 5 phút mà quý Phật biết hơi thở vô ra nhẹ nhàng tự nhiên không thất niệm, không có tạp niệm là đủ điều kiện để thân an trú rồi. Quý Phật tử cần tập luyện nhiều đoạn 5 phút cho nó trọn vẹn; tập luyện cho đúng cách để có chất lượng.

Từ trước tới nay quý Phật tử cứ 5 hơi thở tác ý một lần, bây giờ tăng lên 10 hơi thở mới tác ý và xem thử trong thời gian 10 hơi thở có niệm nào xẹt vô không; rồi lần lần tăng lên cho tới 5 phút tác ý một lần. Phải lấy tiêu chuẩn 5 phút và bắt đầu lấy thời gian 10 hơi thở tác ý, rồi 20 hơi thở tác ý,... cho đến 40, 100 hơi thở tác ý. Cứ trong khoảng thời gian số hơi thở đó không thất niệm là đạt được của thời gian đó. Đến khi quý Phật tử đạt được kết quả của thời gian 5 phút không thất niệm là đã an trú được rồi, trạng thái an trú sẽ xuất hiện ngay. Rồi tăng dần tập luyện kéo dài tới 30 phút. Thế là thành công.

Nhưng coi chừng tăng quá sức sẽ bị hôn trầm. Phải tập luyện ở mức độ vừa sức cho thành thực, cho sung mãn năng lượng để khỏi bị hôn trầm vì mất sức.

Muốn được an trú lâu dài thì phải biết cách tập luyện để sự an trú kéo dài hơn. Phải xem trong khoảng thời gian nào được an trú, rồi khi nào thấy nó bắt đầu lui dần, lúc đó phải sử dụng pháp Như Lý Tác Ý nào đã được an trú khi vào để tác ý lại, không

cho nó lui. Phải nhớ kỹ pháp mới tập luyện có kết quả, không nhớ kỹ thì không biết đường vào.

Trong khi tập luyện Định Niệm Hơi Thở nếu hôn trầm tới thì quý Phật tử đứng dậy đi nhưng vẫn tập hơi thở giống như khi đang ngồi. Tuy nhiên khi đó tâm quý Phật tử bị phân ra vừa biết hơi thở mà cũng vừa biết bước đi. Quý Phật tử phải tập như thế nào để tâm chỉ biết một hành động hơi thở thôi, chứ không để nó vừa biết bước đi mà cũng biết hơi thở.

Khi đứng dậy đi, quý Phật tử phải tác ý **“Tâm phải biết hơi thở, không được biết bước đi!”**, rồi mới tập trung vào hơi thở. Khi tập trung thì chỉ biết hơi thở vô ra, và nhìn ra ngoài là đúng, mà tâm thì vẫn gom ở nhân trung. Hãy nhìn tới trước trên đường đi kinh hành một khoảng độ 2 thước, nhưng tâm hoàn toàn tập trung vào hơi thở. Cứ mỗi lần thấy tâm bị phân ra vừa biết hơi thở, vừa biết bước chân đi thì nhắc câu tác ý để nó quay trở về với hơi thở.

Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn mà đức Phật trang bị cho ta để đẩy lui các chướng ngại pháp. Cho nên đề mục 5 **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”** là cách đẩy lui chướng ngại của thân; đề mục 7 **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”** là cách đẩy lui chướng ngại của tâm; còn đề mục 18 **“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”** là cách đẩy lui tâm si, đẩy lui sự buồn ngủ, đẩy lui trạng thái lười biếng.

Do đó, phải tập chuyên cần cho đến khi có kết quả thực sự của những đề mục này thì có lợi ích rất lớn cho con đường tập luyện.

Khi thân mình có cảm thọ khổ gì thì dùng đề mục thứ 5 tu tập đã kết quả thuận thực để đẩy lui. Thí dụ sắp có cái nhọt ở đây thì nó có những cảm giác báo động trước. Người tập luyện biết từ khi nó chỉ mới báo động. Ở giai đoạn này đẩy lui bệnh tật dễ lắm, chứ khi nó đã tập trung nặng nề thì khó khăn nhiều, có khi không đẩy lui được. Người tập luyện có cảm giác rất vi tế, trong thân sắp sửa có bệnh gì đó đang ủ, đang hình thành, 3, 4 ngày nữa mới phát ra, thì ngay bây giờ đã nhận ra được. Khi nhận ra được như vậy quý Phật tử dùng đề mục thứ 5 tác ý **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”** thì sau đó có lực đẩy chướng ngại pháp đó đi. Khi đó chưa phải là bệnh, chỉ mới mầm bệnh nên sử dụng pháp đẩy lui, được khỏi bệnh dễ dàng, do quý Phật tử đã biết ngừa trước rồi, cho nên sự đuổi bệnh nhẹ nhàng hơn, dễ hơn.



6- ĐỀ MỤC THỨ SÁU:

6- Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra. Đề mục này là để hướng dẫn chúng ta ý thức nhận xét sự hoạt động của tâm theo từng hơi thở ra vô chứ không phải biết hơi thở ra vô bình thường. Do đó mỗi lần

hít vô hay thở ra chúng ta đều lắng nghe tâm đang có niệm hay không niệm. Khi tu tập lắng nghe tâm từng hơi thở mà thấy tâm lặng lẽ bất động không một niệm xen vào trong suốt 30' hay 1 giờ là chúng ta đã đạt được kết quả tu tập về đề mục này.

“Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra.” Tu tập **“Cảm giác tâm hành”** là xem tâm có hành động gì không.

Tập luyện đề mục này để thấy tâm hành hay không hành. Hành là tâm khởi ra niệm này niệm kia, là tâm ở trong cái động. Còn không hành là không khởi niệm; là tâm tịnh.

Khi quý Phật tử tác ý câu này: **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”** một hay hai lần thôi mà đã có trạng thái an tịnh của thân liền thì đó là đạt kết quả an tịnh thân hành. Thân an tịnh có trạng thái an lạc, hoan hỷ. Lúc bấy giờ nhận ra cái tâm là nhận ra sự hoan hỷ đó. Nhưng khi tác ý đề mục 6 **“Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra”** thì mới thấy rõ cái an lạc, cái hoan hỷ của tâm. Khi quý Phật tử tác ý và nhận ra niềm hoan hỷ này rõ ràng là đạt kết quả của đề mục 6.

Muốn đạt được kết quả của đề mục này thì phải siêng năng tu tập. Có siêng năng tu tập mới có đủ cảm nhận tâm mình. Cảm nhận được tâm hành không phải dễ vì thế phải tu tập cho thật kỹ, cho cảm nhận được sự động và sự tịnh của tâm. Nói thì dễ, nhưng làm không phải dễ, quý Phật tử phải cố gắng lên. “Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông.” Quý Phật tử đừng nản lòng mà hãy bền chí, đường đi phía trước đang rực ánh hào quang, đang chờ đón quý vị



7- ĐỀ MỤC THỨ BẢY:

7- An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra. Khi tâm chúng ta đang bị động mà không có cách nào làm cho nó an được, thì chúng ta sử dụng ngay đề mục này bằng phương pháp như lý tác ý: **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở”**, Cứ mỗi lần tác ý như vậy là chúng ta cảm nhận như tâm chúng ta có một sự an ổn trong im lặng và mỗi lần hơi thở ra, vô là tràn ngập sự an ổn của thân và tâm. Nếu kết quả này kéo dài từ một giờ đến 2 giờ là chúng ta đã hoàn thành đề mục này.

Khi thực hành đề mục **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”** là mục đích làm cho tâm thanh tịnh an ổn không còn vọng niệm tuôn trào loạn tưởng) khi tác ý một hay hai lần là đã có trạng thái an tịnh của tâm liền đó là đạt kết quả an tịnh tâm hành. Tâm an tịnh có trạng thái an lạc, hoan hỷ. Lúc bấy giờ nhận ra cái tâm là nhận ra sự hoan hỷ đó. Nhưng khi tác ý đề mục **“Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra”** thì mới thấy rõ cái an lạc, cái hoan hỷ của tâm. Khi quý Phật tử tác ý và nhận ra niềm hoan hỷ

này rõ ràng là đạt kết quả từ đề mục 6 và đến đề mục 7 **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”** Cảm nhận tâm an tịnh và hoan hỷ này nó sẽ đẩy lùi các cảm thọ chướng ngại trên tâm., vì vậy trên thân tâm chỉ còn lại một trạng thái thoái mái và an ổn

Khi đã có trạng thái thoái mái và an ổn trên thân tâm rõ ràng thì quý Phật tử tác ý nhắc đề mục 7 **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”** thì tâm im phăng phắc ở trong một trạng thái đặc biệt. Cứ mỗi lần tác ý chúng ta cảm nhận như tâm có một sự an ổn trong im lặng và mỗi hơi thở ra vô tràn ngập sự an ổn thân và tâm. Chính trạng thái tâm an tịnh này tạo nên năng lực đẩy lùi các cảm thọ trong tâm dễ lấm, không còn tạp tưởng, dù có những tư tưởng mạnh như thế nào đi nữa cũng đẩy lui được hết.



MƯỜI HAI ĐỀ MỤC LI ÁC PHÁP

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở về sau là phần quán li tham, li sân, li si. Muốn li tham, sân, si, mạn nghi và các chướng ngại pháp khác, đều phải ở trong trạng thái an tịnh của thân tâm thì mới phá 5 triền cái và các ác pháp rất dễ dàng, không còn khó khăn, mệt nhọc.

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở li ác pháp và các chướng ngại này gồm có:

1- ĐỀ MỤC THỨ TÁM:

“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.” Khi thân tâm được an trú trong hơi thở vô, hơi thở ra thì suốt trong thời gian tu tập hơi thở quý vị thỉnh thoảng tác ý câu này: **“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.”** Nương vào hơi thở vô ra và tác ý như vậy thì giúp cho quý Phật tử có một nội lực mạnh mẽ cảm thấy thân vô thường thật sự. Từ đó thân kiến kiết sử bị đoạn dứt. Đây là tu tập đề mục Định Niệm Hơi Thở câu hữu với pháp tác ý các pháp vô thường để diệt ngã xả tâm

Quán thân vô thường có nghĩa là thấy thân thay đổi từng phút, từng giây là như thật, thân không còn chỗ nào là thường còn, bất di bất dịch. Cho nên biết thân vô thường là biết thân này không phải là Ta, không phải của Ta, không phải bản ngã của Ta. Do biết rõ như vậy là nhờ hằng ngày tác ý đề mục thứ tám của Định Niệm Hơi Thở **“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.”** Nhờ tác ý nhắc nhở tâm thành một ý thức lực **“Quán thân vô thường”** thấm nhuần theo từng hơi thở vô hơi thở ra. Muốn thấm nhuần được như vậy thì đề mục này phải siêng tu tập hằng ngày chia làm nhiều thời tu tập, mỗi thời tu tập 30 phút; mỗi năm hoặc mười hơi thở tác ý câu này một lần.

Câu này muốn tu tập có kết quả thì phải đạt được thân an tịnh của đề mục năm và tâm an tịnh của đề mục bảy.

Thân tâm đã an trú trong hơi thở thì tác ý câu: **“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra”** thì thân kiến kiết sử sẽ bị diệt trừ, một kết quả không thể ngờ được. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với Tứ Niệm Xứ.



2- ĐỀ MỤC THỨ CHÍN:

“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này tu tập như đề mục thứ tám quán thân vô thường để thấm nhuần thọ vô thường thật sự khiến khi thân có bệnh tật khổ đau tâm không dao động, không sợ hãi. Đó là mục đích của đề mục này. Vậy muốn tâm bất động trước các cảm thọ thì đề mục này phải cần siêng năng tu tập không được biếng trễ. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với pháp tác ý **“Quán thọ vô thường.”**

Cảm thọ mà biết nó thật sự vô thường thì quý Phật tử không còn lo sợ khi thân có bệnh. Và lại thường tác ý: **“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra”** và an trú trong hơi thở ra vô nên bệnh tật tức khắc đã biến mất.

Ở đây, phương pháp quán thọ vô thường có ba đề mục Định Niệm Hơi Thở gom lại thành một nội lực rất mạnh. Đó là:

1. Đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.”**
2. Đề mục thứ bảy của Định Niệm Hơi Thở. **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra.”**
3. Đề mục thứ chín của Định Niệm Hơi Thở **“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra.”**

Đây là ba đề mục diệt trừ ác pháp cảm thọ khiến chúng không còn tác động vào thân tâm quý Phật tử được nữa. **“Một cây làm chẳng nên non ba cây dùm lại nên hòn núi cao”**, nếu quý Phật tử tu tập ba đề mục này có chất lượng đầy đủ thì không có bệnh khổ nào dám bén mảng vào thân quý vị được. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với pháp môn Tứ Niệm Xứ để diệt trừ các bệnh khổ nơi thân tâm của quý vị. Lợi ích lớn như vậy cho đời người xin quý vị hãy cố gắng tu tập cho thuần thực, đừng tu tập lấy có, chẳng giải quyết được những gì, phí thì gian và công sức.



3- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI:

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi hít vô; quán tâm vô thường tôi biết tôi thở ra.” Người ở ngoài đời cũng như các tôn giáo khác trong đó có Đại thừa, Thiên Tông, Tịnh Độ Tông, Pháp Hoa Tông, Mật Tông v.v... đều cho tâm này là linh hồn, là

Phật tánh, là Tánh Không, là Chơn như, là trí tuệ Bát Nhã, là bản thể của vạn hữu v.v... Đó là một sự hiểu biết lầm lạc bằng ảo tưởng, tâm là một xứ trong Tứ Niệm Xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Cho nên quán tâm vô thường cũng như quán thọ hay quán thân vô thường vậy.

Hằng ngày quán tâm vô thường để chúng ta không bị kiến chấp Linh hồn, Phật tánh thường hằng của tà giáo ngoại đạo. Và luôn nhờ có quán tâm vô thường nên từng tâm niệm sanh khởi chúng ta không bị dính mắc và chấp đắm. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.

Người giàu tưởng giải, nên chia tâm này ra làm nhiều phần gọi là duy thức học. Duy thức học để phân chia tâm mà lý luận chơi, chứ chẳng mang đến sự lợi ích thiết thực cho cuộc sống của loài người.

Định Niệm Hơi Thở giúp quý Phật tử giải trừ các pháp và các chướng ngại nơi thân tâm của quý vị, khiến cho thân tâm quý vị sống được bình an và không còn khổ đau nữa. Lúc nào tâm hồn cũng thanh thản an lạc và vô sự. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với Tứ Niệm Xứ.



4- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI MỘT:

“Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra.” Đây là một đề mục tu tập hơi thở trong pháp môn Tứ Niệm Xứ để thấm nhuần các pháp đều vô thường, nhờ thế các pháp đến với chúng ta là chúng ta đều buông xả sạch, vì chúng ta hiểu:

“Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!

Chớ giữ làm chi có ích gì?

Thở ra chẳng lại còn chi nữa,

Các pháp vô thường buông xuống đi!”

Đề mục này siêng năng tu tập khi đã thấm nhuần thì có ích lợi rất lớn, đó là nhìn các pháp mà không dính mắc, không chấp trước; nhìn các pháp để tìm lỗi mình không tìm lỗi người; tìm lỗi mình để sửa mình không còn phiền não khổ đau; tìm lỗi mình để biết thương yêu mọi người; tìm lỗi mình để mình trở nên người thiện, người hiền, người tốt, người làm chủ được tâm mình.

“Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra” là một phương pháp giúp quý Phật tử thấm nhuần lý chân thật của các pháp trên thế gian là vô thường. Nếu quý Phật tử không siêng năng tu tập pháp môn này thì các pháp vô thường chỉ là lời nói suông, chứ tâm quý vị còn dính mắc, còn thấy các pháp là của Ta, là Ta. Muôn đời không bao giờ buông xả được. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.



5- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI HAI:

“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra.” Theo lời đức Phật dạy chỉ cần từ bỏ được tâm tham là nhập vào Niết Bàn, chấm dứt tái sinh luân hồi. Như vậy hằng ngày quý Phật tử thường tác ý câu: **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra”** rồi nương vào hơi thở nhiếp tâm và an trú như các đề mục trên đã dạy thì ngũ triền cái: tham, sân, si, mạn, nghi này sẽ bị diệt trừ một cách dễ dàng trong đề mục này. Khi tâm tham đã được ly ra thì tâm chúng ta luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Đề mục **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra.”** Nó có lợi ích rất lớn cho sự tu tập diệt trừ năm triền cái. Nếu tu tập đề mục này thuần thực, chỉ mỗi lần tu tập trong 30 phút nhiếp tâm an trú trong hơi thở rõ ràng cụ thể không mờ mịt thỉnh thoảng thường tác ý: **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra.”** Thì kết quả ly tam sẽ thấy rõ ràng là ít tham ăn, tham uống, tham ngủ nghỉ, tham vui, tham nói chuyện, tham danh tham lợi... Nhờ tu tập đề mục này mà sống độc cư trọn vẹn, phòng hộ sáu căn nghiêm chỉnh trong những ngày Thọ Bát Quan Trai.

Đề mục này tu tập có lợi ích rất lớn mong quý Phật tử cố gắng tu tập hằng ngày để tìm thấy sự giải thoát nơi thân tâm của mình.



6- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BA:

“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô; quán ly sân tôi biết tôi thở ra.” Nếu một tâm sân đã được từ bỏ sạch thì Niết Bàn ở tại đó. Chỉ cần chuyên tu tập một đề mục này từ bỏ được tâm sân thì con đường tu của Phật giáo đâu mấy khó khăn. Phải không quý Phật tử? Đức Phật đã đem lời dạy này ra bảo đảm với chúng ta: **“Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A La Hán nói đến. Và tôi đã được nghe. Nay các Tỷ Kheo hãy từ bỏ một pháp, Ta bảo đảm cho các Người không đi đến lại (tái sanh). Thế nào là một pháp? Sân, này các Tỷ kheo là một pháp các Người hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các Người không đi tái sanh. Thế Tôn nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến.”** Theo lời dạy trên đây chúng ta chỉ cần tu tập một đề mục này cũng đủ chứng đạo quả giải thoát, chấm dứt tái sinh luân hồi chỉ trong một đời này mà thôi.

Nếu quý vị đã nhiếp tâm an trú trong hơi thở ở các đề mục như: **“An tịnh Thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân tôi biết tôi thở ra”** và **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm tôi biết tôi thở ra”** thì dùng đề mục này ly sân rất dễ dàng, nếu siêng tu tập đề mục này cho thuần thực thì tâm sân sẽ không còn nữa. Tâm quý vị sẽ như đất và không còn biết nóng giận nữa.

Quý Phật tử có nghe Phật dạy không? Chỉ có tâm sân bị diệt bị từ bỏ thì con đường tái sinh sẽ chấm dứt. Một lợi quá lớn chỉ có từ bỏ tâm sân là được chứng đạo, là được giải thoát ngay liền; là được chấm tái sinh luân hồi. Vậy mà không tu tập thì quá uổng. Phải không quý Phật tử?

Phải cố gắng như tu tập hằng ngày **“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô; quán ly sân tôi biết tôi thở ra.”** Chỉ có tu tập như vậy mà một kiếp sống khổ đau được diệt trừ mãi mãi.



7- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BỐN:

“Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục **“Quán ly tham...”**, nhưng ở đây **“Từ bỏ”** mạnh hơn. Vậy khi tu tập ly được tâm tham thì chúng ta lại kế tiếp tu tập từ bỏ tâm tham thì lại thắm nhuần nhiều hơn và tâm tham sẽ bị diệt trừ.

Khi tu tập ly được tâm tham thì phải cố gắng tu tập từ bỏ tâm tham. Như vậy quý Phật tử thấy rất rõ ràng, muốn diệt trừ một ác pháp nào trong tâm của chúng ta đều phải từ dễ đến khó, vì vậy tu tập đề mục thứ mười hai **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra.”** Khiến cho tâm tham lìa ra, khi tâm tham được lìa ra, nhưng tâm tham vẫn còn. Vì thế quý Phật tử phải tiếp tục tu tập từ bỏ tâm tham bằng đề mục thứ 14 của Định Niệm Hơi Thở **“Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra.”** Nếu quý Phật siêng năng chuyên cần tu tập thì tâm tham sẽ bị từ bỏ không còn tới lui nữa.

Từ ly đến từ bỏ là một đoạn đường tu tập để diệt trừ lòng tham dục của chúng ta. Chính nó là gốc sinh ra muôn vàn sự khổ đau của loài người. Mong quý Phật hiểu rõ những điều này để nhiệt tâm tu tập ngõ hầu đượ ra khỏi mọi sự khổ đau của kiếp làm người.



8- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI LĂM:

“Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục **“Quán ly sân”** nhưng ở đây nó mạnh hơn là do **“Quán từ bỏ tâm sân”** Nếu người nào bền chí tu tập, chỉ một đề mục này thôi cũng đủ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Như đề mục trên đã dạy: lìa tâm sân chưa đủ mà cần phải tiếp từ bỏ nó. Muốn từ bỏ nó là phải hằng tu tập đề mục thứ 15: **“Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra.”** Nếu một người siêng năng hằng ngày tu tập với câu pháp hướng này tâm sân sẽ được từ bỏ. Từ bỏ được tâm sân thì tâm quý Phật tử sẽ được thanh thản an lạc và vô sự. Ở đây quý Phật tử thấy có hai tâm mà cần phải tu

tập xả ly, từ bỏ và diệt trừ, đó là tâm tham và tâm sân. Có hai tâm này mà đã chiếm bốn đề mục tu tập của Định Niệm Hơi Thở:

- 1- Ly tâm tham
- 2- Ly tâm sân
- 3- Từ bỏ tâm tham
- 4- Từ bỏ tâm sân.

Bốn đề mục này quý Phật tử tu tập nhuần nhuyễn rồi mới tiến tới u tập đề mục thứ mười sáu.



9- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI SÁU:

“Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra.” Đề mục tu tập này có một sự quyết liệt mạnh mẽ hơn những đề mục trên vì ***“đoạn diệt tâm tham.”*** Ở trên chỉ có ***“ly”*** và ***“từ bỏ”*** mà chưa làm cho nó tiêu diệt. Tại sao chỉ có tâm tham mà phải ba đề mục tu tập cẩn thận như vậy?

Kính thưa quý Phật tử! Tâm tham dục là một nguyên nhân sinh ra muôn thứ khổ đau của loài người như trên đã nói, Vì thế nó rất quan trọng đệ nhất trong các pháp ác. Cho nên tu tập tới đề mục này quý Phật tử phải có sự quyết định mạnh mẽ không thể lùi thối với tâm tham dục được.

Đây là một pháp môn quyết liệt diệt trừ tâm tham, vì chính tâm tham dục của loài người mà con người phải chịu khổ đau vô vàn. Đề mục thứ 16 này là một pháp môn quyết định con đường tu tập của Phật diệt trừ tận gốc đau khổ. Vậy quý Phật tử hãy cố gắng lên, đây là pháp môn cứu cánh thoát kiếp khổ đau của con người mà mọi người phải tự thắp đuốc lên mà đi, không ai đi thay thế cho ai được.

Một phương pháp quá đơn giản ***“Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra.”*** Cứ như thế nương vào hơi thở tu tập từ 1 phút đến 30 phút, sự tu tập ấy quá dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc chỉ còn có siêng năng tu tập là đạt kết quả mỹ mãn



10- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BẢY

“Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này cũng có một sự quyết định cuộc đời tu hành của mình được hay không được. Nếu một người tu hành mà tâm sân còn thì có nghĩa lý gì là một tu sĩ Phật giáo. Phải không quý Phật tử?

Sân là một tính rất xấu và cực ác, lúc sân nó có thể giết người, làm bất cứ một việc gì; lúc sân, nó cũng không sợ bất cứ một thứ gì. Biết sự nguy hiểm của tâm sân như vậy, nên chúng ta quyết liệt đoạn diệt tâm sân tận gốc không còn để một chút xíu trong

tâm. Phải chấm dứt ngay liền. Chính dứt được tâm sân là Niết bàn ngay liền tại đây, đâu có xa gì? Vì tâm sân diệt là tâm tham diệt; tâm sân còn là tâm tham còn. Trong hai tâm này diệt một tâm này thì tâm kia phải diệt. Biết rõ điều này nên đức Phật đưa vào Định Niệm Hơi Thở sáu đề mục liên tục để diệt trừ tâm tham và tâm sân.

Sáu đề mục này rất quan trọng xin quý Phật tử lưu ý, để tu tập quyết định cho một đời tu tập của mình có thành công hay không thành công là sáu đề mục này. Quý Phật tử hãy gửi trọn thân tâm vào pháp môn tu tập này. Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn ngăn ác diệt ác rất tuyệt vời. Nhưng hãy theo thứ tự đề mục của Định Niệm Hơi Thở mà tu tập. Đề mục này tu có kết quả rồi mới tu tập đến đề mục khác. Phải nhớ lời dạy bảo này: đừng tu tập đề mục này chưa có kết quả mà vội tu tập đến đề mục khác thì rất uổng phí công tu tập.

“Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra.” Đó là một câu tác ý nương theo hơi thở để diệt tâm sân một cách tuyệt vời. Nếu quý Phật tử chuyên cần tu tập hằng ngày, rảnh giờ nào tu tập giờ nấy. Suốt thời gian tu tập một năm tâm sân của quý vị sẽ bị diệt trừ. Tâm quý vị sẽ như đất không còn chướng ngại pháp nào làm quý vị sân được.



11- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI TÁM:

“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra.” Đây là đề mục pháp tâm si. Quý Phật tử phải cố gắng tu tập với đề mục này cho nhuần nhuyễn. Khi tu tập đã nhuần nhuyễn thì không bao giờ có hôn trầm thù miên và vô ký đến thăm quý vị nữa. Nếu quý Phật tử tu tập chưa nhuần nhuyễn thì quý vị sẽ bị hôn trầm thù miên đánh gục. Hôn trầm thù miên là một pháp cực ác đối với những người tu hành theo Phật giáo.

Nếu quý Phật tử diệt trừ tâm tham, tâm sân ở các đề mục trên thì đến đề mục thứ 18 này thì tâm si cũng đã bị diệt mất. Vì thế khi tu tập đề mục này quý Phật tử chỉ cần tác ý ***“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”*** là tâm định tĩnh có ngay liền.

Cho nên, trước khi muốn tu tập một pháp môn nào đều phải sử dụng đề mục này trước để giữ tâm được tỉnh táo, không bị những trạng si mê xen vào trong lúc tu tập. Đề mục tu tập quá đơn giản ***“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”*** như vậy, thế mà quý Phật tử không tu tập thì rất uổng. Mong quý Phật tử lưu ý tu tập nhiều hơn để mang lại lợi ích cho mình cho người thật là an lạc vô cùng.



12- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI CHÍN:

“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra.” Đây là đề mục cuối cùng của Định Niệm Hơi Thở, khi tất cả các đề mục trên đều đã hoàn tất viên mãn thì đến đề mục này là tâm bất động hoàn toàn có nghĩa là tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự tức là tâm ở trạng thái không phóng dật. Xưa đức Phật đã xác định cho chúng ta biết trạng thái này là cứu cánh Niết Bàn: **“Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành cũng đều nơi đó sinh ra.”**

Đây là đề mục thứ 19 của Định Niệm Hơi Thở. Một đề mục chỉ cho trạng thái Niết Bàn **“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra.”** Khi tâm ở trong trạng thái bất động Niết Bàn thì tâm không phóng dật theo các pháp, nên tâm luôn luôn tự nhiên ở trên hơi thở ra hơi thở vào.

Cho nên câu tác ý **“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra”** là chỉ rõ tâm bất động là luôn luôn biết hơi thở ra vào nhẹ nhàng êm ái mà không do dụng con chút nào cả, nếu còn dụng công để tâm biết hơi thở ra vào là chưa giải thoát.

Định Niệm Hơi Thở rất tuyệt vời, nếu người nào cứ theo đúng 19 đề mục của Định Niệm Hơi Thở này tu tập mỗi đề mục đều có kết quả thì đến đề mục thứ 19 sẽ nhập vào chỗ tâm bất động một cách dễ dàng. Chỗ tâm bất động là Niết Bàn, là cứu cánh của Phật giáo. Tác ý đề mục **“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra”** này cũng như quý Phật tử tác ý **“Tâm thanh thản, an lạc và vô sự.”**



III. TU ĐỊNH VÔ LẬU

Sau khi xả nghỉ để cơ thể lấy lại bình thường thì quý vị tu tập Định Vô Lậu. Định Vô Lậu chuyên nhất vào sự tư duy, suy xét hay gọi là quán. Quán những sự việc xảy ra trong đời sống hàng ngày của quý Phật tử. Khi quán xét thấy trong tâm mình đang mắc phải một pháp nào đó khiến cho tâm bất an và bất toại nguyện, thì quý vị hãy cố gắng dùng pháp hướng mà xả nó đi. Hãy dùng pháp hướng tâm ra lệnh để làm cho tâm bất toại nguyện, ưu phiền đó rời khỏi tâm quý vị. Thí dụ khi đang giận ai thì ta phải dùng pháp hướng như sau: **“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”** Với pháp hướng như thế quý vị thở vào, thở ra 5 hơi chậm và nhẹ thì quý vị sẽ thấy cơn giận bắt đầu giảm cường độ. Tiếp theo quý vị có thể dùng câu pháp hướng: **“Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi thở r.”** Thở năm lần rồi lặp lại câu pháp hướng ấy, và thở 5 hơi nữa thì ta sẽ thấy cơn giận đã giảm đi quá nửa.

Ví dụ 2: Khi thân bị bệnh đau đầu, quý Phật tử muốn xả lậu hoặc đau đầu này thì phải dùng đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở bằng câu tác ý: **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.”** Nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở và tác ý như vậy thì bệnh đau đầu sẽ hết. Bệnh đau đầu hết tức là vô lậu.

Khi tâm đã vô lậu thì quý Phật tử nên đưa ra một đề tài khác như: Nhân quả, các pháp vô thường, thân vô thường hay thân bất tịnh, thực phẩm bất tịnh v.v...Quý vị tư duy quán xét những pháp này cho thấu suốt. Tư duy quán xét những pháp này cho thấu suốt đó là tu tập Định Vô Lậu. Còn những ví dụ trên là quý Phật tử áp dụng vào các pháp môn khác để tâm được vô lậu. Đấy cũng là tu tập Định Vô Lậu

Quý Phật tử hãy thực hành pháp quán Vô Lậu theo những đề tài đã được dạy trong lớp Chánh Kiến dưới đây:

- Đường đi nhân quả
- Nhân quả thảo mộc.
- Nhân quả con người qua:
 - Thân hành
 - Khẩu hành
 - Ý hành.
 - Ái ngữ.
- Giới thiệu đạo đức nhân bản nhân quả
- Thực phẩm bất tịnh.
- Thân bất tịnh.
- Các pháp vô thường.
- Tứ vô lượng tâm:
 - Tâm từ vô lượng
 - Tâm bi vô lượng
 - Tâm hĩ vô lượng
 - Tâm xả vô lượng

Những đề tài có thể được triển khai thêm, nhưng chưa được học:

- Tất cả các loài hữu tình do các món ăn mà an trú
- Tất cả các loài hữu tình do các hành mà an trú.
- Năm triền cái
- Ít muốn – Biết đủ

- Danh và sắc.
- Tàm và quý.
- Ba ác hạnh: Thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh.
- Ba thiện hạnh: Thân thiện hạnh, khẩu thiện hạnh, ý thiện hạnh.
- Năm tâm hoang vu.
- Năm hạ phần kiết sử.
- Năm thượng phần kiết sử.
-

Muốn tu học Định Vô Lậu để thông suốt những gì cần thông suốt như lời đức Phật dạy thì quý vị hãy đăng ký vào lớp học Chánh Kiến sắp mở lớp dạy ngày gần đây.

Quý Phật tử hãy đọc bài mẫu của tu sinh tại tu viện Chơn Như về Định Vô Lậu:

THỰC PHẨM BẤT TỊNH

(Bài làm QUÁN VÔ LẬU, ngày 17-1-2006)

LỜI PHÊ CỦA THẦY: *Bài quán thực phẩm bất tịnh đầy đủ, khi áp dụng bài quán này vào đời sống thì không còn ai thích ăn ngon.*

NHẬP ĐỀ

Độ sau 10 giờ sáng, có việc đi ngang qua ngã tư đường N.và B., mùi thịt nướng thơm phức lồng lộng trong gió từ trong nhà hàng ăn bình dân M.T. như lời mời mọc giờ cơm trưa tới phải ghé vào gọi một tô bún thịt nướng hay một đĩa cơm sườn nướng là một trong hai món nổi tiếng của nhà hàng. Giá bình dân, thức ăn ngon thơm nóng nên thực khách thường xuyên ngồi khắp các bàn; nhiều khi phải chờ một lát mới có bàn trống.

Thực khách đâu biết rằng món thịt nướng đó nhà hàng đã chế biến như thế nào, từ loại thịt có phẩm chất ra sao? Xin thưa từ loại thịt hơi ôi một tí nghĩa là có mùi hơi nặng của thịt ngày hôm trước, không còn mùi thơm của thịt tươi vừa mới hạ từ con thịt trong ngày. Gia vị đậm đà cay nồng chua ngọt mặn nên át đi mùi nặng của thịt. Đưa vào lửa nóng, những giọt mỡ chảy ra mang theo gia vị rơi trên than lửa bốc khói, đổ lửa ngọn xông hóp vào thịt làm cháy sơ ngoài mặt tạo màu vàng ươm mỡ. Thực khách không còn nhận ra mùi thịt ôi mà chỉ còn mùi thơm thịt nướng nóng. Lại chính loại thịt ôi đó làm cho thịt nướng ở đây có vị đặc biệt hơn các nơi khác.

Cho nên vị ngon ở miệng làm ta thường quên đi phẩm chất của nguyên vật liệu được dùng. Đó là bình thường của thực phẩm. Nhưng còn những điểm khác nói lên những khía cạnh bất tịnh của thực phẩm mà chỉ khi đối diện với các khâu sản xuất, chế biến, nuôi trồng ta mới có hiểu biết đầy đủ. Nhờ hiểu biết ta mới tư duy đúng để thấy nên tập cho ta có thói quen ăn uống như thế nào và nên ăn uống thức gì.

ĐẶC TÍNH, ĐẶC TƯỚNG

Trước tiên thức ăn được chế biến từ những loại thịt cá, rau quả cây trái, vừa thu hoạch trên ao hồ, sông, biển, nông trại, vườn rừng. Đây là những thức ăn tươi. Và sự chế biến sai khác nhau tùy thuộc khẩu vị từng vùng, từng dân tộc; nói chung là tùy theo thói quen trong ăn uống.

Tuy từ những nguyên vật liệu thịt cá tươi nhưng đâu phải không bất tịnh. Bạn dùng tay trần cầm một con cá lên, nước nhờn từ thân cá dính vào tay, nếu không dùng nước sạch và xà bông rửa liền thì mùi tanh hôi cá đeo theo tay và thỉnh thoảng bốc hơi theo mồ hôi tay lên mũi bạn và những người chung quanh. Mùi tanh cá lại càng nồng nặc khi máu cá cùng nước các loại trong thân cá bị cắt xẻ chảy ra. Dao thớt không được rửa kỹ phơi khô thì mùi tanh máu cá không dứt. Ngay cả khi được chiên xào nấu nướng mùi tanh hôi cũng không bao giờ dứt, dù cho thêm bất cứ gia vị tiêu ớt cay nồng nào cũng không tiêu trừ được. Chiên thì có mùi cá chiên, kho thì có mùi cá kho, nướng thì mùi cá nướng.

Tôi còn nhớ một hôm đến thăm một gia đình nọ, vừa bước vào nhà đã ngửi thấy mùi tanh hôi của cá. Được chủ nhà mời nước, vừa cầm ly nước đưa lên tới miệng thì tôi đã nhẹ nhàng để xuống vì mùi nồng tanh cá ập vào mũi bất lợm. Đi tới khu bếp thì mùi tanh càng nồng nặc hơn mặc dù lúc đó không có nấu nướng gì. Tường vách i i rít rít, đó là do hơi bốc lên từ nồi chảo, mang mùi cá bám vào tường làm thành như một lớp sơn. Tôi không hiểu gia đình này có lối kho nấu như thế nào mà nồng nặc mùi cá như thế. Chắc hẳn họ ăn cá chiên hơi nhiều nên mỡ cá bay đi và bám vào khắp nhà: tường vách, màn cửa, bàn ghế, ly chén,... người nhà lại làm biếng không lau chùi tẩy rửa nhà cửa hằng tuần, cũng không biết dùng những loại hơi khác chế nên lâu ngày mới tạo nên mùi hôi hám tanh cá như thế. May là nhà có cửa lưới chứ không thì ruồi lẩn sẽ sống từng đàn từng lũ trong nhà này. Một lần tới thăm mà sợ suốt đời.

Cá tươi mà đã thấy khó kham nhẫn mùi huống nữa là khô, là mắm, cho nên Cao Bá Quát chê thơ người khác dở bằng hình ảnh “con thuyền Nghệ An” nặc mùi khắm của mắm cá. Đi vào chợ, mũi bạn phân biệt rất rõ bạn đang đến từng khu vực buôn bán nào dù giả như bạn chơi trò bịt mắt, nhắm mắt mà đi. Khu vực bán mắm, bao nhiêu loại mắm thì đua bốc mùi bay quện vào không khí, nào là mắm ruốt, mắm tôm, mắm cá đồng, mắm cá biển,... người ăn mắm được thì khen thơm, người không ăn được thì phải chạy lộn trở ra và thở nhiều hơi thật sâu trong khí trời cho thoát hết mùi mắm.

Mắm, đúng nghĩa chỉ là cá chết sinh ươn trong muối thì làm sao không hôi mùi? Càng hôi (mùi mắm) mới là mắm ngon chứ! Dĩ nhiên mùi thối của súc vật chết sinh thì không giống mùi mắm chút nào đối với người quen ăn mắm, nhưng hỏi một người không từng ăn bất cứ thứ mắm nào thì tất cả đều chỉ là hôi thối, không thể hửi nổi chứ đừng nói là ăn (trái sầu riêng mà chưa từng ăn lần nào thì không ai cho đó là mùi thơm sầu riêng!).

Có thể sơ khởi có mắm là do sự giao thông khó khăn, người ta chỉ di chuyển bằng thuyền bè ghe, ngựa hay đi bộ, nên mỗi khi ngư dân đánh bắt được nhiều tôm cá, không tiêu thụ hết trong ngày ở buổi chợ của địa phương, họ mới nghĩ ra cách làm chậm sinh ươn bằng cách ướp muối vào. Thế rồi cá ương muối mặn được làm thức ăn trong những lúc trời giông, mưa bão, biển động không ra khơi được. Hoặc nếu trong vùng đồng bằng mùa khô hạn, cá gom về vùng trũng, người ta thu hoạch quá nhiều nên phải ướp muối làm mắm hay phơi khô. Thế rồi từ đó mắm được tiêu thụ và biến chế ra nhiều thứ. Mắm trở thành thói quen của khẩu vị của từng địa phương. Mắm, khô được đưa sâu vào nội địa, đại lục.

Vậy thì khi cá tươi có thì hà cớ gì lại chọn ăn mắm hôi như thế?

Này! Bạn hãy nhìn kỹ hơn vào tô mắm! Bạn thấy gì không? Bạn có thấy trên mặt mắm nổi lên những bọt giống bất kỳ thức ăn thiu nào không? Bạn có thấy có cái gì nhúc nhích chẳng? Đó là giòi mắm đấy. Bây giờ nó còn nhỏ, bạn hãy cất tô mắm vào tủ lưới chỉ vài ngày thì chúng sẽ lớn bằng đầu dũa, bấy giờ dọn lên mâm, bạn có dám ăn không? Vớt hết chúng đi rồi dọn lên, bạn không thấy gì thì bạn mới ăn bình thường mà còn nhận xét ngon dở nữa! Ngạn ngữ nói “Ăn mắm mút giòi” để chỉ tính hà tiện, tính chất mót của những người mọt là quá nghèo khổ, hai là người bản tính quá tàn tiện.

Bạn có ăn được ruồi lẩn không? Giòi là tiền thân của ruồi lẩn, chúng sống trong mắm, ăn mắm rồi xí vào trong mắm; thế mà chúng ta ăn được sao, ăn con giòi và ăn luôn phân của chúng! Hãy tác ý thật nhiều câu sau đây thì bạn sẽ hết còn thích mắm “Mắm hôi thối lẩn. Ta không nên ăn các loại mắm con hay mắm nước.”

Cá phơi khô cũng chẳng hơn gì cá mắm. Cá khô cũng có mùi khắm nồng nực. Khô dòn thì hôi theo khô dòn, còn ỉ, còn ũ thì hôi khắm mùi ỉ, mùi ũ. Còn giòi thì khỏi nói; con lớn con nhỏ bò nghinh ngang, luồn lách trong các khe nứt khe kẽ còn ươn ướt. Chúng ăn, chúng rúc rĩa. Ruồi lẩn bu đậu chỗ này chỗ kia, chúng ăn, chúng hút, rồi xí vào, rồi đẻ lên từng đống trứng, từng đống giòi. Mua về ta kho, ta nấu, ta nướng cho có mùi lửa rồi ăn. Thật là bất tịnh hết chỗ nói. Cá con nhỏ có thể phơi khô được trong một hai ngày nắng chứ cá lớn như cá sặc, cá vồ, cá hổ, cá lóc,... không thể khô nhanh được thì không thể không bị sinh ươn thối.

Ăn những thức cá ươn thối như thế là ta đã trở về sống đời sống của thời ăn lông ở lỗ. Nhưng thời đó là thời còn thiếu văn minh, thiếu thốn đủ mọi thứ, trình độ vệ sinh trong ăn uống không có, con người mới sống theo điều kiện đó, chứ ngày nay mà còn giữ cách thức ăn uống thô sơ thời xưa sao.

Một hình ảnh trong một chương trình thời sự gây ấn tượng kinh khiếp khi tôi thấy một thổ dân Úc trên đường xuyên sa mạc đã lấy tay vốc nước trong bụng xác một con bò chết khô sinh lâu ngày mà uống. Hãy tưởng tượng nước đó có những gì, có mùi gì? Khiếp không tưởng nổi! Nhưng trường hợp này được bào chữa là tình cảnh túng cùng ở trong sa mạc, và cũng có thể họ đã quen với vài loại thức ăn có mùi đậm đặc gần giống với nước trong bụng bò chết sinh này (cũng như một số món mắm ăn của vài dân

tộc ít người trên vùng cao nguyên), và người này chưa mấy văn minh như người trong thành phố.

Nếu bạn đi về vùng quê, hình ảnh quen thuộc của những ô vuông nho nhỏ che kín sơ sài nửa chùng trên cuối chiếc cầu làm bằng hai thân cây đặt nằm ngang ở mương rộng hay hồ nhỏ mà gần như nhà nào cũng có. Đó là mương nuôi cá tra, cá rô là những loại cá phổ thông ở vùng đồng bằng Cửu Long. Thức ăn của cá chính là những gì thải ra từ đường dưới của người trong nhà hay các nhà chung quanh mỗi sáng. Mỡ và thịt ở bụng các cá này màu vàng ngậy. Bạn nên nhớ kỹ khi kho nấu các loại cá này, dù còn tươi hay đã phơi khô, hãy nhớ đừng bao giờ bỏ thêm gừng, bằng không thì chỉ đem đồ thôi vì cái mùi hôi đó hiện ra, không thể đưa vào miệng được, và khi ăn bạn đừng hình dung lại lúc bạn đang ngồi trên cái cầu kia!!!

Vậy ta hãy tác ý câu này cho thật nhiều, thay vì mắm, bây giờ ta thay bằng cá khô “Cá khô mang rất nhiều giòi và trứng ruồi, nó là cá ươn thúi. Ta không nên ăn các thức ăn cá phơi khô”; “Chỉ có người bán khai mới ăn các loại cá sinh thúi, nó mất vệ sinh lắm. Ta chấm dứt ăn các loại cá mắm khô”, “Ăn những thức ăn sinh thúi thì ta cũng bị nhiễm sự bất tịnh toàn thân tâm và hơi thở”

Còn thịt bò, thịt heo, thịt gà vịt thì sao?

Thịt bò thì hôi tanh mùi bò; thịt heo hôi tanh mùi heo, mùi xon heo nọc; thịt gà, thịt vịt hôi tanh mùi gà vịt. Không có một loại thịt nào mà không hôi tanh, hôi thối của loại thịt đó.

Thịt bò buổi sáng còn đỏ màu tươi, đến chiều đã bốc tanh hôi mùi ôi thối, màu thì đã chuyển sang đen bầm, tái nhợt. Tất cả các loại thịt đều tanh hôi nên ruồi lẩn rất ưa, là nơi lí tưởng để chúng đẻ trứng vào. Thịt đang còn trên thớt, đang ở trong quây mà ruồi lẩn đã bám vào từng đám, đẻ trứng từng chùm, từng ổ nên chỉ trong vài ngày là giòi lúc nhúc nở ra rúc rĩa. Thịt bốc mùi thối, nước tanh hôi chảy ra.

Chưa nấu nướng thì đã là ổ chứa mọi loại vi khuẩn, vi trùng, căn gốc bệnh đau. Để không nấu chín trong vài ngày thì thối không hửi được, dù nấu chín rồi thì cũng bị thiu bị thối bốc mùi hôi hám không còn có thể ăn được. Máu, thịt, gân, xương, thành phần nào cũng đều có bản chất sinh ươn thối rửa giống nhau.

Thịt còn mang mầm từ trường bất tịnh. Khi một con vật bị giết, nó chịu đựng bao đau khổ, sợ hãi, oán hận. Những con bò, con trâu trên đường tới lò sát sinh chúng đã cảm nhận được giờ chết sắp tới nên có nhiều con đã khóc, mặt đầy nước mắt. Những con gà bị quặt cánh, đè chân, kéo cổ nhổ lông, mắt chúng trợn trừng khiếp hãi oán hận nhìn người giết nó. Con ếch chấp tay lạy van cầu tha mạng vẫn bị chặt đầu. Con cá bị đập đầu vùng vẫy khổ đau trên thớt. Tâm lí đó của con vật bị giết chuyển thành từ trường bất tịnh thấm nhiễm trong toàn bộ xác con vật. Người đồ tể cầm dao cắt cổ, dùng búa đập đầu, cạo lông, xẻ thịt phân loại thân phần đều truyền vào xác con vật những từ trường hung bạo, giết hại. Cho nên khi ăn thịt, những từ trường bất tịnh chuyển qua thấm vào thể chất và tinh thần người ăn, vì vậy tâm lí của những người lấy thịt làm

thức ăn rất là hung bạo mà cũng thường sợ hãi, khiếp đảm vu vơ, nóng nảy bồn chồn bất nhất, cơ thể không an tịnh lâu dài được nên họ không thể ngồi yên bất động lâu, thường xuyên nhúc nhích xoay sở.

Vậy các loại thịt bản chất của chúng, thực tướng của chúng thật là bất tịnh, không đáng cho ta quý trọng chúng, không cần thiết phải có trong bữa ăn thường ngày. Ta hãy tác ý: “Bản chất các loại thịt rất bất tịnh, rất hôi hám, ta không nên ưa thích, không nên ăn.”

DUYÊN CHUYỂN ĐỔI

Ngày trước, các gia súc gia cầm được nuôi lớn, sống trong thiên nhiên, thức ăn của chúng hoàn toàn tự nhiên kiếm được trong đồng nội, đồng bằng, cao nguyên, rừng núi. Loài ăn cỏ cây lá chỉ ăn cỏ cây lá tươi từ cỏ từ cây, loài ăn côn trùng chỉ bới móc tìm côn trùng trong phân, trong rác, trong đất, trong lá, trong cỏ. Dù có được nuôi lớn trong chuồng như heo thì thức ăn của chúng cũng được làm thành theo cách thông thường từ những vật liệu tự nhiên thiên nhiên như cám, bèo, dây khoai, củ mì, trái bí,... nhưng thịt của chúng vẫn là bất tịnh, vẫn tanh hôi, vẫn thối, thiu, vẫn mang rất nhiều mầm bệnh đau.

Các loại gia súc gia cầm ngày nay được nuôi lớn bằng nhiều thức ăn chế biến trong kỹ nghệ. Bò là giống ăn cỏ từ xưa nay, thế mà thức ăn cho nó ngày nay người ta đã thêm những loại bột xương, bột thịt cho chúng mau lớn, mau tăng trọng. Điều kiện ăn uống thay đổi nên thịt chúng đổi thay theo, chứa rất nhiều yếu tố biến dị. Bệnh bò điên là một trong rất nhiều biến dị đó; tương lai còn nhiều biến dị chuyển thành những chứng bệnh bất trị lây lan sang người tiêu dùng, như bệnh bò điên là do ăn uống các loại thịt này. Bệnh từ thịt gà chuyển sang người làm thành bệnh chết người nhanh chóng đã gây sợ hãi không ít cho sự tồn vong của con người. Đó là một số yếu tố bất tịnh của thịt các loại.

Chúng lại bị nhốt giam cầm trong những chuồng trại, không còn được tự do đi lại, không còn được tự do hoạt động nên tinh thần bức dọc, tù túng, buồn phiền, sầu khổ; không còn được phút giây nào tươi vui thoải mái tung tăng chạy nhảy đùa giỡn với nhau. Tâm trạng đó của con vật chuyển thành từ trường bất thường bệnh hoạn ở toàn thân con vật.

Sự bất tịnh của các loại thịt còn được hiểu như sự nhiễm độc ngay khi con vật còn sống hay cả trong thời gian hạ thịt mổ xẻ con vật. Nấu nướng chế biến ướp thêm hành tỏi, tiêu ớt, sả gừng... để cho có thêm mùi màu là cơ hội thúc đẩy quá trình nhiễm độc nhanh và đều nên người ăn mới ngộ độc. Sự ngộ độc có khả năng làm chết hàng chục, hàng trăm người một cách dễ dàng. Báo chí thỉnh thoảng đưa tin thực khách đám cưới, đám tiệc bị ngộ độc thức ăn phải chở vào nhà thương cấp cứu; chở tới kịp thì được cứu sống còn, chở tới chậm thì phải mua quan tài đem chôn.

Nhớ cảnh những người ngộ độc do ăn uống đó, ta nên tác ý: “Thịt các loại gia súc gia cầm chứa rất nhiều yếu tố bất tịnh, ta hãy bớt ăn thịt lại, ta không nên ăn thịt nữa.”

Thức ăn từ các loại thịt động vật đều mang bản chất bất tịnh giống nhau, không có thịt từ loài động vật nào là thanh tịnh hết. Vì sao? Vì thức ăn của chúng đều có căn gốc bất tịnh hết, chúng ăn các loài động vật nhỏ hơn, rồi loài động vật nhỏ đó ăn những loài động vật nhỏ hơn nữa, cứ thế mà loài lớn này ăn loài nhỏ kia. Có khi loài nhỏ làm thức ăn cho loài lớn đó còn sống, có khi thầy đã chết sinh thối của các loài là thức ăn cho nhiều loài khác, vậy thì làm sao thanh tịnh được.

Con người muốn trở thành con người tiến hoá phải thoát ra khỏi thói quen ăn thịt là bản chất của loài thú không tiến hoá. Thói quen ăn thịt là một nghiệp lực mạnh mẽ ràng buộc chúng sanh quay cuồng trong vòng luân hồi sanh tử không có lối thoát. Ăn thịt nhau thì phải sanh ra lại để cùng nhau ăn thịt nhau.

Cho nên con người muốn thoát khỏi bản năng ăn thịt như các loài cầm thú thì phải tập luyện cho mình huân thành thói quen, giải trừ yếu tố di truyền thói ăn thịt bằng cách quyết định trong hai tuần hay một tuần chọn một vài ngày chỉ ăn toàn rau, trái, củ, hạt. Nhất định không đụng tới một miếng thịt nào, miếng cá nào.

Đứng trên quan điểm bất tịnh thì ngay cả rau, trái, củ, hạt cũng chẳng phải thanh tịnh gì. Muốn có sản phẩm rau trái củ hạt tốt thì nông gia phải bón phân, xới đất. Phân bón là gì? Đó là phân hữu cơ và phân vô cơ.

Phân vô cơ được sản xuất trong các xí nghiệp công nghệ nông nghiệp từ những loại hoá chất N, P, K,... được kết hợp mà khi cho vào đất, phun lên cây sẽ tự phân hủy thành những chất kích thích rất mạnh các chức năng phát triển của cây. Tùy theo loại sản phẩm cây phải cho mà người ta bón loại phân vô cơ nào. Cây thì cho lá, cây cho trái, cho củ, cho hạt. Việc dùng phân vô cơ có thành phần trọng yếu nào là nhắm vào các đối tượng nào sẽ thu hoạch. Phân vô cơ thường chỉ có hiệu lực trong một mùa vụ hay trong một năm và sau đó thường làm đất bị thói quen dùng phân vô cơ cho những mùa vụ tới; phân vô cơ phối hợp với cỏ cây mục và độ ẩm lại sanh những loài côn trùng mới phá hại cây trồng. Thuốc trừ sâu rầy được phát minh, được dùng tới là một bất tịnh khác.

Còn phân hữu cơ là phân của gia súc gia cầm và xác cá tôm nghêu sò, các phần loại bỏ từ sinh vật không dùng làm thức ăn cho người, đã được chế biến để khi rải xuống đất sẽ nhanh chóng chuyển thành gần như đất mùn. Nếu không gia thêm phân vô cơ thì phân hữu cơ sẽ làm cho đất tăng thêm mâu mỡ trong nhiều mùa, nhiều năm sau đó.

Khi đất được bón phân như thế thì cây trồng sẽ thu hút dưỡng chất có trong phân lên nuôi cây ra lá, ra hoa, kết trái, sanh hạt, tạo củ. Đã là phân thì làm sao thanh tịnh được, vậy thì khi cây có lá, hoa, trái, hạt, củ dĩ nhiên là phải bất tịnh theo. Phần củ là phần nằm trong đất, tiếp cận với phân, chung quanh nó là phân, có thể nào phân không thấm thấu vào trong củ. Ta thu hoạch, ta nấu ăn, đó không phải là ta đang ăn thức ăn có nhiễm phân? Do từ phân? Vậy có thanh tịnh chăng? Cái gì khuất mắt thì ta không

biết nên không có cảm tưởng dơ hôi. Mùi hôi của phân trở thành mùi thơm của cây, lá, hoa, trái, hạt, củ và ta thích thú trong ăn uống, mê say trong ăn uống. Quả thật con người còn quá vô minh, chưa văn minh.

Đồ ăn chưa kịp nấu thì hư thối; nấu nướng xong để vài hôm thì thiu, thì thối vậy bản chất nó là bất tịnh. Có ai dám ăn đồ ăn để nguội thiu sau khi nấu nướng vài ba ngày? Để một tuần thì lên mốc lên meo vàng, đỏ, đen; quậy lên thì nhầy nhựa bốc mùi xú, phải đem đổ bỏ đi, đem chôn lấp, vật chứa giữ nó cũng hôi không kém.

Sau khi chế biến, sau khi nấu nướng, thức ăn được soạn ra đĩa, ra tô, đặt vào mâm, bày lên bàn, bốc mùi thơm trong gia vị, trông thấy đẹp mắt, ưa nhìn, muốn ăn, ăn thấy ngon miệng, ăn không muốn thôi. Tất cả những ưa thích quyến rũ đó có còn chăng sau khi miếng ăn được nuốt khỏi cổ, vào bao tử, xuống ruột non, ruột già, và sau khi được tống xuất ra ngoài?

Khoan nói tới khi được tống xuất khỏi hậu môn, chỉ ngay khi ai đó cho thức ăn vào miệng, nhai vài cái rồi nhả ra thì người này có ăn lại miếng ăn đó được chăng hay thấy nó bất ghê, thấy nó là ô uế, bất tịnh rồi; huống nữa là khi đã vào bao tử, tiêu hoá trong ruột.

Vào lúc những thức đã ăn còn trong ruột mà nó đã có mùi hôi thối khó ngửi thay còn nói gì khi đã tống xuất khỏi ruột bằng đường cửa dưới đó. Mổ bụng một con gà, mổ bụng con heo, con bò hay khi giải phẫu ở bụng người nào thì mùi xú uế bốc lên. Rạch một đường dao vào ruột già, chất bầy nhầy trong đó hiện ra cùng với mùi hôi nồng nặc khiến ta phải bịt mũi. Có ai ưa thích đứng gần bên người đang làm cái việc phóng uế chẳng? Nó là hậu thân của những món ăn thơm ngon, cao lương mỹ vị thế mà giờ thì ai cũng ghê, cũng gớm, cho dù từ chính trong người của mình đưa ra.

Không ăn thì sẽ chết. Cảm giác đói làm bụng ta cồn cào, run tay, run chân, run bần người, bần rần mất sức, suy nhược toàn bộ sức lực, không còn tha thiết gì ngoài nhu cầu khẩn thiết tìm một cái gì ăn nuốt được để cho vào bụng trấn áp cơn đói. Đó là nguyên nhân chánh đáng để người ta đi tìm thực phẩm. Nhưng khi đã có thực phẩm để không còn bị đói thì người ta lại tìm thực phẩm nào cho là ngon, là bổ dưỡng, là quý hiếm, rồi họ thích thú trên cái đó, tạo cho nó những ý niệm giả tạo cao sang, độc đáo. Thi đua nhau tìm món lạ, khuyến khích nhau sáng kiến chế biến cầu kỳ, phức tạp. Cho nên thực phẩm ngày càng nhiều món, chế biến nhiều cách, phối hợp từ nhiều địa phương, tạo nên nhu cầu tiêu thụ có tính cách đua đòi, khiến cho người người đều có quan niệm hưởng thụ cái ăn, chỉ biết ăn cho nhiều món lạ cũng y như đi cho biết nhiều xứ. Đôi khi món ăn thật là bất tịnh, vô đạo, bất nhân như óc khỉ sống, tiết canh máu tươi, bào thai thú sắp tới ngày sanh, trứng gà vịt sắp tới ngày nở, con thú còn non ngày...

Trong những năm đầu thập niên 1950, có một số người trước kia là những chức tước uy quyền giàu có, họ đi du lịch Hồng Kông, Đài Loan, được bạn bè cũ chiêu đãi yến tiệc, họ ăn suốt ngày trong vài ngày để bù những ngày thiếu thốn nhịn đói trong khi đất

nước chiến tranh. Ăn no, họ đi vào nhà xí thọc tay vào họng cho ói nữa những thức họ vừa ăn vừa uống để trở về lại bàn ăn thêm những cái khác. Họ đúng là những ngạ quỷ từ địa ngục đói mới lên. Mục đích họ sống chỉ để hưởng thụ cái ăn. Con người họ, từ tinh thần đến vật thực, hoàn toàn là những thứ bất tịnh.

Loài chó được con người thuần hoá từ lâu nhưng chưa đủ thời gian để triệt tiêu bản chất ưa thích thức bất tịnh loại hôi loại thúi. Tuy nhiên trong những nước đã tiến bộ về vệ sinh, loài chó được nuôi trong điều kiện thức ăn được tuyển lựa không còn bất tịnh thối thiu nữa thì bất kỳ giống chó nào qua nhiều thế hệ cũng trở nên thông minh và hiền lành hơn tổ tiên chúng rất nhiều.

Thức ăn đều bất tịnh mà để nó trở nên thối thúi mới chế biến hay chế biến để nó trở nên thối rữa thì càng bất tịnh hơn nhiều. Những dân vùng nào mà ưa thích thực phẩm có nhiều những thức thối ương thiu hôi thì đó không phải là những xứ có nền văn minh tiến bộ và những người nào chuyên ăn uống thức ăn này thì họ từ thể chất đến tinh thần đều bất tịnh.

DUYÊN HỢP - DUYÊN TAN

Vậy thì chính bản chất thức ăn, bất cứ thứ gì, thịt cá cũng như thực vật, cũng đều bất tịnh, hôi thối; rất hợp cho ta thường xuyên quán chiếu như thế để không còn đắm chấp ưa thích ăn uống, hưởng thụ ăn uống, cho rằng đáng sống để ăn uống, sống mà không hưởng thụ ăn uống thì uống một đời người, không đáng sống, sống phí phạm cuộc đời.

Không thường xuyên quán chiếu để từ bỏ những quan niệm phàm phu sai lầm trên, chỉ biết hưởng thụ vật chất trước mắt mà quên cái hại sau lưng; sống như vậy là vô minh. Chính sống như vậy mới không đáng sống, không thông hiểu mục đích sống để làm gì; sống như muôn loài vạn vật không có trí khôn, sống chỉ chạy theo bản năng tự tồn thấp kém. Ăn cho nhiều, hưởng thụ cho lắm, hết cuộc đời xuôi tay đi vào đường nghiệp lực, tái sanh vào hàng thấp kém.

Rõ ràng môi trường nào thì sanh sinh vật và nếp sống nấy. Từ xa xưa chúng ta bị sống trong môi trường sát hại nhau, ăn thịt lẫn nhau; môi trường với quy luật sơ khai của bản năng “mạnh được, yếu thua” của loài thú vật, của côn trùng. Chúng ta mặc nhiên chấp nhận và sống theo mà không mấy khi quán xét để nhận thức, để sửa sai, để cải thiện, để thăng tiến.

Thói quen là do huân tập. Ăn thịt là một thói quen do huân tập từ thuở con người sơ khai để bây giờ con người cứ tưởng không ăn thịt thì sẽ bệnh, sẽ chết. Tại vì do truyền thừa truyền thống từ tổ tiên loài người nên ai cũng cho thức ăn thịt cá là ngon, đáng ưa thích, là bổ dưỡng, là cần thiết. Đó chẳng qua chỉ là ảo tưởng, ảo giác.

Nếu bây giờ chúng ta lật ngược quan niệm đó lại, cho rằng thịt của thú vật rất là nguy hại, có rất nhiều bệnh tật cho người, chẳng có gì là ngon là béo bổ. Bỏ đi tất cả các loại gia vị tạo vị ngon giả tạm, tạo mùi thơm giả tạm; bỏ đi tất cả mọi cách thức chế

biến nấu nướng được tạo thành thói quen trong ăn uống thịt cá; mọi người cùng đưa ra quan niệm không ăn thịt cá là đáng sống, sống có ý nghĩa, sống có mục đích bảo vệ sự sống của muôn loài, sống có mục đích thăng tiến tâm linh, cuộc sống có cứu cánh giải thoát luân hồi tử sanh cho mình, giúp người đạt như mình thì chắc chắn thói quen mới sẽ từ từ được tạo lập, được duy trì, được bảo vệ.

Một thời báo chí đã từng bàn thảo về vấn đề nên hay không con người bớt ăn thịt các loại động vật mà nên ăn nhiều thức ăn thực vật. Quan điểm chống ăn thịt dựa trên nhận xét của các nhà khoa học thấy rằng bộ tiêu hoá của các loài thú ăn thịt có chiều dài ngắn hơn bộ tiêu hoá của các loài thú không ăn thịt. Con người có bộ tiêu hoá dài đến 7 mét, dài nhất so với các loài thú khác, như vậy con người phải là loài thú không ăn thịt tốt hơn vì với bộ tiêu hoá dài như thế thì thức ăn có thịt phải di chuyển thời gian lâu trong cơ thể sẽ sanh nhiều độc tố có hại. Hơn nữa bộ răng người bằng phẳng không nhọn và sắc bén như loài thú ăn thịt.

Như vậy, chắc chắn sự ăn uống của con người biến chuyển theo thói quen được huân tập suốt chiều dài lịch sử con người có mặt. Bây giờ tập ngược trở lại, giảm dần thịt cá trong mọi bữa ăn. Tất cả mọi người khắp toàn cầu đều sống không phải để hưởng thụ ăn uống mà có mục đích đẹp là phát triển cộng đồng hướng về đạo đức thương yêu sự sống của muôn loài, hạnh phúc của muôn loài.

Sống không phải để hưởng thụ ăn uống còn có nghĩa giảm bớt thói ăn uống không chừng mực, lúc nào cũng nhai nuốt được thì chưa đúng nghĩa mà phải quy sự ăn uống về trong ba bữa ăn sáng – trưa – chiều, rồi giảm xuống còn sáng – chiều, chỉ hai bữa ăn trong ngày. Không tổ chức đình đám để vui thú trong ăn uống.

Giảm bớt bữa ăn đồng thời chuyển bữa ăn với thịt cá thành bữa ăn toàn rau cải, hoa trái, củ hạt. Thực vật cũng hãy còn bất tịnh nhưng so với thực phẩm từ động vật thì thanh tịnh hơn nhiều.

Hiện giờ người Đài Loan, Hồng Kông đã chế biến nhiều loại thực phẩm, khô cũng như tươi, không từ động vật mà từ thực vật, rất ngon miệng, có thể để lâu được, nhưng phần lớn giả tạo mùi vị cùng hình thức của các món ăn từ động vật. Trong thời gian có bệnh dịch từ thịt gà, nhiều nhà hàng ở Thành phố Hồ Chí Minh đã làm nhiều món ăn từ rau quả đậu các loại cũng rất ngon miệng, đẹp mắt nhưng vẫn còn giả từ hình thức đến mùi vị con này, thịt nọ và giá còn cao, chỉ thích hợp trong các buổi tiệc tùng, khó thể được phổ thông vào đại chúng.

Hiện nay, kỹ thuật chế biến thức ăn theo thủ công từ thực vật khá phức tạp, nếu không muốn nói là cầu kỳ để làm cho món ăn có nhiều vị khác biệt trong thành phần, làm mất rất nhiều thì giờ, cho nên cần được các khoa học gia chuyên môn về thức ăn nghiên cứu để, một mặt tăng thêm mức độ dinh dưỡng, mặt khác đưa vào công trình sản xuất công nghiệp làm cho nhẹ bớt lao động thủ công mà thực phẩm ngày càng phong phú nhiều mặt hàng, giá thành rẻ và thành phần dinh dưỡng cao. Cho đến về tương lai sau này, khi công việc được xem là bấp bực nội trợ hiện nay được chuyển qua cho những

xí nghiệp chuyên môn về thức ăn, để giải phóng bớt thời giờ của con người trong việc nấu nướng, thì lúc đó mới thật sự khởi đầu giai đoạn thay đổi thói quen trong ăn uống được thực hiện và nếu được chỉ đạo và quản chúng thay đổi ý thức trong ăn uống, như nói ở đoạn trên, thì cá thịt sẽ không được dùng tới.

Biết đâu vào tương lai gần đây thôi, với đà tiến nhanh của khoa học phục vụ đời sống, chừng đó nhu cầu ăn uống phức tạp của mỗi người đều được đáp ứng qua mạng lưới siêu thị đầy đủ sản phẩm chất lượng cao, phong phú nhiều loại hình khẩu vị do nhiều hệ thống công nghệ thực phẩm cung cấp, mà chỉ toàn là thực phẩm có được không do từ sự chết chóc của một sinh vật nào.

Điều này không phải là sự mong cầu thiếu căn cứ. Mời bạn viếng qua một vòng xem các quầy siêu thị bán thức ăn sáng sẽ thấy rất nhiều mặt hàng mới ngon bổ, dễ tiêu dùng, tiện lợi và thích hợp cho mọi người theo từng hoàn cảnh. Nếu so với chỉ 10 năm trước thì người mua sắm ngày xưa không mất nhiều thì giờ chọn lựa mặt hàng như ngày hôm nay. Tất cả đều là thức ăn sáng không thịt cá được trưng bày đầy các kệ ở mọi siêu thị trong các thành phố các nước công nghiệp phát triển. Ai cũng có thể tưởng tượng cuộc sống sẽ thay đổi nhanh đến mức độ phong phú nào chỉ trong vài thập niên tới thôi, với đà tiến của khoa học hiện nay.

KẾT LUẬN

Tác dụng hỗ tương giữa tinh thần và vật chất cho thấy tinh thần tiến hoá thì vật chất thanh tịnh; khi vật chất thanh tịnh thì tinh thần tiến hoá. Nói rõ hơn một vị Thánh thì sự ăn uống của vị này không còn như sự ăn uống của hàng phàm tục; ăn uống còn phàm tục thì không thể trở nên bậc Thánh nghĩa là tinh thần không minh mẫn, không đầy đủ trí tuệ. Cho nên muốn chuyển đổi từ phàm tục trở nên gần với Thánh nhân thì sự ăn uống không thể không thay đổi.

Hiện giờ sự ăn uống của nhân loại ở trong giai đoạn chạy theo thị dục, cái gì cũng muốn cho vào miệng chẳng khác gì một đứa bé mới biết bò. Đứa bé hành động theo vô thức của nghiệp lực còn nhân loại hành động theo ý thức bị chi phối bởi nghiệp lực. Nghiệp lực cản trở tiến hoá cho nên cần chuyển đổi nghiệp lực. Đã biết thức ăn từ động vật bất tịnh hơn so với thức ăn từ thực vật, nhưng nhân loại đang thích thú thụ hưởng sự ngon, lạ, hay, đẹp của thức ăn động vật; họ lấy cảm giác giả tạo của vị giác, xúc giác, làm cơ sở ý thức nên ý thức thúc đẩy con người đi tìm thoả mãn cảm giác giả tạo đó.

Vậy việc cần làm để có sự thay đổi là phải thay đổi một ý thức mới dựa trên nền tảng tinh thần thanh tịnh, nhằm thực hiện tinh thần thanh tịnh trong cuộc sống của nhân loại, trong đó sự thay đổi thói quen về thức ăn thức uống và thay đổi ý thức về ăn uống là chủ yếu. Phải làm cho ý thức ăn thức ăn từ thực vật trở nên nhu cầu thiết yếu của nhân loại, một nhu cầu thực thụ trong vị giác và trong ý thức, nghĩa là chế biến thực vật thành thực phẩm tạo cảm giác khoái khẩu, đầy đủ chất bổ dưỡng tốt đẹp. Và giáo dục tạo ý thức ưa thích thực phẩm thực vật, ghê tởm thực phẩm từ động vật, và ý thức

không tham đắm trong ăn uống, chỉ ăn đủ sống có sức khoẻ, không bệnh tật ốm đau, không lấy cái ăn làm cái hưởng thụ dục lạc.

Xây dựng mục đích cuộc sống đời người là để tiến hoá trong tâm linh, không phải hưởng thụ thấp kém về ăn uống ngủ nghỉ. Làm mọi cách để nhân loại thấy rõ, thấy rất cụ thể sự tiến hoá tâm linh là có thật, có khả năng đạt được trong những điều kiện chỉ đưa con người tới chỗ tối tốt đẹp, tối thiện mỹ ngay trong cuộc sống thanh tịnh mà sự thanh tịnh này chỉ có được nhờ sự thay đổi ý thức sống không ăn thức bất tịnh đó của nhân loại.

Đĩ nhiên sự chuyển hoá theo hướng thiện này không phải là công việc của một người, của một quốc gia mà là công việc của toàn thể nhân loại trong suốt thời gian tồn tại của loài người.

Một ngàn năm, một trăm ngàn năm, một triệu năm, nhiều triệu năm chỉ nhằm một mục đích đó thì dần dần phải thành hiện thực, được thực hiện.

“Ta tập thói quen ý thức chỉ ăn để sống khoẻ mạnh”

“Ta tập thói quen ăn toàn thực phẩm thực vật.”

“Ta tập thói quen chỉ ăn trong bữa ăn.”

“Ta tập thói quen chỉ ăn ngày một hay hai bữa.”

Hạnh phúc thay khi đời người hoàn tất được mục đích đời sống!!!

Định Vô Lậu là một phương pháp tu tập rộng lớn vô cùng khi chúng ta sử dụng một pháp môn nào để tâm vô lậu bất động; để tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tu tập Định Vô Lậu. Định Vô Lậu nhằm triển khai tri kiến giải thoát. Ai có tri kiến giải thoát là có tâm vô lậu.

Tám lớp tu học (Bát Chánh Đạo) của Phật giáo là tám lớp tu học tâm vô lậu. Cho nên Định Vô Lậu bao gồm tất cả 37 phẩm trợ đạo cũng nhằm mục đích tâm vô lậu. Sự chứng đạt của Phật giáo cũng nhằm chứng đạt tâm vô lậu. Quả A La Hán là quả vô lậu. Vì chính tâm vô lậu mà đạo Phật tu tập xả tâm, ai xả tâm giỏi là người ấy dễ chứng đạo, do vô lậu mà đạo Phật tu tập không có khó khăn không có mệt nhọc, chỉ cần biết cách thức xả tâm là chứng đạo ngay liền, đâu phải đợi 7 ngày, 7 tháng, 7 năm. Phải không quý Phật tử?



IV. ĐỊNH SÁNG SUỐT

Sau thời gian tu tập quá mệt nhọc (vì đã ra sức dụng công), cơ thể và tinh thần của quý vị đã mỏi mệt, thì hãy tu tập Định Sáng Suốt tức là phương pháp thư giãn. Muốn tu tập phương pháp này thì quý Phật tử buông xả các pháp ra có nghĩa là quý vị không còn tu tập pháp nào cả, tìm một nơi an tịnh ngồi buông thả tay chân ra và tác ý: **“Các cơ và tinh thần buông xuống! Buông xuống hết!”** Quý vị nhắc như vậy để rồi toàn thân sẽ thư giãn, và tinh thần sẽ thấy thoải mái, an lạc và dễ chịu.

Tập luyện các pháp môn Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở là để quý Phật tử định tỉnh và ngăn ác diệt ác pháp trên thân tâm, Nhưng tập luyện kéo dài sẽ bị ức chế. Vậy thì phải có giờ nghỉ. Chính giờ nghỉ là giờ quan trọng. Điểm quan trọng nhất là pháp xả tâm trong giờ nghỉ.

Trong giờ nghỉ, tâm quý Phật tử khởi lên niệm gì, thí dụ muốn nói chuyện, muốn làm cái này cái kia thì nhất định không làm theo nó. Đó là pháp thư giãn Xả Tâm.

Thật sự ra không cần phải tập luyện pháp gì khác mà tối ngày giữ mình là người vô sự, không làm gì hết, cứ ngồi mà xả tâm thôi, niệm gì khởi lên cũng xả hết, rứt rời mình có cái lực khiến cho đủ cả 7 Giác Chi xuất hiện. Cái tâm lúc đầu khởi lên sai bảo mình vậy, sau đó nó không sai bảo được nữa là mình đã phá sạch các dục, tức là thư giãn xả tâm

Tâm sạch hết các dục, các lậu hoặc thì tâm thanh tịnh. Đó là điều quan trọng nhất của đời người tu tập. Thầy gọi là **“Xả tâm.”** Còn đức Phật nói là **“Đẩy lui chướng ngại pháp.”** Thời nào cũng đẩy lui chướng ngại pháp. Tất cả các thời khóa biểu mà đức Phật đã để lại đều nhắc nhở, dạy phải “đẩy lui các chướng ngại pháp.” Cái tâm suy nghĩ, sai sử chính là chướng ngại pháp. Nó làm cho mình không vô sự. Cho nên phải nhớ giờ thư giãn chính là giờ xả tâm. Quý Phật tử cứ làm lặt vặt, làm cho khuây khoả thì đó là phóng dật.

Cách giữ tâm vô sự, thư giãn thì điểm quan trọng cần biết là mỗi niệm khởi lên đều mang theo tính chất sai bảo mình làm, hoặc không có tính chất sai bảo làm. Quý vị phải nhớ là khi niệm nào sai bảo mình làm gì thì nhất định không làm. Không làm theo niệm tức là li dục. Khi niệm muốn quý vị làm tức là có niệm dục, thì nhất định không làm là li dục. Không làm là không bị phóng dật.

Quý vị cần phân biệt niệm dục và niệm “tào lao.” Niệm tào lao là niệm không sai bảo mình làm gì hết. Thí dụ quý vị nhớ bạn bè hay những tư tưởng này kia thì điều đó không quan trọng; chỉ có niệm sai bảo quý vị làm gì thì đó mới là niệm dục.

Trong giờ tập luyện Thư Giãn, không có niệm gì hết là tốt. Cứ để cho nó không niệm. Còn khi có niệm thì quý vị phải suy xét coi để phân biệt niệm nào là niệm dục. Phải nắm cho vững điều này quý Phật tử mới tập luyện Định Thư Giãn được.

Vừa tập luyện xong Định Niệm Hơi Thở thì qua tập luyện Định Thư Giãn tức là Định Sáng Suốt để có thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục tập luyện Chánh Niệm Tỉnh Giác, rồi Định Sáng Suốt lại. Như vậy là tập luyện liên tục, không có nghỉ. Nghỉ là tập luyện Định Sáng Suốt, giữa hai pháp tập luyện kia cần xen Định Sáng Suốt (hay định Thư Giãn) vào giữa. Cách thức Thư giãn không phải để thực hành đâu, coi chừng bị ức chế mà không hay.

Thư giãn là nghỉ ngơi, phải để thân và tâm hoàn toàn nghỉ ngơi. Phải tác ý cho nó xả chứ không thì làm như tập luyện mà không có thời gian nghỉ ngơi, sẽ đi đến chỗ ức chế tâm. Cứ tác ý thư giãn theo định Sáng Suốt để không bị kẹt vào các pháp tập

luyện khác mà tập cho nó lìa ra khỏi các pháp để nghỉ ngơi. Nghỉ thì ra nghỉ; tập luyện thì ra tập luyện. Thư giãn cũng là tập luyện, không phải nói thư giãn là thư giãn được liền đâu; phải tập luyện.

Định Thư Giãn (hay Định Vô Sự cũng là Định Sáng Suốt) hơi khó vì khi yên lặng thì tâm thường gom vào hơi thở khi ngồi, còn nếu đang đi thì nó lại gom vào bước đi. Làm sao để nó không gom về hai cái đó. Thư Giãn thì phải làm như mình không biết tập luyện là gì hết, phải xả ra.

Khi đi thư giãn thì phải nhắc tâm đừng tập trung tâm dưới bước chân mà nhìn cái này cái kia nếu đi trong thất, còn đi ngoài trời thì nhìn cây cối, trời mây. Đừng lưu ý bước chân, đừng lưu ý hơi thở, đi như người vô sự. Thư giãn thì trở về trạng thái như khi không tập luyện gì hết. Tác ý để cơ bắp, thần kinh lơi ra, thư giãn ra. Nói chung thư giãn thì không tập trung trong pháp, phải trở về cái bình thường, không được ở trong ác pháp. Nó sai bảo mình làm gì thì không làm theo. Đó là li dục. Chỉ có vậy thôi.

Tóm lại, giai đoạn đầu tiên tập luyện Định Sáng Suốt, hay Định Thư Giãn thì quý Phật tử tập trung như thế cho biết để sau này tu tập tới giai đoạn hai là 4 Niệm Xứ trên 4 Niệm Xứ mới dễ. Khi bước qua tu 4 Niệm Xứ tức là tập luyện tỉnh giác có nghĩa là **“Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu”** thì quý Phật tử ở trên đó mà quét sạch chướng ngại pháp trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp.

Một ngày một đêm mà tu tập như vậy quý Phật tử sẽ ước nguyện cho gia đình được bình an và bệnh tật sẽ được chuyển đổi, khiến cho gia đình được thay đổi đem đến sự yên vui hạnh phúc.

Với một lòng tin vững chắc không gì thay đổi; với một tâm tha thiết tìm cầu sự giải thoát chân thật trong pháp môn của Phật giáo thì quý Phật tử sẽ thấy kết quả giải thoát ngay liền, khiến cho thân tâm vô sự và an lạc. Cuộc sống không còn biết lo lắng, sợ hãi và bận rộn về mọi việc.

Vì thế quý Phật tử phải cố gắng tu tập như lời Thầy đã dạy Thọ Bát Quan Trai. Thọ Bát Quan Trai là tu thiện pháp, luôn luôn lúc nào cũng ngăn ác và diệt ác pháp để cho cuộc sống lúc nào cũng sanh thiện và tăng thiện pháp. Cho nên không cần phải tụng niệm, cúng lễ và sám hối niệm hồng danh chư Phật theo các nghi thức ngày xưa của kinh sách phát triển.

Nếu quý vị chuyên cần tu tập và sống đúng giới hạnh thì trong một ngày một đêm quý vị sẽ thấy kết quả giải thoát đau khổ của kiếp người rất rõ ràng và cụ thể.

Nếu biết giới luật Phật có lợi ích không lường thì quý vị nên phát khởi thiện tâm, tu tập rất ráo, liền được thiện giới thanh tịnh.

Khi tu tập và trau dồi thân tâm như vậy là quý vị đã thực hiện giới thể theo pháp môn bốn định, như Thầy đã dạy ở trên thì chứng quả giải thoát đâu còn xa, chỉ ở trong tầm tay của quý Phật tử. Phải cố gắng lên tu tập để không phí uổng một kiếp làm người.

LỜI NHẮC NHỞ SAU CÙNG

Thưa quý vị Phật tử! Trong một ngày một đêm vừa qua, quý vị đã cố gắng thực hiện đúng đời sống của một bậc chân tu. Đó là sự gieo duyên để sau này có đủ duyên để trở thành bậc chân tu giải thoát của Phật giáo, làm gương sáng cho mọi người soi, làm gương hạnh giải thoát cho mọi người tu. Ngày nay quý vị mới gieo duyên, ngày mai quý vị sẽ là những bậc Thánh tăng. Phải cố gắng một tháng chọn lấy một ngày tu tập sống làm Phật, thì mới mong có ngày làm Phật thật sự, tức là giải thoát hoàn toàn, tâm bất động hoàn toàn.

Một ngày một đêm quý vị có thấy khổ sở không?

Quý vị có thích sống như vậy không?

Đời sống giải thoát là phải như vậy. Nếu không sống như vậy thì làm sao giải thoát được? Vì chỉ có lối sống này mới tìm được sự giải thoát của kiếp người. Phải nỗ lực, kiên trì, vì cuộc sống con người toàn là khổ đau, toàn là trói buộc, không lối thoát.

Một đêm, một ngày quý vị đã sống đúng, sống được và tìm được nguồn an lạc trong cuộc sống này là một điều đáng khích lệ.

Quý vị đã bắt đầu thực tập sống một cuộc sống mới, cuộc sống giải thoát khỏi bao nhiêu sợi dây triền phược của thế gian. Bây giờ có lẽ quý vị cũng ước nguyện cho mọi người được an lạc khi thọ Bát Quan Trai như quý vị. Xin hãy chia sẻ pháp lạc này với các huynh đệ của mình.

Chúc quý vị đạt kết quả tốt trên đường tu tập.

Tu Viện Chơn Như

Mùa An Cư năm 2004



LỜI TÁC BẠCH

CUỐI NGÀY THỌ BÁT QUAN TRAI TẠI TU VIỆN CHƠN NHƯ

- NAM MÔ BỐN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.
- KÍNH BẠCH THẦY, VỊ MINH SƯ CỦA CHÚNG CON

Kính thưa Thầy! Hôm nay qua một ngày đêm thọ tám giới và tu tập theo giáo pháp của đức Phật. Giờ đây chúng con được Thầy xả tám giới Bát Quan Trai chúng con toàn thể đại chúng hiện có mặt xin thành tâm đánh lễ tác bạch:

Chúng con là những Phật tử từ mọi miền đất nước và ngoài nước. Sau bao năm tháng đã thọ Tam Quy Ngũ Giới để tập sống năm đức hạnh (ngũ giới cấm) làm người theo lời Phật dạy và tiếp tục Thọ Bát Quan Trai Giới, nhưng mãi đến hôm nay mới hội đủ duyên lành, chúng con tề tựu về tu viện Chơn Như để được tham dự khóa tu học THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI một ngày một đêm do cô Diệu Quang tổ chức.

Trong bầu không khí trang nghiêm, thanh tịnh, chúng con vô cùng xúc động và lấy làm vinh hạnh được dự vào khóa tu học THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI do chính vị Minh sư tu chứng GIỚI, ĐỊNH, TUỆ trực tiếp truyền Bát Quan Trai Giới, hướng dẫn oai nghi tế hạnh và các pháp tu hành đúng chánh pháp Nguyên Thủy của Phật mà từ xưa cho đến nay chưa từng thấy trong các chùa.

Trong pháp hội đông người, mà thật là trang nghiêm, thanh tịnh, không một tiếng ho hay một tiếng thở mạnh... tưởng chừng như pháp hội thời đức Phật còn tại thế !!! ... Thầy khai thị! Từng pháp âm vang lên như ánh sáng phá tan bóng tối ... Từng lời dạy rõ ràng cặn kẽ, nhắc nhở khuyên lơn dần dò, vạch đường chỉ lối, hướng dẫn rõ từng oai nghi, tế hạnh nhất là giới luật ngày Thọ Bát phải giữ cho tròn

*Lời Thầy dạy chúng con ghi nhớ mãi những ý nghĩa đạo đức là tâm quan trọng của giới luật: **“GIỚI LUẬT LÀ NỀN TẢNG ĐẠO ĐỨC, LÀ CỘI GỐC CỦA THIỀN ĐỊNH, LÀ BÔNG TRÁI CỦA TRÍ TUỆ.”** Cho nên với những Phật tử tại gia như chúng con lấy năm giới làm đức hạnh sống, lấy bốn hòa giao tiếp với mọi người, lấy ba đức làm nòng cốt cho sự hòa hợp đoàn kết với nhau trong cuộc sống, lấy tám giới làm con đường đi đến đích giải thoát.*

Nhờ sự hướng dẫn tận tâm của Thầy, chúng con trong một ngày, một đêm đã nỗ lực giữ gìn trọn vẹn tám giới Bát Quan Trai không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhất nào.

Nhờ tập trung về đây tu tập, chúng con giữ gìn trọn vẹn bốn giới hòa hợp như:

- 1- Khẩu hòa không tranh cãi.

2- Ý hòa cùng vui.

3- Có những ý kiến hay cùng giảng giải cho nhau nghe.

4- Giới hòa đồng tu.

Đây là nền tảng đoàn kết vững chắc cho toàn thể Phật tử gắn chặt lâu bền với nhau để cùng tu, cùng sống trong ngôi nhà Chánh pháp.

Trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới chúng con còn giữ gìn ba đức:

1- Đức nhẫn nhục.

2- Đức tùy thuận.

3- Đức bằng lòng.

Ba đức này mang lại cho chúng con một năng lực buông xả rất cao khi áp dụng vào đời sống hằng ngày thì thân tâm chúng con luôn luôn được thanh thản, an lạc và vô sự. Thật là hạnh phúc thay và tuyệt vời.

Cũng trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới chúng con được thực hành sống với ba hạnh:

1- Hạnh ăn.

2- Hạnh ngủ.

3- Hạnh độc cư.

Chúng con tập ăn ngày một bữa, không ăn, uống phi thời; tập ngủ đúng giờ qui định, không ngủ phi thời; tập sống một mình trong sự phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nhờ sống đúng như vậy tâm chúng con không phóng dật, không tán loạn; nhờ sống đúng như vậy chúng con nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở rất dễ dàng.

Ngày Thọ Bát Quan Trai Giới chúng con được Thầy truyền dạy kỹ càng từng oai nghi tế hạnh của người cư sĩ đúng tư cách là đệ tử chân chánh của đạo Phật. Về những hành động đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, mặc, nói, nín...Điều này mang lại nhiều lợi ích trong việc ý tứ tỉnh giác rèn luyện nhân cách của mình; ý tứ tỉnh giác rèn luyện về việc diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp ngày càng tiến bộ hơn.

Lời truyền giới và giảng dạy cách thức thực hành các pháp quá cụ thể, rõ ràng của Thầy đã từ bi dẫn dắt chúng con. Chúng con hết sức tâm đắc, khắc ghi kỹ những điều này, không những thực hành trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới mà chúng con xin nguyện rằng: Từ đây về sau chúng con sẽ cố gắng thực hành giữ gìn tám giới này để thực hiện chín đức hạnh làm người; để xứng đáng làm con của Phật.

Song song với việc học tập, rèn luyện giới đức, giới hạnh, chúng con còn được Thầy truyền dạy cách thức tu tập các pháp hành trong ngày Thọ Bát Quan Trai. Các pháp hành gồm có:

1- *Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.*

2- *Định Niệm Hơi Thở.*

3- *Định Vô Lậu.*

4- *Định Sáng Suốt.*

Thầy vừa ngôn giáo, vừa hạnh giáo và vừa hành giáo, chỉ dạy tỉ mỉ, rành mạch từng động tác một, như mẹ hiền dìu dắt con thơ từng bước, từng bước.

Những lời dạy cặn kẽ, những pháp âm vi diệu, những hành động thực hành, đó là hành trang, là sự trân trọng nhất, nó sẽ theo chúng con mãi mãi, đời đời, kiếp kiếp. Rồi những thời pháp trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới thắm nhuần đạo đức nhân bản - nhân quả.

Thầy còn giảng dạy cho chúng con biết đâu là giải thoát, đâu là luân hồi sinh tử, tháo gỡ cho chúng con những xiềng xích mê tín...Cúng bái tụng kinh, bói toán xem ngày giờ tốt xấu đã trói buộc nhiều đời nhiều kiếp, nay được tỉnh ngộ. Từ đây chúng con quyết tâm từ bỏ những vô minh lầm lạc, đi theo ánh sáng chân lý của Bậc Đạo Sư hường dẫn.

Pháp Phật thật là thực tế dễ hiểu, dễ thực hành. Thầy đã mớm cho chúng con từng câu, từng lời, Thầy đã dẫn dắt chúng con biết cách dẫn tâm vào đạo qua từng hành động đi kinh hành, qua từng hành động lao tác hằng ngày trong cuộc sống. Từ công việc quét sân, lật rau, nấu cơm... đều có thể áp dụng tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu được cả.

Một ngày một đêm nương vào bốn pháp trên, chúng con được quay vào sống với chính mình, sửa đổi cho chính mình để ly dục ly ác pháp; để diệt dần tâm tham, sân, si. Bốn pháp hành trên đã giúp cho chúng con được một ngày một đêm sống nhịp nhàng giữa hơi thở và việc làm với những câu pháp hướng tâm cụ thể để đối trị tâm mình. Nhất là những câu: “Quán thân tâm như đất tôi biết tôi đang làm (việc gì) hay “quán thân tâm vô thường...quán thân tâm vô ngã...rất là thiết thực đã giúp cho chúng con luôn tỉnh thức trong việc làm và giúp chúng con luôn xả tâm sạch dần để thân tâm chúng con có sự thanh thản, an lạc và vô sự hơn.

Sự dìu dắt ân cần của Thầy đã giúp cho chúng con thực hành đúng chánh pháp của Phật. Thầy đã dạy cho chúng con thực hành sự tự lực bằng ý thức tu tập điều khiển thân tâm mình, không phải cầu tha lực nữa. Quả đúng như lời Phật đã dạy: “Pháp Ta

không có thời gian đến để mà thấy.” Khi thân và tâm chúng con khởi lên một điều gì, chúng con liền nhớ lời Thầy dạy “Như lý tác y” ngay đối tượng ấy thì thân tâm sớm phục hồi lại trạng thái bình thường, không bị các ác pháp cuốn trôi.

Từ những kết quả trên, niềm tin đối với chánh Phật pháp trong chúng con ngày càng sôi sục, ngày càng nung nấu trong lòng và mong rằng gia duyên chúng con ngày gọn nhẹ và êm thấm. Mọi người trong gia đình đều thấy kết quả tu tập của chúng con mà hòa theo, cùng thực hiện. Và ý thức của mọi người ngày càng hiểu Phật pháp thâm sâu hơn thì ý nguyện xuất gia của chúng con sẽ được toại nguyện.

Từ nền tảng tu tập Thọ Bát Quan Trai Giới một ngày một đêm sống đúng Thánh hạnh này, chúng con sẽ mãi mãi tập sống như Phật, như Thầy; để làm gương sáng thân giáo giới luật đức hạnh độ sanh; để không phụ công ơn của Phật, của Thầy – Người sáng lập và Người dựng lại Chánh pháp, chúng con phải nỗ lực tu hành không dám biếng trễ; để đền đáp công ơn cô Diệu Quang quá khổ cực bao năm tháng tạo dựng cơ sở vật chất nơi ăn, chốn ở. Ngày nay mới có nơi câu hội, chúng con về tu tập Thọ Bát Quan Trai. Ôn cô chúng con không bao giờ quên: về tinh thần cô đã giúp chúng con xả tâm diệt ngã rất nhiều. Chính trong những ngày Thọ Bát Quan Trai tu tập như thế này là cơ hội tốt giúp chúng con đền đáp công ơn sinh thành dưỡng dục của mẹ cha; giúp chúng con đền đáp công ơn đàn na thí chủ đã không bỏ công phí sức ủng hộ người chuyên tu đúng Chánh Phật pháp.

Nhờ được Thầy chỉ dạy cho cách thức tu tập Thọ Bát Quan Trai Giới và qua sự hướng dẫn thực hành giới luật đạo đức (giới đức, giới hạnh, giới hành). Do tu tập và giữ giới như vậy nên thân, khẩu, ý của chúng con luôn được rèn luyện trong sự tỉnh thức để ngăn ác diệt ác pháp; để sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Dần dần chúng con được thấm nhuần đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. Nhờ đó tâm hồn chúng con được an vui, hân hoan như đã làm một việc lớn lao lắm vậy.

Đạt được kết quả như vậy chúng con muốn chia sẻ pháp lạc này với các huynh đệ, bè bạn của mình. Và mong sao chánh Phật pháp được trường tồn mãi mãi, được mở rộng hơn, không còn hạn hẹp, chỉ học tập phổ biến trong các chùa, trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới.

Đạt được kết quả như vậy chúng con muốn muôn người, vạn triệu người trên thế gian này thấm nhuần nền đạo đức nhân bản - nhân quả.

Những kết quả thu được trong một ngày, một đêm Thọ Bát Quan Trai Giới chúng con càng thấy rõ hơn giá trị của việc giữ gìn giới luật. Nhất là càng thấy rõ hơn giá trị của giới hạnh độ cư. Vì có độ cư đúng, tâm con không muốn nhìn và để ý đến người khác, không bị phân tán vì phải nghe ngóng những cái đúng cái sai của người, để khỏi phải khởi tâm ganh tỵ phiền chương hoặc phải góp ý ít nhiều gì nữa cả.

Nhờ giữ hạnh độc cư mà mọi thời gian đều dành cho sự tu tập sửa đổi thân tâm mình; nhờ giữ hạnh độc cư sự tỉnh giác cao hơn sớm phát hiện thân có chướng ngại gì để điều phục và tâm đang có phóng lên một ý niệm gì để cần xử lý khắc phục nên thực hiện tăng trưởng; hay nên gạt bỏ hoặc xử lý theo quán vô lậu hoặc xử lý theo pháp tác ý, hoặc xử lý theo Định Niệm Hơi Thở hoặc xử lý theo pháp Thân Hành Niệm. Từ đó chúng con mới dẫn tâm về trạng thái tâm thanh thản, an lạc và vô sự hơn.

Nhờ giữ hạnh độc cư, chúng con có thời gian, tâm trí để nhớ và thấy như thật các pháp là vô thường, thân là vô ngã. Do đó khi đứng trước mọi nghịch cảnh tâm chúng con được an vui, bằng lòng và bình thản hơn.

Theo đà tu tập này chúng con hy vọng thân tâm ngày càng được bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Mặc dù là những Phật tử, cư sĩ tại gia, nhưng với những kết quả thu được trong những ngày Thọ Bát Quan Tra Giới. Chúng con sẽ cố gắng duy trì và nỗ lực sắp xếp tập luyện số ngày tăng dần lên, để khi gia duyên chấm dứt sự ràng buộc, chúng con quyết thực hiện đời sống xuất gia trở thành những người tu sĩ trọn vẹn đầu trần chân đất để được tập trung rèn luyện, mới mong sớm đạt được mục đích của đạo Phật là làm chủ sự sống chết – chấm dứt tái sinh luân hồi.

Hôm nay tuy là những kết quả nhỏ chúng con thu nhận được chỉ trong một ngày một đêm Thọ Bát Quan Trai. Nhưng chúng con hết sức cảm động trước đại phước duyên của chúng sinh ở thế kỷ này lại được chính thân Thầy truyền dạy đúng chánh pháp của Phật, có giới luật đức hạnh, có pháp hành thực tế cụ thể và kết quả thiết thực rõ ràng trong khuôn khổ Tam Vô Lậu Học: GIỚI, ĐỊNH, TUỆ. Nhờ giới luật mà chúng con đạt được ước nguyện tâm mình trên quan điểm thiện pháp: không làm khổ mình tức thân tâm luôn thanh thản, an lạc và vô sự. Và không làm khổ người tức luôn ảnh hưởng tốt đến mọi người xung quanh.

Từ những kết quả ấy chúng con càng ngậm ngùi hơn, khi nghĩ đến lời di chúc của đức Phật: “GIỚI LUẬT CÒN LÀ PHẬT PHÁP CÒN, GIỚI LUẬT MẤT LÀ PHẬT PHÁP MẤT.”

Từ những tư duy này chúng con thiết tha ước nguyện rằng: Pháp thể của Thầy luôn được an lạc, trụ thế dài lâu để hướng dẫn chúng con thực hành và duy trì giới luật Phật, khiến cho mạng mạch của Phật giáo được trường tồn, nền đạo đức nhân bản – nhân quả của Phật giáo được dựng lại để biến cảnh khổ của thế gian này thành cảnh giới an vui Cực Lạc, Thiên Đàng.

Và rồi cái gì sẽ đến đã đến. Hai ngày nay toàn thể cư sĩ Phật tử chúng con đang sum vầy nơi Tổ Đường Nguyên Thủy tại Tu Viện Chơn Như, bên đấng cha lành vung rộng vòng tay ban bố Thánh Pháp của Thích Ca Như Lai cho chúng con khắp trong nước cũng như tận phương trời xa hải ngoại về đây tu tập

Qua hai ngày Thọ Bát Quan Trai, hành trì giới luật, tập sống như Phật, được tắm mình trong suối từ bi, được ánh sáng chân lý nhiệm mầu chiếu soi làm tan đi bao đau khổ, phiền não ở đời. Tâm được thanh thản, an lạc và nhẹ nhàng. Tuy thời gian ngắn ngủi mà chúng con hiểu được bao điều lợi ích... Thầy đã khai mở cho chúng con có đôi mắt chánh kiến, để nhìn thấy tất cả mọi hành động đang làm không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh .

Từ đây chúng con nguyện sống và làm theo lời Thầy hướng dẫn chỉ dạy, tinh tấn tu hành, xa lìa ác pháp, siêng hành thập thiện, xả ly tham, sân, si. Nguyện mỗi tháng Thọ Bát Quan Trai hai ngày, huân tập thiện căn, buông bỏ tham dục thế gian, luôn nuôi dưỡng chí nguyện giải thoát, ước mong đủ duyên sẽ xuất gia theo gót Thầy tu hành cho đến ngày viên thành đạo quả.

Chỉ với hai ngày này thôi, nhưng chính là tiền đề cho những ai mới tập sống như Phật thì phải quyết buông xả mọi sự trói buộc để tiếp tục đi sâu hơn nữa. Trong sự vi diệu của Phật pháp chân chánh là động lực, là sức mạnh cho những ai đã từng sống, từng thực hành đúng như lời dạy của Thầy để giúp mình hoàn thiện hơn nữa trong đạo pháp.

Với mục đích cơ bản của ngày Thọ Bát Quan Trai Giới nhằm giúp cho thân tâm chúng con mai này sẽ có đầy đủ đạo lực làm chủ bản thân sanh, già, bệnh, chết, không còn đau đớn khổ sở. Đồng thời nó cũng giúp cho chúng con sống đúng con người có đầy đủ đức hạnh không còn làm khổ mình khổ người, để cho hành tinh này mãi mãi là hành tinh sống với đầy đủ thiện pháp ngọn ngào.

Dù quynh luyến muôn vàn cũng đến giờ chia tay. Từ đây trên vạn nẻo đường trần lúc nào hình bóng Thầy, cùng những lời động viên sách tấn luôn nhắc nhở chúng con sớm thấy được các pháp thế gian vô thường mà buông bỏ tất cả, trở về đất Phật.... Nơi ấy Thầy đang chờ đợi, dang đôi tay sẵn sàng dắt đưa các con vào bến bờ an vui giải thoát chấm dứt khổ đau .

Chúng con quyết đoàn kết tinh thức trước ác pháp, ghi lòng tạc dạ những lời dạy thâm nghiêm đầy tâm huyết của bậc Thầy tôn kính của chúng con. Luôn luôn không ngừng áp dụng vào trong cuộc sống đời thường để thân tâm luôn được hạnh phúc an vui trước phong ba sóng gió của cuộc đời, để cùng nhau tạo nên một môi trường sống đạo đức đầy tình thương yêu lẫn nhau.

Cuối cùng chúng con là những tu sinh trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới xin chân thành cảm tạ công ơn của Thầy đã không quản ngại khó khăn, vất vả, cực nhọc suốt một ngày đêm theo dõi, hướng dẫn dạy bảo, giúp chúng con tu tập đạt được kết quả như ý muốn.

Chúng con thành kính đánh lễ Thầy ba lạy

Chơn Như, ngày 11 tháng 4 năm 2004

Toàn thể giới tử Thọ Bát Quan Trai Giới.

HẾT

QUYẾT TÂM TU TẬP

Quyết một đời tu tập không lui,
Giữ thân tâm thanh thản, an vui,
Nhập Thiền Định xa lìa nhân quả,
Đạo quả viên thành, độ chúng vui.

H.T. Chơn Như

ĐỘC CƯ

Ai ngồi nằm một mình
Độc hành không buồn chán
Tự điều phục một mình
Sống thối mái rừng sâu

Kinh Pháp Cú

MỤC LỤC

Chặng đường thứ nhất - Thọ Tam quy, Ngũ giới	3
Lời nói đầu	4
Phần nhất – Quy y Tam Bảo	6
Phật Bảo	8
Pháp Bảo	10
Tăng Bảo	12
Thực hành pháp Thọ Tam Quy	16
Tứ Bất Hoại Tịnh	17
Nệm Phật	18
Niệm Pháp	20
Niệm Tăng	21
Niệm Giới	22
Phần II - Thọ Ngũ Giới	24
Giới thứ I - Sát sát sanh	25
Giới thứ II - Cấm tham lam, trộm cắp	30
Giới thứ III - Cấm tà dâm	33
Giới thứ IV - Cấm vọng ngữ	34
Giới thứ V - Cấm uống rượu	38
Lời khuyên	43
Chặng đường thứ II - Thọ Bát Quan Trai Giới	45
Lời nói đầu	46
Lời Bạt	49
Nghi thức Thọ Bát Quan Trai	51
Nghi lễ Thọ Bát Quan Trai	52
Phương pháp hành trì...	52
Phương hướng tu tập...	53

NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG TU HỌC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

Năm giới trọng	54
Bốn giới hòa	54
Ba giới nòng cốt	55
Ba giới hạnh	55
Oai nghi tế hạnh	56
Tóm lại những oai nghi...	58
Kết luận	59
Giới tướng Bát Quan Trại	59
Cấm dâm dục	59
Cấm trang điểm	64
Giới thiệu giới thứ bảy	67
Giới thứ 7A - Giới Đức thanh bản	68
Giới thứ 7B – Không ca hát và nghe ca hát	70
Giới thứ 8 – Cấm ăn uống phi thời	77
Pháp hành	82
Định Chánh Niệm Tỉnh Giác	83
Căn bản khi đi kinh hành	86
Tu tập tỉnh thức trong mọi hành động	87
Tu Định Niệm Hơi Thở	89
Niệm hơi thở ra, hơi thở vô	90
Đề mục thứ nhất	94
Đề mục thứ hai	94
Đề mục thứ 3	96
Đề mục thứ 4	97
Đề mục thứ 5	98
Đề mục thứ 6	101
Đề mục thứ 7	102
Đề mục thứ 8	103

NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG TU HỌC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

Đề mục thứ 9	104
Đề mục thứ 10	104
Đề mục thứ 11	105
Đề mục thứ 12	106
Đề mục thứ 13	106
Đề mục thứ 14	107
Đề mục thứ 15	107
Đề mục thứ 16	108
Đề mục thứ 17	108
Đề mục thứ 18	109
Đề mục thứ 19	110
Tu Định Vô Lậu	110
Thực phẩm bất tịnh	112
Đặc tính đặc tướng	113
Duyên chuyển đổi	116
Duyên hợp duyên tan	119
Kết luận	121
Định Sáng Suốt	122
Lời nhắc nhở sau cùng	125
Lời tác bạch cuối ngày TBQT	126
Quyết tâm tu tập – Độc cư	132

HẾT

XIN CÁC BẠN ĐÓN ĐỌC CHAI TẬP SÁCH

1- Đạo Đức Làm Người tập 3

2- Giới Đức Thánh Tăng, Thánh Ni.

❖ Đạo Đức Làm Người tập III dạy đạo đức về ý thức, đạo đức về lời nói, đạo đức về những hành động nơi thân v.v...

Đọc sách đạo đức này, các bạn sẽ truy tìm những điều mới lạ trong thân tâm mà thật sự thì không có gì mới lạ cả. Vì nó là một sự thật trong nội tâm của các bạn, nhưng từ lâu, các bạn không lưu ý đến nó mà thôi.

❖ Giới Đức Thánh Tăng và Thánh Ni là một bộ sách dạy về Phạm hạnh của những vị Tỳ Kheo Tăng và Ni.

Một tu sĩ Phật Giáo không tu học giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni thì không xứng đáng là đệ tử của Phật. Xin các bạn Tăng, Ni lưu ý: “Giới luật còn là Phật Giáo còn, giới luật mất là Phật Giáo mất.”



MỜI QUÝ BẠN TÌM ĐỌC NHỮNG BỘ SÁCH CỦA TU VIỆN CHƠN NHƯ

1- Mười tập Đường Về Xứ Phật (Bộ mới).

2- Giới Đức Làm Người tập I và II.

3- Dẫn Đàn Chơn Như (tức Giáo Án Tu Tập Cho Người Cư Sĩ Vì Chánh Phật Pháp) 7 tập.

4- Cẩm Nang Tu Phật I, II.

5- Thiên Căn Bản tập I.

6- Thọ Bát Quan Trai.

7- Những lời Phật Dạy tập I, II và III (Bộ mới).

8- Hành Thập Thiện.

9- Thời Khóa tu Tập Trong Thời Đức Phật.

10- Vườn Thơ Nguyên Thủy tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.

11- Cẩm Nang Hành Thiện.

12- Mười Giới Đức Thánh Sa Di tập I và tập II.

13- Đạo Đức Làm Người tập I, tập II.

- Phật tử đã đưa hầu hết kinh sách của Tu Viện Chơn Như lên mạng ở địa chỉ:

www.chonlac.org

SÁCH SẼ IN

- 1- Giới Đức Làm Thánh Tăng tập I.
- 2- Vườn Thơ Nguyên Thủy tập 19, 20, 21.
- 3- Những Lời Phật Dạy tập IV.
- 4- Đạo Đức Làm Người tập III.
- 5- Văn Hóa Truyền Thống tập II

