

# **NHỮNG LỜI GỐC PHẬT DẠY**



**TU VIỆN CHƠN NHƯ**  
*Trưởng Lão* **THÍCH THÔNG LẠC**

**NHỮNG LỜI GỐC PHẬT DẠY**  
**TẬP II**

**KINH SÁCH ĐẠO ĐỨC CỦA MỌI NGƯỜI**

Phật lịch: 2548 - 2005

**TƯỢNG PHẬT THÍCH CA MÂU NI**

*Tượng đồng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đang tọa thiền xả tâm, xin các bạn lưu ý hai cánh tay đang thực hiện pháp Thân Hành Niệm một cách tuyệt vời.*

## LỜI NÓI ĐẦU

--❖--

Những lời Phật dạy trong tập sách này đã giới thiệu cho các bạn biết rất rõ ràng, pháp môn tu hành của Phật Giáo là pháp môn nào, để mọi người khỏi phải tu lầm lạc pháp môn của ngoại đạo Đại Thừa và Thiên Tông.

Nhờ lời dạy nhiệt tình tha thiết của Đức Phật đối với những người đời sau: **“Với pháp này Ta đã chơn chánh giác ngộ, Ta hãy cung kính đánh lễ và sống y chỉ pháp ấy”**. Vậy pháp ấy là pháp gì?

Pháp mà Đức Phật cung kính đánh lễ ở đây là **“GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”**. Tại sao chúng ta biết là Giới, Định, Tuệ?

Do lời di chúc trước khi Phật nhập Niết Bàn: **“Này các Tỳ Kheo, sau khi Ta nhập Niết Bàn thì các Thầy hãy lấy giới luật và giáo pháp của Ta làm Thầy, làm chỗ nương tựa vững chắc”**. Do lời dạy này chúng ta đặt trọn lòng tin nơi Pháp Bảo và cố gắng hết sức tận cùng, nỗ lực siêng năng tu tập không dám biếng trễ, không lùi bước trước mọi hoàn cảnh hiểm nguy và mọi sự khó khăn. Bất cứ một vật gì cản lối thì chúng ta đều vượt qua với một nghị lực kiên cường và đầy cương quyết sắt đá. Có tu tập như vậy, chúng ta mới là người chiến thắng. Phải không các bạn?

Lời dạy đầu tiên trong tập sách này, Đức Phật khéo léo nhắc nhở và gieo vào lòng chúng ta một niềm tin sâu, khiến chúng ta phải đặt trọn lòng tin với pháp môn này. Pháp môn mà Đức Phật là người đầu tiên đã thực hiện tu tập đến nơi đến chốn trong muôn vàn sự thử thách của nghiệp lực nhân quả trong nhiều kiếp làm người...

Lời dạy thứ hai của Đức Phật là nhắc nhở chúng ta phải siêng năng tinh cần tu tập những điều cần thiết, chứ không phải tu những pháp không cần thiết hay tu cho có hình thức, mà phải tu tập thật sự, tu từng giây, từng phút, tu rất kỹ lưỡng và liên tục từ ngày này sang ngày khác không nên biếng trễ, gián đoạn.

Chúng ta nên lưu ý lời dạy của Đức Phật rất rõ ràng và cụ thể:

1- Hằng ngày phải tinh cần siêng năng chế ngự tâm mình, đừng để tâm buông lung chạy theo các dục, dính mắc các trần. Đừng để tâm bị tác động bởi những ác pháp từ mọi phía bên ngoài tấn công vào. Phải luôn giữ tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

2- Hằng ngày phải tinh cần đoạn tận những ác pháp không được để tác động vào thân tâm, phải luôn giữ tâm thanh thản an lạc và vô sự.

3- Hằng ngày phải tinh cần tu tập những pháp môn mà Đức Phật đã dạy gồm có 37 phẩm trợ đạo.

4- Hằng ngày phải tinh cần siêng năng hộ trì các căn tức là sống độc cư trọn vẹn không được làm cho giới độc cư khờn mẻ, phải giữ gìn cho nguyên vẹn.

Đây là những điều hằng ngày chúng ta phải siêng năng tu tập không biếng trễ với bốn sự tinh cần này. Đừng nên nghĩ tưởng rằng các pháp ảo tưởng theo kiểu Đại Thừa và Thiên Đông Độ là đúng pháp của Phật. Không đâu các bạn ạ! Những pháp ấy là pháp tướng, là pháp tu sai lệch sẽ rơi vào tướng giải, tướng định thì rất nguy hiểm cho hành giả, cho các bạn.

Lời khuyên thứ ba, Ngài nhắc nhở chúng ta đừng nên chấp đắm những gì trong thế giới của con người, nó chỉ là các duyên hợp lại mà thành, không có vật gì là thật, là bền chắc, là vĩnh viễn, là của mình là mình cả. Nó chỉ là ảo ảnh, là bọt nước, nó là hư tướng, là tướng tri chứ không phải là liễu tri.

Đây là lời khuyên thật chân tình của Phật để chúng ta thoát ra khỏi những ảo ảnh, hư tướng của thế giới con người đang sống, đang chìm đắm trong mê lầm.

Và đây lời khuyên cuối cùng của tập sách này, chúng ta phải hiểu có ba điều để đoạn tận lậu hoặc:

- 1- Độc cư
- 2- Ăn uống
- 3- Tỉnh giác.

Ba điều này là ba vấn đề quan trọng trong cuộc đời tu hành của chúng ta để đi đến tâm vô lậu hoàn toàn.

Tóm lại, trong tập sách này Phật dạy cho chúng ta biết pháp nào tin tưởng thì phải tin tưởng tuyệt đối, hết sức tin tưởng, đừng tin tưởng lừng chừng. Ngoài ra, tất cả các pháp khác thì không nên tin tưởng. Vì nếu tin tưởng nhiều pháp sẽ làm ảnh hưởng đến sự tu tập rất lớn, do tâm bị phân tán không gom tâm thành khối, không xả được tâm, không ly được dục .

Khi tin tưởng rồi thì những pháp nào tu tập cần phải chuyên cần tu tập cho nhuần nhuyễn. Và cũng nên nhớ một điều rất quan trọng là lúc nào cũng cần phải hộ trì sáu căn. Hộ trì sáu căn cho vững chắc, không được buông lỏng để cho sáu căn giống ruồi theo sáu trần. Sáu căn giống ruồi theo sáu trần thì sự tu tập của chúng ta chưa biết đến chừng nào mới xong.

Trong tập sách này Phật dạy rất rõ ràng, không còn chỗ nào là không hiểu. Hiểu rõ rồi nhưng còn tu tập cho đúng là một điều khó. Khó, nhưng được người có kinh nghiệm hướng dẫn thì thành dễ, các bạn ạ!

Chỉ những lời dạy bấy nhiêu đây cũng đủ cho chúng ta tu tập đi đến giải thoát hoàn toàn nếu chúng ta có quyết tâm cao.

Kính thưa các bạn! Trong cuộc đời tu hành của chúng tôi, lúc sắp tuyệt vọng tận cùng của sự tu hành, vì lúc bây giờ chúng tôi đã 52 tuổi đời, 44 tuổi

đạo, mà tu hành chẳng ra gì, chỉ đạt những thứ thiên tướng, khiến cho chúng tôi cảm thấy cuộc đời của mình đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo. Chín năm trời nỗ lực miệt mài tu tập, đem hết sức sinh mạng của mình ra chiến đấu với giặc sanh tử, ngày đêm không dám ngơi nghỉ, chỉ mong sao làm chủ được sự sống chết, nhưng chín năm trời ấy như công dã tràng se cát. Chúng tôi sắp đi tìm cái chết vì không còn biết pháp nào tu tập hơn nữa. Tin nơi Thầy của chúng tôi (H.T Thích Thanh Từ); tin nơi kinh sách Đại Thừa và Thiên Đông Độ, nhưng niềm tin ấy đã tan vỡ thành mây khói sau chín năm tu tập. Trên bước đường cùng của sự tu tập theo Phật Giáo Đại Thừa và Thiên Tông, chúng tôi không còn một chút hy vọng nào.

Nhưng may mắn thay, bộ kinh Nikaya đã cứu thoát chúng tôi, qua những lời Phật dạy như trên đây, chúng tôi đã ghi nhận và rút ra từ trong kinh sách Nguyên Thủy ấy và cố gắng thực tập theo lời dạy này, chúng tôi đã tìm ra được đáp số.

Lật lại những trang giấy chúng tôi ghi chép những lời Phật dạy trong kinh Nikaya cách đây 23 năm xưa cũ, lòng chúng tôi bồi hồi nghĩ mình lúc xưa và nghĩ đến các bạn hiện giờ đang tha thiết tu tập tìm cầu sự giải thoát. Nghĩ đến đây lòng chúng tôi nao nao thương xót các bạn. Rồi đây các bạn cũng như chúng tôi ngày xưa, phải chết dở sống dở vì những pháp môn ảo tưởng mà các Tổ đã kiến tưởng giải khiến cho bao nhiêu thế hệ tu tập sống dở, chết dở.

Hôm nay nghĩ đến các bạn, những người bạn thân thương tha thiết tu hành, chúng tôi ghi lại những lời dạy quý báu hơn vàng ngọc châu báu này và chú giải qua kinh nghiệm tu hành của chúng tôi để mong sao gửi đến các bạn những gì mà chúng tôi tu hành có kết quả, những gì cao quý nhất của đời người mà chúng tôi đã làm chủ được sanh, già, bệnh, chết. Sự làm chủ này đối với chúng tôi là một sự trao đổi quá to tát, chúng tôi đã đổi bằng công sức, máu và nước mắt của mình. Khi tu xong chúng tôi thấy hạnh phúc lắm các bạn ạ! Trong đời này không có vật gì còn có ý nghĩa với chúng tôi. Chúng tôi chỉ còn có một lòng thương yêu mọi sự sống trên hành tinh này mà thôi

Hỡi các bạn thân thương! Đời có gì hạnh phúc lâu dài đâu? Chỉ là bong bóng nước, chỉ là những hạt sương của buổi sớm ban mai, toàn là ảo ảnh, hư tưởng, có gì đâu mà đắm chìm, ham mê. Phải không hỡi các bạn?

Chánh pháp của Phật đây rồi! Các bạn ơi! Hãy ôm lấy nó như ôm chiếc phao vượt biển, đừng buông nó các bạn ạ! Nó sẽ giúp các bạn vượt thoát cuộc đời đầy sóng gió bão bùng, đầy cay đắng, nhiều gian nan khổ đau, nhiều thử thách cam go và khắc nghiệt. Đời chỉ là một giấc ác mộng kinh hoàng. Suốt cuộc đời của quý bạn thật là vô vị, chỉ biết phục vụ cho ăn, ngủ, đi cầu và dâm dục. Toàn là những thứ bất tịnh ứ trọc, bẩn thỉu, hôi thối, v.v...Có gì hạnh phúc đâu các bạn ạ!?

*Chánh Phật pháp đây rồi! Các bạn ơi! Nếu bạn không tu tập thì chẳng có ai giúp các bạn được, gặp khổ đau, gặp ác pháp các bạn đừng kêu khổ, đừng rên la, đừng than thở, đừng kêu trời, trách đất, đừng khóc mẹ, khóc cha, v.v...Dù các bạn có kêu thấu cả trời xanh thì cũng chẳng có ai cứu giúp được bạn đâu!?*

*Vì cảm thông nỗi thống khổ của kiếp làm người, nên chúng tôi không thể làm ngơ trước mọi sự khổ đau của các bạn. Nếu những lời nói này có những điều không vừa lòng, vừa ý xin các bạn vui lòng tha thứ cho. Vì chúng tôi nói lên những lời này là nói lên lòng yêu thương chân thật của chúng tôi gửi đến các bạn thân thương khắp bốn phương. Mong các bạn hiểu cho.*

*Kính ghi*

*Trưởng Lão Thích Thông Lạc.*



## NHỚ ƠN NGƯỜI

*Những lời Phật dạy trong bốn tập sách này là những kinh nghiệm tu hành bằng máu và nước mắt của chính mình. Ngài đã hy sinh sự nghiệp làm vua, cung vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con xinh và ngay cả bản thân của mình. Vì sự khổ đau của loài người trên hành tinh này, nên Ngài quyết tâm chấp nhận sống đời khổ hạnh, suốt sáu năm để tìm ra chân lý giải quyết mọi sự đau khổ của kiếp người.*

*Hơn hai mươi lăm thế kỷ trôi qua, Chân lý ấy đã bị những tư tưởng tà kiến ngoại đạo chìm mất. Mãi đến thế kỷ thứ 21 này cũng có một con người bằng xương, bằng thịt dựng lại chân lý ấy trong sự tu tập bằng máu và nước mắt của mình.*

*Thưa các bạn! Nếu chân lý ấy không biết giữ gìn và bảo vệ, rồi đây sẽ bị chìm mất một lần nữa, và loài người sẽ đi vào đêm tối âm u trong muôn vàn đau khổ.*

*Bởi vậy những lời dạy này rất quý báu vô giá đối với mọi người trên hành tinh này. Nó là một nền đạo đức nhân bản - nhân quả, sống không làm khổ mình, khổ người. Xin các bạn hãy giữ gìn và bảo vệ những lời dạy này đừng thêm, đừng bớt....Ấy là các bạn đã nhớ công ơn của Đức Phật, người ân nhân của nhân loại.*

*Kính ghi:*

*Nguyễn Thanh*

## ĐỨC PHẬT ĐÃ XÁC ĐỊNH PHÁP MÔN TU TẬP GIÁC NGỘ

### LỜI PHẬT DẠY

*“Với pháp này Ta đã chân chánh giác ngộ, Ta hãy cung kính, đánh lễ và sống y chỉ pháp ấy”.*

### CHÚ GIẢI:

Trên đây là lời dạy của Đức Phật. Vậy với pháp này là pháp nào? Mà Ngài đã xác định và quả quyết chắc như vậy: **“Ta đã chân chánh giác ngộ?”**

Xin thưa cùng các bạn! Đức Phật muốn giới thiệu với chúng ta pháp môn mà Ngài đã tu chứng quả thật sự giải thoát, đó là pháp môn **“Giới, Định, Tuệ”**. Tại sao chúng tôi lại biết nó là pháp môn Giới, Định, Tuệ?

Thưa các bạn! Chúng ta hãy căn cứ vào lời di chúc và Bát Chánh Đạo tức là **ĐẠO ĐẾ**. Đạo Đế là một chân lý trong bốn chân lý của Đạo Phật. Đã là chân lý thì nó là một pháp môn hay nói cách khác nó là một chương trình giáo dục đào tạo bất di bất dịch của những pháp môn tu tập giải thoát thật sự, làm chủ sanh, già, bệnh, chết không ai có quyền thay đổi được. Nó là con đường dẫn chúng ta đi đến nơi giải thoát hoàn toàn. Nó là tấm bản đồ chỉ rõ đường đi để chúng ta theo đó tiến bước mà không còn sợ lầm đường lạc lối. Nó là chương trình giáo dục đào tạo những người có đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình khổ người. Nhờ đó chúng ta đạt đến mục đích tối hậu, làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Hiện giờ Đạo Phật có rất nhiều pháp môn của ngoại đạo xen vào, khiến cho chúng ta không biết phân biệt pháp môn nào chân chánh thật sự của Đạo Phật.

Nếu chân lý **“Đạo Đế”** không có thì chúng ta biết căn cứ vào đâu để xác định pháp môn tu hành chân chánh của Phật Giáo. May mắn thay! Đức Phật đã sáng suốt, khi Đạo Phật xuất hiện ra đời, Ngài đã dự đoán biết tương lai về sau ngoại đạo sẽ chìm Phật Giáo và diệt Phật Giáo bằng con đường pha trộn chánh pháp và tà pháp lẫn lộn, khiến cho người đời sau khó phân biệt tà, chánh. Cho nên, bài thuyết giảng lần đầu tiên của Đức Phật được gọi là chuyển pháp luân, chính là **“Pháp môn Tứ Diệu Đế”**. Tứ Diệu Đế là bốn chân lý của Đạo Phật bắt đầu có từ đây, khiến cho mọi người thông suốt thân phận của con người, tức là thông suốt thế giới quan và nhân sinh quan như thế nào đúng và như thế nào sai.



Căn cứ vào chương trình giáo dục đào tạo đức hạnh nhân bản - nhân quả của Phật Giáo (Đạo Đế) có tám lớp (Bát Chánh Đạo), chúng ta phân ra làm ba cấp tu học: (Giới, Định, Tuệ).

1- Từ lớp Chánh Kiến cho đến lớp Chánh Tinh Tấn là giai đoạn thứ nhất tu tập **GIỚI LUẬT**. Tu tập Giới Luật giai đoạn một có giáo trình tu học thuộc về pháp môn **TỨ CHÁNH CẦN**. Tứ Chánh Cần gồm có: Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Sáng Suốt và Định Niệm Hơi Thở. Định Niệm Hơi Thở gồm có: 18 đề mục tu tập .

2- Lớp Chánh Niệm là giai đoạn thứ hai tu học **GIỚI LUẬT** trên Pháp môn **TỨ NIỆM XỨ**. Tứ Niệm Xứ gồm có Tứ Niệm Xứ tu học trên Tứ Niệm Xứ; Tứ Niệm Xứ tu học trên pháp Thân Hành Niệm.

3- Lớp Chánh Định là giai đoạn thứ ba tu tập **THIỆN ĐỊNH**. Thiên định có tên là **TỨ THÁNH ĐỊNH**. Tứ Thánh Định gồm có:

- Sơ Thiên
- Nhị Thiên
- Tam Thiên
- Tứ Thiên

Khi nhập Tứ Thiên xong thì ngay đó tuệ Tam Minh xuất hiện cho nên Tuệ Tam Minh không tu mà có. Tại sao vậy?

Chúng ta hãy lắng nghe lời Phật dạy cho kỹ: **“GIỚI SANH ĐỊNH, ĐỊNH SANH TUỆ”** để khỏi bị tà giáo lừa đảo .

Như vậy con đường tu tập của Phật Giáo xác định rất rõ ràng, không thể tà giáo ngoại đạo xen lẫn, pha trộn vào được. Vì nó là một chương trình giáo dục đào tạo đức hạnh làm Người làm Thánh. Vậy mà, Giáo pháp của Đạo Phật hiện giờ toàn là giáo pháp của ngoại đạo mới kỳ lạ. Chương trình giáo dục đào tạo không còn nữa, Giáo trình giáo án lộn xộn không lớp lang thứ tự chỉ còn là một tạng kinh hỗn tạp; một tạng giới không nêu rõ giới đức, giới hạnh, giới hành, còn tạng luận thì luận trên trời dưới đất khiến cho người tu tập chẳng biết đường, như lạc vào trong rừng sâu.

Nhìn lại giáo pháp Đại Thừa và Thiên Tông thì chúng ta phải giật mình và phải cúi đầu thán phục các bậc Tổ Sư Bà La Môn. Họ thật là khéo léo tuyệt vời, đưa giáo pháp của mình, biến thành giáo pháp của Đạo Phật mà tất cả vừa là cư sĩ, vừa là tu sĩ của Phật Giáo đều là những người có học thức, kể cả người có trình độ kiến thức Tiến sĩ, vậy mà không hề có một người nào hay biết. Mãi cho đến hôm nay, nếu chúng tôi tu tập không thực hiện được lời dạy của Đức Phật thì muôn đời ngàn kiếp không còn ai vạch trần ra được cái sai này, cái khéo léo thiện xảo rất tinh vi này, biến Đạo Phật thành đạo Bà La Môn mà không hề ai biết. Vả lại, tín đồ Phật Giáo lại còn tiếp tay với Bà La Môn làm

mất đường lối, chương trình giáo dục đào tạo tu học đạo đức chân chánh của Phật Giáo mà không ai để ý. Thật là đau lòng. Phải không các bạn?

Kính thưa các bạn! Pháp môn của Phật giúp cho mọi người tu tập giải thoát tuyệt vời như vậy. Thế mà bây giờ, nhìn lại tu sĩ Phật Giáo chẳng còn gì là tu sĩ Phật Giáo, chỉ là những tu sĩ Bà La Môn phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới. Nghĩ đến đây chúng tôi xúc động vô cùng, thương cảm người cha lành đã hy sinh cả cuộc đời mình, để lại cho đàn con những lời dạy tâm huyết. Thế mà bây giờ còn gì đâu! Biết làm sao hỏi các bạn!? Chỉ còn lại một mớ ngôn ngữ học danh học lợi ngoài đầu môi chót lưỡi để lừa đảo thiên hạ sống trên mồ hôi nước mắt của mọi người. Thật đáng trách phải không các bạn?

Khi Đức Phật tu tập xong và tìm thấy sự giải thoát thật sự, Ngài dùng những lời dạy và hành động (Quy xuống đánh lễ giáo pháp) hết sức chân thành và yêu thương loài người tận trong đáy lòng sâu thẳm: **“TA HÃY CUNG KÍNH, ĐẢNH LỄ VÀ SỐNG Y CHỈ PHÁP ẤY”**. Lời dạy này gây cho chúng ta một lòng tin sâu sắc; lời dạy này làm cho trái tim chúng tôi rung động trước lòng yêu thương vô bờ bến của đấng cha lành.

Hôm nay chúng tôi tu hành xong đọc lại những lời dạy này, chúng tôi xúc cảm không cầm được giọt nước mắt của mình. Vì nghĩ đến lòng thương yêu như trời biển của Đức Phật. Lòng yêu thương ấy không thể lấy gì mà so sánh được. Nhạc sĩ Y Vân so sánh lòng thương yêu của mẹ đối với con như biển Thái Bình: **“Lòng mẹ thương con như biển Thái Bình rạt rào...”**. Nhưng lòng thương chúng sanh của Đức Phật dù đem bốn biển so sánh cũng không sánh được.

Ngài cung kính, cúi đầu đánh lễ và sống y chỉ pháp ấy, khiến cho chúng ta không bao giờ quên được ơn nghĩa này. Không quên được ơn nghĩa này thì phải luôn luôn nhớ đến **“GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”**.

Chỉ có **“Giới, Định, Tuệ”** mới giúp chúng ta làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi; chỉ có **“Giới, Định, Tuệ”** mới giúp cho chúng ta tu tập không còn sợ tu sai pháp, lạc vào tà pháp của ngoại đạo. Ngoài giới luật ra không còn giáo pháp nào dạy chúng ta tu hành giải thoát chân chánh nữa.

Hỡi các bạn! Các bạn nhớ ơn Phật thì các bạn hãy mạnh dạn chỉ thẳng những gì sai không đúng giáo pháp của Phật giáo; những gì không đúng giới luật của Phật để chấn chỉnh lại Phật Giáo thì đó là các bạn đã đền đáp ơn Phật.



## ĐỨC PHẬT KHUYÊN TU TẬP BỐN TINH CẦN

### LỜI PHẬT DẠY

**“1- Tinh cần chế ngự**

**2- Tinh cần đoạn tận**

**3- Tinh cần tu tập**

**4- Tinh cần hộ trì.”**

### CHÚ GIẢI:

Bốn tinh cần là gì?

Bốn tinh cần là bốn pháp môn mà người đệ tử của Phật cần phải siêng năng tu tập hàng ngày không được biếng trễ cũng giống như ngày nào chúng ta cũng phải ăn cơm uống nước vậy.

❖ Bài tu tập thứ nhất: TINH CẦN CHẾ NGỰ. Vậy tinh cần chế ngự nghĩa là gì?

Muốn hiểu bài học thứ nhất thì chúng ta phải hiểu những chữ tinh cần và chế ngự cho rõ ràng. Vậy tinh cần có nghĩa là gì?

Tinh cần có nghĩa là siêng năng, chuyên cần, giờ nào cũng làm việc không nghỉ ngơi.

Chế ngự nghĩa là gì?

Chế ngự có nghĩa, ngăn chặn, không làm theo.

Ở đây, Đức Phật dạy chúng ta tinh cần chế ngự, có nghĩa là bảo chúng ta “tu tập phải từng giây, từng phút, từng sát na siêng năng, chuyên cần liên tục, không được biếng trễ, không được gián đoạn sự ngăn chặn, không được làm theo lòng ham muốn và tâm hung ác của chính mình” tức là hàng ngày phải siêng năng, tinh cần ly dục ly ác pháp.

Để cho hiểu dễ dàng hơn thì cần phải có những ví dụ:

1) Khi tâm chúng ta khởi muốn ăn phi thời thì ngay đó chúng ta ngăn chặn quyết liệt không cho ăn. Ngăn chặn quyết liệt không cho ăn, đó là chế ngự lòng tham muốn (dục) hay nói cách khác là ly dục về ăn.

2) Chưa đến giờ đi ngủ mà thân tâm bị hôn trầm, thùy miên muốn đi ngủ. Chúng ta muốn ngăn chặn sự buồn ngủ, không làm theo nó, liền đi kinh hành làm cho thân tâm không ngủ được, ấy là chế ngự tâm ham muốn ngủ, hay

nói cách khác là ngăn chặn sự buồn ngủ. Đi kinh hành ngăn chặn sự buồn ngủ tức là tinh cần chế ngự lòng ham muốn ngủ của mình và như vậy gọi là ly dục ly ác pháp.

3) Ngồi một mình cô đơn trong thất muốn đi nói chuyện cho vui với người khác, ngay đó chúng ta liền ngăn chặn không đi nói chuyện. Ngăn chặn không đi nói chuyện, tức là chế ngự lòng ham muốn vui chơi của mình. Chế ngự lòng ham muốn vui chơi của mình tức là ly dục ly ác pháp.

4) Khi tâm muốn đi làm một việc gì mà việc ấy phi thời thì phải ngăn chặn liền, sự ngăn chặn không đi làm là chế ngự tâm mình hay nói cách khác là ly dục ly ác pháp.

Tóm lại, lời dạy này khuyên nhắc chúng ta muốn tu tập được giải thoát ra khỏi sanh, già, bệnh, chết thì phải thường hằng siêng năng ly dục ly ác pháp. Đó là **“TINH CẦN CHẾ NGỰ”** tâm dục và ác pháp. Đây là bước đầu tu tập căn bản nhất của Phật Giáo mà người tu sĩ và người cư sĩ nào muốn tu tập cũng phải khởi sự từ nơi đây. Đó cũng là phương pháp tu tập để xây dựng cho mình một nền tảng đạo đức nhân bản – nhân quả làm người. Không làm khổ mình khổ người. Đó là một phương pháp tu tập thiên định xả tâm, xả đến đâu là có giải thoát đến đấy; xả đến đâu là có tâm thanh tịnh đến đấy. Do tu tập thiên định kết quả như vậy nên Đức Phật dạy: **“Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy”**.



❖ Bài học thứ hai: **TINH CẦN ĐOẠN TẬN**. Vậy tinh cần đoạn tận như thế nào?

Khi tâm tôi có tham, tôi biết tâm tôi có tham tức là biết tâm có dục. Biết tâm có dục thì ngay đó tôi phải siêng năng làm cho nó hết dục. Làm cho nó hết dục tức là đoạn tận.

Theo phương pháp đoạn tận tâm tham Đức Phật dạy: **“Do vậy, này các Thầy Tỳ Kheo, nếu các Thầy mong rằng ly dục ly ác pháp, các Thầy sẽ chứng đạt an trú Thiền Thứ Nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tâm, có tứ thì Định Niệm Hơi Thở vô hơi thở ra cần phải được khéo tác ý”**. Ở đây hơi thở vô, hơi thở ra cần phải được khéo tác ý như thế nào?

Chúng ta hãy nghiên cứu lại pháp môn Định Niệm Hơi Thở thì sẽ rõ. Trong Định Niệm Hơi Thở Phật dạy: **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”**. Đó là một phương pháp đoạn tận tâm tham tuyệt vời, nếu ai tin tưởng giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh thì nương vào hơi thở mà tác ý như vậy thì chúng tôi bảo đảm với quý vị sẽ có kết quả ngay liền.

Với tâm sân, quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý như vậy: **“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”**.

Với tâm si, quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý: **“Quán ly si tôi biết tôi hít vô, quán ly si tôi biết tôi thở ra”**.

Muốn cho tâm được định tĩnh không còn bị hôn trầm, thùy miên thì quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý: **“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”**.

Với tâm phiền não, lo lắng, sợ hãi, v.v... thì quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý: **“An tịnh toàn tâm tôi biết tôi hít vô, an tịnh toàn tâm tôi biết tôi thở ra”**.

Trên đây là phần tinh cần đoạn tận về tâm, còn về thân thì tinh cần đoạn tận như thế nào?

Mỗi khi thân có đau nhức hay bệnh tật thì cũng nên an trú vào hơi thở mà tác ý: **“An tịnh toàn thân tôi biết tôi hít vô, an tịnh toàn thân tôi biết tôi thở ra”**. Cứ bền chí mà tác ý như vậy đến chừng nào thân không bệnh, không còn đau khổ nữa mới thôi.

Những lời dạy trên đây các bạn có tin không? Nếu tin thì có lợi ích cho các bạn, còn không tin thì các bạn sẽ tốn tiền thuốc thang và chịu nhiều đau khổ.

Do sự đau khổ, phiền não thân tâm của quý bạn nên Đức Phật dạy: **“TINH CẦN ĐOẠN TẬN”**. Nếu quý bạn tinh cần đoạn tận thì sự an vui và hạnh phúc sẽ đến với các bạn.

Trước khi muốn đoạn tận các sự phiền não và tất cả bệnh khổ đau nơi thân tâm của quý bạn thì quý bạn hãy tu tập cách thức an trú cho được trong hơi thở, trong bước đi hay hơi thở, nói cách khác tổng quát hơn là an trú trong thân hành của các bạn. Khi an trú được thì bạn mới đẩy lui được các chương ngại pháp. Đẩy lui các chương ngại pháp trên thân tâm, tức là làm cho thân tâm của quý bạn được an ổn và thanh tịnh. Do làm cho thân tâm được an ổn và thanh tịnh, đó là một điều lợi ích rất lớn mà Đức Phật thường nhắc nhở chúng ta nên **“TINH CẦN ĐOẠN TẬN MỌI KHỔ ĐAU”**. Đó là một phương pháp tu tập rất thực tế và có lợi ích thiết thực ngay liền mà trong kinh Tứ Niệm Xứ đã 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...”**.



❖ Bài học thứ ba: TINH CẦN TU TẬP. Vậy tinh cần tu tập như thế nào?

Như chúng ta đã biết những pháp môn mà Đức Phật đã dạy gồm có:

- 1/ Mười tám đề mục Định Niệm Hơi Thở.
- 2/ Định Vô Lậu.

3/ Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

4/ Định Sáng Suốt.

5/ Tác ý đẩy lùi các chương ngại pháp trên Tứ Niệm Xứ.

6/ Tu Tập Thân Hành Niệm.

Trên đây là những pháp môn cần phải siêng năng tu tập từng giây, từng phút, từng giờ không được phí bỏ những giây phút nào cả. Có tinh cần tu tập như vậy thì chúng ta mới “**CHẾ NGỰ**” mới “**ĐOẠN TẬN**” được lòng ham muốn, mọi ác pháp, mọi khổ đau của kiếp làm người.

Lời dạy thứ ba trên đây, rất là quan trọng cho việc chế ngự và đoạn tận tâm dục và các ác pháp. Có chuyên cần tu tập các pháp môn trên đây thì mới đủ năng lực chế ngự và đoạn tận tâm dục và các ác pháp. Nó lưu xuất từ trong thân tâm, do các pháp ác bên ngoài tác dụng vào. Nhờ năng lực tu tập của các pháp môn trên chúng ta mới có đủ khả năng đẩy lui các chương ngại pháp, thì thân tâm chúng ta mới an trú được. Nếu không tu tập các pháp trên đây thì chẳng bao giờ chế ngự và đoạn tận các chương ngại pháp được.

Cho nên sự tinh cần tu tập các pháp môn là điều quan trọng để tạo ra năng lực buông xả rất mạnh và nhanh chóng. Muốn tu tập đạt được kết quả tốt như vậy thì cần phải siêng năng tu tập không được biếng trễ. Tu tập các pháp giống như hằng ngày chúng ta ăn cơm và uống nước vậy.



❖ Bài học thứ tư: **TINH CẦN HỘ TRÌ**. Vậy tinh cần hộ trì như thế nào?

Trong thân chúng ta có sáu căn:

1. Mắt
2. Tai
3. Mũi
4. Miệng
5. Thân
6. Ý

Sáu chỗ này là sáu cửa ra vào của sáu trần, nếu người tu hành không, cảnh giác cẩn thận thì giặc sanh tử sẽ lén vào và làm cho tâm bất an. Vì thế Phật dạy: “**Phải siêng năng luôn luôn hộ trì các căn**”.

Vậy, chúng ta phải giữ gìn cửa nào trước trong sáu cửa này?

➤ Mắt: Là cửa thành thứ nhất mà chúng ta phải giữ gìn trước nhất, vì sắc tướng của sáu trần lúc nào cũng có, nên nó sẽ theo cửa mắt mà vào thành. Mắt được xem là cửa ải Tam quan. Cửa ải Tam quan là cửa ải địa đầu của đất nước, nếu một khi cửa ải này mất thì đất nước bị lung lay. Cũng vậy nếu mắt bị sắc xâm chiếm thì thân tâm bị dao động.

Cho nên luôn phải giữ gìn mắt. Vậy giữ gìn mắt như thế nào?

Muốn giữ gìn mắt tức là phòng hộ mắt thì phải chấp nhận sống độc cư, không tiếp duyên ra ngoài. Lúc ở trong thất cũng như lúc đi ra ngoài luôn luôn phải hướng tâm nhắc mắt phải nhìn vào trong thân; phải thấy bước chân đi, khi đi đứng; phải thấy hơi thở ra hơi thở vào, khi ngồi. Nếu hộ trì mắt được như vậy thì mắt không dính sắc trần thì mắt thanh tịnh, còn không phòng hộ được như vậy thì mắt dính sắc, mắt dính sắc thì tâm phóng dật, tâm phóng dật thì phá hạnh độc cư, phá hạnh độc cư, thì tâm có tinh cần tu tập pháp gì thì cũng không kết quả, tâm tu tập không kết quả thì không có năng lực, không có năng lực thì không đoạn tận dục và ác pháp, không đoạn tận dục và ác pháp thì không còn cách nào chế ngự được tâm. Và như vậy thì thân tâm của chúng ta sẽ chẳng bao giờ thoát khổ.

Tóm lại, giữ gìn mắt rất cần thiết cho sự tu tập bốn điều tinh cần ở trên mà một người quyết tâm tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì không thể thiếu được. Trong bốn điều tinh cần, điều nào cũng cần thiết, cũng cần phải siêng năng tu tập. Nhưng phải thấy điều thứ tư là quan trọng bậc nhất, đó là hộ trì các căn. Mà hộ trì căn mắt là một điều quan trọng hơn các căn khác, như những người lính giữ cửa ải quan.

➤ Tai: Là căn thứ hai cũng không kém quan trọng. Phòng hộ tai phải như thế nào?

Phòng hộ tai khi ở trong thất cũng như lúc đi ra ngoài, phải tác ý nhắc tai phải nghe vào tiếng chân bước đi, khi đi; tiếng hơi thở ra, tiếng hơi thở vô, khi ngồi. Có phòng hộ tai như vậy tai mới không dính mắc thanh trần, tai không dính mắc thanh trần thì tai thanh tịnh, tai thanh tịnh thì tâm thanh tịnh. Tai thanh tịnh thì tu các pháp mới có năng lực, có năng lực thì mới đoạn tận, mới chế ngự dục và ác pháp. Nhờ đó con đường tu tập mới làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

➤ Mũi: Là căn thứ ba là mũi, vậy phòng hộ mũi như thế nào?

Mũi thường hay ngửi mùi, tức là hương trần. Hương trần gồm có:

- 1- Mùi thơm
- 2- Mùi thối

Mũi ngửi mùi thơm sanh ra ưa thích, gặp mùi thối thì không ưa thích.

Nghe mùi thơm của thực phẩm thì con người sanh ra dục muốn ăn. Nghe mùi thối của phân, phần thì con người bịt mũi đi tránh không ưa.

Con người đem dâng cúng thực phẩm cho Phật khi Phật tịch là sai, vì thực phẩm của con người ăn là bất tịnh chỉ nuôi thân tứ đại bất tịnh. Cho nên chư Phật nghe mùi thực phẩm của con người ăn là hôi thối.

Chim ó. Chim kên kên và loài chó nghe mùi thịt thối thì cho là thơm, ưa thích. Còn con người cho là thối, không ưa thích.

Tính chất của hương trần, loài này cho là thơm, nhưng loài khác cho là thối. Còn cách tu như thế nào đối trị với hương trần?

Đối trị với hương trần mùi thơm cũng như mùi thối, luôn luôn lúc nào cũng phải phòng hộ mũi. Phòng hộ mũi bằng cách tác ý hướng dẫn mũi ngửi vào trong thân, thân hành nội (hơi thở) và thân hành ngoại (kinh hành). Thơm cũng không khởi dục tham đắm, thối cũng không trốn chạy, chỉ có duy nhất siêng năng cần mẫn liên tục tác ý dẫn mũi ngửi vào trong thân cũng giống như dẫn tai và mắt vậy. Có dẫn tai, mắt, mũi như vậy thì mới tu tập nhiếp phục tâm mình được và tâm mới an trú được trong thân hành tức là tâm định trên thân. Nhờ sống hộ trì mắt, tai, mũi được như vậy, nên tâm tu tập mới có đầy đủ năng lực để chế ngự, đoạn tận dục và ác pháp, v.v...

Tinh cần hộ trì mắt, tai, mũi như vậy chưa đủ mà còn phải tiếp tục hộ trì các căn khác nữa như: miệng, thân và ý.

➤ **Miệng:** Là căn thứ tư vậy hộ trì miệng như thế nào?

Hộ trì miệng có hai phần:

- 1- Hộ trì miệng về ăn, uống.
- 2- Hộ trì miệng về nói.

- Hộ trì miệng về ăn uống thì không được ăn uống phi thời, ăn uống phải có tiết độ, phải đúng giờ giấc, ăn uống không được ham thích ăn ngon, ăn uống phải biết quán thực phẩm bất tịnh để sanh tâm nhàm chán. Ăn uống phải sáng suốt, tư duy: ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Ăn để sống, sống để tu hành, để thân tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự. Ăn để sống, sống để hộ trì các căn không cho dục và các ác pháp tác động sai khiến hoặc xâm chiếm, làm khổ mình làm khổ người và tất cả chúng sanh. Ăn để sống, sống để làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi tái sanh, chứ không phải ăn để sống, sống chạy theo dục lạc, để chấp nhận đời sống phải chịu nhiều khổ đau. Ăn để sống, sống để làm chủ thân tâm, khiến cho thân tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, chứ không phải để tranh luận hơn thua, để tranh đua về ăn uống, để tranh chấp về danh, lợi hơn thiệt ở đời. Ăn để sống, sống để biết thương yêu mọi người, để giúp đỡ mọi người bất hạnh trong xã hội, để an ủi, chia sẻ những nỗi thương đau, những nỗi mất mát mà con người đang, sẽ phải chịu. Ăn để sống, sống để thấy trách nhiệm bốn phần đạo đức làm người không nên làm khổ mình khổ người, chứ không phải ăn để sống, sống để vì sự sống của mình mà chà đạp lên sự sống của bao nhiêu người khác và loài vật khác... Đó là cách hộ trì miệng về ăn uống, mỗi khi ăn uống chúng ta đều phải nhớ những lời dạy này.

- Hộ trì miệng về lời nói, không được nói những lời thiếu chân thật, xin đọc lại Thánh đức chân thật trong Mười Giới Thánh Đức Sa Di.



- Hộ trì miệng về lời nói thì không được nói lời hung dữ; không được chửi mắng, nạt nộ, hăm dọa người khác; không được la lớn tiếng, không được chửi thề nói lời tục tũ, không được xưng hô mày, tao, nó hắn, y...

- Hộ trì miệng về lời nói thì không được nói thêm bớt, nói xấu người khác, không được vu khống, vu oan giá họa, không được nói lật lọng...

- Hộ trì miệng về lời nói thì không được nói móc lờ, nói mỉa mai người khác, nói giễu cợt, nói châm chọc...

Tóm lại, hộ trì miệng là giữ gìn lời nói không làm khổ mình khổ người, luôn nói lời êm dịu, nhẹ nhàng, ôn tồn, nhã nhặn, đầy lòng từ ái, ôn hòa, tha thứ, thân thương và yêu mến. Lời nói luôn đem đến mình vui người khác vui.

Người ta còn bảo miệng là “Khẩu Nghiệp” Khẩu nghiệp có hai phần:

1- Khẩu nghiệp về ăn: Miệng ăn uống không tiết độ, không đúng cách nên khiến cho thân thọ lấy những khổ đau, bệnh tật, nghiệp ngập, tu hành không lý dục ly ác pháp được.

2- Khẩu nghiệp về nói: Miệng nói ra phải cẩn thận, nếu không cẩn thận sẽ mang nghiệp vào thân khiến thân tâm phải phiền não khổ đau, hối hận.

Tóm lại, hộ trì miệng là điều cần thiết nhất trong cuộc sống tu hành, nên Phật dạy phải độc cư sống trầm lặng một mình như con tê ngu một sừng.

Tinh cần hộ trì mắt, tai, mũi, miệng như vậy chưa đủ mà còn phải tiếp tục hộ trì các căn khác nữa là thân và ý.

Muốn phòng hộ trì thân, phải hộ trì như thế nào?

- Hộ trì thân có hai phần:

1- Hộ trì các hành động của thân.

2- Hộ trì thân là không cho các ác pháp xâm chiếm vào thân.

a) Hộ trì các hành động của thân gồm có:

- Không cho thân làm những điều ác.

- Ý thức phải điều khiển thân hành.

- Mỗi thân hành phải được ý thức kiểm duyệt.

b) Hộ trì thân là không cho các ác pháp xâm chiếm vào thân gồm có:

- Ngừa bệnh hơn trị bệnh, nghĩa là phải ngăn ngừa ruồi, muỗi, sâu đục, rắn, bò cạp, rết, thú dữ, v.v... không cho xâm chiếm vào thân, luôn luôn giữ gìn thân được an lạc bằng vệ sinh, bằng ăn uống tiết độ, bằng nuôi dưỡng thiện pháp, không đem vào thân những ác pháp, phải nuôi thân bằng chánh mạng.

- Đẩy lùi các bệnh tật trên thân. Làm chủ bệnh tật là điều hạnh phúc thứ nhất trong cuộc sống thế gian.

- Tìm mọi cách giúp cho thân được an trú, thanh tịnh và vô sự, theo pháp môn Định Niệm Hơi Thở.

- Bằng phương pháp Tứ Niệm Xứ giúp cho thân sung mãn dồi dào sức lực.

- Bằng phương pháp Thân Hành Niệm giúp cho thân tâm sanh bảy Giác Chi.

Nếu trong cuộc sống tu hành theo Phật Giáo để tìm cầu sự giải thoát làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi thì phải luôn luôn hộ trì thân hành, không thể nào thiếu sự hộ trì này mà chứng đạo được.

Tinh cần hộ trì mắt, tai, mũi, miệng, thân như vậy chưa đủ mà còn phải tiếp tục hộ trì căn khác nữa là ý căn.

Muốn hộ trì ý căn phải như thế nào?

- Hộ trì ý căn có ba phần:

1- Sử dụng tri kiến

2- Sử dụng pháp hướng tâm như lý tác ý.

3- Sử dụng giới luật.

- Sử dụng tri kiến, khi nào có một niệm khởi trong tâm hay một pháp bên ngoài tác động vào tâm thì phải tư duy suy nghĩ cho tường tận niệm ấy, để đẩy lui khiến cho tâm trở nên thanh thản, an lạc và vô sự. Sử dụng tri kiến tức là tu tập Định Vô Lậu. Càng tu tập Định Vô Lậu thì tri kiến càng sắc bén. Tri kiến sắc bén giống như một thanh gươm thư hùng kiếm của một dũng sĩ lâm trận.

- Thường xuyên tác ý để tâm ly dục ly ác pháp; thường xuyên tác ý để tâm có một nội lực mạnh mẽ giúp cho ý thức đẩy lùi các chương ngại pháp trên thân một cách dễ dàng. Đó là cách thức tu tập tạo thành ý thức lực, nhờ ý thức lực mà chúng ta làm chủ sanh, già, bệnh, chết...

- Sử dụng giới luật, vì giới luật là thiện pháp, là đạo đức làm người, làm Thánh. Cho nên lấy giới luật làm tiêu chuẩn để ý thức nhắm vào tư duy quan sát các pháp đang trùng trùng duyên khởi. Do đó chúng ta không bị lầm lạc, lẫn lộn pháp thiện ra pháp ác, pháp ác ra pháp thiện. Biết sử dụng giới luật đúng pháp thì chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần mới có hiệu quả: “Ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp”

Tóm lại, trên đường tu tập theo giáo pháp của Phật Giáo thì chúng ta phải theo lời khuyên này. Hằng ngày phải siêng năng tu tập bốn loại tinh cần, đừng cố chấp tuân tữ theo pháp mà phải biết khéo léo thiện xảo và linh động tùy theo mỗi trạng thái tâm của chúng ta mà tu tập. Có tu tập như vậy thì mới có ích lợi thật sự.

Ví dụ: Trong lúc chúng ta đang tinh cần tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác thì bỗng có tiếng kêu la cầu cứu. Tức thì chúng ta tinh cần tu tập hộ trì nhĩ căn.

Ví dụ trên đây để chúng ta nhận xét sự linh động thiện xảo từng giây, từng phút trong sự tu tập. Đừng có cố chấp khư khư theo giáo điều thì sai lệch mất.

Cho nên bốn tinh cần này là gồm đủ các pháp tu tập trong Phật Giáo. Cuối cùng chúng tôi không biết nói gì hơn để trao lại những kinh nghiệm và tâm sự cùng các bạn thiết tha tu hành thân mến. Ước mong sao quý bạn sẽ thành tựu viên mãn con đường giải thoát của Phật Giáo để đền đáp ơn Phật trong muôn một.



## ĐỨC PHẬT XÁC ĐỊNH THẾ GIỚI CỦA CON NGƯỜI

### LỜI PHẬT DẠY

*“Thế giới con người đang thấy và biết là thế giới chấp thủ của diên đảo tâm, diên đảo tướng, diên đảo tình và diên đảo kiến phát sanh do vô minh”.*

### CHÚ GIẢI:

Lời dạy trên đây của Đức Phật là chỉ thẳng để chúng ta đừng lầm chấp cái thế giới chúng ta đang sống.

Thế giới chúng ta đang sống là thế giới duyên hợp, nó chẳng có cái gì thật cả, nhưng chúng ta không hiểu biết rõ ràng thường chấp chặt cho nó là có thật ngã, vật nào cũng có thật. Do thấy biết vật nào cũng như thật, vì thế mỗi khi chúng ta có mất mát một vật gì thì lòng chúng ta buồn khổ da diết.

Ví dụ: Như mất của cải tài sản, cha mẹ chết, con cái mất, v.v... thì khổ sở vô cùng, gần như muốn chết.

Do thấy biết vật nào cũng như thật, nên cố gắng làm và tạo ra cho nhiều vật chất, v.v... Vì thế suốt cuộc đời đành phải chịu nhọc nhằn và đành phải làm những điều gian ác, trộm cắp gian lận, hối lộ ăn đút lót, giết người cướp của. Những hành động đó, vốn cũng chỉ để mong sao tạo ra vật chất càng nhiều càng tốt.

Sự hiểu biết sai lệch như vậy, nên mới đem hết sức lực của mình ra để làm cho nhiều của cải và tài sản, tuy bằng mồ hôi nước mắt của mình, không phải cướp giạt của ai, nhưng có cái tội là đầy ải thân tâm chúng ta quá nhiều khổ nhọc, v.v... Với tâm tham đắm vật chất như vậy mà người đời gọi là lòng tham không đáy. Do sự hiểu biết lầm lạc mà đã biến thành lòng tham không đáy ấy, nên Đức Phật chỉ thẳng cho loài người biết: **“Thế giới con người đang thấy, biết là thế giới của chấp thủ, của điên đảo tâm, điên đảo tưởng, điên đảo tình và điên đảo kiến phát sanh do vô minh”**.

Lời dạy này rất đúng. Từ tham muốn cái này, đến tham muốn cái khác, cái tham muốn này không bao giờ dừng. Nên vì thế khổ đau cũng không bao giờ dừng.

Đức Phật muốn cho đệ tử của Người dừng lòng tham muốn ấy, nên Ngài mới dạy giới luật đức hạnh làm người làm Thánh. Giới không cất giữ tiền bạc, ngọc ngà, châu báu, v.v... cũng là một đức hạnh ly tham. Vì còn cất giữ tiền bạc là còn chấp thủ, cho nên các nhà sư Đại Thừa hiện giờ còn cất giữ tiền bạc là còn chấp thủ, còn chấp thủ thì tâm điên đảo, tâm điên đảo là tâm không sáng suốt, tâm không sáng suốt nên không thấy thế giới của loài người là thế giới tướng tri, do các duyên hợp lại tạo thành, chứ thật ra không có vật gì là thật có. Các nhà Đại Thừa tuy luận nói như vậy mà lối sống không đúng vậy. Cho nên tâm điên đảo thấy biết các pháp là thật có. Vì vậy mới xây dựng chùa to Phật lớn, làm đẹp cảnh quang.

Qua lời dạy của Đức Phật trên đây chúng ta thấy rõ các nhà Đại Thừa điên đảo tâm, chấp thủ dính mắc vật chất thế gian quá si mê. Các Ngài cho rằng xây cất chùa to Phật lớn, đúc chuông, tạc tượng, v.v... là có phước vô lượng, là xây dựng Phật Giáo, là làm cho Phật Giáo hưng thịnh. Cái nghĩ tưởng có phước vô lượng, làm cho Phật Giáo hưng thịnh, thì đó là chấp thủ thế giới hữu hình. Còn chấp thủ thế giới hữu hình là còn lo tạo dựng, còn tạo dựng thì đó không đúng như lời Phật dạy: **“Thế giới con người đang thấy và biết là thế giới của chấp thủ của điên đảo tâm, điên đảo tưởng, điên đảo tình và điên đảo kiến...”**. Như vậy những người lo xây dựng chùa to Phật lớn, đúc chuông, tạc tượng, v.v... là những người chấp thủ của điên đảo tâm, điên đảo tưởng, điên đảo tình và điên đảo kiến, v.v...

Cái thế giới tướng tri do các duyên hợp lại mà thành, đâu có vật gì là thật, thế mà vì tâm chấp thủ nên ngu si vô minh mới lo xây dựng làm hao tổn biết bao nhiêu của cải công lao của đàn na thí chủ.

Người tu sĩ chân chánh của Phật Giáo thấy thế giới này là thế giới không thật, mọi vật đều vô thường, vô ngã, nên họ quyết từ bỏ và xa lìa, không để tâm dính mắc một vật gì của thế giới này. Vì thế họ chấp nhận một đời sống ba y một bát, đi xin ăn, lấy gốc cây làm giường nằm.

Cho nên những người chấp nhận đời sống ba y một bát, đi xin ăn là những người thấy biết thế giới này thật sự là các duyên hợp như mộng, như huyễn nên họ không chấp thủ, không chấp thủ nên tâm hồn họ trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không. Họ không có chùa to Phật lớn, không có vật chất thế gian nhiều. Vì thế họ không có diên đảo tâm, diên đảo tướng, diên đảo tình và diên đảo kiến. Ngược lại là những người đang sống trong diên đảo, thật đáng thương vậy.



## ĐỨC PHẬT DẠY TU TẬP BA PHÁP MÔN ĐOẠN TẬN LẬU HOẶC

### LỜI PHẬT DẠY

- “1- Hộ trì các căn  
2- Tiết độ ăn uống  
3- Chú tâm tỉnh giác”.**

### CHÚ GIẢI:

Muốn đoạn tận các lậu hoặc thì Đức Phật đã dạy cho chúng ta có ba điều quan trọng cần thiết phải tu tập hằng ngày để đoạn trừ cho được lậu hoặc, đó là:

- 1- Hộ trì các căn**
- 2- Tiết độ ăn uống**
- 3- Chú tâm tỉnh giác.**

❖ Điều thứ nhất: Hộ trì các căn tức là pháp môn độc cư mà trong bài tinh cần hộ trì chúng tôi đã giảng ở trên. Bởi vì hộ trì các căn là một sự tối cần thiết cho việc tu tập đoạn trừ lậu hoặc. Nếu quý vị không giữ gìn trọn vẹn hạnh độc cư thì chẳng bao giờ hết lậu hoặc. Hạnh độc cư quan trọng đến mức độ nào trong sự tu tập vô lậu mà Đức Phật ví dụ: Người giữ gìn hạnh độc cư như con tê ngu một sừng thì quý bạn nên lưu ý, nó quan trọng đến mức độ nào trong con đường tu tập giải thoát của các bạn.

Hộ trì các căn thuộc về pháp môn tinh cần hộ trì, nó là một trong bốn pháp tinh cần của Đạo Phật mà Đức Phật đã khéo nhắc nhở chúng ta phải siêng năng hộ trì các căn. Một lần nữa khi Đức Phật dạy đến cách thức đoạn

tận lậu hoặc thì pháp môn hộ trì các căn lại đứng hàng đầu, làm tướng tiên phong xung trận đoạn tận lậu hoặc. Như vậy, hộ trì các căn các bạn phải biết nó là một pháp môn có tầm cỡ rất quan trọng trong vấn đề tu tập theo Đạo Phật. Vì vậy, chúng tôi đã nhắc đi nhắc lại với các bạn rất nhiều lần, nhưng các bạn không tin lời chúng tôi, do đó chúng tôi xác định rằng các bạn tu hành sẽ không đi đến đâu cả chỉ loanh quanh trong các trạng thái tướng của tướng ấm.



❖ Điều thứ hai: **Tiết độ ăn uống** là pháp đoạn tận lậu hoặc của Phật Giáo.

Như các bạn đã biết trong giới bổn Thập Giới Sa Di Đức Phật cấm không cho thầy Sa Di ăn uống phi thời, ngày chỉ một bữa, đó cũng là phương cách sống tiết độ ăn uống để đạt được mục đích đoạn tận lậu hoặc. Và lại trong Mười Giới Thánh Đức Sa Di thì tiết độ ăn uống là một Thánh Đức Ly Dục mà người tu sĩ đệ tử của Phật muốn trở thành một vị Thánh Tăng, Thánh Ni thì không thể nào sống phi Thánh Đức này được. Nó là pháp môn ly dục, ly ác pháp tuyệt vời.

Vì thế nó là một phương pháp đoạn tận lậu hoặc trong ba phương pháp mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta ở trên. Bởi vậy chúng ta phải hiểu trong vấn đề ăn uống. Ăn uống không đúng cách (phi thời) rất ảnh hưởng đến sự tu tập ly dục ly ác pháp của Đạo Phật, nói một cách khác cho dễ hiểu, ăn uống phi thời không bao giờ nhập được chánh định (Tứ Thánh Định) chỉ nhập vào các loại định tướng, tà định của tà đạo.

Cho nên một người ăn uống phi thời thì không bao giờ đoạn tận lậu hoặc được. Đó là một điều hiển nhiên không ai chối cãi được. Phải không các bạn?

Chúng tôi nhờ không ăn uống phi thời, nên tâm mới ly dục ly ác pháp, nhờ đó chúng tôi mới hoàn tất được con đường tu tập của mình. Ngày nay chúng tôi mới thở được một hơi thở nhẹ nhàng, khi đứng trước giặc sanh tử luân hồi.



❖ Điều thứ ba: **Chú tâm tỉnh giác** là pháp đoạn tận lậu hoặc của Phật Giáo.

Các bạn có lưu ý điều này không? Từ khi bắt đầu theo tu học với Phật Giáo, lúc tập đi kinh hành cũng như khi tập luyện 18 đề mục hơi thở, nói chung là các pháp của Đức Phật, lúc nào Đức Phật dạy chúng ta tu tập, cũng đều dạy chú tâm vào thân hành để đạt được sức tỉnh giác. Không ngờ sự chú tâm tỉnh giác ấy lại là một pháp môn đoạn tận lậu hoặc rất tuyệt vời. Càng tu tập tỉnh thức thì càng xả tâm dễ dàng, càng tu tập tỉnh thức thì tâm càng định tỉnh trên thân hành và nhờ đó mà bảy Giác Chi xuất hiện. bảy Giác Chi là bảy năng lực, chứ không phải là bảy Giác Chi sưng, khi chúng xuất hiện giúp

cho chúng ta nhập định dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có tổn công sức nhiều.

Tóm lại, bài dạy thứ nhất của Đức Phật trên đây, chúng tôi trích dẫn và chú giải với mục đích làm sáng tỏ và cũng để chấn chỉnh lại Phật Giáo, để mọi người biết rõ giáo lý của Đạo Phật và giáo lý của ngoại đạo đều không giống nhau. Giáo pháp của Phật có ba pháp môn vô lậu, đó là Giới, Định, Tuệ còn gọi là **“Tam Vô Lậu Học”** mà ngoại đạo thì không bao giờ có. Nếu ai sống và tu tập đúng pháp môn này thì nhận ra sự vô lậu ngay liền ở tâm mình.

**TAM VÔ LẬU HỌC: GIỚI, ĐỊNH, TUỆ**, pháp môn mà Đức Phật tu tập đã thành chánh quả. Do đó Ngài muốn khuyến khích chúng ta ở đời sau nên dạy: **“Với pháp này Ta đã chân chánh giác ngộ, Ta hãy cung kính, đánh lễ và sống y chỉ pháp ấy”**. Để chúng ta có thêm một lòng tin sâu sắc, không bị tà giáo lừa đảo hay còn mang một ý nghĩa lừng chừng bán tin bán nghi Phật pháp. Đó là bài dạy thứ nhất trong tập kinh này.

Còn bài dạy thứ hai tóm lại, Ngài xác định cho chúng ta biết cái thế giới của chúng ta đang sống là cái thế giới chấp thủ của tâm điên đảo, của tướng điên đảo, của tình điên đảo và của kiến điên đảo, để chúng ta biết như thật, đừng có đắm đuối, ham mê, ưa thích cái thế giới không thật đó. Vì tất cả mọi vật trong thế giới này là do duyên hợp mà thành, chứ không có thật. Vậy, chúng ta hãy đi tìm cái chân thật, cái chân thật chỉ cần tu tập đúng lời dạy của Đức Phật, khi tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ thì nó đang ở trước mắt chúng ta, đó là cái vĩnh cửu muôn đời, cái đó hoàn toàn không do duyên hợp mà thành, mà phải do công phu tu tập mới có. Thật sự nó không phải có sẵn. Xin các bạn đừng hiểu lầm cái **“Phật tánh”** có sẵn như Thiên Tông và kinh sách Đại Thừa dạy. Đó là cái Phật tánh tướng.

Thân ngũ uẩn là do năm duyên hợp lại mà thành thân con người, nên trong đó không có một vật gì thường hằng vĩnh viễn. Khi thân ngũ uẩn tan rã thì năm duyên cũng tan rã không còn một duyên nào cả. Đức Phật dạy: **“Nếu thân ngũ uẩn này còn có một vật gì thường hằng thì Đạo Ta không ra đời”**. Đó là bài dạy thứ hai.

Và bài dạy thứ ba tóm lại, có bốn tinh cần người tu hành cần phải siêng năng tu tập.

Trước tiên, người tu theo Đạo Phật hằng ngày phải siêng năng chế ngự tâm mình (Tinh cần chế ngự). Xin các bạn nên hiểu chế ngự khác nghĩa với ức chế, nếu các bạn không hiểu nghĩa này là các bạn sẽ tu sai pháp, chế ngự thân tâm sẽ trở thành ức chế thân tâm. Do không hiểu nghĩa này nên các nhà sư của nhiều hệ phái đã biến Đại Thừa, các thiền sư Đông Độ và các sư Nam Tông theo pháp tu chế ngự tâm trở thành pháp tu ức chế tâm khiến sự tu hành chẳng đi đến đâu mà còn thành **“bệnh tướng”**.

Pháp thứ hai là phải siêng năng bất cứ lúc nào gặp ác pháp là phải đoạn tận. Xin các bạn đừng hiểu lầm ác pháp là vọng niệm của mình.

- Ác pháp có hai phần:

1- Ác pháp thuộc về thân

2- Ác pháp thuộc về tâm

- Ác pháp thuộc về thân là thân bị bệnh đau nhức chỗ này chỗ khác.

- Ác pháp về tâm, khi có một tâm khởi lên, tâm ấy thuộc về tham, sân, si có nghĩa là tham ăn, tham ngủ và phiền não, giận hờn, buồn rầu, lo sợ, đó là hại tâm.

Khi có thân bệnh hoặc có những hại tâm như trên thì phải tinh cần siêng năng đoạn tận nó không được để trong thân tâm chúng ta, phải bằng mọi cách đoạn tận nó không được để từ giờ này sang giờ khác.

Pháp thứ ba là pháp phải siêng năng tinh cần tu tập 37 pháp môn trợ đạo. Tu tập phải kỹ lưỡng, phải từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, không lúc nào quên tu tập. Tu tập các pháp môn này chỉ có nương vào hành động nội và ngoại của thân chúng ta.

Pháp thứ ba là phải siêng năng tinh cần hộ trì các căn từng phút từng giây không được biếng trễ. Đó là pháp độ cư một bí quyết tu tập để thành tựu thiền định hay nói cách khác là nhập các định và thực hiện Tam Minh.

Trên đây là bốn điều cần phải siêng năng tu tập hằng ngày thì con đường sanh tử luân hồi của bạn sẽ chấm dứt.

Bài pháp cuối cùng trong tập sách này là đoạn tận lậu hoặc. Đoạn tận lậu hoặc như các bạn đã từng tu tập qua sự hướng dẫn của Thầy.

Đoạn tận lậu hoặc gồm có ba phần:

Phần thứ nhất, **Hộ trì các căn** các bạn đều biết pháp tu này, không ai mà còn xa lạ nó. Phải không các bạn?

Phần thứ hai, **Tiết độ trong ăn uống** phần này các bạn cũng thông suốt. Chính vì ăn uống phi thời mà các bạn chẳng bao giờ đoạn tận lậu hoặc được. Có đúng vậy không thưa các bạn?

Phần thứ ba, **Chú tâm tỉnh thức** phần này các bạn đã tu tập quá nhiều, nhuần nhuyễn không thể nào không biết. Phải không hỡi các bạn?

Tất cả những pháp Đức Phật đã dạy trên đây các bạn đều thông suốt chỉ còn tu tập thì sự giải thoát sẽ đến với các bạn, không còn sợ lạc vào đường lối tu tập sai pháp của các Tổ và kinh sách phát triển Đại Thừa và Thiên Tông nữa.





## BẢY CÁCH DIỆT LẬU HOẶC BẰNG PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý

### LỜI PHẬT DẠY

*“Này các Tỳ Kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.*

*Này các Tỳ Kheo:*

- 1/ Có những lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ.*
- 2/ Có những lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ.*
- 3/ Có những lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ.*
- 4/ Có những lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ.*
- 5/ Có những lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ.*
- 6/ Có những lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ.*
- 7/ Có những lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.*

### CHÚ GIẢI:

Trên đây là lời dạy của Đức Phật về pháp môn như lý tác ý. Pháp môn như lý tác ý dùng để tu tập tâm vô lậu.

Trong Đạo Phật, quả chứng cao nhất là tâm vô lậu. Tâm vô lậu tức là chứng quả A La Hán. Ở đây pháp này dạy chúng ta tu tập tâm vô lậu, tức là tu tập để hết khổ đau. Pháp môn của Phật rất thực tế và cụ thể như vậy. Thế mà, trong Phật Giáo lại có pháp môn khác không dạy tâm vô lậu mà dạy kiến tánh thành Phật, khi kiến tánh thành Phật xong, nhưng tâm vẫn chưa hết lậu hoặc. Vậy, thành Phật mà còn lậu hoặc sao? Và như vậy, Phật nghĩa như thế nào? Là Giác ngộ ư! Giác ngộ Phật Tánh, giác ngộ thế giới này là huyền giả ư! Hiểu biết là một lẽ khác, còn muốn sống được tâm bất động là một việc tu tập hết sức mình. Xin các bạn trả lời đi!? Đây là một sự hiểu sai lệch của tà đạo bằng sự tưởng tượng của họ. Phải không các bạn?

Đứng trước tình trạng Phật Giáo hiện nay Kinh sách Phật Giáo Nguyên Thủy đúng hay kinh sách Đại Thừa đúng? Muốn trả lời những điều này chính xác chỉ có những người tu tập tâm vô lậu. Vậy, Phật Giáo hiện giờ tu sĩ bên nào tâm vô lậu, làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi?

Giá trị của tu sĩ là chỗ tâm vô lậu. Người nào tâm vô lậu mới xác định Phật Giáo đúng, sai thì chúng ta mới đủ lòng tin. Phải không các bạn?

Phật Giáo tu tập vốn để đạt được tâm vô lậu, chứ đâu phải niệm Phật để cầu vãng sanh Cực Lạc Tây Phương. Thế mà, lại có pháp môn Tịnh Độ chuyên niệm Phật A Di Đà để đạt được nhất tâm (Thất nhật nhất tâm bất loạn chuyên trì danh hiệu A Di Đà). Nhưng khi đạt được nhất tâm thì một thế giới tưởng hiện ra. Người niệm Phật tưởng đó là thế giới Cực Lạc có thật. Họ đâu biết rằng đó là một ảo giác do tưởng uẩn hiện ra. Người ta tưởng rằng: Khi niệm Phật được nhất tâm thì lậu hoặc sẽ hết. Điều này rất sai, khó tin vì niệm Phật được nhất tâm là nén lậu hoặc chứ không phải diệt lậu hoặc. Vì thế tu như vậy làm sao hết lậu hoặc được. Phải không các bạn?

Xét lại kinh sách Nguyên Thủy, những bài pháp dạy chúng ta tu tập trực tiếp diệt lậu hoặc một cách cụ thể và rõ ràng. “Đó là pháp môn Như Lý Tác Ý” Xin các bạn lưu ý! Và pháp môn như lý tác ý mới chính là pháp môn của Phật Giáo. Các bạn phải sáng suốt, nhận định cho rõ ràng đừng để ngoại đạo lừa đảo các bạn bằng những tà kiến, tà thiên, tà định, tà niệm Phật, v.v...

Muốn đạt được tâm vô lậu thì chúng ta có bảy cách tu tập bằng pháp môn như lý tác ý sau đây:

❖ Phương cách thứ nhất, Đức Phật đã dạy: **“Có những lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ”**. Như vậy pháp thứ nhất là phải dùng **“tri kiến”** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy tri kiến là gì?

Tri kiến là sự hiểu biết bằng ý thức. Nhờ có ý thức, chúng ta mới dùng pháp Như Lý Tác Ý, nhờ pháp môn như lý tác ý mà lậu hoặc mới được đoạn diệt. Nhưng tri kiến có hai mặt:

1/ Tà tri kiến, tức là tri kiến ác

2/ Chánh tri kiến, tức là tri kiến thiện

Tri kiến thiện còn gọi là chánh tri kiến, nhờ tri kiến tác ý một thiện pháp để phá vỡ đi một ác pháp, phá vỡ một ác pháp tức là đoạn trừ một lậu hoặc.

Muốn có tri kiến thiện thì chúng ta phải thấy, nghe và gặp các bậc Thánh, các bậc Chơn nhân; phải thuần thực pháp của các bậc Thánh, của các bậc Chơn nhân; phải tu tập pháp của các bậc Thánh, của các bậc Chơn nhân mà trong kinh thường dạy: **“Này các Tỳ Kheo, ở đây có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh,, không được thấy các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân...”**. Cho nên, phải tuệ tri các pháp cần phải tác ý và tuệ tri các pháp không cần phải tác ý. Vậy, các pháp cần phải tác ý là pháp gì? Các pháp không cần tác ý là pháp gì? Xin các bạn lưu ý kỹ ở điểm này mới biết áp dụng đúng pháp như lý tác ý.

Các pháp cần tác ý là: ly tham, ly sân, ly si; từ bỏ tâm tham, từ bỏ tâm sân, từ bỏ tâm si; đoạn diệt tâm tham, đoạn diệt tâm sân, đoạn diệt tâm si, v.v...

Các pháp không cần tác ý là ngũ triền cái: tham, sân, si, mạn, nghi; ngũ dục lạc: danh, lợi, sắc, thực, thù, v.v...

Ví dụ: Khi tâm tôi có sân tôi biết tâm tôi có sân. Và tôi biết rằng: sân là một ác pháp làm cho tâm tôi đau khổ. Cái biết được tâm sân và sự khổ đau là tri kiến tác ý. Nhưng muốn đoạn dứt được sự đau khổ ấy (lậu hoặc) thì tôi phải **“như lý”** giải thoát mà **“tác ý”** có nghĩa là tâm sân là khổ đau, tâm không sân là tâm không khổ đau. Vậy tôi phải tác ý như thế nào?

**“Tâm như cục đất phải lìa xa tham, sân, si”**. Đó là câu trạch pháp dùng tri kiến như lý tác ý để đoạn diệt lậu hoặc. **“Tâm sân là tâm đau khổ hãy lìa ra khỏi thân tâm ta”** hay **“Sân là lậu hoặc ta không chấp nhận người, người hãy lìa khỏi nơi đây”**. Đây là những câu chọn lựa đúng đặc tướng mỗi hành giả mà pháp Thất Giác Chi gọi là Trạch Pháp Giác Chi dùng tri kiến như lý tác ý để diệt trừ các lậu hoặc.

Chúng ta nên đọc lại đoạn kinh dưới đây sẽ thấy Đức Phật đã dạy rất rõ ràng và cụ thể về cách thức dùng tri kiến tác ý:

**“Này các Tỳ Kheo, thế nào là lậu hoặc do tri kiến được đoạn trừ?”**

**“Này các Tỳ Kheo, ở đây có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không được thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chân nhơn, không tu tập pháp các bậc Chân nhơn, không được thuần thục pháp các bậc Chân nhơn, không tuệ tri các pháp cần phải tác ý, không tuệ tri các pháp không cần phải tác ý; vị này không tuệ tri các pháp cần phải tác ý, vì không tuệ tri các pháp không cần phải tác ý nên tác ý các pháp không cần phải tác ý và không tác ý các pháp cần phải tác ý”**.

**“Này các Tỳ Kheo, và thế nào là các pháp không cần phải tác ý mà vị ấy tác ý?”**

**“Này các Tỳ Kheo, nghĩa là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu chưa sanh được sanh khởi, hay dục lậu đã sanh được tăng trưởng; hay hữu lậu chưa sanh được sanh khởi, hay hữu lậu đã sanh được tăng trưởng, hay vô minh lậu chưa sanh được sanh khởi, hay vô minh lậu đã sanh được tăng trưởng. Những pháp ấy là những pháp không cần phải tác ý mà vị ấy tác ý”**.

**“Này các Tỳ Kheo, và thế nào là các pháp cần phải tác ý mà vị ấy không tác ý?”**

**“Này các Tỳ Kheo, nghĩa là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu chưa sanh không sanh khởi, hay dục lậu đã sanh được trừ diệt; hay hữu lậu chưa sanh không sanh khởi, hay hữu lậu đã sanh được trừ diệt, hay vô minh lậu chưa sanh không sanh khởi, hay vô minh lậu đã sanh được trừ diệt. Những pháp ấy là những pháp cần phải tác ý mà vị ấy không tác ý... Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ”.**

Đọc đoạn kinh trên đây, chắc các bạn sẽ rút ra được một pháp môn tu tập diệt lậu hoặc bằng tri kiến tác ý rất thực tế và cụ thể. Phải không các bạn?

Chúng tôi xin trích ra đoạn kinh này để các bạn tự nhận biết thiên định của Phật là một loại thiên xả tâm chứ không phải loại thiên ức chế tâm như các Tổ đã hiểu lầm, rồi kiến giải sai lệch ý Phật, khiến cho con đường Phật Giáo mất dấu. Và hiện nay các Tổ đã để lại một rừng kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông dẫn dắt tín đồ Phật Giáo vào mê hồn trận của thiên định tưởng. Hèn chi, càng tu thì danh lợi càng nhiều. Danh lợi càng nhiều thì chùa to Phật lớn càng phát triển và bản ngã càng to. Bản ngã càng to nên thường tranh luận hơn thua, chống trái nhau, v.v...

Thật là buồn cười, họ chỉ biết lý luận để đìm Phật Giáo chân chánh, nhưng không ngờ lại vạch lưng cho người khác xem vết sẹo của mình mà không biết xấu hổ.

Chúng ta cũng nên cảm thông với họ, vì Phật Giáo truyền thừa qua nhiều vị Tổ và đi qua nhiều nước trên hành tinh này thì chắc chắn phải có sự sai lệch. Có sự sai lệch thì chúng ta phải cùng nhau chung lưng đấu cật để chỉnh đốn sửa lại làm cho những gì của Phật Giáo đã bị ném bỏ được dựng lại cho đúng đắn và tốt đẹp hơn. Những gì sai làm ảnh hưởng xấu đến tinh thần của tín đồ, thì những người chịu trách nhiệm chính là quý Tăng Ni và quý Cư sĩ. Các bạn hãy dẹp bỏ cái gánh nặng của tư tưởng cho rằng cái gì của các Tổ cũng đều đúng hết.

Nguy hại nhất là các vị Tổ có chút ít tu tập, có khả năng viết và biên soạn những kinh sách để truyền thừa, nhưng vì sự tu tập chưa đến nơi đến chốn, chỉ sống bằng tưởng giải thì sự truyền thừa này dễ làm lệch con đường Phật Giáo. Các bạn thấy có đúng không? Chúng ta rất kính trọng thương mến các Tổ, nhưng không phải vì vậy mà những điều các Tổ làm sai lệnh Phật Giáo mà chúng ta phải nghe theo.

Do hiểu được tâm lý người sau, nên trước khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Ngài di chúc lại cho các đệ tử sau này: **“Hãy lấy giới luật và giáo pháp Ta làm Thầy, làm chỗ nương tựa vững chắc... Giới luật còn là Phật pháp còn, Giới luật mất là Phật pháp mất”.** Bởi thế, khi thấy Tăng Ni và cư sĩ

sống phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới thì dù họ tu pháp tối thượng nào, chúng ta cũng biết ngay là họ đang tu pháp môn của tà đạo. Phải không các bạn?

Thưa các bạn! Phật Giáo sai lệch, Phật Giáo đen tối là tín đồ Phật Giáo phải chịu thiệt thòi, phải chịu nhiều cay đắng, phí công sức, phí của cải vô ích. Có đúng như vậy không các bạn? Vậy, chúng ta là những tu sĩ và cư sĩ Phật Giáo biết rất rõ những sự sai trái này mà nở nhần tâm nhìn tín đồ Phật Giáo tu hành lạc vào pháp mê tín, lạc hậu và sống trong những ảo tưởng, tưởng giải, trùu tượng mơ hồ của thế giới siêu hình, của Phật tánh ảo tưởng mà chúng ta đành lòng làm ngơ sao các bạn?



❖ Phương cách thứ hai, để tu tập tâm vô lậu bằng pháp Như Lý Tác ý, Đức Phật đã dạy: ***“Có những lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ”***. Như vậy pháp thứ hai là phải dùng tác ý ***“phòng hộ”*** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy phòng hộ nghĩa là gì?

Phòng hộ nghĩa là giữ gìn bảo hộ sáu căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Vậy bảo hộ sáu căn như thế nào?

Khi bước ra khỏi thất thì nên như lý tác ý ***“Mắt phải nhìn xuống bước đi, không được nhìn qua nhìn lại, liếc dọc liếc ngang”*** hoặc ***“Tai phải lắng nghe bước đi, không được nghe âm thanh bên ngoài”***. Đó là dùng pháp như lý tác ý để phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Chúng ta hãy lắng nghe lời Phật dạy:

***“Này các Tỳ Kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ?”***

***Ở đây, có Tỳ Kheo như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ con mắt.***

***Này các Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo ấy sống không phòng hộ với sự phòng hộ con mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ với sự phòng hộ con mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.***

***Tai, mũi, miệng, thân, ý đều phải phòng hộ như vậy. Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ”***.

Chúng tôi xin nhắc lại các bạn: Pháp phòng hộ sáu căn như ở trên đây là pháp phòng hộ như lý tác ý. Nhưng muốn phòng hộ sáu căn mà không giữ hạnh độc cư thì chúng tôi tin rằng các bạn khó mà phòng hộ sáu căn được, dù bạn rất chuyên cần tu tập pháp như lý tác ý, mà cứ buông lung phóng dật nói chuyện, thì chất lượng tu tập sẽ không đạt được hay chỉ là dậm chân tại chỗ mà thôi.

❖ Phương cách thứ ba, tu tập tâm vô lậu bằng pháp Như Lý Tác ý Đức Phật đã dạy: **“Có những lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ.”**. Như vậy pháp thứ ba là phải dùng tác ý **“thọ dụng”** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy thọ dụng nghĩa là gì?

Thọ dụng là chấp nhận những vật dụng cần thiết vừa đủ để giữ gìn cơ thể không đói khổ, rét lạnh, muỗi mòng, nắng, gió, mưa, bão, che đậy kín đáo không được trần truồng, v.v...

Ví dụ 1: Một người ngồi thiền bị muỗi mòng cắn đốt mà cứ cố gắng ngồi chịu đau, ngứa rất là khổ sở, nhưng lại tác ý theo kiểu tà tư duy: **“Ta đang ngồi thiền bị muỗi mòng cắn là để trả nhân quả đời trước, cố gắng giữ tâm bất động mặc cho muỗi mòng cắn”**. Còn nếu người ấy tác ý theo kiểu chánh tư duy: **“Ta ngồi thiền bị muỗi mòng cắn, ta nên thọ dụng màn che, để diệt trừ lậu hoặc do muỗi mòng tạo ra”**.

Ví dụ 2: Khi ta bị bệnh, sức tu tập làm chủ bệnh chưa trọn vẹn, có nghĩa là câu hướng tâm như lý tác ý: **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô...”** chưa có hiệu lực thì ta nên tác ý thọ dụng thuốc thang để bệnh đau được giảm thiểu tối đa và hết bệnh, tức là tác ý thọ dụng thuốc để làm cho lậu hoặc được đoạn diệt. Tu tập như vậy là do thọ dụng để đoạn trừ lậu hoặc. Đúng như lời Đức Phật đã dạy dưới đây:

**“Này các Tỳ Kheo. Thế nào là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ?”**

**Ở đây, có Tỳ Kheo như lý giác sát, sống thọ dụng y phục, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa ngứa, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi muỗi, gió, sức nóng của mặt trời, các loại bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng...**

**Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng món ăn khất thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ thân này sống đúng Phạm hạnh. Nghĩ rằng: (Như lý tác ý) Như vậy ta đã diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn.**

**Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng sàng tọa, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi muỗi gió, sức nóng của mặt trời, các loại bò sát, chỉ để giải trừ nguy hiểm của thời tiết, chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh.**

**Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng dược phẩm trị bệnh chỉ để ngăn chặn các cảm giác khổ thống đã sanh để được ly khổ hoàn toàn.**

***Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy thọ dụng như vậy các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.***

***Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ”.***

Thưa các bạn! Chúng ta nên lưu ý lời dạy trên đây của Đức Phật. Nếu chúng ta không hiểu lời dạy này thì chúng ta chẳng khác gì các Tăng, Ni của Đại Thừa, Thiên Tông, Mật Tông, Tịnh Độ Tông, v.v... sống lợi dưỡng, phi Phạm hạnh. Ở đây chúng ta tác ý thọ dụng cho một đời sống Phạm hạnh, có nghĩa là phải sống thiếu dục tri túc, ba y một bát, tứ sự vừa đủ không được cất giữ thừa dư. Và thọ dụng như vậy mới đúng nghĩa của một bậc Thánh Tăng đoạn trừ lậu hoặc.



❖ Phương cách thứ tư, tu tập tâm vô lậu bằng pháp Như Lý Tác ý mà Đức Phật đã dạy: ***“Có những lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ.”*** Như vậy pháp thứ tư là phải dùng tác ý ***“kham nhẫn”*** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy kham nhẫn nghĩa là gì?

Kham là chịu đựng; nhẫn là nhịn nhục. Vậy kham nhẫn có nghĩa là nhịn nhục chịu đựng bất cứ một ác pháp nào xảy đến.

Ví dụ 1: Như mùi hôi thối xông lên, khiến cho chúng ta rất khó chịu, nhưng chúng ta vẫn kham nhẫn an nhiên không bị chi phối tâm, vẫn sống một cách tự nhiên không hề than trách như thế này, như thế khác. Muốn đạt được tâm như vậy chúng ta phải dùng pháp Như Lý Tác Ý: ***“Tâm phải bất động, mùi hôi thối là hương trần. Hương trần là pháp vô thường lúc có, lúc không ta chẳng hề sợ hãi. Hương trần hãy đi! Đi!!! Ta không hề sợ hãi người”***. Hoặc chúng ta tác ý câu khác ***“Tâm phải thanh thản an lạc trước mùi hôi thối, tránh né là hèn yếu”***...

Ví dụ 2: Ở một nơi có ruồi muỗi nhiều chúng ta vẫn sống, vẫn thản nhiên, nhưng biết giữ gìn vệ sinh ngăn và chặn chúng tạo thành một môi trường không ô nhiễm thanh tịnh, chứ không tránh né. Đó là chúng ta kham nhẫn và thiện xảo, chứ không phải vì vậy mà tránh né và tìm cách diệt chúng với lòng thiếu sự thương yêu.

Kham nhẫn có nhiều đối tượng như: thời tiết nóng lạnh, đói khát, ruồi muỗi, mạ ly, phỉ báng; các cảm thọ đau đớn, nhức nhối, sung sướng, thích thú, sợ hãi lo lắng, phiền não, giận hờn, v.v... Tất cả những đối tượng trên đây khi gặp đều phải kham nhẫn.

Chúng ta hãy đọc lại đoạn kinh dưới đây, mà Đức Phật đã dạy kham nhẫn để đoạn trừ lậu hoặc một cách rõ ràng và cụ thể hơn:

***“Và này các Tỳ Kheo, thế nào là lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ?”***

***Này các Tỳ Kheo, ở đây, có Tỳ Kheo như lý giác sát, kham nhẫn lạnh, nóng, đói khát, sự xúc chạm của ruồi muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát; kham nhẫn những cách nói mạ lỵ, phỉ báng.***

***Vị ấy có tính kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thông khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhói, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người.***

***Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.***

***Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ”.***

Nếu đoạn kinh này không được giảng trạch rõ ràng qua kinh nghiệm của một người tu chứng, thì chúng ta chỉ còn biết kham nhẫn, chịu đựng bằng cách ức chế tâm trước các ác pháp và các cảm thọ. Phải không hở các bạn?

Ở đây, khi Đức Phật dạy đến chỗ kham nhẫn để đoạn trừ lậu hoặc thì Ngài đã không quên trang bị cho chúng ta một phương pháp tuyệt vời để kham nhẫn. Đó là pháp môn Như Lý Tác Ý. Chúng tôi đọc lại đoạn kinh mà Đức Phật chỉ dạy cách thức đoạn trừ lậu hoặc bằng pháp môn Như Lý Tác ý cho các bạn. Các bạn hãy lắng nghe: ***“Này các Tỳ Kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt”.***

Khi tu tập để diệt trừ lậu hoặc với tri kiến, với phòng hộ, với thọ dụng, với kham nhẫn, với tránh né, với trừ diệt và với tu tập, thì đều phải dùng pháp Như Lý Tác Ý. Nếu không dùng pháp Như Lý Tác Ý mà tu tập bảy pháp trên đây để diệt lậu hoặc thì đó là ức chế tâm, chứ không phải đoạn diệt lậu hoặc.

Tóm lại bài kinh ***“Tất Cả Lậu Hoặc”*** là Đức Phật dạy cho chúng ta bảy cách diệt lậu hoặc bằng pháp môn ***“Như Lý Tác Ý”*** Xin các bạn lưu ý và nhớ kỹ cho bài kinh này, chỉ có một nghĩa duy nhất, không còn có nghĩa nào khác nữa. Con đường tu theo Phật Giáo khi đoạn trừ tất cả lậu hoặc là chứng đạo. Thiên định của Đạo Phật là một loại thiên định nhắm vào chỗ đau khổ của con người, tu tập để đẩy lui và diệt chúng ra khỏi thân tâm. Những pháp môn tu tập như vậy không có khó khăn, không có mệt nhọc các bạn ạ! Chỉ cần bạn có ý chí, có nghị lực, có gan dạ là tâm các bạn sẽ vô lậu hoàn toàn. Vì thế Đức Phật dám xác định thời gian tu tập: 7 ngày, 7 tháng, 7 năm là thời gian cuối cùng ai cũng có thể làm được, chứ không phải chỉ có người căn cơ cao mới tu tập được





❖ Phương cách thứ năm, tu tập tâm vô lậu bằng pháp Như Lý Tác Ý. Đức Phật đã dạy: **“Có những lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ.”** Như vậy pháp thứ tư là phải dùng tác ý **“tránh né”** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy tránh né nghĩa là gì?

Tránh né có nghĩa là không dám gần gũi, tránh xa, không dám gặp mặt, không dám ở gần. Người xưa dạy: **“chọn Thầy mà học, chọn bạn mà chơi. “Thói thường gần mực thì đen, anh em bạn hữu ta nên chọn người”**. Tránh những người bạn xấu ác, tránh những người uống rượu say sưa, tránh những người hung ác, nói dối, nói lời hung ác, tránh những người trộm cướp, tà dâm lấy vợ người khác, tránh những người gian xảo, tránh những con thú vật dữ, v.v... Trong Đạo Phật dạy chúng ta sống độc cư, đó là mục đích tránh né với những người ác, những lời nói ác, những lời nói xấu người khác, v.v...

Hãy đọc lại đoạn kinh mà Đức Phật đã dạy chúng ta tránh né các ác pháp để thân tâm không bị lậu hoặc tác động:

**“Và này các Tỳ Kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ”?**

**“Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ kheo như lý giác sát tránh né voi dữ, tránh né ngựa dữ, tránh né bò dữ, tránh né chó dữ, rắn, khúc cây, gai góc, hố sâu, vực núi, ao nước nhớp, vũng nước. Có những chỗ ngồi không xứng đáng ngồi, những trú xứ không nên lai vãng, những bạn bè ác độc mà nếu giao du thì bị các vị đồng Phạm hạnh có trí nghi ngờ, khinh thường; vị ấy như lý giác sát tránh né chỗ ngồi không xứng đáng ấy, trú xứ không nên lai vãng ấy và các bạn độc ác ấy”**.

**“Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa”**.

**“Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ”**.

Đoạn kinh này dạy chúng ta tránh né bằng sự tác ý hướng tâm hằng ngày để khi gặp cảnh mà biết phòng ngừa kịp thời.

Thưa các bạn! Trên đây là pháp tránh né để diệt lậu hoặc. Vậy các bạn đến đây tu hành để diệt lậu hoặc hay để nuôi lậu hoặc?

Các bạn về đây là có một mục đích cao cả, sống như Phật, sống như Pháp, sống như Giới, sống như chúng Thánh Tăng. Vậy mà các bạn còn thích hội họp nói chuyện, còn thích kết bè kết bạn, còn thích ăn, thích ngủ... Như vậy các bạn có tránh né không? Các bạn có làm đúng lời dạy của Đức Phật không?

Muốn hết lậu hoặc thì phải sống độc cư cho trọn vẹn, phải sống đúng giới hạnh. Nếu sống không đúng như vậy, thì tu theo Phật Giáo đâu có ích lợi

gì các bạn ạ!? Chỉ uống cho một đời người chẳng ích lợi cho mình mà còn mang tiếng lừa đảo người khác nữa. Không tu thì thôi mà đã tu thì phải tu cho đúng pháp của Phật, đừng tu theo pháp của Tổ Sư mà cho rằng tu theo pháp của Phật thì chúng tôi e rằng các bạn sẽ có tội rất nặng, trước khi chết các bạn phải sống một khoảng đời trong thảm trạng thương đau trên giường bệnh, dù các đệ tử của các bạn có che dấu gì thì làm sao che dấu được với người có trí tuệ Tam Minh.

Cho nên, người có trí tuệ Tam Minh quan sát biết các Tổ tu hành đến đâu; biết tất cả các pháp môn của các Tổ nào tu hành chỉ rơi vào tướng định, thần thông tướng, trí tuệ tướng, thế giới tướng, Phật Tánh tướng, Cực Lạc tướng, Niết Bàn tướng, v.v...

Người có trí Tam Minh biết các Tổ trước khi chết bị nhân quả hành hạ xác thân khổ đau như thế nào? Biết rất rõ tâm các Tổ tu hành còn tham, sân, si hay đã chấm dứt tham, sân, si, v.v... Thấy biết rõ như thật không có gì che dấu người có trí Tam Minh. Do đó chúng tôi khẳng định pháp môn tu hành hiện giờ của Đại Thừa và Thiên Đông Độ là những pháp tướng. Xin các bạn nên lưu ý điều này, vì chọn sai pháp sẽ đưa các bạn vào đường cùng, có khi bị điên khùng cho đến chết.



❖ Phương cách thứ sáu, tu tập tâm vô lậu bằng pháp Như Lý Tác Ý mà Đức Phật đã dạy: **“Có những lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ.”**. Như vậy pháp thứ sáu là phải dùng tác ý **“trừ diệt”** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy trừ diệt nghĩa là gì?

Trừ diệt là làm cho sạch không còn nữa. Toàn câu trên đây nghĩa là: Có những lậu hoặc cần phải trực tiếp đoạn trừ lậu hoặc cho thật sạch.

Ví dụ 1: Chưa đến giờ ăn mà bụng đói muốn ăn thì nhất định không ăn. Ăn phải đúng giờ, chứ không thể ăn phi thời được. Và sự quyết định không ăn đó bằng phương pháp như lý tác ý: **“Phải từ bỏ tính tham ăn uống phi thời. Muốn làm một vị Thánh Tăng mà ăn uống phi thời thì nghĩa lý gì là một Thánh Tăng?”**

Ví dụ 2: Chưa đến giờ ngủ mà muốn đi ngủ thì nhất định không đi ngủ, nhất định không ngủ phi thời, nhưng không ngủ phi thời thì không phải dễ. Phải không các bạn? Muốn không ngủ phi thời thì phải có phương pháp diệt trừ, phá hôn trầm, thù miên. Hôn trầm, thù miên cũng là một lậu hoặc như các lậu hoặc khác. Muốn diệt trừ nó có nhiều phương pháp, nhưng ở đây Đức Phật dạy bằng phương pháp như lý tác ý: **“Hôn trầm, thù miên là một trạng thái ngu si, ta phải từ bỏ xa lìa, đoạn diệt, làm cho thật sạch”**.

Khi bị hôn trầm thù miên tấn công thì chúng ta vừa đi kinh hành vừa tác ý: **“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi đi kinh hành, chân trái bước. Với tâm định tĩnh tôi biết tôi đi kinh hành, chân phải bước”**.

Trên đây là những lậu hoặc cần phải trực tiếp diệt trừ như: Tâm tôi có tham thì tôi biết tâm có tham. Tâm có tham thì cần phải diệt trừ bằng câu pháp hướng: ***“Tham là ác pháp là khổ đau hãy đi, đi!”*** hoặc ***“Tham không phải là ta. Ta không chấp nhận người, người hãy đi, đi!”***

Tâm tôi có sân thì tôi biết tâm có sân. Tâm có sân thì cần phải diệt trừ bằng câu pháp hướng: ***“Sân là ác pháp là khổ đau hãy đi, đi!”*** hoặc ***“sân không phải là ta. Ta không chấp nhận người, người hãy đi, đi!”***

Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

***“Và này các Tỳ Kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ?”***

***Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo như lý giác sát không có chấp nhận dục niệm khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận. Không cho tồn tại dục niệm ấy; không có chấp sân niệm đã khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận. Không cho tồn tại sân niệm ấy; không có chấp các ác bất thiện pháp luôn luôn khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận. Không cho tồn tại các ác bất thiện pháp ấy.***

***Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.***

***Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ”.***

Lời dạy trên đây rất rõ ràng, muốn diệt trừ các lậu hoặc này thì phải có đầy đủ nghị lực, phải có sự quyết chí, gan dạ ngăn chặn không để tâm làm theo dục. Nguyện chết bỏ chứ không làm nô lệ, tay sai cho dục. Có quyết tâm cao như vậy thì mới thắng được dục.



❖ Phương cách thứ bảy, tu tập tâm vô lậu bằng pháp Như Lý Tác Ý. Đức Phật đã dạy: ***“Có những lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.”*** Như vậy pháp thứ bảy là phải dùng tác ý ***“tu tập”*** để diệt trừ lậu hoặc. Vậy tu tập nghĩa là gì?

Tu tập là dùng ý thức tư duy, suy nghĩ cái đúng, cái sai, cái thiện, cái ác, v.v... Chọn lựa từng câu tác ý cho hợp với đặc tướng của mình, hoặc chọn lựa những hành động nội ngoại của thân, để tạo thành niệm. Nhờ nương niệm ấy tu tập tỉnh giác, nhờ tỉnh giác an trú thân tâm, nhờ an trú thân tâm mới xả ly tham, sân, si, mạn, nghi được.

Thưa các bạn! Muốn tu tập để đoạn diệt lậu hoặc thì các bạn phải biết các pháp nào tu tập trước tiên. Vậy, pháp môn trước tiên để các bạn tu tập là pháp nào, các bạn có biết chăng? Có lẽ các bạn sẽ trả lời: Tứ Chánh Cần, Tứ

Niệm Xứ, hay Định Niệm Hơi Thở, v.v... Không phải đâu các bạn ạ! Pháp các bạn đầu tiên mới vào tu tập là pháp môn Bảy Giác Chi<sup>1</sup>. Vậy Bảy Giác Chi là gì? Bảy Giác Chi gồm có là:

1. Trạch Pháp Giác Chi
2. Niệm Giác Chi
3. Tinh Tấn Giác Chi
4. Khinh An Giác Chi
5. Hỷ Giác Chi
6. Định Giác Chi
7. Xả Giác Chi

Muốn tu tập đoạn diệt lậu hoặc thì Trạch Pháp Giác Chi là pháp môn tu tập thứ nhất. Tại sao nó là pháp môn tu tập thứ nhất? Muốn biết tại sao nó là pháp môn tu tập thứ nhất thì phải hiểu nghĩa.

Vậy Trạch Pháp Giác Chi là gì? Trạch Pháp Giác Chi có nghĩa là chọn lựa pháp môn tu tập để được giác ngộ giải thoát. Người tu tập mà không biết chọn pháp môn tu hành là người thiếu cân nhắc, thiếu tư duy, thiếu sáng suốt, thường nhẹ dạ, yếu lòng, dễ bị người khác lừa đảo. Những người như vậy là những người mê tín, cuồng tín trong tôn giáo. Hầu hết một số người chỉ tin theo pháp môn Đại Thừa và Thiên Tông nên không chịu nghiên cứu vì thế tu gần chết mà chẳng giải thoát được những gì, suốt đời chỉ tu tập nhưng cuối cùng tay trắng cũng là tay trắng.

Bởi vậy, muốn tu tập thì phải chọn lựa pháp, chứ không lẽ muốn tu mà đùng pháp nào cũng tu tập pháp nấy sao? Tu như vậy là tu trong ngu si, dễ bị người khác lừa đảo pháp giả. Do không trạch pháp, dễ rơi vào cạm bẫy của tà pháp ngoại đạo. Vì không biết trạch pháp nên tín đồ Phật Giáo đã rơi vào rọ lưới của Đại Thừa và Thiên Đông Độ. Biết bao nhiêu công sức và tiền của đồng bào Phật tử đổ vào nơi đây như núi như rừng, nhưng xét cho cùng thì chẳng có ích lợi gì chỉ là một tâm lý thư giãn của những người cuồng tín.

Phật Giáo Nguyên Thủy dạy chúng ta bắt đầu vào pháp tu tập là phải biết chọn lựa pháp. Chọn lựa pháp tức là Trạch Pháp Giác Chi. Vì qua kinh nghiệm tu hành của Đức Phật ngày xưa, khi đi tu Ngài chỉ biết tin mù quáng theo lời dạy của các vị Bà La Môn, cho nên sáu năm khổ hạnh nơi rừng già, thân mình tiều tụy đi hết muốn nổi như sắp chết, mà chẳng được lợi ích gì cho kiếp đời khổ đau.

Sau khi tự tìm ra đường lối tu tập thì Ngài cảm thấy như không có gì khó khăn và mệt nhọc, chỉ cần biết cách xả tâm đúng như bảy trường hợp trên đây. Và trường hợp cuối cùng để xả tâm bằng những pháp môn tu tập, nhưng phải dùng pháp như lý tác ý đi song hành theo bảy trường hợp xả tâm.

---

<sup>1</sup> - Chúng ta phải hiểu và phân biệt cho rõ ràng Bảy Giác Chi có hai phần: 1- Bảy pháp Giác Chi; 2- Bảy năng lực Giác Chi.

Khi bắt đầu vào pháp tu tập thì phải sử dụng pháp Bảy Giác Chi, dù là sống đời sống Phạm hạnh vẫn phải sử dụng Giác Chi cho đến pháp tu cuối cùng để nhập các định và thực hiện Tam Minh cũng phải dùng Bảy Giác Chi, nhưng nó không phải là Bảy Pháp Giác Chi mà là bảy năng lực Giác Chi. Đây chúng ta hãy đọc đoạn kinh này thì thấy rõ ràng là Đức Phật đã dạy:

**1/ “Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo như lý giác sát tu tập Niệm Giác Chi, Niệm Giác Chi này y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ.”**

**2/ “Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo như lý giác sát tu tập Trạch Pháp Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi này y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ.”**

**3/ “Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như lý giác sát tu tập Tinh Tấn Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi này không y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ”.**

**4/ Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như lý giác sát tu tập Khinh an Giác Chi, Khinh an Giác Chi này không y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ”.**

**5/ Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như lý giác sát tu tập Hỷ Giác Chi, Hỷ Giác Chi này không y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ.”**

**6/ Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như lý giác sát tu tập Định Giác Chi, Định Giác Chi này không y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ.**

**7/ Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như lý giác sát tu tập Xả Giác Chi, Xả Giác Chi này không y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, y hướng đến từ bỏ”.**

**Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.”**

**“Này các Tỳ Kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ”.**

Đọc bài kinh trên, chúng ta thấy Đức Phật dạy tu tập xả tâm rất tỉ mỉ. Mỗi tâm niệm trong ta khởi lên ở nhiều góc độ ác pháp khác nhau. Do đó Đức Phật đã chia làm bảy cách đoạn diệt lậu hoặc, tùy theo mỗi lậu hoặc dùng pháp tác ý mà diệt chúng. Có pháp môn tu tập trực tiếp diệt lậu hoặc như vậy, thế mà trên đường tu tập chúng ta còn gặp biết bao thứ lậu hoặc rất cứng đầu và khó trị. Cho nên nhìn lại pháp tu tập của các Tổ sư thấy rõ chỉ Đại Thừa và Thiên Tông là những loại pháp môn tránh né, trốn chạy lậu hoặc. Tu như vậy,

dù có tu muôn kiếp cũng chẳng đi đến đâu, chỉ uổng phí một đời tu mà thôi. Các bạn cứ suy ngẫm lại xem có đúng không?

Bài kinh trên đây là một bài kinh rất tuyệt vời giúp cho mỗi hành giả đoạn trừ lậu hoặc tận gốc.



## TỰ XÉT MÌNH BIẾT MÌNH CÓ CHỨNG ĐƯỢC QUẢ A LA HÁN HAY KHÔNG?

### LỜI PHẬT DẠY

*“Này Bà La Môn, thật sự là vậy. Này Bà La Môn thật khó trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu! Thật khó khăn đời sống viễn ly! Thật khó thường thức đời sống độc cư! Ta nghĩ rằng rừng rú làm rối loạn tâm trí vị Tỳ Kheo chưa chứng thiên định”.*

### CHÚ GIẢI:

Đoạn kinh này chỉ cho chúng ta thấy rằng: Đời sống nơi hoang vắng, đời sống viễn ly và đời sống độc cư, bản chất con người khó mà sống được. Vì con người sống trong dục lạc và ác pháp như vậy, thì cảnh hoang vắng rừng rú sẽ làm rối loạn tâm trí của họ. Vậy đời sống nơi hoang vắng như thế nào? Đời sống viễn ly như thế nào? Đời sống độc cư như thế nào?

- Đời sống nơi hoang vắng là sống nơi rừng rú, nơi nghĩa địa, nơi cánh đồng mông quạnh, nơi hòn đảo giữa biển khơi, v.v...
- Đời sống viễn ly là đời sống không nhà cửa không gia đình, đơn thân, đơn chiếc, sống độc thân một mình, v.v...
- Đời sống độc cư là đời sống không giao thiệp với ai, không thích tập hợp, không thích nói chuyện, không thích giao du, không thích qua lại, không thích tranh luận, không thích bạn bè, v.v...

Đời sống như vậy không thích hợp với người thế gian, người phàm phu, người còn ham vui, người còn ham thích dục lạc, v.v... Cho nên họ không thể sống như vậy được. Ngược lại, chỉ có những bậc hướng đến Thánh quả A La Hán thì mới sống được như vậy.

Tự xét mình có thích sống trong ba trường hợp này thì người ấy sẽ tu tập chứng quả A La Hán chỉ trong một đời này, còn ngược lại thì rất khó chứng

quả A La Hán Chúng ta hãy đọc đoạn kinh kế tiếp dưới đây thì sẽ thấu hiểu rất rõ ràng:

**“Này Bà La Môn, xưa kia khi Ta chưa chứng ngộ Chánh đẳng giác, khi còn là Bồ Tát, Ta nghĩ như sau: “Thật khó kham nhẫn những trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu! Thật khó khăn đời sống viễn ly! Thật khó thường thức đời sống độc cư! Ta nghĩ rằng: Rừng núi làm rối loạn tâm trí vị Tỳ Kheo chưa chứng thiên định!”**

**“Này Bà La Môn, rồi ta suy nghĩ: “Những Sa môn hay Bà La Môn nào, thân nghiệp không thanh tịnh, sống trong các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước, thân nghiệp không thanh tịnh, những tôn giả Sa Môn hay Bà La Môn ấy làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có thân nghiệp không thanh tịnh, sống tại các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Thân nghiệp ta thanh tịnh. Ta là một trong những bậc Thánh.”**

Đoạn kinh trên đây đã xác định rõ ràng: **“Thân nghiệp không thanh tịnh, những tôn giả Sa Môn hay Bà La Môn ấy làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên.”** Chỗ chúng ta cần hiểu là thân nghiệp không thanh tịnh. Vậy thân nghiệp không thanh tịnh là gì?

Thân nghiệp không thanh tịnh có nghĩa là thân còn thích dục lạc như ăn uống phi thời, thân hay bệnh tật đau yếu, thân thích dâm dục, thân hay đốt lửa giết hại chúng sanh, thân lười biếng ưa thích ngủ nghỉ, thân hay làm những điều ác làm chết và đau khổ các loài chúng sanh, thân đi đứng không nhẹ nhàng đầm thấm, thân còn đổ mặt tía tai, thân còn muốn co tay đánh người khác, vật khác, v.v... Nói chung thân nghiệp không thanh tịnh gồm có ba hành động chính:

- 1- Thân có những hành động ác như trộm cắp cướp giựt lấy của không cho.
- 2- Thân ưa thích dâm dục, ưa thích nói chuyện người khác phái, thân có hành động thủ dâm.
- 3- Thân giết hại chúng sanh, làm cho chúng sanh đau khổ.

Khi nào thân nghiệp thanh tịnh thì không còn những hành động ác đó nữa. Cho nên trong kinh Giáo Giới La Hầu La Đức Phật dạy phải luôn luôn phản tỉnh lại thân hành nghiệp của mình, nếu thân hành nghiệp của mình làm khổ mình khổ người và khổ cả hai thì nhất chết cũng không làm, còn thân hành nghiệp nào không làm khổ mình khổ người và khổ cả hai thì mới làm. Nếu một người tập như vậy thì họ ở những chỗ xa vắng hoang vu, không hề sợ hãi.

Chúng ta hãy lắng nghe tiếp Đức Phật dạy: **“*Này Sa Môn hay Bà La Môn nào có khẩu nghiệp không thanh tịnh... ý nghiệp không thanh tịnh... Có mạng sống không thanh tịnh, sống trong các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước, mạng sống không thanh tịnh, những tôn giả Sa Môn hay Bà La Môn ấy làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên ...*”**

Đoạn kinh trên chúng ta nên lưu ý: **“*Khẩu nghiệp không thanh tịnh, ý nghiệp không thanh tịnh*”**. Vậy khẩu nghiệp không thanh tịnh và ý nghiệp không thanh tịnh nghĩa là gì?

- Khẩu, có bốn nghiệp không thanh tịnh:

1. Nói lời hung ác.
2. Nói không thật, nói dối nói xảo trá.
3. Nói đâm thọc, nói xấu người, nói vu khống người.
4. Nói lừa hai chiều, nói lật lọng.

- Ý, có ba nghiệp không thanh tịnh:

- 1- Ý tham dục, ham muốn cái này, cái kia, xan tham, v.v...
- 2- Ý sân hận, thù oán, ghen ghét, tị hiềm, tật đố, v.v...
- 3- Ý si mê, lười biếng ham ngủ nghỉ, hôn trầm thùy miên vô ký.

Bây giờ các bạn đã hiểu rõ thân, khẩu, ý nghiệp không thanh tịnh là do những thân, khẩu, ý hành của các bạn còn làm những điều ác trên đây. Vậy, muốn cho thân, khẩu, ý nghiệp thanh tịnh thì các bạn không nên làm những điều ác như trên đã dạy. Vậy muốn cho thân hành, khẩu hành và ý hành không làm ác thì chúng ta hãy nghe Đức Phật dạy La Hầu La: **“*Này La Hầu La, con nghĩ thế nào? Mục đích của cái gương là gì?*”**

- **“*Bạch Thế Tôn mục đích của cái gương là để soi, để phản tỉnh lại mình ..*”**

- **“*Cũng vậy, này La Hầu La, con phản tỉnh hay soi lại nhiều lần nơi thân hành nghiệp, khẩu hành nghiệp, ý hành nghiệp của con.*”**

- **“*Khi soi vào thân hành nghiệp và con muốn cho thân hành nghiệp của con phải làm gì, thì con phải soi lại thân hành nghiệp như sau: “Thân hành nghiệp này của con có thể đưa đến tự hại; có thể đưa đến hại người; có thể đưa đến hại cả hai; thân hành nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ.*”**

**“*Này La Hầu La, khi con nghĩ như vậy, nhất định con không nên làm, nhất định con từ bỏ, nhất định con cần phải thưa lên, cần phải tỏ*”**



***lộ trình bày trước các vị Đạo sư hay trước các vị đồng Phạm hạnh. Sau khi đã tỏ lộ trình bày cần phải phòng hộ trong tương lai”.***

***- Còn ngược lại khi con soi lại thấy thân hành nghiệp này của con không có thể đưa đến tự hại, không có thể đưa đến hại người, không có thể đưa đến hại cả hai, thì thân nghiệp này thiện, đưa đến an lạc. Một thân nghiệp như vậy, này La Hầu La, con nên làm, cần phải tiếp tục làm. Do vậy, này La Hầu La, con phải an trú trong niềm hoan hỷ, tự mình tiếp tục học ngày đêm trong các thiện pháp”.***

Chúng ta nên theo lời dạy này mà phản ảnh lại thân hành, khẩu hành và ý hành của mình để thân hành, khẩu hành và ý hành của mình được thanh tịnh. Khi thân hành, khẩu hành và ý hành của mình được thanh tịnh là chúng ta đã đạt được tâm bất động giải thoát, tức là chứng quả vô lậu A La Hán. Như vậy quả A La Hán đâu phải tu tập có khó khăn gì. Phải không các bạn?

Khi thân hành, khẩu hành và ý hành của mình đã thanh tịnh thì sống bất cứ nơi đâu ta cũng không hề sợ hãi, như Đức Phật đã xác định: ***“Này Bà La Môn, Ta tự quán sát mạng sống hoàn toàn thanh tịnh này, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi”.***

Đoạn kinh trên đã xác định cho chúng ta thấy một số Tăng Ni và cư sĩ theo tu học tại tu viện Chơn Như, căn tánh còn phàm phu tục tử, tham ăn, thích ngủ, ham nói chuyện, v.v... Đời không muốn bỏ mà đạo lại muốn thêm. Đời vẫn còn đắm danh, tham lợi mà muốn hưởng đến Thánh quả A La Hán thì làm sao chứng Thánh được. Phải không các bạn?

Không tự xét thấy lỗi mình, mà cứ thấy lỗi người, và còn bảo rằng: ***“Tu Viện Chơn Như sao không thấy ai tu chứng quả A La Hán”***, hoặc ***“Những người theo tu học tại tu viện Chơn Như rời rặng như sung”***. Tu mà đời không chịu bỏ thì như sung rặng là đúng chứ sao? Quả A La Hán dành cho những người sống đúng hạnh, tu tập đúng pháp, chứ không phải tu ăn, tu ngủ, tu phá hạnh độc cư, v.v...



## KHIẾP ĐẢM VÀ SỢ HÃI

### LỜI PHẬT DẠY

***“Này Bà La Môn, xưa kia khi Ta chưa chứng ngộ chánh đẳng giác, khi còn là Bồ Tát, Ta nghĩ như sau: “Thật khó kham nhẫn những trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu! Thật khó khăn đời sống viễn***

*ly! Thật khó thường thức đời sống độc cư! Ta nghĩ rằng: Rừng núi làm rối loạn tâm trí vị Tỳ Kheo chưa chứng thiên định!*

*Này Bà La Môn, rồi Ta suy nghĩ: “Những Sa môn hay Bà La Môn nào, thân nghiệp không thanh tịnh, sống trong các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước, thân nghiệp không thanh tịnh, những tôn giả Sa Môn hay Bà La Môn*

*ấy làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có thân nghiệp không thanh tịnh, sống tại các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Thân nghiệp ta thanh tịnh. Ta là một trong những bậc Thánh.*

*Này Sa Môn hay Bà La Môn nào có khẩu nghiệp không thanh tịnh... Có ý nghiệp không thanh tịnh... Có mạng sống không thanh tịnh, sống trong các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước, mạng sống không thanh tịnh, những tôn giả Sa Môn hay Bà La Môn ấy làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên...*

*Này Bà La Môn, Ta tự quán sát mạng sống hoàn toàn thanh tịnh này, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.”*

### **CHÚ GIẢI:**

Đoạn kinh trên đây vừa trả lời và vừa xác chứng về câu hỏi thứ nhất của các bạn: ***“Thưa Thầy chúng con có tu chứng quả A La Hán trong đời này không?”***

Thường đặt ra câu hỏi là có câu trả lời, nhưng câu hỏi này đã có câu trả lời rồi, các bạn không chú ý mà thôi. Câu hỏi này có bốn điều nghi ngờ và một điều thiếu lòng tin:

- 1- Một là nghi mình không đủ khả năng tu tập.
- 2- Hai là nghi Thầy tu tập chưa tới nơi tới chốn.
- 3- Ba là không tin pháp mình đang tu tập.
- 4- Bốn là thiếu lòng tin nơi mình, nơi Thầy.

Phân đông những tu sĩ hay cư sĩ về tu tập tại tu viện Chơn Như, hay hỏi Thầy trong đời này mình có tu chứng quả A La Hán hay không?

Nếu thẳng thắn trả lời câu hỏi này có hai điều bất lợi cho người hỏi:

1- Nếu nói rằng được thì người này sinh ra ngã mạn, cống cao, tham vọng tu tập quá sức khiến cho cơ thể thành bệnh, v.v...

2- Còn bảo rằng tu không được thì lại sinh ra lười biếng tu lấy có hình thức chứ tâm ý không còn nhiệt tâm, nhiệt quyết tu tập.

Còn riêng chúng tôi tu hành là để tìm sự giải thoát cho cuộc đời đầy đau khổ của mình chứ đâu phải để làm ông thầy bói mà nói chuyện vị lai cho mọi người. Thế mà mọi người không tự tin nơi mình, không lấy mình làm chỗ nương tựa vững chắc cho mình; không lấy mình làm hòn đảo cho chính mình, mới có những câu hỏi như vậy. Vì pháp Phật không có thời gian, đến để mà thấy... Không tu tập thì thôi mà đã tu tập thì có kết quả giải thoát ngay liền. Như vậy các bạn không đủ lòng tin hay sao?

Đã không tin nơi mình thì làm sao tu chứng quả A La Hán được. Phải không các bạn?

Để thay câu trả lời của chúng tôi bằng lời dạy của Đức Phật trong đoạn kinh dưới đây: ***“Ở nơi trú xứ xa vắng, trong rừng rú hoang vu mà chúng ta không sợ hãi, khiếp đảm. Đó là vì thân nghiệp của chúng ta thanh tịnh. Thân nghiệp của chúng ta thanh tịnh thì chúng ta là một bậc Thánh”***. Đây lời xác chứng của Đức Phật, xin các bạn đọc lại trọn đoạn kinh trên thì sẽ biết rõ ràng, các bạn tu chứng hay không tu chứng quả A La Hán đều biết không cần phải hỏi Thầy.



## CHỨNG QUẢ A LA HÁN

### LỜI PHẬT DẠY

***“Này Bà La Môn, rồi Ta suy nghĩ: “Những Sa môn hay Bà La Môn nào, có tâm sân hận ác ý, sống trong các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước, có tâm sân hận ác ý, những tôn giả Sa Môn hay Bà La Môn ấy làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có tâm sân hận ác ý, sống tại các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta có từ tâm. Ta là một trong những bậc Thánh có từ tâm, sống tại các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Này các Bà La Môn, Ta tự quán sát Ta có tâm từ như vậy, Ta cảm thấy lòng tự tin được sát chứng hơn, khi sống rừng núi”***

**CHÚ GIẢI:**

Đoạn kinh trên đây xác chứng khi tâm chúng ta còn ***“tham, sân, si (hôn trầm, thù miên), mạn, dao động, tâm không an tịnh, nghi hoặc, do dự, khen mình, chê người, run rẩy, sợ hãi, ham muốn lợi dưỡng, cung kính, danh vọng, biếng nhác, kém tinh tấn, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm bị tán loạn, liệt tuệ, đần độn, v.v... thì sẽ sợ hãi, khiếp đảm, sống tại các trụ xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu”***.

Những người có một trong những tâm trạng trên đây là không thể tu chứng quả A La Hán trong đời này. Đó là lời xác định của Đức Phật. Vậy, trong đời này chúng ta có thể tu chứng quả A La Hán bằng cách cần phải tiêu diệt tâm trạng sợ hãi.

Vậy, bây giờ có một người hỏi bạn: ***“Trong một đời này tôi có thể tu chứng quả A La Hán được không?”***

Bạn sẽ thành thật trả lời câu hỏi của chúng tôi: ***“Bạn có còn ham thích ăn, thích ngủ, thích hội họp, thích nói chuyện không?”***

Nếu bạn trả lời không thì bạn có thể tu chứng quả A La Hán, còn nếu bạn trả lời có thì bạn không thể chứng quả A La Hán được. Chừng nào bạn tu tập sống đúng những Phạm hạnh trên thì tự bạn cũng xác định được sự tu tập của mình, chứ cần gì bạn phải hỏi. Phải không các bạn?

Theo lời Phật dạy trên đây lấy tiêu chuẩn sợ hãi và khiếp đảm để xác định sự tu chứng quả A La Hán hay không chứng quả A La Hán cũng không khó khăn.

Một người còn sợ hãi và khiếp đảm là còn vướng mắc những tâm trạng như: thân, khẩu, ý không thanh tịnh, tâm chúng ta còn tham ăn, tham ngủ, không sống độc cư trọn vẹn, tham, sân, si (hôn trầm, thù miên), mạn, dao động, tâm không an tịnh, nghi hoặc, do dự, khen mình, chê người, run rẩy, sợ hãi, ham muốn lợi dưỡng, cung kính, danh vọng, biếng nhác, kém tinh tấn, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm bị tán loạn, liệt tuệ, đần độn, v.v... Đó là những điều khiến tâm sợ hãi và khiếp đảm. Tâm còn mang những trạng thái trên đây là không thể tu chứng quả A La Hán được. Cho nên khi đặt câu hỏi: Trong một đời này mình có tu chứng quả A La Hán hay không? Thì nên tự hỏi lại mình. Mình có sống và làm chủ tâm mình, không còn bị các ác pháp trên đây chưa?



## KHÔNG PHÓNG DẬT

### LỜI PHẬT DẠY

*“Này các Thích tử, đâu phải là nửa tháng! Ở đây đệ tử của Ta trong 10 đêm 10 ngày, trong 9 đêm 9 ngày, trong 8 đêm 8 ngày, trong 7 đêm 7 ngày, trong 6 đêm 6 ngày, trong 5 đêm 5 ngày, trong 4 đêm 4 ngày, trong 3 đêm 3 ngày, trong 2 đêm 2 ngày, trong 1 đêm 1 ngày sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần như lời Ta dạy, vị ấy thực hành, vị ấy có thể sống 100 năm, 100 trăm năm, 100 ngàn năm, 100 trăm ngàn năm<sup>(2)</sup>, được cảm thọ nhất hưởng an lạc. Vị ấy có thể chứng được quả Nhất lai, quả Bất lai hay quả Dự lưu, không có sai chạp”.*

### CHÚ GIẢI:

Đoạn kinh trên đây đã xác định được tầm quan trọng của tâm không “phóng dật” như thế nào? Các bạn có biết chăng?

Nếu các bạn tu tập giữ gìn tâm không phóng dật, chỉ có một ngày, một đêm thôi, mà các bạn có thể sống 100 trăm ngàn năm được cảm thọ nhất hưởng an lạc và các bạn chỉ còn có một kiếp này mà thôi (nhất lai), không còn trở lui kiếp làm người nữa.

Tâm không phóng dật là mục đích tối hậu của Phật Giáo trên đường tu tập giải thoát. Tâm không phóng dật là một trạng thái tâm bất động. Bất động không có nghĩa là ức chế tâm. Tâm bất động với phương pháp như lý tác ý xả tâm ly dục ly ác pháp. Tâm bất động với Chánh tư duy tìm đạo lý có những công đức gì thì nên che dấu, không được phô bày, nhưng có lỗi lầm nào thì nên phát lồ sám hối. Tâm bất động với phương pháp ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Tâm bất động với cuộc sống không làm các pháp ác, luôn làm các pháp thiện tức là sống đời sống không làm khổ mình khổ người, khổ chúng sanh.

Tu theo Phật Giáo chẳng có chi nhiều, chỉ có tâm bất động, tức là tâm không phóng dật như lời Phật đã dạy ở trên đây.

Đã có nhiều bài pháp nói về tâm không phóng dật, nhưng bài pháp này Đức Phật đã xác định cho chúng ta thấy rõ thời gian tu tập chỉ có một ngày

---

<sup>(2)</sup> Cách đếm số ngày xưa trong thời Đức Phật

một đêm tâm không phóng dật thì vị ấy có thể hưởng cảm thọ nhất hướng lạc 100 trăm ngàn năm.

Sự lợi lạc lớn như vậy cho đời sống của chúng ta, cơ sao chúng ta không tu tập? Đời sống luôn luôn lúc nào cũng lo lắng, sợ hãi về đói khát, lạnh nóng; lúc nào cũng lo lắng sợ hãi về bệnh tật, khổ đau; lúc nào cũng lo lắng về sự vô thường sống chết.

Cuối đoạn kinh này Đức Phật đã kết luận bằng những câu hỏi: ***“Này các Thích tử, như vậy không được lợi ích cho các ông sao? Như vậy khó được lợi ích cho các ông sao? Vì rằng trong đời sống liên hệ đến sự sợ hãi về đau khổ, trong đời sống liên hệ đến sự sợ hãi về chết. Có khi nào các ông thực hành ngày trai giới đầy đủ tám chi phần?”***

Thưa các bạn! Lời Phật dạy trên đây là nhắc các bạn. Đời đâu có gì là hạnh phúc, toàn là khổ đau. Phải không các bạn?

Vậy, sao các bạn không chịu tu tập mà còn ham chi thế tục. Đời có gì là hạnh phúc đâu mà bám lấy, không chịu bỏ xuống.

Chỉ có một đêm một ngày các bạn Thọ Bát Quan Trai giữ gìn tâm không phóng dật mà thọ hưởng hạnh phúc an lạc 100 trăm ngàn năm. Như vậy các bạn nghĩ sao? Chọn đời hay chọn đạo? Tu dễ hay tu khó các bạn ạ! Khó dễ là tại nơi tâm của các bạn, chứ con đường tu hành nào có khó dễ ở đâu? Chỉ có bền chí như người mài sắt thành kim “Chí công mài sắt có ngày nên kim”. Phải không hỡi các bạn?



## ÁC NGHIỆP

### LỜI PHẬT DẠY

***“Bach Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm?”***

***Này Mahàli, do nhân tham, do duyên tham, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm.***

***Này Mahàli, do nhân sân, do duyên sân, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm.***

***Này Mahàli, do nhân si, do duyên si, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm.***

*Này Mahàli, do nhân phi như lý tác ý, do duyên phi như lý tác ý, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm.*

*Này Mahàli, do nhân tà hướng, do duyên tà hướng, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm. Và ngược lại thì thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm”.*

(Tăng Chi Bộ Kinh tập IV trang 355).

### **CHÚ GIẢI:**

Đoạn kinh này Đức Phật đã xác định hướng đi và pháp hành của chúng ta trên đường tu tập từ khởi đầu đi đến rốt ráo. **“Do nhân gì, do duyên gì, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm? Và “do nhân gì, do duyên gì, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm?”**

Khi rõ được lời dạy này, chúng ta sống là tu, chúng ta tu là sống. Cho nên biết sống là tu, biết tu là sống thì cuộc sống này là Thiên Đàng, Cực Lạc, Niết Bàn. Đã là Thiên Đàng, Cực Lạc, Niết Bàn thì còn đến chùa tụng kinh, niệm Phật, ngồi Thiền để làm gì? Nếu để cầu về cõi Thiên Đàng, Cực Lạc và Niết Bàn thì chỉ là những người mất trí mà thôi! Cõi Thiên Đàng, Cực Lạc và Niết Bàn là cõi tưởng. Vậy, các bạn có nên cầu về đó chăng? Có cõi đó đâu mà cầu. Phải không các bạn?

Cực Lạc, Thiên Đàng và Niết Bàn là ở tại tâm chúng ta. Khi chúng ta biết: “Do nhân tham, sân, si, do duyên tham, sân, si, ác nghiệp được làm, ác nghiệp được tiếp tục làm? Và “do nhân vô tham, vô sân, vô si, do duyên vô tham, vô sân, vô si, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm?”

Khi chúng ta biết: Do nhân như lý tác ý, do duyên như lý tác ý, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm? Phật pháp rất thực tế, nó là nền đạo đức nhân bản - nhân quả giúp cho con người xây dựng hành tinh sống này trở thành cõi Cực Lạc, Thiên Đàng và Niết Bàn. Có đúng vậy không các bạn?

Nếu mọi người đều hiểu Phật Pháp một cách rất cụ thể như lời Phật đã dạy trên đây thì chúng tôi tin chắc rằng mọi người trên thế gian có một cuộc đời an lạc tuyệt vời.

Chúng tôi ước nguyện cho mọi người trên hành tinh sớm được gặp những lời dạy quý báu này để mọi loài sống và được hưởng một mùa xuân vĩnh cửu.



## TÂM KHÓ TRỊ

### LỜI PHẬT DẠY

*“Tâm phàm hay dao động*

*Khó chế, khó nhiếp phục*

*Kẻ trí khiến tâm chánh*

*Như thợ khéo nắn tên”.*

(Kinh Pháp Cú 33).

### CHÚ GIẢI:

Tâm con người rất khó chế ngự, chế ngự tâm là một việc làm hết sức thiện xảo, phải biết rõ đặc tướng, hành tướng, nhân tướng của tâm mình, thì mới uốn nắn nó được. Cho nên, tất cả pháp môn của Đạo Phật là những phương pháp huấn luyện tâm, muốn huấn luyện tâm cũng giống như người huấn luyện voi, cọp, chó, ngựa, v.v...

Huấn luyện tâm thì chúng ta phải dùng ý thức. Ý thức tác ý để chế ngự, để nhiếp phục, để dụ dỗ và để dẫn dắt nó theo lộ trình thiện pháp. Tâm chúng ta như con trâu rừng hoang dã, rất khó trị. Như chúng ta cũng thấy, những nhà huấn luyện voi, cọp, chó, khỉ, vượn, heo, dê, ngựa, chim, v.v... làm xiếc. Loài vật hoang dã còn huấn luyện được huống là tâm chúng ta. Phải không các bạn?

Đường đi không khó mà khó chỉ vì lòng người còn ham dục lạc thế gian, không bền chí.

Chúng ta nên đọc kỹ lại bài **“Định Niệm Hơi Thở”**, thì sẽ thấy đó là một phương pháp dẫn và dụ tâm.

Chúng ta hãy đọc kỹ lại kinh Tứ Niệm Xứ, thì sẽ thấy đó là phương pháp vừa nhiếp phục vừa dụ tâm.

Chúng ta hãy đọc kỹ lại kinh Thân Hành Niệm, thì sẽ thấy đó là phương pháp vừa tỉnh thức cũng vừa tạo lực tâm.

Chúng ta hãy đọc kỹ lại bài kinh Song Tâm, thì sẽ thấy đó là phương pháp ngăn ngừa tâm ác.

Chúng ta hãy đọc kỹ lại bài kinh An Trú Tâm, thì sẽ thấy đó là phương pháp đoạn diệt tâm ác.



Nếu chúng ta hiểu rõ mỗi pháp mà áp dụng mỗi tâm niệm thì kết quả ngay liền như Đức Phật đã nói: ***“Pháp Ta không có thời gian, đến để mà thấy...”***. Đúng vậy, chỉ có những người tu sai pháp tức là tu tập ức chế tâm thì không thấy mà thôi, hay tu tưởng thế giới siêu hình thì mới có thời gian vô lượng kiếp.



## DÙNG TƯỞNG TU TẬP

### LỜI PHẬT DẠY

***“Này các Tỳ Kheo, có mười sáu tưởng này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh. Thế nào là mười sáu tưởng?”***

- 1- Tưởng bất tịnh***
- 2- Tưởng vô thường***
- 3- Tưởng chết***
- 4- Tưởng khổ trên vô thường***
- 5- Tưởng vô ngã trên khổ***
- 6- Tưởng đoạn tận***
- 7- Tưởng ly tham***
- 8- Tưởng đoạn diệt***
- 9- Tưởng vô ngã***
- 10- Tưởng nhàm chán trong các món ăn***
- 11- Tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới***
- 12- Tưởng xương trắng***
- 13- Tưởng trùng ăn***
- 14- Tưởng xanh bầm***
- 15- Tưởng nứt nẻ***
- 16- Tưởng trương phồng***

***Này các Tỳ Kheo, mười sáu tưởng này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh”.***

(Tăng Chi Kinh tập 4 trang 380).

**CHÚ GIẢI:**

Trong pháp tu hành của Phật, chúng ta được phép dùng tưởng để tu tập. Nhưng chúng ta phải hiểu khi dùng tưởng có ích lợi về việc ly dục ly ác pháp trên thân tâm của chúng ta, chứ không phải dùng tưởng xuất hồn, tưởng hào quang, ánh sáng, tưởng Nhân điện, tưởng Khinh công, Khí công, Nội công, tưởng Phật Tánh, tưởng Cực Lạc, Thiên Đàng, tưởng thế giới siêu hình, tưởng trí tuệ Bát Nhã tánh không, tưởng Chân Không diệu hữu...

Pháp tưởng của Phật dạy là một loại tưởng có như thật. Ý thức không thể thấu suốt quá khứ và vị lai, nó chỉ xác định được trong hiện tại. Vì thế, nó không thể chỉ có lấy thời gian hiện tại mà xác định được vô thường của các pháp. Muốn xác định được sự vô thường của các pháp, thì phải lấy thời gian hiện tại và quá khứ của mọi vật mà so sánh. Cho nên muốn biết được thân vô thường thì chúng ta nhớ tưởng về thân quá khứ (bằng tưởng thức) mà so sánh lại thân hiện tại (bằng Ý thức). Nhờ đó chúng ta mới nhận ra thân chúng ta có nhiều sự thay đổi. Sự thay đổi ấy là sự vô thường.

Cho nên mới gọi là tưởng thân vô thường. Có nghĩa là ngay trong hiện tại thân chúng ta thường thay đổi liên tục từng sát na đi qua (trong từng giây). Tưởng vô ngã, tưởng chết... tưởng xương trắng, tưởng trùng ăn, v.v... đều dùng tưởng uẩn mà quán xét như trên Đức Phật đã dạy thì chúng ta sẽ thấy các pháp vô thường, vô ngã, bất tịnh,... như thật.

Những loại quán tưởng Đức Phật đã dạy trên đây là những loại quán tưởng các pháp thấy như thật, chứ không phải là những loại quán tưởng mơ hồ, ảo giác, trừu tượng như kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông phát triển dạy.

Những loại quán tưởng này dùng tưởng uẩn để quán xét sự thật của kiếp người, khiến cho chúng ta thấu suốt và thấy rõ bản chất thật của các pháp trên thế gian này. Nhờ đó chúng ta không bị chúng lừa đảo và mê hoặc.

Mười sáu đề mục quán tưởng trên đây, nếu chúng ta chịu khó tu tập, làm cho tích tập, làm cho sung mãn thì có lợi ích rất lớn cho cuộc sống của chúng ta, nó giúp cho thân tâm được an lạc và hạnh phúc. Và cuối cùng tâm có thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh.

Trên đây là lời Phật dạy, các bạn có tin chăng? Nếu các bạn tin thì các bạn cứ quán tưởng theo từng đề mục, khi đề mục này có kết quả thì các bạn quán tưởng đến đề mục khác và cứ tu tập như thế cho đến viên mãn 16 đề mục thì các bạn sẽ thấy tâm tham, sân, si của các bạn không còn nữa, chừng đó các bạn đã nhập vào bất tử tâm định.

Sự quán tưởng 16 đề mục trên đây là để tu tập Định Vô Lậu. Định Vô Lậu là một loại định quán tưởng tuyệt vời để đi đến chứng Thánh quả A La Hán. Xin các bạn lưu ý: Vì pháp quán tưởng này dùng để tâm nhằm chán các pháp thế gian và nhờ đó mới diệt ngã xả tâm, ly dục ly bất thiện pháp hoàn toàn, chứ không như pháp môn của Đại Thừa và Thiên Tông dùng tưởng pháp

(thấy các pháp như mộng, như huyễn) để tránh né và để ức chế tâm cho hết vọng tưởng, cuối cùng rơi vào định tưởng (chẳng niệm thiện niệm ác), mà tâm chẳng ly tham đoạn ác pháp.

Qua 16 đề mục quán tưởng để tâm nhàm chán, nhờ có nhàm chán tâm mới xa lìa tham, sân, si mạn, nghi. Theo pháp quán tưởng này các bạn cứ suy ngẫm lại có đúng không? Chúc các bạn thành công tốt đẹp trên pháp hành này.



## LỜI DẠY CẶN KẼ

### LỜI PHẬT DẠY

- “1- Tất cả pháp lấy dục làm căn bản.*
- 2- Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi.*
- 3- Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi.*
- 4- Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ*
- 5- Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ.*
- 6- Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng.*
- 7- Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng.*
- 8- Tất cả pháp lấy giải thoát làm lồi cây.*
- 9- Tất cả pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập.*
- 10- Tất cả pháp lấy Niết Bàn làm cứu cánh.”*

(Tăng Chi Kinh tập 4 trang 382).

### CHÚ GIẢI:

Trước khi muốn hiểu đoạn kinh này thì chúng ta cần nên hiểu như thế nào cho đúng nghĩa lý của nó, để biết cách áp dụng vào cuộc sống hằng ngày thì mới mong thấy sự giải thoát. Nếu chúng ta không hiểu hoặc hiểu sai lệch thì sự tu tập của chúng ta không có kết quả mà còn tai hại cho sức khỏe.

❖ Lời Phật dạy thứ nhất: *“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”*. Muốn hiểu biết cho thấu đáo thì cần phải hiểu các từ trước tiên. Vậy tất cả

pháp nghĩa là gì? Tất cả thì các bạn đều hiểu nghĩa rồi, còn danh từ pháp thì các bạn phải hiểu như sau đây: Pháp gồm có ba phần:

- 1/ Về vật chất
- 2/ Về tinh thần
- 3/ Về cảm thọ

Về vật chất chỉ cho vạn hữu; về tinh thần chỉ cho tâm niệm; về các cảm thọ chỉ cho sự đau khổ của thân.

Trong đoạn kinh này Đức Phật đã xác định các pháp lấy gì làm gốc? Và biết gốc của các pháp để làm gì?

Như câu thứ nhất Phật dạy: **“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”**. Vậy dục và căn bản là gì? Dục là lòng ham muốn, sự ham muốn; căn bản là gốc rễ, cội nguồn. Giải nghĩa chung của cụm từ ngữ này là: Tất cả các pháp đều do gốc ham muốn sinh ra.

Chân lý Đạo Phật đã xác định và thẩm nhuần lý **“dục”** này (Tập Đệ) nên Ngài chủ trương ly dục, diệt dục. Vì dục là nguyên nhân sinh ra muôn thứ khổ đau trong cuộc đời này hay nói cách khác là nơi tập hợp mọi sự khổ đau.

Chữ pháp ở đây nghĩa quá rộng rãi, nên các bạn nghi ngờ và tự hỏi: **“Gốc cây kia cũng có dục nữa sao?”**

Hỏi như vậy, các bạn đã lầm, chỉ biết có loài động vật là có dục, còn loài thảo mộc là không dục. Loài thảo mộc vẫn có dục như loài động vật vậy. Các bạn có thấy một cây to lớn tàn lá che phủ cây nhỏ không? Cây nhỏ nghiêng mình tránh tàn cây lớn. Đó không phải là dục sao? Đổ một đồng phân gần gốc cây, bao nhiêu rễ đều hướng về đồng phân, như vậy cây cũng có dục chứ! Vì thế Đức Phật nói: **“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”**.

Vì vậy, nghĩa chữ Pháp rất rộng rãi, mênh mông, vô cùng, vô tận, nó chỉ cho vạn hữu và mọi sự việc, mọi tâm niệm đã khởi, mọi cảm thọ đang xảy ra trong đời sống hằng ngày của các bạn như trên đã nói. Bạn có biết chăng?

Tất cả pháp ở đây còn có nghĩa là tâm niệm, là các cảm thọ, là các pháp trần của bạn, mỗi tâm niệm của bạn dù thiện<sup>(3)</sup> hay ác khởi lên đều do dục cả. Vì vậy, Đức Phật xác định: **“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”**. Thấu hiểu nghĩa như vậy, nên lúc tu tập Tứ Niệm Xứ giai đoạn đầu, khi có một niệm khởi thì chúng ta dùng Chánh Tư Duy quán xét niệm ấy tận cùng và biết ngay niệm ấy sinh ra đều do gốc dục. Mục đích tư duy quán sát là để không làm theo dục. Không làm theo dục, tức là ly dục.

Thưa các bạn! Như các bạn đã biết “dục” là nguyên nhân sinh ra muôn thứ đau khổ (Tập Đệ). Vì thế, khi có một niệm khởi lên trong tâm là mau mau

---

<sup>(3)</sup> Thiện hữu lậu

quán sát tư duy đuổi ra cho khỏi tâm, nói cách khác là không làm theo tâm dục là ly dục

Các bạn nên lưu ý: Chỉ có tâm thanh thản, an lạc và vô sự<sup>(4)</sup>, hay nói cách khác là tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm không có dục, ngoài ra tất cả mọi pháp nào dù thiện hữu lậu hay ác đều do gốc dục sinh ra cả. Cho nên người tu sĩ và người cư sĩ lúc nào cũng cần đề cao cảnh giác từng niệm, cũng như lúc tâm không niệm, vì tâm không niệm nhưng thân lại có niệm. Vậy niệm của thân là gì?

Như đã nói ở trên: đau nhức, ngứa ngáy, mệt mỏi, tức lói, v.v... là niệm của thân các bạn ạ! Những pháp này xảy ra trên thân cũng đều do gốc dục cả. Khi thân bị đau nhức thì các bạn đừng sợ hãi. Bởi vì Đức Phật bảo: Tất cả các cảm thọ đều vô thường, vô ngã, không phải là ta, không phải của ta. Vậy cảm thọ không phải là ta, là của ta, tính chất của nó vô thường vô ngã thì ta sợ gì. Phải không hỡi các bạn?

Khi chúng ta biết rõ được gốc của các pháp là dục, nhưng gốc dục không phải là ta, là của ta thì ta làm gì mà sợ hãi, mặc kệ nó, nó có làm gì được ta đâu mà sợ. Vì ta với nó là hai kẻ xa lạ. Khi hiểu rõ được gốc dục như vậy thì tất cả sự đau khổ trong ta đều được hóa giải khiến cho ta hoàn toàn sống an vui và hạnh phúc. Vậy, biết gốc của các pháp thì đỡ chúng ta biết mấy. Nhưng chúng ta cũng phải biết cách đuổi các pháp ác đó đi để thân tâm chúng ta lúc nào cũng được an vui thanh thản. Vậy đuổi nó bằng cách nào đây?

Chúng ta chỉ cần tác ý: ***“Tâm thanh thản an lạc và vô sự, đừng sợ cảm thọ, nó không phải là ta, của ta, nó là người xa lạ hãy đi, đi! Không được ở trong thân ta”*** hoặc ta tác ý như sau: ***“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*** hoặc ***“Thọ phải đi, đi! Thân phải an tịnh. Tôi biết tôi đang đi kinh hành”***.

Các bạn cứ nhớ kỹ, luôn bám cho thật chặt vào hơi thở hoặc thân hành ngoại thì cảm thọ sẽ đi mất. Cảm thọ đi mất tức là dục đi mất. Cảm thọ dục ở chỗ nào? Dục ở chỗ đau gọi là dục đau. Cho nên hết dục là hết đau, tức là lìa gốc dục của các pháp. Cho nên ***“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”***.



❖ Lời Phật dạy thứ hai: ***“Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi”***. Trong lời dạy này chúng ta có cơ sở để hiểu biết danh từ tất cả pháp là nghĩa gì? Ở đây Đức Phật đã dạy tất cả pháp là tâm niệm của chúng ta. Tại sao chúng ta lại biết chắc như vậy?

Bởi vì, trong lời dạy thứ hai Đức Phật đã xác định rõ ràng: ***“Tác ý làm sanh khởi”***. Tác ý là pháp thuộc về ý thức. Pháp thuộc về ý thức, tức là tâm

---

<sup>(4)</sup> Thiện vô lậu

niệm, ý niệm. Mỗi niệm trong tâm là mỗi pháp. Cho nên mỗi niệm trong tâm đều lấy tác ý làm sanh khởi. Tác ý có hai cách:

1- Tác ý sinh khởi ác pháp

2- Tác ý sinh khởi thiện pháp

➤ Tác ý sinh khởi ác pháp là tác ý dục tham, dục sân, dục si...

➤ Tác ý sinh khởi thiện pháp là tác ý ly dục tham, ly dục sân, ly dục si...

Cho nên, người tu hành theo Phật Giáo để cầu sự giải thoát thì không bao giờ tác ý dục tham, dục sân, dục si... Đây là những pháp đau khổ, là con đường dẫn đến khổ đau, là con đường đưa đến địa ngục. Do đó người tu hành cần phải ngăn chặn và chấm dứt con đường này, chỉ tác ý ly dục tham, ly dục sân, ly dục si... Đây là pháp thiện, là pháp chấm dứt sự đau khổ, đây là con đường giải thoát chân chánh của Phật Giáo. Các bạn cứ suy ngẫm, có đúng như vậy không?

Bởi vì, tác ý mà khổ đau sinh khởi đến với chúng ta và cũng do tác ý mà hạnh phúc, an vui, vĩnh cửu đến với chúng ta. Thế chỉ có một pháp tác ý mà sinh khởi hai góc độ như vậy thì chúng ta hãy chọn góc độ nào để tác ý đem đến sự an lạc, yên vui. Phải không các bạn?

Hay nói cách khác theo kinh Pháp Cú:

***“Tâm dẫn đầu mọi pháp  
Tâm chủ, tâm tạo tác  
Nếu nói hay hành động  
Với tâm tư ô nhiễm  
Khổ não sẽ theo ta  
Như xe theo vật kéo”.***



***“Tâm dẫn đầu mọi pháp  
Tâm chủ tâm tạo tác  
Nếu nói hay hành động  
Với tâm tư thanh tịnh  
Hạnh phúc sẽ theo ta  
Như bóng không rời hình”.***

(Kinh Pháp Cú).

Từ một câu kinh ngắn gọn ***“Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi”***. Biến thành một pháp tu tập tuyệt vời mà kết quả giải thoát thật sự, như lời Đức Phật đã nói: ***“Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy...”***

Cho nên người tu hành mà không hiểu nghĩa lý kinh, không thông pháp tu hành thì cũng giống như người mù dò gậy mà đi đường. Nếu thông được

pháp như lý tác ý thì các bạn đã chủ động được thân tâm mình, dẫn nó vào sự an ổn và hạnh phúc thì cuộc sống là Thiên Đàng.

Con đường tu hành theo Phật Giáo, hạnh phúc giải thoát là như vậy, các bạn còn mong cầu gì hơn nữa. Phải không hỡi các bạn?



❖ Lời Phật dạy thứ ba: **“Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi”**. Trước khi muốn hiểu lời dạy này thì chúng ta phải hiểu nghĩa của các từ. Vậy nghĩa **“tất cả pháp”** và **“xúc”** là gì?

Tất cả pháp ở đây có nghĩa là sáu trần: sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp, chứ không phải tâm niệm như nghĩa ở trên. Cùng một từ giống nhau mà khi dùng chỗ này thì nghĩa như thế này, nhưng khi dùng chỗ khác thì nghĩa lại khác. Cho nên đối với Phật pháp có thực hành đến nơi đến chốn mới hiểu rõ nghĩa. Còn thực hành chưa đến nơi đến chốn cũng như các học giả mà hiểu kinh sách Phật thì làm sao hiểu đúng cho được. Phải không hỡi các bạn?

Vì thế, hầu hết kinh sách hiện giờ Đại Thừa là kinh sách kiến giải của các Tổ tu hành chưa đúng với pháp môn của Phật, nên lý luận tương.

Sáu trần này xúc chạm với sáu căn sinh ra các cảm thọ; các cảm thọ sinh ra ái dục. Do ái dục con người mới sinh ra dính mắc, do sự dính mắc các pháp trần nên con người mới chịu nhiều cay đắng, phiền não, đau khổ và tật bệnh, v.v...

Bởi ái dục không phải tự nó có mà do sáu căn, sáu trần xúc chạm vào nhau sinh ra cảm thọ, do cảm thọ mới có ái. Do biết những điều này nên người tu theo Phật Giáo phải ly dục ly ác pháp. Nếu muốn ly dục ly ác pháp mà không phòng hộ sáu căn, cứ mãi để tiếp xúc sáu trần thì người ấy có tu muôn ngàn kiếp cũng chẳng ly dục ly ác pháp được, bởi **“Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi”** Do gốc này sinh ra dục, mà không sống độc cư thì có tu tập pháp gì cũng phí công vô ích mà thôi, bởi vì chính độc cư là pháp phòng hộ sáu căn.

Có nhiều bạn đã về tu tập tại tu viện Chơn Như, vì không giữ gìn hạnh độc cư này, nên tu hành chẳng ra gì, khi ra khỏi tu viện không thấy lỗi mình lại nói xấu, nói lỗi của tu viện, tạo ra ác nghiệp. Những người này đã tự làm mất duyên tu hành giải thoát, chỉ còn khoác lác vọng ngữ để rồi họ sẽ gặt lấy những nghiệp quả ghê gớm trong những ngày tháng còn lại của những người vong ân, bội nghĩa.



❖ Lời Phật dạy thứ tư: **“Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ”**. Nói đến chỗ quy tụ tập hợp của các pháp là cảm thọ. Cảm thọ gồm có ba phần:

- 1- Thọ lạc
- 2- Thọ khổ
- 3- Thọ bất lạc, bất khổ.

**“Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ”**. Dù tham, sân, si, ngã, vô ngã hay nhân quả ...đều lấy thọ làm chỗ quy tụ. Muốn cho các pháp không còn quy tụ thì phải ngăn ngừa không cho sáu trần xúc chạm với sáu căn. Và nếu giữ gìn không kỹ lưỡng lỡ sáu trần xúc chạm với sáu căn sinh ra các cảm thọ thì chúng ta cố gắng giữ tâm không hề dao động trước ba cảm thọ. Do biết ngăn ngừa và giữ gìn tâm như vậy thì đó là tu tập ly dục ly ác pháp. Tu tập ly dục ly ác pháp tức tu tập thiền của Phật Giáo (Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền do ly dục sinh hỷ lạc). Thiền của Phật Giáo tu tập như vậy thế mà có những pháp tu tập thiền ngồi như con cóc, lại có những pháp tu tập thiền tưởng, ngồi tư tư tưởng tưởng thế giới siêu hình... mà cũng mạo nhận pháp thiền của Phật.

Còn ở đây, cần biết chỗ quy tụ của các pháp để ngăn và diệt, nên lời dạy này khiến cho chúng ta rõ cội nguồn quy tụ của các pháp. Nhờ biết rõ như vậy, nên thân tâm chẳng hề dao động trước các ác pháp và các cảm thọ. Nếu thân tâm không hề dao động sợ hãi là đã đạt được mục đích giải thoát của Phật Giáo, chứ đâu phải cần nhập định này, định nọ để làm gì và đôi khi tu sai lệch ức chế tâm còn bị bệnh tật và rối loạn thần kinh trở thành điên khùng.

Thưa các bạn! Trên đường tu tập theo Phật giáo các bạn nên nhớ câu này: **“Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ”**, đừng quên các bạn nhé! Nó là pháp môn tu hành ngăn ác diệt ác tuyệt vời.



❖ Lời Phật dạy thứ năm: **“Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ”**. Ở đây chúng ta phải hiểu những danh từ này. Vậy định nghĩa là gì?

Định, nghĩa là tâm thanh tịnh, tâm ly dục, ly ác pháp; định là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ; định là tâm không tham, sân, si, mạn, nghi; định là tâm thanh thản, an lạc và vô sự; định là tâm không phóng dật. Các bạn nên lưu ý Định của Phật Giáo không giống Định của ngoại đạo. Định của ngoại đạo cho tâm không vọng tưởng là định.

Thượng Thủ nghĩa là gì? Nghĩa là đứng đầu. Nghĩa chung của câu này là tất cả pháp lấy tâm không phóng dật làm pháp đứng đầu. Nói cách khác cho dễ hiểu hơn: Tâm không phóng dật là pháp đứng đầu trong mọi pháp.

Đến đây chúng ta đã hiểu pháp mà chúng ta cần tu cho đạt được là pháp tâm không phóng dật. Vậy, các bạn tu như thế nào để tâm không phóng dật?

Xin các bạn lưu ý điều này: Tâm không phóng dật không phải là tâm chẳng niệm thiện, niệm ác. Tâm không phóng dật là tâm do ly dục, ly bất thiện pháp, tức là tâm lìa tham, sân, si, mạn nghi. Biết lấy tâm không phóng dật làm mục đích để nhắm đến cứu kính Niết Bàn, thì sự tu tập mới thấy kết quả giải thoát khả quan.



Các bạn nên luôn nhớ câu này: **“Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ”**. Dù các bạn tu hành pháp môn nào cũng phải nhớ pháp đứng đầu trong các pháp là tâm không phóng dật.



❖ Lời Phật dạy thứ sáu: **“Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng”**. Muốn hiểu nghĩa của lời dạy này thì chúng ta phải hiểu danh từ niệm nghĩa là gì? Tăng thượng nghĩa là gì?

Niệm là ý niệm; Tăng là giới luật; thượng là thanh tịnh. Trong Đạo Phật nói đến Tăng là nói đến giới luật. Tăng Thượng là giới luật nghiêm chỉnh. Cho nên nghĩa chung của lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy ý niệm sống đúng giới luật không hề vi phạm”**.

Người mới vào tu theo Phật Giáo thì phải được học và tu tập pháp môn thứ nhất đó là pháp Tăng Thượng tâm tức là lấy ý thức tu tập Giới Luật.

Bây giờ các bạn đã hiểu lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng”**. Khi mới vào tu tập theo giáo pháp của Đức Phật là lấy ý thức (niệm) tu tập. Bởi vì ý thức là pháp dẫn đầu ly dục ly ác pháp. Do ly dục ly ác pháp mà giới luật được nghiêm chỉnh. Giới luật là thiện pháp; Giới luật là Thánh hạnh (hạnh không làm khổ mình khổ người). Kinh Pháp Cú có bài kệ xác định được việc tu hành tác ý này:

**“Tâm dẫn đầu mọi pháp  
Tâm chủ, tâm tạo tác  
Nếu nói hay hành động  
Với tâm tư ô nhiễm  
Khổ não sẽ theo ta  
Như xe theo vật kéo”**.



**“Tâm dẫn đầu mọi pháp  
Tâm chủ tâm tạo tác  
Nếu nói hay hành động  
Với tâm tư thanh tịnh  
Hạnh phúc sẽ theo ta  
Như bóng không rời hình”**.



❖ Lời dạy thứ bảy của Đức Phật: **“Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng”**. Trước khi muốn hiểu nghĩa câu này thì chúng ta phải hiểu từng danh từ của nó. Vậy Tuệ và Tối Thượng nghĩa là gì?

Tuệ là trí tuệ Tam Minh. Trí tuệ Tam Minh là một trí tuệ hiểu biết, siêu không gian và thời gian. Tối Thượng là cao thượng nhất. Nghĩa của toàn câu này là tất cả pháp lấy trí tuệ Tam Minh làm pháp cao thượng nhất, không

có pháp nào cao hơn được. Qua lời dạy trên đây, người tu hành theo Phật Giáo phải đạt cho được trí tuệ Tam Minh để thực hiện Lộ Tận Minh thì chấm dứt luân hồi, do đó chúng ta phải hiểu Tam Minh là pháp tối thượng trong Phật Giáo.

Trong Phật Giáo ai cũng biết có ba cấp tu học: Giới, Định, Tuệ. Tuệ là cấp tu học vô lậu thứ ba, sau cùng của Phật Giáo, cho nên Đức Phật dạy: **“Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng”**. Đúng vậy, tất cả pháp chỉ có lấy tuệ làm pháp tối thượng giải thoát duy nhất.

Xin các bạn lưu ý: Đạo Phật là đạo giác ngộ. Vậy cái gì giác ngộ và giác ngộ cái gì?

Xin trả lời các bạn câu hỏi thứ nhất: Đó là trí tuệ. Nhưng trí tuệ từ đâu có?

Thưa các bạn, mọi vật sinh ra đều có trí tuệ, nhưng trí tuệ ấy còn hạn hẹp trong mỗi lớp nghiệp của vạn vật ấy. Trí tuệ ấy được nâng cấp lên theo từng thân nghiệp của chúng. Trí tuệ ấy được phát triển từ học hỏi, từ tu tập mà có, nhưng các bạn phải hiểu trí tuệ là gì?

Trí tuệ là sự hiểu biết.

Như trên đã nói: “Mọi vật sinh ra đều có trí tuệ” Vậy, rong rêu, cây cỏ có trí tuệ hay không?

Thưa các bạn! Cây cỏ, rong rêu đều có trí tuệ, nhưng làm sao chúng ta biết có trí tuệ?

Cây cỏ cần cỗi, héo úa, tàn phai khi khô nước, thiếu phân; cây cỏ biết tìm ánh sáng mặt trời để sống. Phải không hỡi các bạn?

Còn loài động vật thì chúng ta khỏi nói, vì chúng đều có trí tuệ cả. Nhưng trí tuệ có nhiều cấp bậc tùy thuộc vào nghiệp của mọi loài, mọi đặc tướng, mọi nhân tướng, mọi hành tướng.

- Trí tuệ gồm có bảy:

1. Trí tuệ do ý thức
2. Trí tuệ do tưởng thức
3. Trí tuệ do tâm thức
4. Trí tuệ vô học
5. Trí tuệ hữu học
6. Trí tuệ thiện
7. Trí tuệ ác

- Tuệ gồm có sáu:

1. Đức tuệ
2. Hạnh tuệ
3. Trực tuệ
4. Thắng tuệ

5. Liễu tuệ

6. Liệt tuệ

Trí tuệ và Tuệ cộng lại là 13 tuệ, như vậy một người không tu hành chỉ có sáu Trí tuệ và một Tuệ còn người tu hành chứng đạo mới có đủ 13 tuệ.

1- Trí tuệ do ý thức là gì? Trí tuệ do ý thức là tri kiến, tri kiến là sự hiểu biết của ý thức. Ý thức là một trong nhóm sáu thức: Mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của sắc uẩn.

2- Trí tuệ do tướng thức là gì? Trí tuệ do tướng thức là tướng kiến, tướng kiến là sự hiểu biết của tướng thức. Tướng thức là sự hiểu biết của tướng uẩn (sự hiểu biết trong chiêm bao).

3- Trí tuệ do tâm thức là gì? Trí tuệ do tâm thức là sự hiểu biết của thức uẩn, sự hiểu biết của thức uẩn tức là trí tuệ Tam Minh. Trí tuệ Tam Minh là trí tuệ phi không gian và thời gian, còn gọi là trí tuệ vô lậu, Trí tuệ vô lậu là trí tuệ của bậc đã chứng quả A La Hán, gọi tắt là trí tuệ A La Hán.

4- Trí tuệ vô học là gì? Trí tuệ vô học là ý thức hiểu biết không cần vay mượn những sự hiểu biết của người khác như học tập trong sách vở, kinh tạng, v.v... Nói trí tuệ vô học chứ kỳ thật trí tuệ đó thường bắt chước sự hiểu biết của người khác. Ví dụ: một đứa bé từ lúc sinh ra cho đến lớn khôn bắt đầu đều phải tập trườn, bò, tập đi, tập ăn, tập nói, tập hiểu biết, v.v... Đó là đều vay mượn của người khác cả. Những người tuy không học thức nhưng vẫn là những người có trí tuệ vay mượn, vay mượn ít, còn những người có học thức là những người vay mượn nhiều.

Kinh sách Phật Giáo Nguyên Thủy xác định trí tuệ vô học là chỉ cho sự hiểu biết của những người phàm phu ngu si, dốt nát, vô học, luôn sống trong vô minh với ác pháp, thường làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Trí tuệ vô học chính là tri kiến của ý thức. Tri kiến của ý thức bị hạn cuộc trong không gian và thời gian nên sự hiểu biết không thấu suốt vũ trụ và vạn vật như thật nên thường sống trong sự hiểu biết của tướng. Vì thế, kinh sách của loài người để lại như rừng, như biển, nhưng phần nhiều chỉ là nhai lại những ý tưởng tượng của nhau bằng những ảo ảnh, trừu tượng, mơ hồ, v.v... nên thiếu giá trị chân thật, không thực tế của kiếp sống con người. Còn lại, một vài tư tưởng thực tế có giá trị đạo đức cao đẹp của loài người là do ý thức của họ quan sát thấu triệt được nên đạo đức môi trường sống mà biên soạn ra. Những tư tưởng thực tế có giá trị đạo đức cao đẹp ấy khi đưa ra và áp dụng vào cuộc sống của loài người thì bị các giai cấp thống trị bóp méo. Bởi vậy kinh sách thì nhiều, nhưng tìm một cuốn kinh hay, một cuốn sách có giá trị đạo đức chân thật thì không phải dễ tìm. Phải không các bạn?

Theo kinh sách phát triển Đại Thừa và Thiên Đông Độ thì trí tuệ vô học tức là trí tuệ vô sư. Trí tuệ vô sư do tu thiền định ức chế tâm mà có. Nhưng không ngờ trí tuệ vô sư là trí tuệ tướng, cho nên kinh sách Đại Thừa và những

công án Thiền Tông đều do trí tuệ tưởng sản xuất, vì thế thiếu chân thật và chính xác, thường đưa dắt con người vào thế giới ảo tưởng.

Trí tuệ vô sư là trí tuệ không có thầy dạy, trí tuệ do tự mình hiểu biết. Những công án của Thiền Tông ra đời là nhằm mục đích trắc nghiệm trí vô sư của đệ tử, nhưng kỳ thực đó là một lối hướng dẫn đệ tử triển khai tưởng tuệ bằng một công thức có bài bản của hệ phái này. Cho nên các hệ phái này Đại Thừa và Thiền Tông chưa có đem lại lợi ích thiết thực cho cuộc sống con người, mà chỉ đem lại một cuộc sống vào trong tinh thần ảo tưởng (Phật Tánh).

5- Trí tuệ hữu học là trí tuệ do học tập và tu hành. Trí tuệ hữu học là ý thức được huân tu, huân học có thầy dạy, có kinh sách, có pháp môn tu hành, có bạn đồng tu, có thiện tri thức hướng dẫn.

Trí tuệ hữu học được hướng dẫn đúng theo giáo pháp Nguyên Thủy của Phật Giáo thì trí tuệ ấy trở thành một sự hiểu biết sống động, có đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Trí tuệ hữu học ấy còn gọi là tri kiến giải thoát của Phật Giáo. Trí tuệ ấy do tu tập Định Vô Lậu mà phát triển. Định Vô Lậu còn được xem là tri kiến giải thoát. Hay nói một cách khác là trí tuệ hữu học.

6- Trí tuệ thiện là sự hiểu biết về thiện pháp, trí tuệ không làm khổ mình khổ người, khổ chúng sanh; trí tuệ thiện là tâm ly dục ly ác pháp, là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, là tâm thanh thản an lạc và vô sự; trí tuệ thiện là chánh tư duy, là Định Vô Lậu; trí tuệ thiện là giới luật, là Phạm hạnh của người tu sĩ Phật Giáo.

7- Trí tuệ ác là sự hiểu biết về ác pháp; trí tuệ ác làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh; trí tuệ ác là tâm tham, sân, si, mạn, nghi, v.v... Trí tuệ ác là tâm dao động trước các pháp ác và các cảm thọ; trí tuệ ác là tâm không ly dục ly ác pháp; trí tuệ ác là trí tuệ của những người phạm phu tục tử, hèn nhát, tham sống, sợ chết, tham danh, đấm lợi, vào luồn ra cúi, nịnh bợ, a dua, v.v...

8- Đức tuệ là trí tuệ đạo đức, trí tuệ biết thương mình thương người; đức tuệ là tâm từ của Tứ Vô Lượng Tâm.

9- Hạnh tuệ là trí tuệ đức hạnh, trí tuệ biến ra hành động không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh; Hạnh tuệ là tâm bi của Tứ Vô Lượng Tâm.

10- Trực tuệ là trí tuệ ngay thẳng, dám ăn dám nói những cái sai của người khác. Trong thời phong kiến các quan Gián Nghi Đại Phu là những vị quan can ngăn nhà vua. Những người làm chức vụ này phải thẳng thắn gan dạ dám nói những điều nhà vua làm sai. Những người dám ăn dám nói như vậy là những người có Trực tuệ.

Về tôn giáo, ngày xưa Đức Thích Ca Mâu Ni dám nói thẳng cái sai trong giáo lý của Bà La Môn và dựng lại những cái đúng, cái thiện giúp cho loài người thoát ra khỏi tinh thần tư tưởng mê tín lạc hậu. Ngài cũng còn có công xây dựng nền đạo đức nhân bản - nhân quả cho loài người, mặc dù chưa được triển khai trọn vẹn và đầy đủ. Ngài để lại cho loài người bốn chân lý bất di bất dịch thực tế và cụ thể mà muôn đời sau không ai thay đổi được dù một chút xíu như hạt bụi. Ngài dám nói thẳng cái sai trong giáo lý của Bà La Môn là vì tâm đại từ bi đối với chúng sanh, đối với loài người. Cũng vì thế mà trên đường hành đạo Ngài phải chịu nhiều gian nan, vất vả. Người ta mắng chửi, vu oan Ngài với phụ nữ, xô đá, cho voi say giết Ngài. Ngày nay, giáo lý Ngài còn lưu lại cho hậu thế là một công ơn rất lớn của Ngài.

Hôm nay, vì lòng thương tưởng tín đồ Phật Giáo, nên chúng tôi chẳng ngại hiểm nguy trước một thế lực vĩ đại so với mình như hạt cát giữa sa mạc. Dám nói thẳng sự thật những cái sai của kinh sách phát triển Đại Thừa, Thiên Đông Độ và những cái sai của các hệ phái khác nhau trong Phật Giáo hiện thời để giúp cho tín đồ Phật Giáo sáng suốt nhận định đâu là Chánh pháp, đâu là Tà pháp, đâu là Chánh tín, đâu là Mê tín, đâu là Chánh kiến, đâu là Tà kiến; đâu là Chánh tư duy, đâu là Tà tư duy. Và như vậy để khai hoang trục lộ Bát Chánh Đạo, giúp cho mọi người tu theo Phật Giáo không còn đi sai đường lạc lối nữa.

Đức Phật ngày xưa và ngày nay chúng tôi nói thẳng, chỉ thẳng, v.v... Đó là Trực tuệ.

11- Thắng tuệ là trí tuệ chiến thắng mọi ác pháp. Ví dụ: Người ta hay mạ nhục, chửi mắng mình, mà mình nghe, thấy, biết rõ ràng, nhưng tâm không hề có chút giận hờn. Nghe, thấy, biết mà không khởi tâm giận hờn, phiền não, đó là Thắng tuệ. Thắng tuệ tức là tri kiến giải thoát do sự tu tập Định Vô Lậu mà có.

12- Liễu tuệ là trí tuệ thấy, hiểu, biết mọi pháp như thật. Liễu tuệ còn gọi là trí tuệ Tam Minh.

13 Liệt tuệ là trí tuệ yếu đuối không hoạt động, không làm việc, không chịu tư duy, suy nghĩ, trí tuệ mệt mỏi, lười biếng, uể oải, v.v... Liệt tuệ là một trí tuệ không có sức đề kháng, là một trí tuệ nhu nhược hèn nhát, yếu mềm; liệt tuệ là trí tuệ tiêu cực, yếm thế đầu hàng mọi ác pháp. Người có liệt tuệ không bao giờ tu theo Phật Giáo được. Vì Phật Giáo là một tôn giáo tự lực nên không có ai giúp đỡ mình mà phải chính mình vươn lên.



❖ Lời dạy thứ tám của Đức Phật: ***“Tất cả pháp lấy giải thoát làm lõi cây”***. Đúng vậy, mục đích tu theo Phật Giáo là thân tâm phải được giải thoát. Giải thoát có nghĩa là phải hết tâm tham, sân, si, mạn, nghi, v.v... Giải thoát là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Lời dạy này, các bạn nên lưu ý: Bất cứ pháp nào xâm nhập vào thân tâm của chúng ta, chúng ta đều lấy sự giải thoát để giữ vững thân tâm hoàn toàn bất động. Không nên để tâm bị chúng xâm phạm, vì chúng xâm phạm sẽ cướp mất quyền làm chủ sanh, già, bệnh, chết và luân hồi của chúng ta.

Cho nên, ở đây Đức Phật bảo: **“lấy giải thoát làm lõi cây”**. Lõi cây là những thớ cây kết tinh cứng rắn nhất của một cái cây để cây có một giá trị tốt nhất. Còn ở đây chúng ta lấy sự giải thoát làm năng lực kết tinh cứng rắn nhất của thân tâm, để các ác pháp không làm động thân tâm chúng ta được.

Xin các bạn nên ghi nhớ mãi mãi lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy giải thoát làm lõi cây”**. Nhờ đó mà thân tâm các bạn sẽ không bao giờ dao động, luôn luôn thân tâm các bạn thanh thản, an lạc và vô sự.



❖ Lời dạy thứ chín của Đức Phật: **“Tất cả pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập”**. Vậy, nghĩa của những từ bất tử và thể nhập như thế nào?

Bất tử nghĩa là không chết; thể nhập nghĩa là nhập vào trạng thái bất di bất dịch. Nghĩa chung của nhóm từ này là tất cả các pháp lấy chỗ không chết vào nơi bất di bất dịch hay nói cách khác cho dễ hiểu hơn là các pháp lấy chỗ bất tử làm chỗ vào vĩnh cửu.

Thưa các bạn! Chỗ bất tử là tâm bất động, cho nên trong Phật giáo có những danh từ để chỉ cho chúng ta thấu rõ nghĩa này: Bất tử tâm hay bất động tâm đều có một nghĩa như nhau. Những trạng thái tâm này được gọi tên theo thiên định là Bất Động Tâm Định hay Bất Tử Tâm Định.

Nếu hằng ngày chúng ta tu tập giữ gìn được tâm bất tử này, đừng cho mất thì chúng ta sẽ ngay đó tìm thấy một trạng thái tâm thanh thản, an lạc và vô sự rất rõ ràng. Vì thế Đức Phật dạy chúng ta nên sử dụng: **“Tất cả pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập”**. Đúng vậy, các bạn nên lưu ý và tu tập theo lời dạy này thì kết quả giải thoát ngay liền không phải chờ đợi nhiều đời, nhiều kiếp như kinh sách Đại Thừa dạy.



❖ Lời dạy thứ mười của Đức Phật: **“Tất cả pháp lấy Niết Bàn làm cứu cánh”**. Trước khi muốn hiểu nghĩa của lời dạy này, thì chúng ta phải hiểu nghĩa của những danh từ. Vậy Niết Bàn và Cứu Cánh nghĩa là gì?

Thưa các bạn! Các bạn đừng theo nghĩa kinh sách của các nhà học giả Đại Thừa và Thiên Tông mà hiểu nghĩa Niết Bàn là cảnh giới siêu hình thì không đúng các bạn ạ!

Niết Bàn là trạng thái vô lậu; Niết Bàn là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ; Niết Bàn là tâm thanh thản an lạc và vô sự; Niết Bàn là trạng thái tâm không còn một tí gì tham, sân, si, mạn, nghi.

Còn nghĩa Cứu cánh là nơi tột cùng của sự giải thoát, không còn có một nơi nào hơn được.

Nghĩa chung của câu dạy này là “Tất cả pháp lấy tâm bất động làm nơi tột cùng của sự giải thoát”.

Thưa các bạn! Chúng ta tu theo Phật Giáo, mục đích chúng ta phải đạt là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Chúng ta không cầu làm Phật, không cầu kiến tánh, không cầu Cực Lạc, Niết Bàn, không cầu thần thông phép thuật, không cầu ngồi thiền nhập định bảy, tám ngày hoặc một tháng, hai tháng, ba tháng, một năm, hai năm, ba năm hoặc để lại nhục thân, v.v...

Vì thế các bạn nên nhớ lấy lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy Niết Bàn làm cứu cánh”**. Đó là sự rốt ráo tột cùng của Đạo Phật, nhưng phải thông hiểu nghĩa Niết Bàn và Cứu Cánh như thế nào để biết mà giữ gìn tu tập và sống cho đúng nghĩa của nó thì ước vọng của các bạn sẽ thành hiện thực trong đời nay. Thân ái chào các bạn.



## MÓN ĂN

### LỜI PHẬT DẠY

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

**2/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bảy Giác Chi? Bốn Niệm Xứ, cần phải trả lời như vậy.**

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

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

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

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

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

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

***9/ Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho nghe diệu pháp? Thân cận với bậc chân nhân, cần phải trả lời như vậy.***

### **CHÚ GIẢI:**

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

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

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

Vậy, pháp môn nào tu tập để có được Bảy năng lực Giác Chi?

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

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



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

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

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

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



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

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

- Giai đoạn một: Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ.
- Giai đoạn hai: Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ.
- Giai đoạn ba: Thân Hành Niệm trên Tứ Niệm Xứ.

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

Thưa các bạn! Bởi vì pháp Thân Hành Niệm là pháp môn tu tập ở giai đoạn ba, tức là giai đoạn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ. Không thể tu tất bỏ giai đoạn I, II được.

Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập như chúng tôi đã kể ở trên; có tu tập đúng ba giai đoạn thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện, có nghĩa là tuần tự tu tập pháp nào trước pháp nào sau cho đến pháp Thân Hành Niệm là pháp môn cuối

cùng của Tứ Niệm Xứ. Cho nên Đức Phật dạy: Tứ Niệm Xứ là thức ăn của Bảy Giác Chi. Nếu không tu tập Tứ Niệm Xứ thì không bao giờ có Bảy Giác Chi.

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



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

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

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

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

- 1- Thân Thiện Hành
- 2- Khẩu Thiện Hành
- 3- Ý thiện Hành

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

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

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

Tứ Chánh Cần phải tu tập ra hành động như thế nào? Muốn tu tập Tứ Chánh Cần ra hành động thì phải tu tập Định Niệm Hơi Thở, Định Chánh Niệm Tĩnh Giác, Định Sáng Suốt và Định Vô Lậu.

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

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

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

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

Muốn tu tập Khẩu Thiện Hành thì phải tu tập Tứ Chánh Cần. Hằng ngày nên giữ gìn lời ăn tiếng nói. Không nói thì im lặng như Thánh, nhưng

khi nói ra thì phải nói ra lời thiện, không được nói dối, không được nói thêu dệt, không được nói lời hung dữ, nói lật ngược, nói xấu người khác, v.v...

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

Xin các bạn lưu ý về Khẩu Thiện Hành của mình và cố gắng khắc phục tâm mình để giữ gìn trọn vẹn như lời dạy của Đức Phật: ***“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy”***, thì khẩu hành mới được thanh tịnh.



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

Trong thân chúng ta có sáu căn:

1. Nhãn căn
2. Nhĩ căn
3. Tỷ căn
4. Thiệt căn
5. Thân căn
6. Ý căn

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

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

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

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

1. Ý không khởi niệm tham
2. Ý không khởi niệm sân
3. Ý không khởi niệm si
4. Ý không khởi niệm mạn

### 5. Ý không khởi niệm nghi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

thiền định, lớp thiền định chưa tu xong lại tu lớp trí tuệ). Người tu tập như vậy là tu tập sai pháp, tu tập uống công.

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

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

Khi ăn uống đầy đủ chất bổ thì thân tâm bạn sanh dục và như vậy bạn ly chỗ nào?

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

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

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

Chúng tôi dùng mọi cách hết sức giúp các bạn tu tập cho có kết quả này để lòng tin của các bạn tăng trưởng, nhưng các bạn đã mất lòng tin với chúng

tôi thì dù chúng tôi có muốn giúp các bạn cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi. Tự các bạn hãy chọn lấy đường đi. Chúc các bạn thành công.



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

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

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

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

1. Sơ Thiên
2. Nhị Thiên
3. Tam Thiên
4. Tứ Thiên

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

1. Túc Mạng Minh
2. Thiên Nhân Minh
3. Lậu Tận Minh

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

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

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



Muốn được nghe, học và hiểu biết về vi diệu pháp, thì các bạn phải thân cận những bậc chân tu, bậc giới hạnh nghiêm chỉnh, bậc chứng đạt Tứ Thánh Định, bậc chứng đắc Tam Minh. Nhờ thân cận những bậc ấy, các bạn sẽ được nghe đúng Chánh pháp của Phật: **“Giới, Định, Tuệ”**. Giới, Định, Tuệ là vi diệu pháp. Vi diệu pháp chỉ có những bậc tu chứng mới triển khai nổi, vì họ có đầy đủ kinh nghiệm trong sự tu tập. Còn những người sống phá giới, phạm giới mà thuyết giảng giới, định, tuệ thì làm sao giảng nổi, vì họ không có tu tập, làm sao biết chỗ nào đâu mà giảng, nói theo chữ nghĩa kiến giải là nói sai pháp, biến Chánh pháp của Phật thành Tà Pháp của ngoại đạo

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



## CÂY GAI

### LỜI PHẬT DẠY

*“1/ Với người ưa thích viễn ly, ưa thích hội họp chúng là cây gai.*

*2/ Với người chuyên chú tu tập tướng bất tịnh, tu tịnh tướng là cây gai.*

3/ Với người phòng hộ các căn, đi xem văn nghệ trình diễn là cây gai.

4/ Với người sống Phạm hạnh, thân cận với phụ nữ là cây gai.

5/ Với người chứng Thiên Thứ Nhất, tiếng ồn là cây gai.

6/ Với người chứng Thiên Thứ Hai, tâm tứ là cây gai.

7/ Với người chứng Thiên Thứ Ba, hỷ là cây gai.

8/ Với người chứng Thiên Thứ Tư, hơi thở ra hơi thở vô là cây gai.

9/ Với người đã đạt được Diệt Thọ Tưởng Định, tưởng thọ là cây gai.

10/ Tham là cây gai. Sân là cây gai. Si là cây gai.

11/ Nay các Tỳ Kheo, hãy sống không phải là cây gai.

12/ Nay các Tỳ Kheo, hãy sống rời khỏi cây gai.

13/ Nay các Tỳ Kheo, hãy sống không phải là cây gai và rời khỏi cây gai.

14/ Nay các Tỳ Kheo, không có cây gai là bậc A La Hán.

15/ Nay các Tỳ Kheo, rời khỏi cây gai là bậc A La Hán.

16/ Nay các Tỳ Kheo, vị không có cây gai và rời khỏi cây gai là bậc A La Hán.

(Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 417 – 418).

## **CHÚ GIẢI:**

Đoạn kinh trên đây đã xác định được những pháp chướng ngại trong những pháp tu tập của chúng ta.

◆ Pháp chướng ngại thứ nhất: Là người ưa thích sống đời sống viễn ly thì không ưa thích hội họp. Hội họp là pháp chướng ngại. Ngược lại, người ưa thích hội họp thì không ưa thích viễn ly. Viễn ly là pháp chướng ngại. Vì sống viễn ly buồn tẻ và cô đơn, nên Đức Phật đưa ra hai pháp đối chiếu: **“Với người ưa thích viễn ly, ưa thích hội họp chúng là cây gai”**, để chúng ta thấu rõ Pháp của Phật là pháp sống viễn ly. Vì có viễn ly thì tâm mới ly dục ly ác pháp được. Cho nên những tu sĩ và cư sĩ đến tu viện Chơn Như tu tập ưa

thích hội họp là những cây gai đối với pháp Phật. Có đúng không thưa các bạn?

Vậy, khi muốn tu tập theo Phật Giáo, thì các bạn nên tránh hội họp mà phải giữ gìn nghiêm chỉnh lời dạy này, Các bạn có nhìn thấy những tu sĩ Phật Giáo hiện giờ không? Chuyên môn hội họp nói chuyện như các tu sĩ Bà La Môn ngày xưa trong thời Đức Phật.



◆ Pháp chương ngại thứ hai: Xin các bạn lưu ý lời dạy này: **“Với người chuyên chú tu tập tướng bất tịnh, tu tịnh tướng là cây gai”** Tu tập tướng bất tịnh là tu quán bất tịnh các bạn ạ! Vậy tu quán là gì? Tu quán là tư duy suy nghĩ về một đề tài gì. Ví dụ: Đưa ra đề tài quán thân bất tịnh. Có nghĩa là quán trong thân này như: máu, mủ, đờm, nhớt, phân phần, nước tiểu, ghèn, nước mũi, nước miếng, v.v... dơ bẩn, hôi thối, ứ trọc, bất tịnh. Khi quán tướng bất tịnh như vậy thì tướng, tướng bất tịnh xuất hiện, khi tướng, tướng bất tịnh xuất hiện thì tâm sanh nhàm chán sắc dục, thấy tướng nữ sắc thì ghê sợ. Còn tướng, tướng bất tịnh không xuất hiện thì chưa nhàm chán tâm sắc dục.

Khi quán như vậy thì tâm luôn luôn bị động, nên đối với tướng tịnh, có nghĩa là tướng thanh tịnh, tướng trong sạch, tướng không động là cây gai thì quá rõ nghĩa không còn cách nào khác đi được. Vì tướng động và tướng tịnh là hai tướng chống trái nhau, như hai cực của nam châm, không cùng ở chung nhau một chỗ.

Tướng tịnh chúng ta còn phải hiểu là tướng sạch sẽ, trong sạch, thanh khiết như người đời thường cho thân này sạch sẽ, không ứ trọc không bất tịnh, vì thế sanh tâm tham đắm sắc dục, ưa thích sắc dục, v.v...

Giai đoạn tu tập Giới Luật là giai đoạn tu quán: dùng tri kiến giải thoát mà nhìn mọi sự vật tức là Chánh Tri Kiến; dùng tri kiến giải thoát tư duy suy nghĩ mọi sự vật, mọi pháp tức là Chánh Tư Duy.

Cho nên, khi tu tập quán sát, tư duy suy nghĩ và như lý tác ý là tu trong động để giúp tâm ly dục ly ác pháp. Khi tâm ly hết dục và ác pháp thì tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh là tâm bất động; tâm bất động là tịnh tướng của tâm.

Khi tâm chưa ly dục ly ác pháp mà tu tịnh tướng thì đó là ức chế tâm. Ưc chế tâm làm sao ly dục ly ác pháp được.

Cấp 1 của Phật Giáo là tu tập Giới Luật. Giới luật tu tập thì phải dùng tri kiến. Kinh Sonadanda dạy: **“Giới luật ở đâu là tri kiến<sup>(5)</sup> ở đó, tri kiến**

---

<sup>(5)</sup> **Chữ tri kiến** trong kinh Sonadanda dịch là **trí tuệ**, chúng tôi thấy dịch trí tuệ như vậy không đúng ý kinh, vì ở đây mới tu tập giới luật thì làm sao có trí tuệ được, nên dùng chữ tri

**ở đâu thì giới luật ở đó, Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh Giới luật**". Như vậy, lời dạy trên đây là để tu quán tâm vô lậu, là tu tập tướng động. Tu tập tướng động, tức là tu giới luật. Có đúng như vậy không các bạn?

Nếu chúng ta không nhận xét kỹ về phương pháp tu tập thì chúng ta sẽ tu lầm lạc, cũng như học sinh cấp I mà lại trèo lên học cấp II. Học sinh học như vậy có học được không hỏi các bạn? Học như vậy, chỉ mất tiền, mất công sức mà chẳng được gì. Người tu sĩ và cư sĩ thời nay cũng vậy. Giới luật chưa nghiêm túc mà tu thiền thì chúng tôi nghĩ rằng thiền đó chỉ là thiền tưởng mà thôi.

Tóm lại, lời dạy trên đây là khuyên chúng ta nên tu tập xả tâm, chứ đừng tu tập ức chế tâm; diệt sạch vọng tưởng, đó là tu tập sai pháp. Tu theo Phật Giáo, các bạn nên lưu ý vấn đề này để bảo đảm con đường tu tập cho đến nơi đến chốn.



◆ Pháp chương ngại thứ ba: Là phòng hộ sáu căn là pháp môn độc cư, nhờ có độc cư tâm chúng ta mới ly dục ly ác pháp. Nếu phòng hộ sáu căn mà hội họp nói chuyện này, chuyện khác, ca hát và đi xem ca hát thì làm sao mà phòng hộ sáu căn được. Phải không các bạn? Vì lý do này mà Đức Phật dạy: **"Với người phòng hộ các căn, đi xem văn nghệ trình diễn là cây gai"**. Lời dạy này rất đúng.

Thưa các bạn! Tu Viện Chơn Như mở cửa đón mọi người về đây tu tập, nhưng ít ai giữ gìn phòng hộ sáu căn cho trọn vẹn, cho nên họ tu tập để đi sâu vào thiền định thì rất khó khăn. Phòng hộ sáu căn để ly dục ly ác pháp mà còn chưa thực hiện được thì tu tập cái gì được. Rất tiếc cho những người này, một đời tu tập chỉ làm đá kê đường cho người khác đi. Thật là buồn tủi và xấu hổ. Sống tu hành là nhắm vào chỗ thoát ra bốn sự khổ đau của kiếp người: sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi mà lại bỏ cuộc giữa đường thật là uổng phí. Uổng phí một đời mà còn làm đá trải đường cho người khác, thật là nhục nhã.



◆ Pháp chương ngại thứ tư: Là người tu theo Phật Giáo lấy đức hạnh sống của Phạm Thiên làm hạnh sống của mình. Sống đời sống Phạm hạnh thì không thân cận với người khác phái. Thân cận với người khác phái thì không thể nào sống đời sống Phạm hạnh được. Do đó Đức Phật dạy: **"Với người sống Phạm hạnh, thân cận với người khác phái là cây gai"**. Người tu sĩ Phật Giáo mà không sống đời sống Phạm hạnh thì không thể nào tu theo Phật Giáo được. Tại vì Phật Giáo lấy Phạm hạnh làm gốc ly dục ly ác pháp. Phạm

---

kiến tức là ý thức hiểu biết, ý thức hiểu biết chân chánh nên Đức Phật gọi là: **"Chánh tri kiến"**. Cho nên dùng chữ tri kiến ở đây rất hợp với giới luật.

hạnh tức là tâm đã lìa xa sắc dục. Phạm hạnh không thanh tịnh thì không ly dục ly ác pháp được.

Nếu một người sống Phạm hạnh mà còn thân cận với người khác phái thì không thể sống Phạm hạnh được. Khi tu tập chưa chứng đạo mà thân cận với người khác phái thì không thể nào ly tâm sắc dục được, xin các bạn nên lưu ý cho điều này. Nó là cây gai của Phạm hạnh đấy các bạn ạ!

Lời nhắc nhở trên đây **“Với người sống Phạm hạnh, thân cận với người khác phái là cây gai”**, khiến cho chúng ta cần phải dè dặt, cảnh giác khi chúng ta thân cận với người khác phái.



◆ Pháp chương ngại thứ năm: Là người tu thiền định để được nhập vào Sơ Thiền thì phải tìm nơi thanh vắng yên tịnh, sống một mình. Cho nên nơi nào có tiếng ồn thì không nên tu thiền. Vì nơi đó không thể nhập thiền định được. Vì thế Đức Phật dạy: **“Với người chứng thiền thứ nhất, tiếng ồn là cây gai”**. Khi nhập vào Sơ Thiền mà luôn luôn bị tiếng ồn tác động vào tâm thì rất khó duy trì ở trong trạng thái Sơ thiền. Bởi vì trong Sơ Thiền sáu căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý còn hoạt động đầy đủ, nên sáu trần: sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp, nhất là thính trần tác động làm cho hành giả khó duy trì ở trong trạng thái Sơ Thiền. Cho nên tiếng ồn là cây gai của Sơ Thiền.

Bởi, khi muốn nhập định Sơ Thiền thì điều cấm kỵ thứ nhất là tiếng ồn.



◆ Pháp chương ngại thứ sáu: Là ý thức chưa dừng thì không bao giờ nhập được Thiền Thứ Hai, nói cho dễ hiểu là sáu thức phải dừng thì mới nhập được Thiền Thứ Hai, có nghĩa là mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý đều ngưng hoạt động, giống như người đang ngủ.

Nếu sáu thức dừng thì cái gì biết trong Thiền Thứ Hai? Cái biết trong Thiền Thứ Hai là cái biết của tướng thức các bạn ạ! Cái biết giống như cái biết trong giấc chiêm bao vậy.

Nếu trong giấc mộng mà còn có ý thức biết phân biệt, nhĩ thức nghe, nhãn thức thấy, v.v... thì người ấy không nhập được Thiền Thứ Hai. Cho nên Đức Phật xác định: **“Với người chứng Thiền Thứ hai, tâm tứ là cây gai”**. Đúng vậy, nhập Thiền Thứ Hai mà còn tầm tứ, còn nghe âm thanh, còn thấy sắc tướng là Thiền Thứ Hai gì? Thiền điên...

Như vậy, trong Thiền Thứ Hai khi nhập vào thì sáu thức không còn hoạt động. Lúc bây giờ, người nhập Thiền Thứ Hai đang ở trong một trạng thái khác mà người đời không hiểu cho là thế giới siêu hình. Trạng thái này, con người từ xưa đến nay cho rằng: “Sau khi chết còn có sự sống”. Sự sống đó chính là trạng thái này vậy.

Thưa các bạn! Trạng thái này là trạng thái của tướng uẩn, khi tướng uẩn diệt thì trạng thái này cũng diệt theo. Như vậy, khi người chết thì trạng thái này cũng không còn nữa. Thế sao người ta lại bảo: **“Sau khi chết còn có sự sống”**? Đó là vì con người đang sống trong điên đảo tướng mà thấy có thể giới linh hồn sau khi chết.

Tóm lại, khi nhập và Thiên Thứ Hai là nhập vào thế giới siêu hình tướng, cho nên còn có tâm tứ thì không thể nhập được Vì vậy, mới gọi tâm tứ là cây gai của nó. Xin các bạn nên lưu ý cho điều này.

Khi đọc sách Đường Về Xứ Phật chúng tôi thường nhắc các bạn về xúc tướng hỷ lạc. Vì xúc tướng hỷ lạc là một trạng thái do tướng uẩn sanh ra để làm cho các bạn thích thú hoan hỷ trong khi tọa thiền.

Người tu thiền khi tu sai pháp thường ức chế tâm, do ức chế tâm nên xúc tướng hỷ lạc sanh ra, từ đó nếu không biết chặn đứng nó, cứ tiếp tục tu tập theo kiểu ức chế tâm, cho đến khi ý thức không còn hoạt động nữa thì người ấy đã trở thành người bệnh rối loạn thần kinh. Còn nếu ý thức còn hoạt động thì bị căng mặt, căng mũi, căng đầu, v.v... không thể nhiếp tâm được nữa.

Khi chúng ta nhập vào Thiên Thứ Hai thì lần lượt có 18 loại hỷ tướng xuất hiện. Do muốn ra khỏi Thiên Thứ Hai thì phải xả 18 loại hỷ tướng này, khi xả hết 18 loại hỷ tướng này thì chúng ta ở trong một trạng thái mới nữa, đó là một trạng thái Thiên Thứ Ba. Nếu ở trạng thái Thiên Thứ Ba này còn có một chút hỷ của Thiên Thứ Hai thì không nhập vào được Thiên Thứ Ba. Vì thế Đức Phật đã xác định: **“Với người chứng Thiên Thứ Ba, hỷ là cây gai”**. Khi tu thiền định hành giả cần lưu ý điều này. Nếu không rõ mà tuyên bố nhập về Bốn Thiên, thì sẽ làm trò cười cho những ai đã nhập được Bốn Thiên, bởi vì họ biết các bạn nói dối, chưa nhập Bốn Thiên mà nói mình nhập Bốn Thiên như nhiều người khác nữa, v.v...

Tứ Thánh Định là một loại thiền của những bậc Thánh chứ không phải của những kẻ phàm phu, tâm còn tham, sân, si dấy dậy mà nói nhập Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên và Tứ Thiên. Rõ ràng là nói vọng ngữ. Chúng tôi xin lưu ý các bạn. Tứ Thánh Định là một loại thiền định dành cho những bậc Thánh. Cho nên nó đòi hỏi các bạn phải ly dục ly ác pháp cho thật sạch không còn một chút xíu tham, sân, si, mạn, nghi thì mới nhập nó được. Tâm còn ham ăn ham ngủ mà nói nhập Tứ Thánh Định là các bạn phỉ báng Phật pháp.

Tóm lại, muốn nhập Tam Thiên thì phải lìa xa các trạng thái hỷ tướng của các bạn, nếu còn một chút xíu hỷ tướng thì các bạn vẫn còn trong Nhị Thiên. Như vậy, hỷ là cây gai của Tam Thiên xin các bạn lưu ý cho điều này.



◆ Pháp chương ngại thứ bảy: Là muốn chứng đạt Tứ Thiên thì hơi thở phải tịnh chỉ hoàn toàn, nếu còn một chút xíu hơi thở vô, hơi thở ra thì cũng

không nhập được Tứ Thiên. Bởi mục đích của Tứ Thiên là các hành trong thân phải ngưng hoạt động. Cho nên hơi thở còn thở ra, thở vô, dù là hơi thở rất nhẹ và yếu thì cũng chưa nhập Tứ Thiên. Nhưng đôi khi ngồi thiền chúng ta không còn thấy hơi thở ra, vô mà sao không nhập Tứ Thiên được?

Không nhập Tứ Thiên là vì chúng ta đang nhập trong **“tướng không”** nên không cảm nhận và không thấy hơi thở ra, vô. Khi nhập định Tứ Thiên là tâm chúng ta phải thật sự thanh tịnh, có nghĩa là tâm phải ly dục ly ác pháp hoàn toàn. Khi tâm thanh tịnh hoàn toàn thì tâm có bảy năng lực của Giác Chi, nhờ có năng lực của Giác Chi này mà chúng ta mới tịnh chỉ hơi thở nhập được Tứ Thiên. Tâm thanh tịnh tức là tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, cho nên nhập Tứ Thiên rất dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc. Vì thế ở đây Đức Phật bảo cho chúng ta biết: **“Với người chứng Thiền Thứ Tư, hơi thở ra hơi thở vô là cây gai”**. Khi muốn nhập Tứ Thiên, các bạn nên lưu ý lời dạy này, nó là kim chỉ nam để các bạn nhận biết đúng là mình nhập Tứ Thiên hay chưa nhập được.



◆ Pháp chương ngại thứ tám: Là Diệt Thọ Tướng Định, đây là tầng định cao nhất trong các tầng định. Người nhập Diệt Thọ Tướng Định là phải diệt sạch Thọ và Tướng, nếu còn một chút xíu Thọ và Tướng thì không thể nào nhập được Diệt Thọ Tướng Định. Diệt Thọ Tướng Định nhập để chơi chứ chẳng có ý nghĩa lợi ích gì cho cuộc sống, chỉ để chứng tỏ mình nhập được định cao nhất với mọi người. Ngược lại, định Tứ Thiên có công năng giúp chúng ta làm chủ được sự sống chết và giúp chúng ta triển khai trí tuệ Tam Minh bứng sạch mầm tái sinh luân hồi. Nhưng ở đây, Đức Phật dạy cho chúng ta biết, cái gì đã khiến cho chúng ta nhập Diệt Thọ Tướng Định không được: **“Với người đã đạt được Diệt Thọ Tướng Định, tướng, thọ là cây gai”**. Các bạn nên lưu ý: Còn một chút xíu cảm thọ và tướng thì các bạn cũng chưa nhập được Diệt Thọ Tướng Định. Vì tướng và thọ là chương ngại pháp lớn của Diệt Thọ Tướng Định.



◆ Pháp chương ngại thứ chín: Trên đây Đức Phật đã xác định cây gai của Giới, của Định và của Tuệ. Nếu tâm bạn còn tham, sân, si thì tham, sân si là cây gai của Giới luật và như vậy tâm bạn chưa ly dục ly ác pháp. Bởi vì tâm bạn còn những cây gai tham, sân, si...

Cho nên Đức Phật nhắc nhở và khuyên các bạn hãy cố gắng tu tập đừng để có những cây gai trên đường tìm về bến giải thoát:

**“Tham là cây gai. Sân là cây gai. Si là cây gai.**

**Này các Tỳ Kheo, hãy sống rời khỏi những cây gai.**

**Này các Tỳ Kheo, hãy sống không phải là những cây gai”**.

Đúng vậy các bạn ạ! Muốn đi trên con đường thoát khổ thì hằng ngày các bạn hãy siêng năng quét dọn cho thật sạch những cây gai, rời khỏi những cây gai và sống không phải là những cây gai các bạn ạ! Chính vì không hiểu lý vô thường của các pháp nên bạn là cây gai của bạn.



◆ Pháp chương ngại thứ mười: Là muốn chúng quả A La Hán vô lậu giải thoát thì cuộc sống không bao giờ có những cây gai, nên Đức Phật dạy: ***“Này các Tỳ Kheo, không có cây gai là bậc A La Hán”***.

***Này các Tỳ Kheo, rời khỏi cây gai là bậc A La Hán.***

***Này các Tỳ Kheo, vì không có cây gai và rời khỏi cây gai là bậc A La Hán”***.

Xem thế, chúng ta mới biết bậc A La Hán của Phật Giáo không phải là khó, chỉ cần có một cuộc sống không làm cây gai, rời khỏi cây gai, không có cây gai, chứ đâu phải cần đắc thiên, đắc định gì cả. Phải không hỡi các bạn? Trên đây là lời dạy của Đức Phật đã xác định điều đó. Xin các bạn lưu ý cho.



## BẢY GIÁC CHI

### LỜI PHẬT DẠY

***“Bảy Giác Chi này, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho đầy đủ Ba Minh”***.

(Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 529).

### CHÚ GIẢI:

Lời dạy trên đây quá cô đọng và ngắn gọn khiến cho hành giả chẳng biết cách thức tu tập như thế nào?

Thật khó cho những nhà học giả khi đọc đến đoạn kinh này, họ chỉ còn biết giải thích theo danh từ của pháp Bảy Giác Chi mà thôi, chứ không thể giải thích nổi bảy năng lực Giác Chi.

Khi đọc đoạn kinh này, phải có kinh nghiệm tu tập của người tu chứng thì mới kết tập được Bảy Giác Chi. Còn nếu người kết tập bài kinh Bảy Giác



chi này chưa có Tam Minh. Vì chưa có Tam Minh nên kết tập bài kinh này không theo thứ tự năng lực của Bảy Giác Chi xuất hiện mà chỉ dựa theo Bảy pháp Giác Chi thì kết tập không đúng. Thứ tự của bảy pháp Giác Chi trong kinh này ghi như sau:

1. Niệm Giác Chi
2. Trạch Pháp Giác Chi
3. Tinh tấn Giác Chi
4. Hỷ Giác Chi
5. Khinh An Giác Chi
6. Định Giác Chi
7. Xả Giác Chi

Ngược lại, khi tu tập pháp Thân Hành Niệm trên Tứ Niệm Xứ thì Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện theo thứ tự như sau:

1. Tinh tấn Giác Chi
2. Khinh An Giác Chi
3. Hỷ Giác Chi
4. Niệm Giác Chi
5. Định Giác Chi
6. Xả Giác Chi
7. Trạch Pháp Giác Chi

Nhờ có Bảy Năng Lực Giác Chi này nên tâm được định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Vì thế, chúng tôi nhập Tứ Thánh Định và thực hiện Tam Minh không có khó khăn, không có mệt nhọc.

Nếu không có kinh nghiệm tu chứng Tam Minh thì câu kinh trên đây chỉ là một lý thuyết suông của các nhà học giả. Bảy Giác Chi chỉ là Bảy Giác Chi chữ nghĩa mà thôi.

Lời dạy cô đọng như thế này làm sao ai tu tập được? ***“Bảy Giác Chi này được tu tập, làm cho sung mãn, làm cho đầy đủ Ba Minh”***. Xin các bạn lưu ý. Đây là lý thuyết suông không phải pháp tu hành của các bạn. Tu chưa chứng mà kết tập và viết kinh sách như vậy là giết người bằng ngòi bút. Bảy Giác Chi này được tu tập là tu tập như thế nào? Kinh dạy ngắn gọn làm cho sung mãn. Vậy, làm cho sung mãn bằng cách nào? Cũng như kinh nói, làm cho đầy đủ Tam Minh. Vậy, làm cho đầy đủ Tam Minh như thế nào?

Không ngờ Bảy Giác Chi này được tu tập, làm cho sung mãn, làm cho đầy đủ Ba Minh thì phải tu tập Tứ Niệm Xứ trong giai đoạn cuối cùng, tức là thực hiện Thân Hành Niệm. Duy nhất chỉ có Pháp Thân Hành Niệm được tu

tập, được thành như cỗ xe kiên cố, được làm thành như căn cứ địa thì Bảy Năng Lực Giác Chi mới xuất hiện.

Nhờ Bảy Năng Lực Giác Chi mới đủ sức giúp cho chúng ta nhập các định và thực hiện Tam Minh. Nếu không có bảy năng lực Giác Chi thì trên đời này không ai thực hiện được Tam Minh.



## BÚA TRONG MIỆNG

### LỜI PHẬT DẠY

*“Con người được sanh ra  
Sinh với búa trong miệng  
Người ngu nói điều xấu  
Là tự chém vào mình.”*

(Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 469).

### CHÚ GIẢI:

Trên đây là một lời khuyên chân thật của Đức Phật đối với loài người. Khi sanh ra làm người, ai ai cũng có chiếc búa trong miệng. Nếu người có trí thì không nói những lời ác mà phải nói lời lành. Chỉ có những người ngu mới nói lời ác. Những lời nói ác và những lời lành rất khó phân biệt. Vậy, muốn biết lời ác và lời lành thì phải căn cứ vào đâu?

Muốn biết lời ác và lời lành thì phải căn cứ vào giới luật Phật mà xác định. Về lời nói thì có bốn lời nói ác khẩu:

- 1- Nói lời hung dữ
- 2- Nói lời không thành thật
- 3- Nói xấu người khác
- 4- Nói vu khống

Nói lời hung dữ là lời nạt nộ, chửi mắng, la hét, lớn tiếng, gằn thét, la lối, chửi thề, mày, tao, thằng, con, nó, hấn, v.v... Người có những lời nói hung dữ này như búa trong miệng chém vào mình. Khi nói ra những lời này thì người thọ khổ trước tiên chính là thân tâm của họ. Phải không các bạn? Các bạn có thấy những sự việc này xảy ra không? Người đang chửi mắng người là người nói ác, người nói ác là người khổ đau trước người bị nói. Cho nên người có trí không bao giờ nói xấu ác người khác.

Đây, chúng ta hãy lắng nghe cuộc đàm thoại giữa Phật và ông Phú Lâu Na: “Một hôm ông Phú Lâu Na xin Phật đi hóa độ ở một phương xa, Phật hỏi:

- Ta nghe nói dân ở nước đó hung dữ lắm, liệu ông đến đó có độ được chăng? Họ sẽ chửi ông. Ông có kham nhẫn được không?

- Nếu họ chửi con là họ còn thương con vì họ chưa lấy đá ném con.

- Nhưng họ lấy đá ném ông. Ông nghĩ sao?

- Nếu họ lấy đá ném con, nhưng họ cũng còn thương con chưa lấy dao đâm con.

- Nếu họ lấy dao đâm ông chết thì ông nghĩ gì?

- Nếu họ lấy dao đâm con chết là họ còn thương con, vì họ đâm con chết để con không còn khổ đau nữa, vì mang thân này con phải chịu biết bao nhiêu sự khổ đau của kiếp làm người.

- Thôi ! Ông hãy đi! Đi!

Trên đây là một bài học đạo đức rất thực tế và cao thượng tuyệt vời qua sự đối đáp của Phật và ông Phú Lâu Na.

Cho nên kẻ nào ngu si mới dùng lời nói ác; chửi mắng người, mạ lị mạ sát người, nói xấu người, đặt điều nói xấu người, nói không đúng sự thật, nói vu khống vu oan người, nói thêu dệt, nói lật lọng, lấy trái làm phải, lấy phải làm trái, v.v...

Cho nên trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy:

***“Con người được sanh ra  
Sanh với búa trong miệng  
Người ngu nói điều ác  
Là tự chém vào mình”.***

Các bạn có nhìn thấy một người đang chửi mắng người khác chăng? Họ la lối, múa tay, múa chân, dùng hết sức để la cho to tiếng, như cái loa. La lối như vậy là tự làm hao sức lực của mình. Đó là tự làm khổ mình, là búa trong miệng trở lại chém mình.

Người nói lời không thật, nói lời hung dữ, nói xấu người, nói vu khống, nói lật lọng, nói thêu dệt, nói ác cho người khác, nói phỉ báng, nói mạ nhục, nói vu oan, v.v... như trên đã nói. Những lời nói đó là búa trong miệng sẽ tự chém lại người đó. Ở đây, Đức Phật cho những người có lời nói như vậy là người ngu. Người có trí thông minh không bao giờ có những lời nói hung ác như vậy, lời nói của họ rất ngọt ngào, êm dịu, không đối trá, không hung dữ, v.v...

Khi nói đến một việc gì, thì chúng ta phải thông suốt việc ấy, nếu chưa thông suốt mà vội đem ra bàn, thì lời nói của chúng ta là lời nói dối, lời nói dối là lưỡi búa trong miệng sẽ chém lại chúng ta, tự biến mình trở thành kẻ nông

nổi, cạn cợt, có ác ý, chủ quan, kiến chấp, thiếu trí tuệ, không chân thật, mất uy tín, v.v... Xin các bạn nên lưu ý giữ gìn lời nói như giữ tròng con mắt, nếu một khi lỡ lời nói không lấy lại được thường lời nói hay làm khổ mình khổ người và khổ cả hai. Cho nên các bạn hãy tu khẩu hành (miệng) của mình. Lấy gương ông Phú Lô Na đối với mọi người như vậy thì ngay đó chúng ta đã tìm thấy sự an vui thanh thản an lạc và hạnh phúc ngay liền và không có một ác pháp nào tác động được vào thân tâm.



## NHÌN LỖI MÌNH

### LỜI PHẬT DẠY

*“Không nên nhìn lỗi người*

*Người làm hay không làm*

*Nên tự nhìn thân ta*

*Có làm hay không làm”.*

Kinh Pháp Cú.

### CHÚ GIẢI:

Lời nhắc nhở khuyên nhủ trên đây của Đức Phật, nhằm giúp chúng ta khi tu hành không nên nhìn ra ngoài, mà hãy nhìn vào trong ta, kiểm điểm lại ta, quan sát lại ta, tư duy về ta... để tìm ra những lỗi lầm của mình, nhờ có thấy được lỗi lầm, ta mới cố gắng khắc phục làm không cho phạm phải những lỗi lầm đó nữa.

Nếu hằng ngày chuyên cần làm những công việc này, tức là ngăn ác và diệt ác pháp thì tâm ta không còn lỗi lầm. Tâm không còn lỗi lầm là tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm vô lậu, là tâm hết khổ đau.

Lời khuyên: **“Không nên nhìn lỗi người”** Biết lỗi người thì tâm ta sinh ra đau khổ. Thường ở đời, người ta đều thấy lỗi người, chứ ít ai thấy lỗi mình, do đó tâm nhiều đau khổ, vì vậy Đức Phật khuyên dạy: **“Không nên nhìn lỗi người”**.

Người làm ác làm thiện ta không nên lưu ý đến, họ làm ác thì họ phải chịu mọi sự khổ đau, chứ ta cũng không chịu thế cho họ được, vì vậy ta không

lưu ý đến mọi việc của người khác như lời khuyên này: ***“Người làm hay không làm”*** ta không cần biết đến, chỉ ***“Nên tự nhìn thân ta”*** xem xét lại ta, coi ta có tạo nên lỗi lầm gì không? Nếu có lầm lỗi thì cố gắng khắc phục, đừng để vi phạm những lỗi lầm đó nữa.

Bốn câu kệ trên đây là dạy chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần, các bạn có lưu ý điều này chăng?

Đạo Phật tu tập rất nhẹ nhàng không có ức chế tâm chút nào cả. Phải không các bạn? Tu tập như ngồi chơi mà giải thoát thực sự. Cho nên không ai ngờ. Người tu hành bây giờ là tu sai vì dụng công quá nhiều, phí năng lượng, phí sức nên bị hôn trầm thùy miên vô ký tấn công.

Hằng ngày chỉ biết quan sát lại thân tâm mình, tìm xem có những ác pháp nào xâm chiếm vào nó thì phải ngăn và diệt. Còn về tâm cũng vậy, khi có một niệm nào khởi lên lầm lỗi thì phải mau mau diệt. Sống hằng ngày mà nỗ lực tu tập như bốn câu kệ trên thì cuộc sống chúng ta có một đời sống an lạc và hạnh phúc tuyệt vời. Chỉ cần sống đúng như bốn câu kệ trên đây thì cũng đã giải thoát rồi, còn gì để tu tập nữa. Phải không các bạn?

Tu tập như các bạn chúng tôi cảm nhận, dường như các bạn tu sai không đúng pháp, nếu qua bốn câu kệ trên đây thì rõ ràng là các bạn đã tu sai pháp. Các bạn nên lưu ý mà sửa lại thì mới thấy lời dạy của Phật là thực tế: ***“Pháp của Ta không có thời gian đến để mà thấy.”***



## HƯƠNG ĐẠO ĐỨC

### LỜI PHẬT DẠY

***“Ít giá trị hương này.***

***Hương già la, chiêm đàn.***

***Chỉ hương người đức hạnh.***

***Xông ngát mấy trời xa”.***

Kinh Pháp Cú.

**CHÚ GIẢI:**

Người tu hành theo Phật Giáo phải lấy giới luật (đức hạnh) làm cuộc sống. Vì chính giới luật đức hạnh mới xác định giá trị của một người tu giải thoát. Người tu hành phạm giới, phá giới như đa số các tu sĩ và cư sĩ hiện giờ bên Đại Thừa, Nam Tông, Thiên Tông, Tịnh Độ Tông thì không xứng đáng là đệ tử Phật, không xứng đáng là tín đồ Phật Giáo. Họ chỉ là những tu sĩ và cư sĩ của Bà La Môn Giáo mang danh Phật Giáo, chứ chẳng có chút gì là Phật Giáo cả.

Cho nên trong kinh Pháp Cú dạy: không mùi hương nào bay ngược chiều gió mà chỉ có hương đạo đức (Giới luật):

***“Không một hương hoa nào  
Bay ngược chiều gió thổi  
Chỉ hương người đức hạnh  
Bay ngược gió bốn phương”.***

Người giữ gìn giới luật nghiêm túc là người giữ gìn thanh danh và uy tín của Phật Giáo. Trước lúc nhập Niết Bàn Đức Phật đã di chúc: ***“Giới luật còn là Phật Giáo còn, giới luật mất là Phật Giáo mất”***. Nếu tu sĩ và cư sĩ cố gắng giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh không hề vi phạm thì ngày hôm nay Phật Giáo đâu có ra nông nổi như thế này.

Hương giới luật không có một mùi hương hoa nào sánh bằng. Vì thế kinh Pháp Cú dạy:

***“Chỉ hương người đức hạnh  
Xông ngát mấy trời xa”.***

Đúng vậy, người giữ gìn giới luật nghiêm túc, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào, thì cả thế giới đều biết họ. Đó là hương giới luật xông khắp mấy trời xa.

Giữ giới luật mà không bị ức chế tâm, không bị gò bó trói buộc mình thì nhất định phải có giới hành. Giới hành tức là ba mươi bảy pháp hành (37 phẩm trợ đạo) để tu tập ly dục ly ác pháp.

Cho nên, trên đường tu tập cầu giải thoát thì giới luật là hành động đạo đức đời sống của người tu sĩ Phật Giáo. Nếu ai không chấp nhận giới luật, thì xin các bạn vui lòng đừng theo Phật Giáo. Vì có theo nó thì chẳng có ích lợi gì cho bạn mà chính bạn đã làm cho Phật Giáo băng hoại; làm cho Phật Giáo mất gốc; làm cho Phật Giáo suy đồi. Đó là mùi thối bay khắp muôn phương. Các bạn hãy suy nghĩ lại đi! Có đúng không hỡi các bạn?



**GIỚI HẠNH****LỜI PHẬT DẠY**

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

Kinh Pháp Cú.

**CHÚ GIẢI:**

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

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

- 1- Phải sống đúng giới luật không hề vi phạm lỗi nhỏ nhặt nào.
- 2- Phải luôn tu tập an trú và giữ tâm không phóng dật bằng các pháp ly dục ly ác pháp.
- 3- Phải luôn dùng Chánh Tri Kiến trước các ác pháp và các cảm thọ.

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

*“Những ai có giới hạnh  
An trú không phóng dật  
Chánh trí, chơn giải thoát”.*

Xin các bạn ghi nhớ ba câu kệ này, nó đã xác định được mục đích và con đường tu theo Phật Giáo một cách cụ thể và rõ ràng. Cho nên các bạn tụng kinh, trì chú, niệm Phật, lạy hồng danh chư Phật sám hối, chỉ là một hành động mê tín, lạc hậu của những giáo điều ngoại đạo, chứ trong kinh sách

Nguyên Thủy Đức Phật luôn dạy chúng ta ngăn ác diệt ác pháp sống trong thiện và mãi mãi sống trong thiện. Đó là chân giải thoát của Phật Giáo.



## BỜ BÊN NÀY, BỜ BÊN KIA

### LỜI PHẬT DẠY

*“1- Tà kiến, này Bà La Môn, là bờ bên này, Chánh kiến là bờ bên kia.*

*2- Tà tư duy là bờ bên này, Chánh tư duy là bờ bên kia.*

*3- Tà ngữ là bờ bên này, Chánh ngữ là bờ bên kia.*

*4- Tà nghiệp là bờ bên này, Chánh nghiệp là bờ bên kia.*

*5- Tà mạng là bờ bên này, Chánh mạng là bờ bên kia.*

*6- Tà tinh tấn là bờ bên này, Chánh tinh tấn là bờ bên kia.*

*7- Tà niệm là bờ bên này, Chánh niệm là bờ bên kia.*

*8- Tà định là bờ bên này, Chánh định là bờ bên kia.*

*9- Tà trí là bờ bên này, Chánh trí là bờ bên kia.*

*10- Này Bà La Môn, Tà giải thoát là bờ bên này, Chánh giải thoát là bờ bên kia.*

*Này Bà La Môn, đây là bờ bên này, đây là bờ bên kia”.*

*“Ít người giữa nhân loại,  
Đến được bờ bên kia  
Còn số người còn lại  
Xuôi ngược chạy bờ này  
Những ai hành trì pháp  
Theo Chánh pháp khéo dạy  
Sẽ đến bờ bên kia...”.*

(Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 557).

### CHÚ GIẢI:

Theo Phật Giáo xác định cho chúng ta thấy hai lộ trình:



- 1- Lộ trình đau khổ.
- 2- Lộ trình hết đau khổ.

Lộ trình đau khổ là bờ bên này, lộ trình hết đau khổ là bờ bên kia. Tà là đau khổ, chánh là hết khổ đau; ác là đau khổ, thiện là hết khổ đau.

Đọc đoạn kinh trên đây, chúng ta xét thấy sự giải thoát của Phật Giáo rất rõ ràng và dễ dàng không có khó khăn. Bởi vì cần có chánh tri kiến hiểu biết thiện và ác là giải thoát ở ngay đó, như bờ bên này và bờ bên kia.

★ Đức Phật dạy: **“Tà kiến, này Bà La Môn, là bờ bên này, Chánh kiến là bờ bên kia”** Vậy, Tà kiến và Chánh kiến là gì?

Tà kiến là thấy đúng, thấy sai, thấy phải, thấy trái, thấy trắng, thấy đen, thấy tốt, thấy xấu, v.v... do đó thường ở bờ bên này chịu nhiều khổ đau.

Chánh kiến là thấy nhân, thấy quả do thấy nhân quả như thật nên ở bờ bên kia không còn khổ đau. Chúng tôi thường khuyên mọi người: **“Chớ nhìn mọi việc đúng sai phải trái mà hãy nhìn nó là thiện ác thì cuộc đời các bạn sẽ được an vui và hạnh phúc ngay liền”**.

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà tư duy là bờ bên này, Chánh tư duy là bờ bên kia”** Vậy, Tà tư duy và Chánh tư duy nghĩa là gì?

Muốn hiểu rõ lời dạy này thì phải hiểu nghĩa tư duy. Tư duy là sự suy nghĩ.

Tà tư duy là suy nghĩ một điều gì, điều đó làm khổ mình khổ người và khổ cả hai. Nói cho rõ ràng hơn là sự suy nghĩ làm cho chúng ta buồn khổ, phiền não, tức giận căm ghét, thương nhớ, lo sợ, âu sầu, v.v... Sự suy nghĩ như vậy là không giải thoát mà Đức Phật dạy: **“Tà tư duy là bờ bên này”**. Bờ bên này là bờ đau khổ, địa ngục. Vì thế, Đạo Phật không chấp nhận những sự tư duy như vậy, đó là những tư duy của người không có trí còn sống trong mê mờ ngu si.

Chánh tư duy là sự suy nghĩ một điều gì mà điều đó không làm khổ mình khổ người, khổ cả hai. Chánh tư duy là một sự suy nghĩ làm cho chúng ta không buồn phiền, không làm cho ta tức giận, không làm cho ta lo lắng sợ hãi, không làm cho ta bất toại nguyện, v.v... Sự suy nghĩ như vậy, mang đến cho chúng ta một tâm hồn an vui và hạnh phúc biến cảnh thế gian thành cõi Cực Lạc, Thiên Đàng. Cho nên Đức Phật dạy: **“Chánh tư duy là bờ bên kia”**. Bờ bên kia tức là bờ giải thoát.

Nếu cuộc sống mà chúng ta khéo Chánh tư duy như vậy thì lúc nào tâm hồn cũng thanh thản, an lạc và vô sự không còn một ác pháp nào tác động được thân tâm thì chúng ta đã chứng quả A La Hán, đâu còn gì mà tu tập nữa. Phải không các bạn? Cho nên bờ bên kia là bờ của những bậc A La Hán ở.

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà ngữ là bờ bên này, Chánh ngữ là bờ bên kia”**.  
 Vậy, Tà ngữ và Chánh ngữ nghĩa là gì?

Tà ngữ là lời nói ác. Lời nói ác có bốn:

- 1- Nói lời hung dữ
- 2- Nói lời đâm thọc
- 3- Nói lời lật lọng
- 4- Nói lời không thật

Người nào còn nói những lời ác ngữ là còn ở bờ bên này, bờ bên này là bờ đau khổ. Chính lời ác khẩu là sự đau khổ của người có lời nói ấy, khi ta nói lời tà ngữ ấy là địa ngục mở cửa đón ta.

Chánh ngữ là những lời nói thiện. Lời nói thiện có bốn:

- 1- Không nói lời hung dữ
- 2- Không nói lời đâm thọc
- 3- Không nói lời lật lọng
- 4- Không nói lời không thật.

Lời nói không làm khổ mình khổ người là lời nói thiện, lời nói ấy là chánh ngữ, nếu ai đã từng nói những lời nói này là người ở bờ bên kia, bờ giải thoát, như vậy chúng quả A La Hán đâu phải khó. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà nghiệp là bờ bên này, Chánh nghiệp là bờ bên kia”**. Vậy, Tà nghiệp và Chánh nghiệp là gì?

Tà nghiệp là những hành động làm khổ mình, khổ người, khổ cả hai. Nếu ai có những hành động như vậy là người ấy đang mở cửa địa ngục, đang ở bờ bên này, bờ khổ đau.

Chánh nghiệp là những hành động không làm khổ mình, khổ người, khổ cả hai. Chánh nghiệp là những hành động mở cửa Thiên Đàng cho chúng ta bước vào. Ai từng có những hành động này là ở bờ bên kia. Bờ bên kia là bờ giải thoát, bờ giải thoát là bờ vô lậu. Như vậy chúng quả A La Hán đâu phải khó khăn. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà mạng là bờ bên này, Chánh mạng là bờ bên kia”**. Vậy, Tà mạng và Chánh mạng nghĩa là gì?

Tà mạng là nuôi mạng sống không chân chánh có nghĩa là ăn uống và ngủ nghỉ phi thời, ăn uống không tiết độ, ăn uống những thức ăn độc vào thân, ăn uống thích món ngon vật lạ cao lương mỹ vị. Người ăn uống phi thời như vậy là mở cửa địa ngục, là ở bờ bên này. Ở bờ bên này là bờ đau khổ.

Chánh mạng là ăn uống không phi thời, ăn uống có tiết độ, ăn để sống chứ không phải ăn cho ngon, ăn cho bổ mập ăn những cao lương mỹ vị. Chánh

mạng không bao giờ ăn thịt chúng sanh. Chánh mạng là nuôi mạng sống không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Chánh mạng là ở bờ bên kia, bờ giải thoát, bờ vô lậu. Như vậy chúng quả A La Hán đâu phải khó. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà tinh tấn là bờ bên này, Chánh tinh tấn là bờ bên kia”**. Vậy, Tà tinh tấn và Chánh tinh tấn nghĩa là gì?

Tinh tấn có nghĩa là siêng năng, Tà tinh tấn là siêng làm điều ác luôn luôn làm khổ mình khổ người khổ tất cả chúng sanh. Người siêng năng làm điều ác là người mở cửa địa ngục cho mình là người ở bờ bên này, bờ đau khổ.

Chánh tinh tấn là hằng ngày siêng ngăn ác diệt ác pháp luôn luôn sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Người nào luôn luôn sống Chánh tinh tấn như vậy là người mở cửa Thiên Đàng, là người ở bờ bên kia, bờ giải thoát, bờ không còn khổ đau. Như vậy chúng quả A la Hán không có khó khăn không có mệt. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà niệm là bờ bên này, Chánh niệm là bờ bên kia”**. Vậy, Tà niệm và Chánh niệm nghĩa là gì?

Tà niệm là pháp môn của ngoại đạo, người tu tập theo pháp của ngoại đạo như: tụng kinh, niệm chú, niệm Phật bất ấn, ngồi thiền ức chế tâm, tụng kinh cầu siêu cầu an, cúng sao giải hạn, trừ tà yểm quỷ, v.v...Người nào chuyên tu hành những pháp môn ấy là mở cửa địa ngục sẽ lọt vào thế giới tưởng, sẽ bị bệnh thần kinh điên khùng, là người ở bờ bên này, bờ bên này là bờ đau khổ, bờ không giải thoát.

Chánh niệm là pháp môn Tứ Niệm Xứ người nào tu pháp môn này sẽ có giải thoát ngay liền, họ đang ở bờ bên kia, bờ không còn đau khổ, bờ không còn lậu hoặc, chỉ trong vòng 7 ngày, 7 tháng, 7 năm là viên mãn. Như vậy, chúng quả A La Hán đâu có gì khó khăn. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà định là bờ bên này, Chánh định là bờ bên kia”**. Vậy, Tà định và Chánh định nghĩa là gì?

Tà định là những thiền định của ngoại đạo, như Bốn Thiên Vô Sắc: Không Vô Biên Xứ Tưởng, Thức Vô Biên Xứ Tưởng, Vô Sở Hữu Xứ Tưởng, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Tưởng, Thiên Tri Vọng, Thiên Công Án, Thiên Minh Sát Tuệ, v.v...những loại thiền định này không làm chủ sanh, già, bệnh, chết, không chấm dứt tái sanh luân hồi. Nó là những Tà định là ở bờ bên này, bờ đau khổ, bờ địa ngục không giải thoát.

Chánh định là Tứ Thánh Định, pháp môn thiên định của Phật Giáo. Người nào tu tập Tứ Thánh Định là đang ở bờ bên kia, bờ giải thoát. Tứ Thánh Định là pháp môn làm chủ sanh, già, bệnh, chết, nhưng muốn nhập được Tứ Thánh Định là phải có Tứ Như Ý Túc. Người có Tứ Như Ý Túc là người ở bờ bên kia. Như vậy, chúng quả A La Hán đâu phải khó khăn. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Tà trí là bờ bên này, Chánh trí là bờ bên kia”**. Vậy, Tà trí và Chánh trí nghĩa là gì?

Tà trí là tri kiến không có giới luật, tri kiến không có giới luật là tri kiến ác, ác với mình với người và ác cả hai, tri kiến không giới luật là tri kiến làm khổ mình khổ người và khổ cả hai. Người có tri kiến này là người khổ đau, người ở bờ bên này, người ở trong địa ngục.

Chánh trí là tri kiến có giới luật như Đức Phật đã dạy: **“Tri kiến ở đâu thì giới luật ở đó, giới luật ở đâu thì tri kiến ở đó. Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật”**. Nếu một người sống có tri kiến và giới luật như vậy, là ở bờ bên kia, bờ giải thoát. Như vậy, chúng quả A La Hán đâu phải khó khăn như mọi người nghĩ. Phải không các bạn?

★★★

★ Đức Phật dạy: **“Này Bà La Môn, Tà giải thoát là bờ bên này, Chánh giải thoát là bờ bên kia”**. Vậy, Tà giải thoát và Chánh giải thoát là gì?

Tà giải thoát là tu tập cầu mong gặp Tổ, gặp Phật, có thần thông biến hóa tàng hình biết chuyện quá khứ vị lai ngời thiên sinh hỷ lạc, ngời thiên thấy xuất hồn, ngời thiên thấy hào quang ánh sáng, nghe âm thanh trong tai, nghe mùi hương thơm ngào ngạt, nghe vị ngọt trong cổ, v.v... Đó là Tà giải thoát, nên tâm còn tham sân si ngút ngàn, vì thế luôn luôn lúc nào cũng ở bên bờ bên này, bờ đau khổ.

Chánh giải thoát là tâm bất động trước các pháp ác và các cảm thọ, tâm thanh thản, an lạc và vô sự, tâm không phóng dật đó là ở bờ bên kia, bờ giải thoát, tâm vô lậu. Như vậy, tu chúng quả A La Hán đâu phải khó khăn. Phải không các bạn?

Đoạn kinh này xác định có 10 pháp ở bờ bên kia hay nói cách khác là đoạn kinh này dạy chúng ta nên chọn lấy một pháp trong 10 pháp này để sống đúng lời dạy thì luôn luôn ở bờ bên kia tức là chúng quả A La Hán. Cho nên, tóm lược bài pháp này bằng những câu kệ xác định bờ bên này và bờ bên kia. Đức Phật dạy: **“Này Bà La Môn, đây là bờ bên này, đây là bờ bên kia”**.

**“Ít người giữa nhân loại  
Đến được bờ bên kia**

*Còn số người còn lại  
Xuôi ngược chạy bờ này  
Những ai hành trì pháp  
Theo Chánh pháp khéo dạy  
Sẽ đến bờ bên kia...”*

Người ở đời vì vô minh lầm chấp cho các pháp thế gian là thật có nên không dám buông bỏ vì thế mà chạy xuôi chạy ngược chịu khổ đau vô cùng vô tận, chứ không phải chứng quả A La Hán của Phật là khó. Khó là do không buông xả dục và các pháp.



## SAU KHI CHẾT KHÔNG CÓ SỰ SỐNG

### LỜI PHẬT DẠY

*“Này các Tỳ Kheo! Không có sắc nào hằng còn, tồn tại mãi ở đời, mà không biến đổi; lại cũng không có Thọ, Tưởng, Hành, Thức nào hằng còn mãi ở đời mà không biến đổi.*

*Này các Tỳ Kheo! Nếu lại có thức này hằng còn mãi ở đời mà không biến đổi thì người tu Phạm hạnh chẳng thể phân biệt được thiện ác, chẳng dứt hết gốc khổ.*

*Nếu chỉ còn một chút xíu thức như đất trên đầu móng tay Ta không thay đổi thường hằng, thì người tu Phạm hạnh chẳng thể phân biệt được thiện ác, chẳng dứt hết gốc khổ.*

*Vì thế, này các Tỳ Kheo! Vì không còn một chút xíu thức nào, nên Đạo Ta (Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả) ra đời, Phạm hạnh được dựng lại, mới dứt hết mé khổ.”*

### CHÚ GIẢI:

Xin các bạn suy nghĩ kỹ đọc lại đoạn kinh này thì sẽ thấy Đạo Phật không chấp nhận có một linh hồn tồn tại trong thân tứ đại này sau khi chết.

Nếu còn có một linh hồn tồn tại thì Đạo Phật không ra đời, vì có ra đời cũng chẳng làm ích lợi gì cho ai. Mục đích của Đạo Phật ra đời là đem lại nền đạo đức nhân bản – nhân quả giúp cho con người sống không làm khổ mình khổ người để xây dựng cõi thế gian này trở thành cảnh giới Cực Lạc, Thiên Đàng một cách thiết thực và cụ thể. Cho nên, còn có cõi siêu hình chân thật

thì con người trong cõi thế gian này không bao giờ hết khổ. Không bao giờ hết khổ thì Phật Giáo không ra đời.

Sau khi tu hành chứng đạo có Tam Minh, Ngài quan sát và truy tìm khắp mọi nơi không tìm thấy đâu là thế giới siêu hình, đâu là linh hồn của con người tồn tại. Ngài chỉ tìm thấy thế giới siêu hình tưởng và linh hồn tưởng do tưởng uẩn của con người tạo ra những hình bóng ấy, nên Ngài ***gọi thế giới đó là thế giới tưởng tri***, do điên đảo tưởng mà có. Bởi vậy, từ xa xưa khi con người xuất hiện trên hành tinh này đã mang theo tưởng tri điên đảo:

1- Cho nên tất cả các tôn giáo ra đời đều giẫm lên lối mòn tưởng tri điên đảo của tư tưởng con người sản sinh ra các tôn giáo đều dựng lên thế giới siêu hình: Phật, Trời, Tiên, Thánh, Thần, quỷ, ma và linh hồn người chết, v.v...

2- Tất cả các tôn giáo đều là sản phẩm của tưởng tri điên đảo này của con người, vì vậy mà các tôn giáo đều dựng lên thế giới siêu hình như nhau.

3- Chính tưởng tri điên đảo tưởng này của con người sản sinh ra các tôn giáo nên tất cả tôn giáo đều dựng lên thế giới siêu hình.

Chỉ riêng có Đạo Phật nhìn thế giới như thật, thấy biết rất rõ ràng ***“Không có linh hồn người chết và cũng không có thế giới siêu hình”***. Vì thế, Đạo Phật ra đời nhằm mục đích đem lại nền đạo đức cho con người và chính mọi người phải tự xây dựng cho mình một cõi Cực Lạc, Thiên Đàng. Cho nên đoạn kinh trên đây Ngài dạy: ***“Vì thế, này các Tỳ Kheo! Vì không còn một chút xíu thức nào, nên Đạo Ta ra đời, Phạm hạnh được dựng lại, mới dứt hết mé khổ”***.

Trong tập III Những Lời Phật Dạy có một bài kinh Đức Phật cũng dạy không có thế giới siêu hình: ***“Này Hiền giả Channa, tôi tận mắt nghe Thế Tôn, tận mắt nhận lãnh từ Thế Tôn giáo giới này cho tôn giả Kaccanaghotta: “Thế giới này dựa trên hai quan điểm, này Kaccàna, hiện hữu và không hiện hữu. Ai thấy như thật với chánh trí tuệ sự tập khởi của thế giới, thì không chấp nhận là thế giới không hiện hữu! (Thế giới siêu hình) Nhưng này Kaccàna, ai thấy như thật với chánh trí tuệ sự đoạn diệt của thế giới, thì không chấp nhận là thế giới có hiện hữu. (Thế giới hữu hình) Thế giới này phần lớn, này Kaccàna là chấp thủ các phương tiện và bị trói buộc bởi những thành kiến”***. Đoạn kinh trên đây cũng xác định rõ ràng Thế giới hữu hình là thế giới duyên hợp nên không thật có một vật gì là thật là thường hằng bất di bất dịch, thường mọi vật đều vô thường biến hoại nay còn mai mất từng phút giây. Chỉ do tưởng điên đảo mới thấy cái này là ta, là của ta, là bản ngã của ta.

Còn thế giới vô hình là bóng dáng của thế giới hữu hình do tưởng uẩn tạo ra mà chúng ta không hề hay biết, nên sống trong tưởng tri thường cho nó là một thế giới vĩnh hằng. Vì thế, có nhiều người nghĩ tưởng rằng theo các tôn

giáo, phục vụ tôn giáo đến khi chết sẽ được về cõi Trời, cõi Phật hoặc làm một việc gì hy sinh cho tôn giáo thì sẽ được phong Thánh, sẽ được về với Phật, với Trời, v.v...

Thưa các bạn! Các bạn nên suy nghĩ cho chín chắn lại đi! Một con người còn hung ác, tâm còn tham, sân, si dữ tợn, vì tôn giáo mình hy sinh giết người, ăn thịt các loài cầm thú như cọp, như beo, vậy mà khi muốn chết đi về với cõi Trời, cõi Phật, thì về chỗ nào được các bạn?

Một vị Thánh còn ôm súng đạn giết người, còn tham sân si ngút trời mà làm Thánh được hay sao các bạn?

Trong bộ sách Đường Về Xứ Phật có một đoạn kinh, Đức Phật bài bác các thầy Bà La Môn tụng kinh cầu siêu cho linh hồn người đã chết. Ngài đưa ra một ví dụ **“tảng đá và giọt dầu”**. Tảng đá và giọt dầu mang đầy đủ một ý nghĩa sâu sắc rất lớn đối với kiếp làm người.

- **Thứ nhất:** Khi con người còn sống thì làm chấp cho trong thân này còn có linh hồn. Vì vậy thân, tâm này là mình, là của mình, cho nên cố gắng làm mọi việc, dù làm việc ác, nếu có thể giết người cũng vẫn cứ làm, miễn là làm như thế nào tiền bạc cho thật nhiều để phục vụ cho mình đầy đủ hơn, sung sướng hơn, v.v... Còn ai khổ đau hoặc chết cũng mặc kệ. Nhưng khi thân này chết rồi cũng giống như tảng đá, gốc cây là những vật vô tri, còn có vật gì đâu là hữu tri nữa. Bởi, Đức Phật đã xác định: **“khi tứ đại rã tan thì chẳng có một vật gì tồn tại”**. Vậy thì làm sao có linh hồn trong thân được mà tụng niệm cầu siêu. Đó chẳng qua là một sự tưởng tượng của loài người mà thôi.

- **Thứ hai:** Tảng đá ví như nghiệp ác. Khi con người còn sống làm điều ác tức là làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. Khi chết rồi nghiệp ác ấy vẫn còn mà Đức Phật ví dụ nó nặng như tảng đá. Đó là tảng đá nghiệp, nếu đem ném xuống hồ nước rồi mời các thầy đến tụng niệm cầu cho tảng đá nổi lên mặt hồ. Chắc chắn, điều này không thể làm được. Đúng quá, phải không các bạn?

- **Thứ ba:** Giọt dầu ví như nghiệp thiện. Khi con người còn sống, làm điều thiện tức là ngăn ác, diệt ác, luôn luôn sống trong thiện pháp, làm việc thiện. Có nghĩa là sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. Đến khi thân này tan rã, thần thức cũng không còn, chỉ còn lại nghiệp thiện. Nghiệp thiện này Đức Phật ví nó như giọt dầu, nếu đem ném nó xuống hồ nước, không cần phải mời các thầy tụng kinh, niệm Phật, nó cũng vẫn cứ nổi trên mặt nước. Điều này, chắc chắn ai cũng biết được. Hiển nhiên quá phải không các bạn?

Đức Phật nêu ra tảng đá và giọt dầu, đây là mục đích dẹp bỏ sự mê tín, lạc hậu qua nhiều hình thức cúng tế, cầu siêu, cầu an, mà tự ngàn xưa cho đến ngày nay vẫn còn. Sở dĩ như thế là vì con người không đủ trí tuệ sáng suốt vén màn vô minh ấy để phá vỡ những phong tục tập quán mê tín, lạc hậu lâu

đời này, trái lại loài người đã mê lầm duy trì và truyền thừa từ đời ông cha cho đến đời con cháu. Với sự hiểu biết mơ hồ, trừu tượng, ảo giác con người đã làm cho con người khổ đau, lại càng thêm khổ đau hơn.

Bởi vậy, nhiều người còn lạc hậu bảo rằng: Tụng kinh niệm Phật để cho linh hồn nghe kinh kệ mà tiêu diêu nơi miền Cực Lạc, hoặc linh hồn còn tiếp tục nghe kinh kệ như lúc còn sống để học hỏi, để tiến hóa, dù cho linh hồn đó ở bất cứ cảnh giới nào sau khi chết. Qua ý kiến này, chúng ta mới nhận thấy được tai hại của tư tưởng trong các kinh sách phát triển Đại Thừa đã gieo rắc vào lòng người sự mê tín, lạc hậu mà đến giờ này dù là những người có học thức, như những Giáo sư Tiến sĩ hay Bác sĩ vẫn còn mờ mịt, vẫn tin theo một cách mù quáng, chứ đừng nói chi giới bình dân ít học.

Cho nên hiện giờ là thời đại khoa học hóa và kỹ nghệ hoá đời sống con người, nhưng mê tín, lạc hậu của con người vẫn còn mãi mãi. Sự truyền thừa mê tín của Bà La Môn cho rằng con người có linh hồn nên mới có sự sống sau khi chết, linh hồn luôn học hỏi để tiến hóa, dù bất cứ ở cảnh giới nào.

Chúng tôi rất đau lòng vì một tu sĩ Phật Giáo trong hàng giáo phẩm Thượng Tọa của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam, mà tụng kinh trị bệnh ma, trừ tà, yểm quỷ hoặc tụng kinh đi vớt những linh hồn người chết đuối trên sông. Một tu sĩ Phật Giáo mà giống như những thầy phù thủy, làm những điều mê tín, mơ hồ, ảo tưởng, khiến cho những người nhẹ bóng vía tin theo. T.T. này lại còn thu bằng, phổ biến khắp nơi với tựa đề rất là hấp dẫn **“Chuyện lạ thế kỷ 21”**.

Chính vị Thượng Tọa này không biết những hiện tượng đó xảy ra là do thần kinh tưởng uẩn của những người mất bình thường. Cho nên Thượng Tọa đã làm một điều phi Phật Giáo.

Đó là một đường lối đi ngược lại với đường lối Phật Giáo, đường lối phi đạo đức nhân quả – nhân bản. Cho nên nếu mọi người sống đúng đạo đức nhân bản - nhân quả thì sẽ không làm khổ mình khổ người và khổ chúng sanh. Một cuộc sống như vậy là một cuộc sống biết ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp; một cuộc sống Thiên Đàng, Cực Lạc các bạn ạ! Còn ngược lại tu sĩ Phật Giáo lại tụng kinh đi cầu hồn ma vậy thì đó là tu sĩ của **“Tà đạo bàng môn”**.

Đứng trong hàng ngũ của ngoại đạo cho rằng luật nhân quả là luật của tạo hóa, thì người ta sẽ hiểu lầm lạc rằng: Có ông Tạo Hóa làm ra luật nhân quả này để xử phạt. Hay người ta hiểu rằng: Tạo hóa là chỉ cho vạn vật trên hành tinh này? Hiểu như thế nào cũng đều lệch lạc hết các bạn ạ!

Theo chúng tôi xác định: Luật nhân quả là do mỗi sự sống trên hành tinh này tạo ra nhân quả, rồi từ nhân quả ấy tự xử phạt lại nó mà gọi là luật, cho nên luật mà không luật. Vì thế, nhân quả xử phạt mới rất công minh là



vậy, chứ không có ông tạo hóa nào, hay vạn vật nào làm ra luật nhân quả này cả.

Trong kinh sách Đại Thừa lấy luật nhân quả hù dọa người. Nếu ai nói kinh sách Đại Thừa sai thì **“đâu bẻ bẫy miệng”**, nói Thầy Tổ Đại Thừa sai thì tội **“đọa địa ngục”**. Đó là những lời hù dọa để bịt miệng mọi người, không cho nói lỗi của Sư Thầy hay kinh sách Đại Thừa.

Thưa các bạn! Như các bạn đã biết do đâu mà có nhân quả; đó là do từ hành động thân, miệng, ý của người đó tạo ra nhân để nhân sanh quả, từ đó nhân quả mới xử phạt lại người đó, mà gọi là luật, chứ không có tạo hóa nào tạo ra luật nhân quả để xử phạt ai hết. Vì, nếu có người tạo ra luật nhân quả thì luật nhân quả không công minh, chính trực. Phải không hỡi các bạn?

Cho nên, nói tới luật nhân quả, là tự mọi người đều biết luật nhân quả của mình, không sợ ai hù dọa mình. Khi nói một lỗi của người nào, thì người ấy phải có lỗi thật sự, còn nếu không lỗi mà nói có lỗi là lời nói vu khống, lời nói đó sẽ trở lại xử phạt họ.

Ví dụ: Nói kinh sách phát triển Đại Thừa sai là vì kinh sách này dạy giáo lý mê tín, trừu tượng, ảo giác, mơ hồ của Bà La Môn, để lừa đảo tín đồ Phật Giáo. Nói các Tổ sai là vì các Tổ tìm mọi cách diệt Phật Giáo bằng cách soạn viết kinh sách đập phá bốn chân lý của Đạo Phật và chế Bồ Tát giới cấm không cho Phật tử tu học theo giáo lý của Đức Phật.

Do các Tổ có ác ý với Phật Giáo, nên chúng tôi nói thẳng, chỉ thẳng. Nói đúng một sự thật, thì đó là một việc làm thiện, một việc làm tốt để giúp ích cho biết bao nhiêu người thoát khỏi sự mê tín, lạc hậu làm hao công sức và tiêu hao tiền của, vật chất một cách nhảm nhí. Một lời nói thật và thẳng thắn làm ích lợi cho muôn người mà bảo rằng đọa địa ngục thì đó là lời hù dọa vô căn cứ của giáo pháp Đại Thừa, không hiểu luật nhân quả.

Vì thế, Đạo Phật dạy chúng ta sống luôn luôn ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện. Nói cái sai để cho mọi người thấy biết rõ để tránh khỏi tai họa mà bảo rằng có tội là không đúng. Giúp cho mọi người tránh được tai họa thì có phước, chứ sao có tội. Phải không các bạn?

Cha mẹ làm sai mà con cái bưng bít không dám nói ra để sửa sai là một điều tội lỗi. Đâu phải ông bà, cha mẹ từ xưa đến giờ đều đúng hết? Có sai cần phải đóng cửa dạy nhau, cần phải bỏ cái sai xuống, cần phải dẹp sạch cái sai. Phải không hỡi các bạn?

Chúng ta là những tu sĩ và cư sĩ Phật Giáo thấy những điều sai, không đúng giáo lý của Phật Giáo, thì chúng ta có quyền chỉnh lại, làm cho Phật Giáo ngày càng tốt hơn. Cớ sao các bạn lại bảo rằng chúng tôi phỉ báng Thầy Tổ. Thầy Tổ sai không được dám nói họ sai sao? Dung chứa Thầy Tổ sai, phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới là làm cho Phật Giáo suy đồi, là giết Phật Giáo các bạn có biết không?

Khi chúng tôi chỉnh lại pháp hành của các hệ phái Phật Giáo, thì có sự đụng chạm, nhưng vì giáo lý của các hệ phái đang dạy tu tập là những kiến giải, tưởng giải theo kiểu 62 luận thuyết của lục sư ngoại đạo trong thời Đức Phật còn tại thế. Còn tất cả các pháp của Phật Giáo đều do từ Giới, Định, Tuệ thì các hệ phái Phật Giáo này ném bỏ, chỉ còn học suông chơi mà thôi. Và vì vậy, khi chúng tôi nói thẳng thì các vị này đỏ mặt tía tai, bảo rằng chúng tôi phỉ báng Thầy Tổ.

Xin thưa cùng các bạn! Chúng tôi không phỉ báng Thầy Tổ, phỉ báng Thầy Tổ để làm gì? Chúng tôi chưa chỉ thẳng, nói thẳng Thầy Tổ nào có tâm ý diệt Phật Giáo, Thầy Tổ nào có những kiến giải, tưởng giải sai không đúng chánh pháp của Đạo Phật, làm suy thoái Phật Giáo thì chúng tôi nói thẳng, để dựng lại những gì của Phật Giáo mà Thầy Tổ đã ném bỏ và ném bỏ những gì không phải của Phật Giáo mà Thầy Tổ đã vay mượn của ngoại đạo dựng lên.

Nếu các bạn cho rằng: Chúng tôi làm những điều này sẽ dọa địa ngục thì chúng tôi vui lòng chấp nhận dọa địa ngục để cho tín đồ Phật Giáo có những pháp môn tu hành ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp và sống có đạo đức làm người, không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. Điều mà chúng tôi ước mong nhất là không còn thấy tín đồ Phật Giáo tu hành theo những pháp môn mê tín, lạc hậu, trừu tượng, ảo giác của các Thầy Tổ dẫn dắt sai nữa, v.v...

Phật Giáo phải được chấn chỉnh lại. Nếu các bạn vì một lý do gì trách móc hay phỉ báng chúng tôi bằng mọi cách, chúng tôi vẫn luôn luôn chấp nhận mà không hề có một lời phiền trách các bạn. Các bạn nói sao về chúng tôi cũng được, nhưng chúng tôi nguyện đem hết sức mình chấn chỉnh lại Phật Giáo để đền đáp công ơn Đức Phật trong muôn một. Nhờ tu hành pháp Phật mà chúng tôi mới có được như ngày hôm nay. Nếu chúng sanh còn đủ phước báu thì chúng tôi dẹp sạch những tà giáo ngoại đạo đang làm băng hoại Phật Giáo, đang biến Phật Giáo thành một tôn giáo mê tín. Còn nếu chúng sanh không đủ phước thì chúng tôi cũng vui lòng. Nhưng dù thế chẳng nữa, chúng tôi cũng thương xót cho chúng sanh bạc phận vô duyên với chánh pháp của Phật.



## CHÁNH NIỆM TRÊN TỨ NIỆM XỨ

### LỜI PHẬT DẠY

*“Trên thân quán sát thân để khắc phục tham ưu; trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu ở đời; trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu; trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu”.*

**CHÚ GIẢI:**

Tứ Niệm Xứ là một pháp môn tu tập để làm chủ bốn sự khổ đau của kiếp người, đó là sanh, già, bệnh, chết. Tứ Niệm Xứ là giáo trình để học và tu tập ở lớp Chánh Niệm. Sau khi học và tu tập tốt nghiệp lớp Chánh Niệm này ra thì họ tiếp tục học và tu tập lớp Chánh Định và thực hiện Tam Minh. Khi tốt nghiệp lớp Chánh Định và thực hiện Tam Minh thì họ đã làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi.

Pháp môn Tứ Niệm Xứ có lợi ích lớn như vậy, giúp cho con người có đủ bản lĩnh làm chủ mọi sự khổ đau của kiếp người. Vậy Tứ Niệm Xứ là gì?

Thưa các bạn! Các bạn muốn biết rõ pháp môn Tứ Niệm Xứ thì hãy lắng nghe Đức Phật dạy: ***“Một thời Thế Tôn ở Vesàli tại rừng Ambapàli. Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo. Này các Tỳ Kheo, Tỳ kheo cần phải trú Chánh Niệm Tỉnh Giác. Đây là lời giáo giới của Như Lai cho các Thầy.***

***Và này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo Chánh Niệm? Ở đây này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú; quán thân trên thân nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỳ Kheo là Tỳ Kheo chánh niệm”***. Đoạn kinh trên đây dạy chúng ta cách thức Chánh Niệm tức là học lớp Chánh Niệm. Vậy Chánh niệm là gì?

Theo đoạn kinh này thì Chánh Niệm là niệm thanh thân, an lạc và vô sự. Niệm thanh thân, an lạc và vô sự hiện tiền trên bốn chỗ Thân, Thọ, Tâm, Pháp thì tà niệm không bao giờ xen vào được, nếu tà niệm xen vào được thì tức khắc phải nhiếp phục không được để chúng tác động vào thân, thọ, tâm và pháp. Vậy Tà niệm là gì?

Tà niệm được chia làm hai phần:

- Tà Niệm thuộc về tâm
- Tà Niệm thuộc về thân
- + Tà niệm thuộc về tâm, có nghĩa là tâm buồn rầu, lo sợ, giận hờn, ghen tức, căm thù, thương nhớ, phiền não, v.v...
- + Tà niệm thuộc về thân, có nghĩa là thân bị bệnh khổ, đau nhức chỗ này, đau nhức chỗ kia, ngứa ngái, mỏi mệt, chóng mặt, đau lưng, đi đứng không vững vàng, v.v...

Những Tà niệm này thường xảy ra trong thân, thọ, tâm và pháp của chúng ta khiến cho cuộc sống của chúng ta bất an, vì thế chúng ta phải tập sống trong Chánh Niệm. Tập sống trong Chánh Niệm tức là tu tập Tứ Niệm Xứ. Muốn tu tập Tứ Niệm Xứ thì hằng ngày phải quan sát trên bốn chỗ: Thân,

thọ, tâm và pháp, nếu thấy có Tà niệm thì phải tu tập như sau: ***“Trên thân quán sát thân để khắc phục tham ưu; trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu ở đời; trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu; trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu”***. Chữ khắc phục tham ưu có nghĩa là làm cho sự ưu phiền trên thân thọ, tâm và pháp không còn đau khổ, phiền não nữa. Do đẩy lui tất cả những sự đau khổ và phiền não trên thân tâm của chúng ta, nên gọi là làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

★★★

### TỈNH GIÁC TRÊN TỨ NIỆM XỨ

Thưa các bạn! Nếu muốn đạt được Chánh Niệm như vậy thì các bạn phải có sự tỉnh thức. Muốn tu tập tỉnh thức thì các bạn hãy lắng nghe Đức Phật dạy: ***“Và này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo tỉnh giác? Ở đây này các Tỳ kheo, Tỳ Kheo tỉnh giác khi đi tới, đi lui, tỉnh giác. khi ngó tới, ngó lui, tỉnh giác, khi co tay, duỗi tay, tỉnh giác, khi mang áo sanghati (tăng già lê) mang bát, mang y tỉnh giác, khi ăn uống, khi nhai, khi nếm tỉnh giác, khi đại tiện, tiểu tiện tỉnh giác, khi đi, đứng, khi ngồi, khi nằm, khi thức, khi nói, khi im lặng, đều tỉnh giác. Này các Tỳ Kheo, như vậy Tỳ Kheo sống tỉnh giác”***. Đoạn kinh trên đây, đã xác định sự tỉnh giác trên thân hành của chúng ta. Vậy, thân hành của chúng ta là gì?

Như đoạn kinh trên đã nói: ***“Khi đi tới, đi lui, tỉnh giác. khi ngó tới, ngó lui, tỉnh giác, khi co tay, duỗi tay, tỉnh giác, khi mang áo sanghati (tăng già lê) mang bát, mang y tỉnh giác, khi ăn uống, khi nhai, khi nếm tỉnh giác, khi đại tiện, tiểu tiện tỉnh giác, khi đi, đứng, khi ngồi, khi nằm, khi thức, khi nói, khi im lặng, đều tỉnh giác”***. Đây chỉ là những hành động chung của thân, chứ chưa được rõ ràng và cụ thể. Vì vậy, chúng tôi xin xác định cho rõ ràng hơn để các bạn biết phản tỉnh lại các hành động nơi thân của mình.

Thân hành của mỗi người được chia ra làm hai phần:

- 1- Thân hành nội (hơi thở)
- 2- Thân hành ngoại (tất cả mọi sự hoạt động của thân).

Thân hành hoạt động gồm có ba nơi:

- 1- Thân
- 2- Miệng
- 3- Ý

Như vậy muốn tỉnh giác trên thân hành thì các bạn hãy phản tỉnh lại thân, miệng, ý của mình, khi phản tỉnh lại thân, miệng, ý của mình là các bạn hãy chủ động điều khiển thân hành, khẩu hành và ý hành, khiến cho thân

hành, khẩu hành, ý hành của các bạn không có lỗi lầm. Thân hành, khẩu hành, ý hành của các bạn không có lỗi lầm tức là Chánh Niệm, còn có lỗi lầm là có Tà Niệm.

Rút ra kinh nghiệm tu tập của bài kinh này là phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành và ý hành. Phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành và ý hành là tỉnh giác, do đó đoạn kinh này nói chung chung là chú ý các hành động của thân như: ***“Khi đi tới, đi lui, tỉnh giác. khi ngó tới, ngó lui, tỉnh giác, khi co tay, duỗi tay, tỉnh giác, khi mang áo sanghati (tăng già lê) mang bát, mang y tỉnh giác, khi ăn uống, khi nhai, khi nếm tỉnh giác, khi đại tiện, tiểu tiện tỉnh giác, khi đi, đứng, khi ngồi, khi nằm, khi thức, khi nói, khi im lặng, đều tỉnh giác”***. Đoạn kinh này nói như vậy, khiến các bạn sẽ hiểu sai lệch biến pháp xả tâm thành pháp ức chế tâm. Nếu chúng tôi không giải thích rõ ràng các bạn sẽ hiểu lầm, và tu tập là chỉ lo chú ý tập trung trên thân hành một cách ức chế tâm cho hết niệm khởi, đó là một điều tu sai lệch pháp hết sức. Đức Phật rất sợ chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ lầm lạc thì tai hại không lường được về hậu quả. Bởi vì, pháp môn Tứ Niệm Xứ là một pháp môn độc nhất để đưa con người có đủ năng lực làm chủ nhân quả tức là làm chủ mọi sự hoạt động của chúng ta hằng ngày.

Để kết luận đoạn kinh này các bạn hãy lắng nghe Đức Phật dạy: ***“Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo phải sống an trú Chánh Niệm Tỉnh Giác. Đó là lời dạy của Như Lai cho các Tỳ kheo”***. Vậy, chúng ta hãy hiểu cho rõ ràng để biết cách sống an trú Chánh Niệm Tỉnh Giác mà không sai lầm trên pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Lần lượt chúng tôi sẽ hướng dẫn các bạn an trú Chánh Niệm Tỉnh Giác trong nhiều góc độ của pháp môn Tứ Niệm Xứ để đạt được sự làm chủ sự sống chết hoàn toàn chỉ trong một đời này mà thôi.

★★★

## GIỚI LUẬT VÀ TRI KIẾN TRONG TỨ NIỆM XỨ

Kính thưa các bạn! Bài pháp trên đây đã dạy chúng ta cách thức sống an trú chánh niệm tỉnh giác trên thân hành, khẩu hành và ý hành để tu tập **BỐN NIỆM XỨ**. Còn bây giờ chúng ta lại sống an trú chánh niệm tỉnh giác trên giới luật để tu tập Tứ Niệm Xứ. Trước khi triển khai pháp hành này chúng tôi xin các bạn hãy lắng nghe Đức Phật dạy: ***“Vậy này các Tỳ Kheo, các Thầy phải gọi sạch hai pháp cơ bản về các thiện pháp và thế nào là hai pháp cơ bản về các thiện pháp? Chính là Giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chánh trực. Này các Tỳ Kheo, khi nào các Thầy được giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chánh trực, các Thầy hãy y cứ trên giới, an trú trên giới tu tập “BỐN NIỆM XỨ: thân, thọ, tâm, pháp”***. (Đại tạng kinh Việt Nam; kinh Tương Ưng tập 5 và Tăng Chi Bộ kinh tập 1).

Đoạn kinh trên đây dạy rất rõ ràng: **“Giới luật và tri kiến”**. Vậy, muốn khắc phục những tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp thì phải y cứ trên giới luật sống không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào thì mới mong đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó (khắc phục tham ưu).

Thưa các bạn! Trong kinh Ước Nguyện Đức Phật cũng đã nhắc nhở chúng ta rất nhiều về giới luật. Vì giới luật rất quan trọng trên con đường tu tập giải thoát. Muốn ước nguyện kết quả một điều gì trong sự tu tập thì giới luật phải nghiêm chỉnh. Ở đây, tu tập Tứ Niệm Xứ Đức Phật cũng dạy chúng ta lấy giới luật và tri kiến làm nền tảng cho sự nhiếp phục những tham ưu trên Tứ Niệm Xứ, nghĩa là muốn đẩy lui những sự khổ đau trên thân, thọ, tâm và pháp thì giới luật phải nghiêm chỉnh. Giới luật nghiêm chỉnh thì tri kiến thanh tịnh, tri kiến thanh tịnh thì giới luật mới nghiêm chỉnh. Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật. Đó là nền tảng vững chắc để chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ. Vì thế các bạn hãy lưu ý đoạn kinh này: **“các Thầy hãy y cứ trên giới, an trú trên giới tu tập “BỐN NIỆM XỨ: thân, thọ, tâm, pháp”** thì các bạn tu tập sẽ làm chủ bốn sự đau khổ; sanh, già, bệnh, chết.

★★★

## **TỨ NIỆM XỨ LÀ NGỌN ĐÈN SOI SÁNG LÀ CHỖ NƯƠNG TỰA VỮNG CHẮC**

Pháp môn Tứ Niệm Xứ quan trọng như thế nào mà Đức Phật luôn nhắc nhở ông A Nan hãy lấy pháp môn Tứ Niệm Xứ làm ngọn đèn và làm chỗ nương tựa vững chắc trên đường tu tập cho chính mình. Vậy, các bạn hãy lắng nghe và suy nghĩ cho kỹ những lời Đức Phật dạy:

1) **“Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác, dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một điều gì khác. Này Ananda, thế nào là Tỳ Kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác?”**. Đoạn kinh trên Đức Phật muốn giới thiệu một pháp môn rất quan trọng cho cuộc đời tu hành của các bạn, không phí công, phí sức, nên Ngài căn dặn ông A Nan rất kỹ lưỡng:

2) **“Ở đây, này Ananda Tỳ Kheo trú quán thân trên thân, nhiệt tâm tinh giác chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ nhiệt tâm tinh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm nhiệt tâm tinh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp nhiệt tâm tinh giác chánh niệm**

*niếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này Ananda Tỳ Kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác*". Các bạn có nghe chăng? Tứ Niệm Xứ là ngọn đèn chánh pháp, là chỗ nương tựa vững chắc cho các bạn. Như vậy, Tứ Niệm Xứ đúng là một pháp môn rất quý báu nên Đức Phật lặp đi lặp lại nhiều lần để chúng ta đừng quên pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Lời di chúc năm xưa của Đức Phật trước khi nhập Niết Bàn, Ngài bảo các thầy Tỳ Kheo như sau: ***"Này các Tỳ kheo, sau khi Ta đã Niết Bàn hãy lấy giới luật và giáo pháp của Ta làm thầy làm chỗ nương tựa vững chắc"***. Đọc những đoạn kinh trên đây chúng ta mới nhận ra giới luật và giáo pháp của Ngài di chúc lại cho chúng ta là pháp môn Tứ Niệm Xứ. Như vậy các bạn đã rõ chưa?

Lấy mình làm ngọn đèn, làm chỗ nương tựa vững chắc là ý muốn dạy điều gì đây?

Xin thưa cùng các bạn! ***"Tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác"***. Để thấu rõ và xác định ý nghĩa của câu này chúng tôi xin lặp lại: ***"Tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình"***. Đó là tri kiến của chúng ta đấy các bạn ạ!

Dùng chánh pháp làm ngọn đèn soi sáng, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác là ý Phật muốn dạy pháp môn gì đây?

Xin thưa cùng các bạn! Đó là giới đức, giới hạnh, giới hành và pháp môn Tứ Niệm Xứ. Đọc đến những đoạn kinh trên đây, chắc các bạn đã thấu hiểu và phân biệt chánh pháp của Phật là pháp nào, còn tà pháp của ngoại đạo là pháp nào? Nếu không có những lời xác định chánh pháp của Phật thì đứng trước rừng kinh sách hiện giờ các bạn dễ rơi vào kiến giải tưởng của ngoại đạo.

Tóm lại, khi tu hành theo Phật Giáo thì không nên tu tập bất cứ một pháp môn nào khác mà chỉ nên tu tập Tri Kiến, Giới Luật và Tứ Niệm Xứ.

★★★

## **NGƯỜI TU TẬP PHÁP MÔN TỨ NIỆM XỨ LÀ NHỮNG NGƯỜI TỐI THƯỢNG TRONG HÀNG TỶ KHEO CỦA NHƯ LAI**

Một lần nữa chúng ta hãy nghe Đức Phật ca ngợi tán thán pháp môn Tứ Niệm Xứ trước khi vào Niết Bàn:

3) *“Này Ananda những ai hiện nay, hay sau khi ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác. Những vị ấy, này Ananda là những vị tối thượng trong hàng Tỳ Kheo của Như Lai. Nếu những vị ấy nhiệt tâm tinh cần tha thiết học hỏi”*. Xem thế, chúng ta mới thấy Tri Kiến, Giới Luật và pháp môn Tứ Niệm Xứ rất quan trọng trên đường tìm tu giải thoát.

Đúng vậy, một pháp môn tu tập làm chủ được những nỗi khổ đau của kiếp người: Sanh, già, bệnh, chết; một pháp môn tuyệt vời, với nền đạo đức không làm khổ mình khổ người, khổ chúng sanh.

Trên đời này nếu ai đủ duyên gặp được Giới Luật và pháp môn Tứ Niệm Xứ của Phật là người có phước báu đầy đủ mà Đức Phật đã xác định: *“Dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác. Những vị ấy, này Ananda là những vị tối thượng trong hàng Tỳ Kheo của Như Lai”*. Đức Phật dùng những danh từ *“Tối Thượng”* và xứng đáng *“của Như Lai”* này, tán thán rất đúng nghĩa, vì trên đời này không có pháp môn nào làm chủ được những sự đau khổ như vậy.

Những lời dạy trên đây là những lời sách tấn chân thật của Đức Phật thiết tha kêu gọi chúng ta hãy tin tưởng nỗ lực tu hành đừng sợ gian khổ, đừng chùn bước trước mọi sự gian nan thử thách.

★★★

## NGƯỜI MỚI TU TẬP VẤN TU TẬP PHÁP MÔN TỨ NIỆM XỨ

Pháp môn Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:

- 1- Tứ Chánh Cần tu tập trên Tứ Niệm Xứ.
- 2- Tứ Niệm Xứ tu tập trên Tứ Niệm Xứ.
- 3- Thân Hành Niệm tu tập trên Tứ Niệm Xứ.

Cho nên người mới xuất gia vẫn tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ, nhưng phải tu tập ở giai đoạn đầu Tứ Chánh Cần. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy: *“Những Tỳ Kheo nào, này các Tỳ Kheo, mới xuất gia tu chẳng bao lâu, mới đến trong những pháp luật này, những Tỳ Kheo ấy, này các Tỳ Kheo, cần phải được khích lệ (samàdapetabbà) cần phải được hướng dẫn, cần phải được an trú, tu tập Bốn Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp) hãy chuyên chú với tâm thanh tịnh, định tĩnh nhất tâm để có chánh trí như thật đối với các pháp”*.



Tứ niệm Xứ là giáo trình tu học cho lớp Chánh Niệm mà lớp Chánh Niệm là lớp thứ bảy của tám lớp học (Bát Chánh Đạo). Vậy mà người mới tu sao lại được học lớp này?

Nếu một người không có tu tập thì không thể nào hiểu được pháp môn Tứ Niệm Xứ mà cũng không hiểu được Giới Luật. Như trên đã nói Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:

1/ Tứ Chánh Cần tu tập trên Tứ Niệm Xứ. Giai đoạn này người mới tu vẫn tu tập được và tu tập như vậy mới có căn bản.

2/ Tứ niệm Xứ tu tập trên Tứ Niệm Xứ. Giai đoạn rất khó tu, nếu mất căn bản thì không nhiếp phục tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp.

3/ Thân Hành Niệm tu tập trên Tứ Niệm Xứ. Giai đoạn này là giai đoạn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ, nó chuyên tu tập để rèn luyện ý thức lực cho mạnh mẽ truyền lệnh để thực hiện Tứ Như Ý Túc.

Còn giới luật cũng có ba động tác đạo đức phải thực hiện hằng ngày là: giới đức, giới hạnh, giới hành. Thực hiện giới luật là phải luôn luôn thực hiện với tri kiến, cho nên kinh dạy: **“Giới luật ở đâu là tri kiến ở đó, tri kiến ở đâu là giới luật ở đó, giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật”**. Nếu người tu sĩ và người cư sĩ không thực hiện giới luật nghiêm chỉnh, còn vi phạm những lỗi nhỏ nhặt, không thấy xấu hổ và sợ hãi thì tu Tứ Niệm Xứ chẳng bao giờ có kết quả tốt ráo, chỉ hoài công vô ích mà thôi, uổng phí một đời tu.

Cho nên nhờ có kinh nghiệm tu tập các bạn mới hiểu được đoạn kinh trên đây nói tu tập Tứ Niệm Xứ nhưng kỳ thật là tu tập Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ.

Trong Tứ Chánh Cần, gồm có bốn pháp tu tập:

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

Những loại định này đều tu tập trên Tứ Niệm Xứ. Vì thế, người mới vào tu đều phải bắt đầu tu tập bốn loại định này. Nếu ai không tu tập bốn loại định này mà tu tập pháp nào khác thì không phải là tu tập Tứ Niệm Xứ. Không phải tu tập Tứ Niệm Xứ là tu tập sai pháp của Phật, tu theo ngoại đạo. Cho nên, đoạn kinh trên đã xác định rõ ràng, xin các bạn lưu ý.

★★★

## TỨ THÁNH QUẢ ĐỀU DO TỨ NIỆM XỨ MÀ THÀNH

Chánh Niệm Tỉnh Giác là một tên khác của Tứ Niệm Xứ. Cho nên nói Chánh Niệm Tỉnh Giác là nói đến pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Thưa các bạn! Chánh Niệm Tỉnh Giác (Tứ Niệm Xứ) còn đưa chúng ta đến chứng bốn quả Thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán. Vậy, muốn tu chứng bốn Thánh quả này thì tu Tứ Niệm Xứ như thế nào để đạt được bốn Thánh quả.

Khi tu tập làm cho sung mãn Tứ Niệm Xứ thì nội tâm ta có mười thần lực, nhờ mười thần lực này chúng ta mới nhập Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên và mỗi Thiên tương ứng vào mỗi quả như dưới đây:

Nếu muốn tu tập để chứng bốn Thánh quả thì phải tu tập bốn Thiên, có tu tập bốn Thiên mới có chứng những quả theo thứ tự như sau đây:

★ Tu tập nhập **“Sơ Thiên”** là tu tập để chứng quả Thánh **“Tu Đà Hoàn”**. Ngoài pháp **“Sơ Thiên”** không thể tìm quả giải thoát **“Tu Đà Hoàn”** được.

★ Tu tập nhập **“Nhị Thiên”** là tu tập để chứng Thánh quả **“Tư Đà Hàm”**. Ngoài pháp **“Nhị Thiên”** không thể tìm quả giải thoát **“Tư Đà Hàm”** được.

★ Tu tập nhập **“Tam Thiên”** là tu tập để chứng Thánh quả **“A Na Hàm”**. Ngoài pháp **“Tam Thiên”** không thể tìm quả giải thoát **“A Na Hàm”** được.

★ Tu tập nhập **“Tứ Thiên”** là tu tập để chứng Thánh quả **“A La Hán vô lậu và hướng tâm đến Tam Minh”**. Ngoài pháp **“Tứ Thiên”** không thể tìm quả giải thoát **“A La Hán”** được.

Theo Đạo Phật, ai tu tập đâu là có kết quả ngay liền, bất cứ pháp môn nào, nếu không tu tập thì thôi, bằng hễ có tu tập là có kết quả của pháp đó. Kết quả của pháp đó gọi là chứng pháp. Giới luật cũng như vậy, ai giữ gìn được một giới là có kết quả là một ác pháp, là một tâm dục. Cho nên, có những người không hiểu về giới luật của Phật, họ không biết rằng: Giới luật Phật chính là nền đạo đức nhân bản – nhân quả, tức là đạo đức của loài người, họ cho rằng những giới luật của Phật hiện giờ không phù hợp với thời đại khoa học công nghệ hiện đại hóa xã hội. Điều này sai, vì khoa học kỹ nghệ hiện đại hoá xã hội thì giới luật (đạo đức) rất cần thiết cho mọi người để huân bình xã hội. Còn đời sống của Tăng, Ni và cư sĩ thì cũng không nên bỏ một giới luật nhỏ nhặt nào cả, giới luật là hành động đạo đức của đời sống tu sĩ và cư sĩ; giới luật là Phạm hạnh của người tu **“xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo”**. Tại sao lại bỏ?

Tất cả giới luật của Phật, dù giới lớn, giới nhỏ nhất, giới trọng, giới khinh, v.v.. Giới nào nó cũng đều là những hành động đức hạnh làm Người, làm Thánh mà mọi người trên thế gian này, ai ai cũng cần phải học tập để sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh, bằng giới luật đạo đức thương yêu, tha thứ để đem lại hạnh phúc, yên vui cho nhau mãi mãi trong cuộc đời này. Vì thế làm sao bỏ những giới nhỏ nhất. Phải không các bạn?

Chỉ có những người vô minh sống phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, họ không hiểu giới luật là đạo đức làm Người, làm Thánh của những bậc tu hành chân chính; họ không biết giới luật là thiện pháp để chuyển hóa nhân quả đem lại đời sống an vui hạnh phúc cho họ. Vì thế, họ mới dám tuyên bố bỏ những giới nhỏ nhất. chà đạp lên giới luật, xem thường người Phật tử chẳng hiểu biết gì về giới luật của Phật cả, nên quý Thầy mặc sức tung hoành ăn uống phi thời, ngồi quán, ngồi lều nhậu nhẹt rượu chè say sưa, chạy xe lạng lách, xem ca hát và tự ca hát, v.v.. họ không còn xem Phật Giáo là một tôn giáo mà là một nghề mê tín khéo lừa người để sống.



## SÁU ĐIỀU CUNG KÍNH PHÁP

### LỜI PHẬT DẠY

- 1) *Này các Hiền Giả, ở đây vị Tỳ Kheo sống cung kính tùy thuận bậc Đạo Sư.*
- 2) *Sống cung kính tùy thuận pháp.*
- 3) *Sống cung kính tùy thuận chúng Tăng.*
- 4) *Sống cung kính tùy thuận học pháp.*
- 5) *Sống cung kính tùy thuận không phóng dật.*
- 6) *Sống cung kính tùy thuận lễ phép xã giao. (Tức là khéo léo thiện xảo thích ứng trong mọi hoàn cảnh về oai nghi tế hạnh của một người tu tập, theo chánh pháp Nguyên Thủy).*

### CHÚ GIẢI:

Đức Phật dạy chúng ta có sáu điều phải cung kính, phải tùy thuận. Vậy, cung kính và tùy thuận nghĩa là gì?

Cung kính là tỏ lòng tôn trọng, kính mến, không có chút lòng khinh bỉ xem thường luôn luôn ngưỡng mộ mến yêu.

Tùy thuận là bằng lòng sống và làm theo đúng không sai một li hào nào, làm y như....làm giống như... không sai khác.

**1- “Sống cung kính tùy thuận bậc Đạo Sư”.** Người tu sĩ và người cư sĩ khi chọn một vị Thầy xứng đáng làm Thầy của mình thì phải hết lòng cung kính tôn trọng là phải sống như Thầy của mình.

Ví dụ: Chúng ta cung kính và tôn trọng Đức Phật, không có nghĩa là đến chùa cúng bái, tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, hoặc chiêm ngưỡng dung nhan Phật hoặc quỳ lạy. Sự cung kính như vậy là hình thức bên ngoài không nói lên được lòng cung kính ở nội tâm. Theo nghĩa Đức Phật dạy tùy thuận tức là sống như Phật, Phật sống như thế nào mình sẽ sống như vậy, sống giống như Phật thì mới gọi là cung kính, tôn trọng Phật.

Nếu ai chấp hành nghiêm chỉnh sống như Phật, làm như Phật thì người ấy hoàn toàn giải thoát không còn khổ đau.

Ví dụ: Phật sống 10 phần, chúng ta mới bắt đầu tập sống như Phật một phần, rồi cố gắng lên 2 phần, 3 phần, 4 phần, 5, 6, 7, 8, 9, 10 phần. Khi sống đúng 10 phần là sống y như Phật.

Trước khi muốn sống như Phật chúng ta nên xem xét Đức Phật sống như thế nào? Khi ăn, khi ngủ, khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi nói chuyện, khi làm thính, khi quét sân, khi nhổ cỏ, khi đi khát thực, v.v...

Có quan sát như vậy, chúng ta mới cố gắng bắt chước sống như Phật, làm như Phật. Sống như Phật, làm như Phật không phải dễ, phải cố gắng rèn luyện tập sống hằng ngày từng hành động thì có thể sống như Phật mới được.

Tóm lại sống như Phật, làm như Phật là tôn trọng, cung kính, thương mến tùy thuận Phật.

**2- “Sống cung kính tùy thuận Pháp”.** Cung kính tùy thuận các bạn đã hiểu nghĩa, còn pháp thì phải hiểu cho rõ ràng, bởi vì trên đời này có rất nhiều pháp, nhưng toàn là pháp ảo tưởng trừu tượng mê tín, tu tập không đến đâu cả.

Muốn sống tu hành để thoát ra lưới nhân quả thì duy nhất chỉ có Pháp Thiện, nhưng Thiện là một danh từ chỉ chung chung, vì thế phải từ trên pháp Tứ Niệm Xứ. Trên pháp Tứ Niệm Xứ ta phải tu tập từ pháp dễ đến pháp khó hơn. Bắt đầu là phải tu pháp Tứ Chánh Cần, trên Tứ Chánh cần ta phải tu Tứ Bất Hoại Tịnh. Tu Tứ Bất Hoại Tịnh là phải sống như Phật, như Pháp, như Tăng, như Giới. Muốn sống như Phật, như Pháp, như Tăng, như Giới thì phải tu tập Tứ Vô Lượng Tâm. Muốn tu tập Tứ Vô Lượng Tâm ta phải tu tập Định Niệm Hơi Thở, Định Sáng Suốt, Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Khi chọn pháp xong mỗi khi muốn tu tập một pháp nào ta hãy ăn mặc tề chỉnh hướng về pháp mà đánh lễ ba lạy rồi bắt đầu sống như pháp, sống như pháp mà chúng ta gọi là tu tập.

Đây là điều cung kính thứ hai mà Đức Phật đã dạy: **“Sống cung kính tùy thuận Pháp”**. Ngoài những pháp đã học ở trên (37 phẩm trợ đạo), còn những pháp khác thì chúng ta không cung kính và tùy thuận.

Một người tu theo Đạo Phật cần nên lưu ý để thực hiện cho đúng lời dạy trên đây để khỏi phụ lòng một bậc Thầy vĩ đại.

**3- “Sống cung kính tùy thuận chúng Tăng”**. Tăng là một bậc Đạo Sư của chúng ta, vì thế chúng ta phải chọn lựa cho kỹ lưỡng. Bởi vì Tăng có rất nhiều hạng nhưng gồm chung lại chia làm hai dạng:

1/ Tăng phạm giới, pháp giới, bẻ vụn giới, chà đạp giới, xem thường giới, khéo che đậy giới.

2/ Tăng thanh tịnh giới, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào.

Trong hai hạng Tăng này chúng ta hãy chọn Tăng thanh tịnh giới làm Thầy, làm Đạo Sư. Khi chọn đúng bậc Đạo Sư thì ta nên y chỉ sống như bậc Đạo Sư của mình không hề sai khác của Người, lúc nào cũng gần gũi thân cận Người để thưa hỏi những điều cần biết, cần tu tập. Có sống như bậc Đạo Sư và thưa hỏi cận kề tất cả những thiện pháp để tránh những ác pháp có sống đúng như vậy thì mới xứng đáng lời dạy của Phật **“Sống cung kính tùy thuận chúng Tăng”**.

Sống cung kính tùy thuận chúng Tăng là sống như trên đã dạy, chứ không phải cúng dường trai tăng như trong các chùa Đại Thừa hoặc chúng Tăng phạm giới phá giới cũng không dám nói, không dám chỉ thẳng những sự sai phạm đó là cung kính tùy thuận. Cung kính tùy thuận như vậy là sai không đúng pháp.

Bởi, cung kính Tăng là phải cung kính cho đúng pháp. Thấy Tăng sai thì nên nói thẳng để chúng Tăng sửa sai lại. Dám nói thẳng như vậy là cung kính Tăng, không dám nói thẳng là không cung kính Tăng.

Vấn đề sống cung kính tùy thuận chúng Tăng là vấn đề hết sức tế nhị, các bạn muốn sống được như vậy khi thấy một vị Tăng phạm giới thì mau mau thẳng thắn nói rõ ra. Đó là cung kính tùy thuận chúng Tăng. Xin các bạn nên lưu ý.

**4- “Sống cung kính tùy thuận học Pháp(Giới Luật).”** Trước khi sống tùy thuận giới luật chúng ta phải nghiên cứu tất cả hạnh Phạm Thiên. Hạnh Phạm Thiên tức là giới luật của Phật, Giới luật Phật có trước Phật là vì Phạm Thiên có trước. Trong kinh thường nhắc đến hạnh Phạm Thiên. Hạnh Phạm Thiên gồm có giới đức, giới hạnh và giới hành.

Tất cả các tôn giáo khác đều có giới luật, nhưng giới luật của họ là giáo điều chứ không phải là đức hạnh nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình khổ người như Đạo Phật.

Khi chúng ta đã chọn giới làm cuộc sống cho mình thì lúc nào cũng phải sống như giới, giới luật dạy sao ta làm đúng và sống đúng như vậy, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhất nào, thì đó là ta đã sống cung kính tùy thuận giới. Sống cung kính tùy thuận giới mang đến cho chúng ta có một tâm hồn cao thượng tuyệt vời luôn sống không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Sống đúng giới là mang đến hạnh phúc an vui cho muôn loài mà chính giới luật mang lại sự giải thoát sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi. Hạnh phúc vui thay cho những ai biết sống đúng giới. Sống đúng giới, tức là sống đúng lời dạy của Đức Phật: **“Sống cung kính tùy thuận Giới”**.

Chúng tôi ước mong sao trên cuộc đời này mọi người đều sống đúng như Giới thì cuộc đời này là Thiên Đàng, Cực Lạc.

**5- “Sống cung kính tùy thuận không phóng dật”**. Sống cung kính tùy thuận không phóng dật là sống độc cư. Sống độc cư là sống phòng hộ sáu căn. Sống phòng hộ sáu căn là giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý không cho dính mắc sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Nói độc cư thì dễ nhưng sống đúng độc cư không phải dễ. Không sống đúng độc cư thì không bao giờ có giải thoát.

Ở đây Phật dạy: **“Sống cung kính tùy thuận không phóng dật”**, có nghĩa là phải cung kính tôn trọng hạnh độc cư, vì có cung kính tôn trọng hạnh độc cư thì tâm mới không phóng dật. Chúng ta hãy nghe Đức Phật nói: **“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”**. Vậy, tâm còn phóng dật là tâm chưa giải thoát.

Thưa các bạn! Các bạn đã về tu viện Chơn Như tu tập. Các bạn có thấy chẳng? Tất cả tu sĩ và cư sĩ về đây tu tập họ không sống đúng giới luật ba đức ba hạnh, nhất là không cung kính tôn trọng hạnh độc cư nên sự tu tập không có kết quả. Sự tu tập không có kết quả nên họ bị thôi chuyển, bỏ cuộc tu hành.

Thưa các bạn! Các bạn có nhân với tu viện nhưng các bạn không có duyên vì vậy các bạn phải biết tiếp tục tạo duyên mới. Tạo duyên mới như thế nào?

Tạo duyên mới là các bạn phải tu tập đúng giới luật và pháp do lời dạy của Thầy Chơn Như thì đó là tạo duyên mới, còn các bạn sống và tu tập không đúng lời dạy này là các bạn tạo hết duyên. Khi hết duyên thì không bao lâu các bạn sẽ rời khỏi tu viện.

Có nhân là các bạn có gặp nhau với Thầy, nhưng duyên không có nên các bạn không sống đúng lời dạy của Thầy, vì thế chúng ta không được ở gần nhau và do đó các bạn biết rằng các bạn có duyên với ngoại đạo vì các bạn đã

gieo duyên quá sâu dày, mặc dù pháp tu không giải thoát nhưng các bạn vẫn phải bám trụ với nó, do bám trụ mãi mãi để rồi các bạn tiếp tục với cái duyên của ngoại đạo từ kiếp này đến kiếp khác trong vô lượng kiếp luân hồi, lên xuống trong khổ đau triền miên bất tận.

Pháp mà Đức Phật đã dạy là pháp rất lợi ích cho bản thân của các bạn, nhưng các bạn không gieo duyên thì làm sao các bạn tu tập được, thường các bạn bỏ pháp chánh tìm pháp tà. Vì tà pháp còn mang đầy áp tâm dục, nên chi nó cùng đi với con đường dục của thế gian. Cho nên thuận đường dục, tuy không giải thoát nhưng các bạn vẫn thích, vì tà pháp danh lợi thực thụ đầy đủ. Ngược lại chánh pháp thì ly dục ly ác pháp, sống trầm lặng độc cư một mình, hằng ngày ngồi quét tâm tham, sân, si không để một bóng dáng dục còn sót lại trong tâm. Con đường đi ngược chiều danh lợi thực thụ không khó nhưng lại khó là vì đi theo nghiệp lực nhân quả.

Tất cả mọi người về tu viện chỉ có **“Sống cung kính, tùy thuận không phóng dật”**, thế mà ai nấy cũng đều bỏ cuộc. Cho nên Phật Giáo mất là đi ngược lại dòng đời.

Do không sống đúng lời dạy của Đức Phật **“Sống cung kính, tùy thuận không phóng dật”**. Đó là vì các bạn có nhân mà không có duyên, nhưng các bạn không tạo duyên mới, do đó các bạn đi vào ngõ cụt của đường tu.

**6- “Sống cung kính tùy thuận lễ phép xã giao”.** (Tức là khéo léo thiện xảo thích ứng trong mọi hoàn cảnh về oai nghi tế hạnh của một người tu tập, theo chánh pháp Nguyên Thủy). Đây là điều cung kính cuối cùng trong Phật pháp, chúng ta hãy đọc và xem xét kỹ lời dạy và hãy lặp lại những chữ cần thiết trong lời dạy này: **“Cung kính, tùy thuận lễ phép xã giao”**. Cung kính tùy thuận các bạn đã hiểu nghĩa, nhưng còn bốn chữ lễ phép xã giao. Vậy **“lễ phép xã giao”** nghĩa là gì?

Đối với Đạo Phật lễ phép xã giao không phải là theo lễ phép xã giao thường như ngoài đời mà lễ phép xã giao là sống đối xử với nhau không làm khổ mình khổ người, tức là biết nhẫn nhục, tùy thuận và bằng lòng.

Lễ phép xã giao là cách đối xử với mọi người luôn luôn phải thấy mọi người đều là người tốt, người thiện, như Đức Phật đã dạy: **“Thấy lỗi mình đừng thấy lỗi người”**. Nhờ thấy như vậy, nên đó là cách thức cung kính, tùy thuận lễ phép xã giao của Đạo Phật, khiến cho sự sống tràn đầy hạnh phúc an vui cho mình và cho người. Cách thức lễ phép xã giao của Đạo Phật là các pháp ác không nên làm, nên làm các pháp thiện.

Cho nên cuộc sống chung đụng đối xử với nhau là phải lấy lễ phép xã giao tức là ngăn ác diệt ác pháp luôn luôn sanh thiện tăng trưởng thiện. Muốn được vậy thì hằng ngày phải tâm niệm: **“Biết chuyện mình không nên biết chuyện người, người làm hay không làm là điều của họ, còn ta thì nên**

*sửa mình từng phút từng giây không nên biếng trễ*". Xin các bạn lưu ý có biếng trễ là có khổ đau.

Tóm lại, "*Sống cung kính, tùy thuận lễ phép xã giao*" của Phật Giáo bằng câu Kinh Pháp Cú:

*"Không nên nhìn lỗi người  
Người làm hay không làm  
Nên tự nhìn thân ta  
Có làm hay không làm".*



## THÂN HÀNH NIỆM

### LỜI PHẬT DẠY

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

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

(Trung Bộ kinh trang 265, 266).

### CHÚ GIẢI:

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

- 1- Thực hành
- 2- Tu tập
- 3- Làm cho sung mãn
- 4- Làm thành cỗ xe
- 5- Làm thành căn cứ địa
- 6- Làm cho kiên trì
- 7- Làm cho tích tập
- 8- Khéo tinh cần thực hành.



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

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

Chữ tu tập không có nghĩa là ngồi thiền, gõ mõ tụng kinh, niệm chú, niệm Phật

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Trong lúc pháp môn Thân Hành Niệm của bạn chưa thành căn cứ địa nhưng nó vẫn thành tựu như một cỗ xe kiên cố. Tuy rằng, nó còn có mọi chướng ngại pháp xâm chiếm vào, nhưng bạn cứ ôm pháp tiến lên vượt qua các chướng ngại ấy mà chiếc xe Thân Hành Niệm của bạn không dừng lại là bạn đã kết hợp các Thân Hành Niệm thành được cỗ xe kiên cố. Nếu cỗ xe bạn bị đứng lại khi bị những chướng ngại pháp thì bạn là người chưa kết hợp các Thân Hành Niệm trở thành cỗ xe mà chỉ mới tu tập pháp Thân Hành Niệm mà thôi.

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

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

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

❖ Cụm từ thứ bảy: Làm cho tích tập có nghĩa là tích lũy sự tu tập càng lúc càng kiên cố và chặt chẽ hơn khiến không cho một chướng ngại pháp nào tác động vào thân tâm được. Nếu các bạn chỉ cần thiện xảo một chút thì pháp Thân Hành Niệm sẽ linh động tạo thành một nội lực mãnh liệt vô cùng.

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



## HIỆU QUẢ CỦA PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM

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

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

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

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

Biết pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn có đầy đủ thần lực để điều khiển sự sống chết và còn hơn thế nữa. Mong các bạn hãy tinh cần tu tập đừng có biếng trễ để sớm làm chủ thân tâm của mình và mang lại hạnh phúc an vui cho mình cho người không sao kể hết.



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

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

**Được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành thì mười công đức ấy có thể mong đợi. Thế nào là mười ?**

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

**2/ Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên.**

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

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

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

**6/ Vị ấy chứng được các loại thân thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không, độn thổ trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền, ngồi kiết già đi trên hư không như con chim, với bàn tay chạm và sờ mặt trời mặt trăng, những vật có đại oai lực đại thân lực như vậy, có thể thân có thân thông bay đến Phạm thiên với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân có thể nghe hai loại tiếng chư Thiên và loài Người ở xa hay ở gần.**

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

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

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

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

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

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

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

Năng lực thứ nhất xuất hiện trong khi tu tập pháp môn Thân Hành Niệm, nó giúp các bạn nhiếp phục được các cảm thọ về lạc về khổ. Về các thọ lạc các bạn nhiếp phục được thọ lạc về ăn, ngủ phi thời, thọ lạc về vui chơi trò chuyện hội họp. Do đó, các bạn cũng nhiếp phục được nó, cho nên không thích hội họp, không thích nói chuyện, bàn tào lao, chuyện trên trời, dưới biển, chuyện về các dục như: sắc dục, dục danh, dục lợi, dục chù to, Phật lớn, vv...

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

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

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

Năng lực thứ sáu xuất hiện khi các bạn tu tập pháp Thân Hành Niệm năng lực này sẽ giúp cho các bạn, tùy theo ý muốn mà các bạn muốn nhập Bốn Thánh Định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, chứng và nhập được Bốn Thiên hiện tại lạc trú một cách dễ dàng.

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

Muốn tu tập thiên định thì bắt đầu các bạn phải học và tu tập sống đúng giới luật theo phương pháp Tứ Chánh Cần. Tứ Niệm Xứ và cuối cùng phải thực hiện pháp môn Thân Hành Niệm. Từ tu tập pháp môn Thân Hành Niệm, nó mới xuất hiện những năng lực siêu phàm, từ những năng lực đó đã giúp các bạn nhập các Thiên Định và thực hiện Tam Minh. Năng lực thứ sáu nói trên đã giúp các bạn nhập định một cách dễ dàng, không phải ở trên pháp Tứ Thánh Định mà tu tập. Cho nên muốn nhập Tứ Thánh Định thì phải có những năng lực siêu việt của pháp Thân Hành Niệm thì mới mong nhập được. Nếu không có những năng lực này thì khó mà nhập được.

Qua kinh nghiệm tu tập theo giáo pháp của Đức Phật. Chúng tôi nhận xét Thiên Đông Độ, Thiên Đại Thừa và các loại Thiên khác đều là những loại thiên tướng, thiên diên, tu hành chẳng làm chủ sự sống chết mà còn trở thành diên khùng, rối loạn thần kinh, nhập định ngay trên pháp ức chế tâm làm cho hết vọng tưởng, khi hết vọng tưởng gọi là nhập định thì chỉ có người chưa bao giờ nhập định mới tin, còn người có nhập định thì họ tội nghiệp cho những người mù nói về con voi. Hầu hết hiện giờ chưa có người nào biết về thiên định nên mới tu theo Thiên Đại Thừa và Thiên Đông Độ, Thiên Minh Sát, v.v... Chứ một khi họ đã nhập được định, nhất là nhập Tứ Thánh Định thì họ sẽ nhận xét sự tu tập Thiên Đại Thừa, Thiên Đông Độ, Thiên xuất hồn, Thiên vô vi, và Thiên Minh Sát Tuệ là những loại thiên tướng, tu hành chẳng đi đến đâu, có nghĩa những loại thiên này tu chơi cho có hình thức tu, chứ không có ích lợi gì cho đời sống của họ. Họ tu tập chỉ là biểu dương những hình thức lừa đảo như ngòi thiên 5, 6 tiếng đồng hồ hoặc khi chết để lại nhục thân hoặc xá lợi. Có nhiều vị tu hành còn cầu danh, cầu lợi nên sử dụng một vài thần thông tướng, tiết lộ chuyện quá khứ vị lai của người khác để dễ lừa đảo làm tiền người khác, nhất là tín đồ mê tín.

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

Thưa các bạn, những năng lực của pháp môn Thân Hành Niệm từ thứ tám trở lên là những năng lực siêu việt mà người ta gọi là thần thông. Ở đây các bạn phải hiểu, nó không phải do luyện tập pháp môn thần thông mà có thần

thông. Nó có năng lực làm được như vậy là do tâm thanh tịnh không còn tham sân si và các ác pháp. Tâm thanh tịnh không còn tham, sân, si và các ác pháp là do sống đúng từ giới luật nghiêm chỉnh. Muốn giới luật nghiêm chỉnh thì phải tu tập pháp môn Thân Hành Niệm. Từ pháp môn Thân Hành Niệm mới có những năng lực xuất hiện để trợ giúp cho các bạn làm chủ sự sống chết. Năng lực ấy rất phi phàm, nó có được không ngoài Giới Luật và pháp môn Thân Hành Niệm. Ngoài hai pháp môn trên đây thì không có pháp nào có đủ năng lực làm những việc phi thường như vậy.

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

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

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

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

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

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

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

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

Một năng lực không thể nghĩ bàn, nếu người ấy đã thành tựu những năng lực ấy thì muốn đi đến bất cứ một hành tinh nào trong vũ trụ thì liền được toại nguyện như ý muốn.

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

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

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

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

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





## LÒNG TIN

LỜI PHẬT DẠY

***“Đối với chúng con, bạch Thế Tôn, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm chỗ nương tựa”.***

CHÚ GIẢI:

Xưa, Đức Phật còn tại thế, chúng Tỳ Kheo nào tu tập chứng quả A La Hán đều tin vào Đức Phật, vào pháp của Đức Phật, còn ngược lại chúng Tỳ Kheo nào không tin vào Phật, Pháp thì quả A La Hán kia không bao giờ đến với họ được. Cho nên các vị Tỳ Kheo trong thời đó thường nói lên câu nói này trước Đức Phật: ***“Đối với chúng con, bạch Thế Tôn, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm chỗ nương tựa”***. Lòng tin ấy đã giúp họ sống đúng Phạm hạnh và thực hành nghiêm chỉnh không sai lời dạy, mặc dù lúc bấy giờ pháp môn của Bà La Môn rất thịnh hành cũng giống như pháp môn của Đại Thừa hiện giờ vậy. Nhưng khi tin Phật họ đều ném bỏ giáo pháp Bà La Môn xuống như một chiếc giày rách, do đó họ mới tu chứng quả A La Hán. Nhưng dù sao thời đó cũng có nhiều người còn chấp chặt pháp môn của Bà La Môn. Đại diện như Đề Bà Đạt Đa chống lại Phật và tìm mọi cách giết Phật. Ảnh hưởng tư tưởng tinh thần diệt Phật Giáo từ khi Đức Phật còn tại thế. Hôm nay, tinh thần tư tưởng đó đã thể hiện và thành hình một Phật Giáo kiểu mới ***“Phật Giáo Đại Thừa”*** mà hiện giờ mọi người đang tôn thờ, còn Phật Giáo nguyên gốc thì ít có người biết đến. Nếu tại Việt Nam không có Hòa Thượng Minh Châu dịch tạng kinh Nguyên Thủy thì giờ này tin đồ Phật Giáo sẽ ra sao? Còn biết Phật Giáo nữa không? Giáo lý Đại Thừa gần như phủ kín chánh pháp của Phật. Có phải không hỡi các bạn?

Đọc lại những lời Phật dạy và lòng tin của chúng Thánh Tăng ngày xưa và xét lại ngày nay chúng tôi dạy các bạn tu hành, bạn nào tin nơi chúng tôi thì bạn ấy có giải thoát; bạn nào không tin nơi chúng tôi, thường tin kinh sách Đại Thừa và Thiền Tông, sống đời sống phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới, bạn ấy sẽ không có giải thoát và còn đi vào con đường bỉ thử danh lợi, nên thường chê bai, kích bác người khác thế này, thế kia. Nhưng cuối cùng bạn ấy tu hành cũng chẳng tới đâu, chỉ có uốn ba tác lưỡi lừa đảo những người khác chưa thông giáo lý của Phật, chứ không thể lừa đảo những người sống có Phạm hạnh, có Thiền định, có Tam Minh.

Khi đọc lại những lời hứa hẹn tin tưởng vào Đức Phật của chúng Thánh Tăng trên đây, chúng tôi mới thấm thía so sánh những người đệ tử thời nay của mình. Khi bước ra khỏi cổng chùa hạt cơm còn dính kẻ răng, thế mà nói những lời vong ơn, phụ nghĩa, chẳng khác nào Đề Bà Đạt Đa ngày xưa đối với Đức Phật vậy.

Trong lúc chúng tôi định cho in tập 2 Những Lời Phật Dạy thì nhận được bài viết của một Thiền Sinh trong tu viện Chơn Như nói về: “Niềm Tin Là Cội Nguồn Chân Lý Giải Thoát” nói lên những kinh nghiệm tu hành của mình trong những lời dạy của Đức Phật. Nhận thấy rất phù hợp với sự tu tập của các bạn và làm sáng tỏ những lời Phật dạy, nên chúng tôi cho vào phần phụ bản của tập sách này.



## PHỤ BẢN 1

### NIỀM TIN LÀ CỘI NGUỒN CHÂN LÝ GIẢI THOÁT

Bài viết của Nguyễn Thanh.



Thưa các bạn thân mến!

Khi chúng ta đến với Đạo Phật, tự đáy lòng trong mỗi chúng ta đã có được niềm tin, nhưng niềm tin ấy còn non yếu các bạn ạ!

Sau những ngày tháng tu tập tìm hiểu về Phật Pháp, niềm tin ấy được tăng trưởng mỗi ngày một lớn mạnh hơn lên. Chúng ta thấy tâm hồn và trái tim được an lành, hạnh phúc. Vì niềm tin của chúng ta có chỗ nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng, nên cõi lòng được hân hoan, vui tươi, trong sáng, nhẹ nhàng. Khi chúng ta đến với chánh pháp Nguyên Thủy.

Cũng như lần đầu tiên, chúng ta quay về con đường chánh pháp. Trước đó, ta cũng đi lang thang luân hồi sau những ngày tháng mê lạc, không có lối thoát, không có đường về, toàn là những ngõ cụt. Vì tu tập sai pháp, gặp toàn là giáo pháp Thiền định tưởng, Thiền ức chế tâm của ngoại đạo. Bây giờ đây, chúng ta được trở về với chánh pháp Nguyên Thủy. Ta như kẻ cùng tử lạc loài, nay được trở về quê hương, được nương tựa trong vòng tay thương yêu của bậc Thánh AlaHán; trở về nương tựa cội bồ đề, tàn cây bóng mát của chư Phật, của những bậc Thánh Hiền.

Vì thế niềm tin trong ta mỗi ngày được lớn mạnh hơn lên. Niềm tin ấy được tăng trưởng, được sớm trở nở những nụ hoa thơm ngát trong vườn thơ Nguyên Thủy Chơn Như.

Chúng ta trở về sau bao năm lưu lạc, ngộ cụt, bế tắc, của con đường đi tìm chân lý lẽ phải, của nền đạo đức nhân bản nhân quả, không làm khổ mình khổ người. Nay chúng ta được quay trở về với niềm vui lai láng. Ôi chao! Nước mắt tuôn trào không dừng được, sụt sớt khóc òa như một đứa trẻ thơ vừa gặp lại người cha lành hiền hòa sau nhiều năm xa cách. Nhờ gặp lại từ phụ, mà chúng ta tìm thấy được con đường tươi sáng của ngày mai. Ta mừng rỡ, nhào đến ôm lấy đôi chân của người cha già hiền từ như Bụt mà khóc òa lên nước nỡ...

Ôi! Sau bao nhiêu năm con lầm lạc, đi khắp mọi nẻo đường trong kiếp luân hồi vô định, con đau khổ quá! Con héo hắt, xác xơ cả xác thân lẫn tâm hồn. Ngày hôm nay, con được quay trở về trong vòng tay thương yêu của người cha già. Con mừng quá, và con đã khóc! Con khóc rất nhiều, con khóc với nỗi vui mừng khôn siết. Trái tim con rúng động bồi hồi... con sung sướng hạnh phúc quá! Con xin ước nguyện, cố gắng tu tập để đền đáp công ơn của cha mẹ, công ơn của bậc Thầy thân thương vĩ đại nhất của cuộc đời chúng con.

Tất cả mọi người trong chúng ta, khi tìm đến tu viện Chơn Như tu tập đều có những nỗi niềm tình cảm sâu sắc như vậy. Khi trở về trong vòng tay thương yêu của Thầy, của Út. Niềm tin của chúng ta mỗi ngày càng lớn mạnh. Tăng trưởng nhanh, vì đã tìm về đúng con đường chân chính của Phật Giáo Nguyên Thủy. Vì thế, chúng ta hãy cố gắng nhiệt tâm tinh cần, mỗi ngày tu tập để buông xả những cái tâm còn giận hờn, phiền não, do tham lam, sân hận, si mê, tật đố, ganh tị, hiềm khích... đang chất chứa xói mòn trong ta. Hằng ngày, chúng ta ở trong thất đối diện với chính mình. Đối diện với chính mình để mài dần cục đá nghiệp trong ta. Mỗi ngày, chúng ta im lặng không muốn nói chuyện nhiều. Đó là để cố gắng mài mòn dần, cục đá nghiệp mà từ vô lượng kiếp chúng ta đã vô minh tích trữ tham dục và ác pháp. Ngày tháng trôi qua cục đá nghiệp này, sẽ được bào mòn dần dần theo ngày, tháng, năm, cùng với sự bền chí, siêng năng, gan dạ, kiên trì, quyết tâm của mỗi người.

Khi chúng ta đến với chánh pháp Nguyên Thủy thì hãy đặt trọn vẹn niềm tin nơi bậc Thầy tôn kính của mình (Trưởng Lão Thông Lạc). Tại sao vậy?

Bởi vì, nếu ta có một chút xiu nghi ngờ thôi thì cục đá nghiệp kia mỗi ngày được tăng trưởng nhanh. Tại sao ta tìm đến Thầy nương tựa mà ta lại nghi ngờ đức hạnh và trí tuệ vĩ đại của Người? Như vậy, lòng tin của chúng ta chưa thật sâu sắc khi đến với bậc Đạo Sư của mình. Niềm tin của chúng ta chưa thật trọn vẹn khi tìm đến với Đạo Phật. Chúng ta bị ngũ triền cái trói buộc quá chặt, cho nên chúng ta phân vân nghi ngờ, thành ra sự tu tập của chính ta không tiến lên được, dậm chân tại chỗ, dù cho chúng ta có ở với Thầy bao lâu đi chăng nữa, mà trong ta có một chút xiu nghi ngờ thôi, cũng đủ bị mất niềm tin. Không niềm tin thì không ly dục, ly ác pháp. Không ly dục, ly ác pháp thì không có sự giải thoát.

Cái chất liệu nghi ngờ ấy là niềm đau là nỗi khổ trong chúng ta, chưa được giải toả, chuyển hoá nên đâm ra mặc cảm và khổ đau. Vì đó là mang di chứng của căn bệnh **“nghi ngờ”**.

Trong khi đó, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy rằng: Thuộc đại tạng kinh Việt Nam, kinh Tương Ưng tập 5 dạy về năm căn, năm lực gồm có: Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn, Tuệ căn. Năm lực gồm có: Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực, Tuệ lực. Tín căn và Tín lực, là đội quân dũng mãnh tiên phong đi hàng đầu, dành cho người đệ tử khi đến với Phật Giáo Nguyên Thủy. Do đó Đức Phật dạy: **“Thế nào là Tín căn? Ở đây này các Thầy Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử có lòng tin bất động, đặt lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Như Lai, Ứng Cúng Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn.”**

**“Vị ấy đầy đủ lòng tin bất động đối với pháp: “Đây là pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có quả tức thời, đến để mà thấy có khả năng hưởng thượng, chỉ người có trí mới tự mình giác hiểu”**.

**“Vị ấy đầy đủ lòng tin bất động đối với chúng Tăng: “Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Thiện hạnh, chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Trực hạnh, chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Thánh hạnh, chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc như Pháp hạnh, tức là bốn đôi, tám chúng; chúng Tăng đệ tử của Thế Tôn đáng được cúng dường, đáng được kính dâng, đáng được bố thí, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở trên đời, thành tựu giới đức được các bậc Thánh ái mộ. Không bị hư hoại, không bị tỳ vết, được thực hành liên tục không bị khiếm khuyết, khiến con người tự tại được bậc Thánh tán thán, không bị nhiễm ô, hưởng đến Thiên định, vị ấy thành tựu lòng tin tuyệt đối với chúng Tăng”**.

**“Với sự toàn diện, này các Thầy Tỳ Kheo, với sự viên mãn năm căn này là bậc A La Hán, yếu nhẹ hơn là vị đang thực hành để chứng ngộ quả A La Hán (A La Hán hướng), yếu nhẹ hơn là Bậc Bất Lai, yếu nhẹ hơn là vị đang hành để chứng ngộ quả Bất Lai (A Na Hàm hướng), yếu nhẹ hơn là bậc Nhất Lai, yếu nhẹ hơn là vị đang thực hành để chứng ngộ quả Nhất Lai (Nhất Lai hướng), yếu nhẹ hơn là vị đang thực hành để chứng ngộ quả Dự Lưu (Dự Lưu hướng).”**

**“Đối với ai, này các Thầy Tỳ Kheo năm căn này toàn bộ, toàn diện không có, thời Ta nói rằng: “Người ấy là người đứng phía ngoài, là thuộc thành phần phàm phu, ngu si, mê muội”**.

**“Do tu tập, do làm cho sung mãn năm căn này, này các Thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đoạn tận các lậu hoặc ngay trong hiện tại, tự mình**

***chứng ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.”***

(Đại tạng kinh Việt Nam Tương Ứng Kinh Bộ tập 5 phẩm Thanh Tịnh trang 308, 309).

Qua những lời dạy trên đây của Đức Phật đã chứng minh một cách rõ nét, rất cụ thể cho chúng ta thấy rằng: Khi chúng ta đến với Phật Giáo Nguyên Thủy là ta đang được trở về trong vòng tay thương yêu của bậc Thánh Hiền. Là niềm tin trong mỗi chúng ta phải được hiến dâng trọn vẹn, chúng ta hãy đặt trọn vẹn niềm tin thật sâu sắc. Có như vậy ta mới tu tập nổi; có như vậy ta mới ly dục nổi; có như vậy ta mới đủ can đảm và gan dạ quyết chí ăn ngày một bữa, ngủ một ngày bốn tiếng và im lặng không nói chuyện tào lao, bàn chuyện thiên hạ. Cũng chính vì chúng ta không có đủ niềm tin sâu sắc thủy chung nơi bậc Thầy của mình, nên ta tu tập dậm chân tại chỗ, chất liệu xả tâm không chất lượng và không chứng Thánh quả A La Hán như Ngài. Chúng ta mang di chứng căn bệnh điên đảo tưởng, nghi ngờ đức hạnh trí tuệ của một bậc vĩ nhân A La Hán tôn kính nhất của nhân loại. Vì thế càng tu lâu năm, chúng ta càng bị trói buộc chặt trong mối nghi ngờ ấy. Do đó tự làm khổ mình, tự đào thải chính ta, tự tạo ra những chất liệu nổi khổ niềm đau cho chính mình, chứ ta không buông xả được cái tâm nghi ngờ của mình. Và mỗi ngày cục đá nghiệp kia càng lớn bự ra. Ôi! Thật khổ đau cho chính ta.

Vì thế khi đến với chánh pháp Nguyên Thủy. Chúng ta hãy nên đặt trọn vẹn niềm tin nơi những lời giảng dạy nhiệt tình tha thiết thương yêu của Thầy thì mới hy vọng rằng, chúng ta sẽ được giải thoát, giải thoát ngay tức khắc trong ngày hôm đó, trong giây phút đó liền. Nếu chúng ta không có đủ ý thức lực niềm tin nơi những lời giảng dạy của Thầy, thì ôi thôi! Ta là kẻ cùng tử ngu si mê muội lang thang vô định trong kiếp luân hồi, đầy những niềm đau nổi khổ này. Ta là những đứa con khờ dại, những đứa con ngu muội, vì thiếu lòng tin sâu sắc thủy chung với bậc Đạo Sư của mình.

Cho nên hơn bao giờ hết, chúng tôi xin ước nguyện rằng: Khi các bạn đến với tu viện Chơn Như tu tập, thì xin các bạn nên lưu ý: Phát nguyện đặt trọn vẹn niềm tin thật sâu sắc thủy chung tha thiết nơi bậc Thánh A La Hán thì hy vọng rằng những ngày tháng các bạn lưu dấu ở tu viện tu tập, thì mới có kết quả tốt đẹp, còn ngược lại thì sẽ là con số không, sẽ không có kết quả chi cả. Uổng phí công lao và thời gian của các bạn, từ xa khăn gói lặn lội đến tìm cầu xin tu tập. Mà lại không có kết quả.

Điều quan trọng là các bạn cần suy nghĩ kỹ trước khi theo một truyền thống tâm linh nào đó. Một khi các bạn đã bước vào rồi thì hãy kiên trì thực hành. Đừng như người đi ném thức ăn ở khắp các nhà hàng mà không bao giờ thực sự có được một bữa no. Bạn hãy suy nghĩ kỹ trước khi chọn lựa một pháp tu, rồi theo nó suốt đời. Theo cách đó, bạn có thể được kết quả dù chỉ dành

một ít thời gian thực tập mỗi ngày. Thay vì vậy, nếu các bạn có nỗ lực đi theo tất cả những con đường khác nhau, các bạn cũng không đến đâu được cả.

Cũng vậy, kiên nhẫn trong thực hành rất cần thiết. Trong thời đại cơ giới này, mọi thứ dường như đều là tự động. Các bạn có thể nghĩ rằng Phật pháp cũng như thế. Chỉ cần bật nút lên là các bạn có thể được chứng ngộ. Hãy kiên nhẫn! Sự phát triển của tâm linh chỉ cần ở thời gian. Các bạn nên duy trì nỗ lực thường xuyên trong tu tập. Thật là vô ích khi hết sức nhọc công vài tháng, rồi lơ là, rồi lại nỗ lực hết sức. Tốt nhất là tự ép mình vào một phương pháp thường xuyên và đều đặn (giờ giấc nghiêm chỉnh). Cách này rất quan trọng.

Chúng tôi thiết nghĩ rằng: Trên cuộc đời này, các bạn sống mà không có đủ niềm tin thì làm sao các bạn có thể đứng vững trên đôi chân của mình được? Phải không các bạn?

Các bạn phải có niềm tin thật son sắc thủy chung thiết tha tin rằng: Ta có thể làm được, ta có thể hy vọng có đủ năng lực và tri kiến bản lãnh trong tất cả các công việc, trong tất cả các dự kiện đang diễn biến xảy ra chung quanh ta mỗi ngày. Nếu chúng ta có niềm tin nơi ta thì mới sống được, mới thở được, mới có đủ khả năng làm việc có ích lợi cho cuộc đời, cho tương lai và ngày mai. Cũng vậy, sự tu hành cũng phải đòi hỏi chúng ta phải có đủ tri thức niềm tin thật son sắc thủy chung thiết tha, thì ta mới tu tập nổi. Chúng ta phải đặt trọn vẹn niềm tin yêu của chính mình nơi bậc Thánh A La Hán Thích Thông Lạc thì mới hy vọng rằng, ta sẽ được giải thoát ngay trong tầm tay.

Cho nên, niềm tin là cuộc đời là lẽ sống của mỗi chúng ta. Niềm tin là nguồn thương yêu của mỗi chúng ta; niềm tin là cội nguồn, là chân lý giải thoát sanh, già, bệnh, chết, chấm dứt bốn nỗi khổ đau của kiếp người.

Thân mến kính chào các bạn, chúc các bạn thành công trên đường tu tập.



## PHỤ BẢN 2

### NỖI ĐAU VỀ THỂ XÁC

Câu hỏi của Thiện Đức.

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Con có bà Ngoại năm nay ngoài 70 tuổi đang bị bệnh ung thư, sự sống không còn bao lâu nữa, tuy ở xa nhưng con có cảm tưởng hiện giờ Ngoại đang chịu nỗi đau về thể xác (sự hoành hành của bệnh) nỗi đau về tinh thần (lo sợ cái chết). Con là trong những đứa cháu được Ngoại yêu quý. Trong tình cảm này con rất muốn làm một việc gì đó thiết thực giúp cho Ngoại. Thầy có thể chỉ dạy cho con được không ?

**Đáp:** Trước tiên con nên về gặp bà Ngoại con và an ủi Người, để cho Người đừng dao động tâm khi con bệnh hoành hành và khuyên Ngoại con: “Đây là nhân quả của bà Ngoại do tiền kiếp Ngoại có biết không?”

**“Nhân là hạt, quả là trái. Khi vô tình hay hữu ý mình đã gieo hạt giống xấu (hành động ác) thì ngay trong hiện tại mình phải gặt lấy tai họa hay bệnh tật khổ đau. Ngoại bệnh đau cũng vậy, đời trước hay trong kiếp này vì thương chồng, thương con vô tình Ngoại đã gieo một hạt giống xấu bây giờ Ngoại phải chịu bệnh một mình như vậy. Ngoại đừng buồn khổ nghe Ngoại? Ngoại không buồn khổ là Ngoại sẽ hết bệnh mau.”**

Ví dụ 1: Ngay trong đời sống hiện tại mình lái xe không cẩn thận, lạng lách, vượt qua mặt, chạy ẩu sang lề khác, phạm vào luật lệ giao thông, đó là nhân. Nên tai nạn xảy ra làm cụt tay gãy chân, có khi mất mạng, đó là quả.

Ví dụ 2: Ngay trong đời sống hiện tại mình không giữ vệ sinh chung, quăng rác bừa bãi khắp nơi; hoặc ăn uống không vệ sinh, đụng đâu ăn đó, không biết dơ sạch, đó là nhân. Khi bị bệnh đau phải tốn tiền đi bác sĩ, đến bệnh viện có khi bị chết, đó là quả.

Ví dụ 3: Ăn thịt chúng sanh, đụng con gì ăn con vật nấy, không biết trong thịt chúng sanh có nhiều chất độc tố, đó là nhân. Đến khi bị bệnh đau, gặp những bệnh nan y khó trị, phải chịu khổ sở đau nhức, lăn lộn trên giường bệnh, đó là quả.

Ví dụ 4: Ý quyền thế, la lối chửi mắng người, xem mọi người dưới quyền như tôi tớ người làm công không ra gì, đó là nhân. Khi bị bệnh đau hoặc tai nạn xảy ra cho mình hay những người thân trong gia đình, đó là quả.

Cho nên nhân quả thường đi song song với nhau, hễ có nhân là có quả. Vừa mở miệng nói xấu người khác, đó là nhân, thì ngay đó bị người khác xem thường mình, cho mình là người xấu ác, đó là quả.

Nhưng muốn chuyển nhân quả ấy thì phải làm sao ?

Nhân quả muốn chuyển được thì phải vui vẻ chấp nhận để trả nợ nhân quả. Khi đứng trước hoàn cảnh tai nạn bệnh tật thì không nên buồn rầu, lo sợ, không nên than thân, trách phận, không nên đổ thừa cho ai cả mà hãy vui vẻ nhận chịu một cách tự nhiên đầy can đảm và dũng cảm.

Khi nhân quả đến muốn chuyển hóa nhân quả thì phải sống đúng tám giới luật của Phật tức là Thọ Bát Quan Trai. Tám giới luật của Phật là chín đức hạnh làm người. Chín đức hạnh làm người là chín pháp thiện. Nhờ sống đúng chánh pháp thiện mà chuyển tất cả quả khổ. Vậy, con hãy lắng nghe Đức Phật dạy mà hướng dẫn cho ngoại con: **“Này các Tỷ kheo muốn ước nguyện một điều gì, điều đó được viên mãn thì giới luật phải nghiêm chỉnh”**.

Tám giới luật Phật tức là chín đức hạnh. Chín đức hạnh gồm có:

- 1/ Đức hiếu sinh. (Lòng thương yêu sự sống của muôn loài).
- 2/ Đức buông xả. (Không gian tham trộm cắp cướp giết, móc túi, lấy của không cho).
- 3/ Đức chung thủy. (Không tà dâm lấy vợ người, chồng người khác).
- 4/ Đức thành thật. (Không nói dối).
- 5/ Đức sáng suốt. (Không uống rượu).
- 6/ Đức tự nhiên. (Không trang điểm, đeo vòng vàng chuỗi ngọc và thoa dầu thơm).
- 7/ Đức trầm lặng độc cư. (Không ca hát, không nghe ca hát, không gõ mõ tụng kinh, niệm Phật, niệm chú).
- 8/ Đức thanh bần. (Không nằm giường cao rộng lớn).
- 9/ Đức ly dục. (Không ăn uống phi thời, không ăn uống lật vật, chỉ ăn ngày một bữa).

Sau khi sống đúng 9 giới luật (Bát Quan Trai) tức là những đức hạnh làm người thì con hướng dẫn Ngoại con dùng hai cánh tay đưa ra, đưa vào và tác ý.

Trước khi đưa tay ra thì bảo: ***“An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra”***. Khi đưa tay ra xong thì tác ý tiếp: ***“An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”***. Khi đưa tay ra thì dùng tưởng nghĩ như bệnh theo tay mà đi ra. Cứ nhiếp tâm an trú vào cánh tay đẩy lui bệnh tật như vậy thì bệnh sẽ hết, nhưng khi đưa tay vô thì dùng tưởng thân không bệnh đi vô.

Đây không phải là phương pháp trị bệnh mà đây là phương pháp chuyển nghiệp. Do chuyển nghiệp nên phải sống đúng giới luật.

Phương pháp chuyển bệnh này mà trong kinh Tứ Niệm Xứ gọi là ***“Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu”***.

Nếu Ngoại con tin tưởng nơi Phật pháp là pháp mầu nhiệm cứu Ngoại con thoát bệnh khổ thì Ngoại con nên yên tâm ôm pháp chuyển bệnh thì không bao lâu Ngoại con sẽ hết bệnh khổ.

Không biết con có nhận được một bức thư của Thầy gửi cho Ngoại con không? Nếu được bức thư ấy mà Ngoại con nương vào đó giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự cho đến khi bỏ thân tứ đại thì chấm dứt tái sanh luân hồi.



## NHÂN QUẢ

***Hỏi:*** Kính thưa Thầy! Khuya 2 giờ con thức dậy ra sau hè tu tập thì con chó (ban quản lý nuôi canh giữ ký túc xá) thường chạy theo con. Trong suốt thời gian con tu tập nó nằm im một xó vừa bị run, vừa lạnh, vừa bị muỗi đốt trông rất tội nghiệp. Con đuổi nó đi, nhưng nó vẫn nằm ì, ngày thường con đâu có cho nó ăn gì, chẳng hiểu sao nó lại mến con. Có khi nào con và nó có



*nhân duyên tiền kiếp với nhau? Nghe người ta nói loài chó mèo rất có linh tính. Điều đó có đúng không thưa Thầy?*

**Đáp:** Tất cả những loài vật và mọi người đang sống chung quanh ta, đều có duyên nhân quả thuận hay nghịch với nhau.

Những loài vật nhỏ như kiến trùng muỗi, mòng, rắn, rết đang sống chung quanh con đều có duyên nhân quả với con cả, chứ không riêng con chó này. Nếu con giết chúng là con tạo nhân ác. Một con muỗi đến thăm con là đòi nợ máu của con, vô tình con chẳng biết đập chết nó là con đã không trả nợ máu cho nó xong mà lại còn mang thêm nghiệp sát sanh giết muỗi.

Khi một con kiến cắn, một con muỗi, một con mòng, một con rết hoặc con rắn cắn đều có nợ nhân quả với nhau cả. Ta hãy vui vẻ đừng giết chúng, vì có giết chúng thì quả đau khổ của chúng ta cũng không hết liền được mà lại tạo thêm nhân ác là giết chúng. Vì thế, khi bị chúng cắn đau đớn thì con nên nghĩ ngay rằng con đang trả nợ nhân quả. Do hiểu biết đang trả nợ nhân quả thì con liền dừng tay không làm thêm một tội ác (giết chúng sanh).

Bố thí một ít máu cho con muỗi, con có chết gì đâu mà lại giết chúng để mãi mãi nợ nhân quả ác từ kiếp này đến kiếp khác không bao giờ dứt.

Một con chó theo quán quít bên con đều có nhân quả. Đời trước nó là một người thân của con, hiện giờ ở lớp nghiệp chó, con không biết nó là ai, nhưng khi con có đôi mắt Tam Minh vượt qua nghiệp thì con biết nó là ai ở kiếp trước của con. Nó có thể là cha, là mẹ, là anh chị em, là cô bác, là những người thân chứ không có ai xa lạ đâu con ạ!

Vì hiểu biết nhân quả cho nên mọi người, mọi vật chung quanh ta đều là những người thân của chúng ta, do đó ta đừng đánh đập chúng mà hãy thương yêu và tha thứ khi chúng đã lỡ lầm xúc phạm đến ta hoặc làm cho ta khổ đau hoặc chúng đói khát ăn lén thực phẩm của ta thì ta nên tha thứ đừng giết hại chúng, đừng làm chúng đau khổ mà hãy thương xót chúng như thương thân ta vậy con ạ!

Vì nghiệp nhân quả mà con muỗi đốt ta để hút máu nuôi sống thân, chúng có biết gì đâu, chỉ theo qui luật nhân quả đói là phải ăn, mà ăn thì phải làm ác cũng giống như chúng ta vậy. Phải không con?

Ở đời mọi người sống cũng vậy, vì không rõ nhân quả nên mọi người vì cuộc sống của mình mà chà đạp lên sự sống của loài vật khác, người khác.

Vì cuộc sống của ta nên ta trở thành kẻ ác, gian tham, giết hại lẫn nhau.

Vì cuộc sống mà con người mất bản tính thiện chỉ còn tính ác hay hung dữ của loài ác thú.

Vì cuộc sống của mỗi dân tộc, của mỗi nước mà thế giới chẳng hòa bình, nước lớn mạnh ăn hiếp nước nhỏ yếu.

Vì cuộc sống của ta mà ta hãy thương yêu mọi cuộc sống của người khác và loài vật khác. Có như vậy mới chính vì cuộc sống của ta.

Con chó vì nhân quả ái kiết sử đời trước chưa tan, nên nó vẫn theo sát và nằm gần bên con, dù cho trời lạnh, muỗi đốt mà không hề rời con. Lòng yêu thương nó con đuổi nó vào, nhưng nó vẫn không nỡ rời lìa bỏ con vào nhà. Xem thế đủ biết luật nhân quả ái kiết sử quả là ghê gớm thật. Có đúng như vậy không con?

Thương thì ai cũng thương, nhưng bản chất hung dữ và giận hờn, oán ghét thì ai cũng còn, chứ không bao giờ bỏ được, Phải không con?

Chúng ta được sanh làm người đều do nhân quả nên lúc nào cũng bị chi phối bởi luật nhân quả. Buồn rầu, đau khổ, bệnh tật tai nạn, thương yêu, giận hờn, vv... đều do nhân quả cả.

Chúng ta sống trong vòng tay nhân quả mà không biết chuyển đổi nhân quả thì không thể nào thoát khỏi vòng tay nhân quả.

Không gian và thời gian là những mảnh lưới thiên la, địa võng của nhân quả, nên không có một vật nào thoát ra khỏi sự chi phối của nó.

Muốn thoát ra khỏi qui luật của nhân quả thì chỉ có sống thiện. Sống thiện có 10 điều, chúng ta cần phải thực hiện trong cuộc sống hằng ngày.

1 - Không giết hại và ăn thịt chúng sanh.

2- Không gian tham trộm cắp, lấy của không cho.

3- Không nên tà dâm với người khác làm hại gia đình người, gia đình mình.

Chưa lập gia đình phải giữ gìn cho trong sạch đừng nên trao thân gửi phận cho người khác, khi chưa thành hôn. Chúng ta là con người, chứ không phải là con thú vật. Hành dâm dục là phải có đạo lý, chứ đâu phải dục dục hành dâm đó. Nếu không lấy đạo lý mà giữ gìn đức hạnh thì khổ đau và hối hận không thể tránh khỏi trong cuộc đời đầy dẫy những ác pháp.

4 - Không nên nói lời hung dữ, nạt nộ, chửi mắng người.

5 - Không nên nói xấu người.

6 - Không nên nói vu khống người.

7- Không nên nói dối, nói không đúng sự thật.

8 - Không tham lam, ham muốn.

9 - Không sân giận.

10- Không si mê.

Trên đây là 10 điều thiện để chuyển hóa nhân quả, khiến cho nhân quả xấu trở thành nhân quả tốt. Con hãy đọc sách Hành Thập Thiện và Tứ Vô Lượng Tâm mà Thầy đã cho ấn tống thì rõ.



## PHÓNG SANH

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Ở Châu Đốc người ta thường lợi dụng dịp vía bà Chúa Xứ, vía Quán Âm rằm lớn bắt chim nhốt vào lồng bán cho khách hành hương phóng sanh đó có ý nghĩa gì không? Thế nào là phóng sanh đúng chánh pháp ?

**Đáp:** Phóng sanh đúng chánh pháp là phóng sanh theo luật nhân quả, là phóng sanh đúng thời, đúng đối tượng. Đúng thời, đúng đối tượng như thế nào ?

Đúng thời và đúng đối tượng là thời gian vô tình chúng ta gặp một con vật đang bị lưới, bị câu thì ngay đó chúng ta xin mua con vật đó để phóng sanh. Đó là đúng giờ giấc và đối tượng nhân quả ta và con vật. Nếu xem xét trong nhân quả thì ta và con vật có nhân duyên với nhau đã khéo gieo nhân quả trong tiền kiếp, nên kiếp này gặp nhau trong hoạn nạn.

Ta phóng sanh như vậy là phóng sanh đúng thời, đúng đối tượng, còn ra chợ mua chim cá phóng sanh là khiến cho người bắt chim cá giam nhốt lại trong chậu trong lồng để chờ chúng ta đến mua phóng sanh cho có giá. Phóng sanh như vậy là chúng ta mang tội đồng lõa với kẻ bắt chim cá. Có nghĩa chúng ta phóng sanh là trở lại thành tội sát sanh. (Vì đi bắt chim cá nhốt là đã vô tình giẫm đạp một số con vật chết; và khi nhốt thì có thể chúng bị thương, bị đói, bị xa đàn, lẻ bầy... lòng dạ chúng cũng thương nhớ, âu sầu, sợ hãi... và chết; hoặc có khi người khác thích ăn loại chim cá ấy đến mua thì chúng bị giết hết.)

Kinh sách Đại Thừa dạy phóng sanh nhưng không giải thích rõ ràng, vì thế người phóng sanh không được phước báo ngược lại trong nhà có nhiều tai nạn, bệnh tật cho người này hoặc người khác. làm phước mà không thấy phước, mà chỉ thấy tai họa, thật là tội nghiệp.

Nếu từ đây có ai phóng sanh thì con khuyên họ, phóng sanh cho đúng chánh pháp, cho đúng luật nhân quả, chứ không khéo phóng sanh mà cuối cùng lại mang họa vào thân.

Loài chim cá bị lưới rập chài câu đều là do nhân quả đời trước, mà đời nay phải làm thân chim cá để bị người đời chài câu lưới rập lại.

Cho nên người làm nghề chài lưới cá tôm sau này thành thân cá tôm cho người khác chài lưới lại, đó là nhân quả.

Người săn bắn lưới rập chim thú, sau này trở thành chim thú cho người khác săn bắn và lưới rập trở lại.

Qui luật nhân quả xoay vần không ai có thể thoát lưới rập của nó được.

Loài người và loài vật được sanh ra đều do qui luật của nó. Cho nên không ai trốn khỏi luật nhân quả. Nhân nào thì quả nấy, có vay thì phải có trả. Đối với luật nhân quả mà không đủ trí tuệ thì làm một điều thiện nhưng trở lại là làm một điều ác như đi ra chợ mua chim cá phóng sanh. Mới nghe thì rất thiện, nhưng lại là ác pháp vì không trí tuệ, thiếu sự hiểu biết vô tình khiến người làm ác lại làm thêm, nên làm thiện mà lại làm tội ác đồng lõa.

Cũng như bố thí cho người ăn mày nghèo, không ngờ chúng ta lại bị người không nghèo lừa đảo. Họ không nghèo giả vờ nghèo, họ không tàn tật giả vờ tàn tật ngửa tay xin tiền. Ta vô tình bị lừa đảo tiền mất mà không phước lại còn bị kẻ lừa đảo cười chê cho mình là ngu. Cho nên có một hôm Vua Ba Tư Nặc hỏi Đức Phật:

- Chúng con là người cư sĩ bố thí, cúng dường, phóng sanh đúng chánh pháp như thế nào xin Thế Tôn chỉ dạy.

Đức Phật bảo:

- Nay Đại Vương muốn cúng dường, bố thí, phóng sanh cho đúng chánh pháp. Khi cúng dường phải chọn những người tu sĩ giới luật nghiêm chỉnh mà cúng dường thì mới được phước báo. Còn cúng dường cho những tu sĩ phạm giới, phá giới thì không được phước mà còn thêm tội nối giáo cho các tu sĩ phạm giới diệt Phật giáo.

Tội ấy muôn đời sẽ không còn gặp chánh pháp của Đức Phật và đời sau sanh làm người, làm vật đều gặp nhiều tai nạn, bệnh tật nan y khổ đau vô cùng, vô tận.

- Nay Đại Vương muốn bố thí thì phải chọn một người nghèo mà ăn ở hiền lành, hiếu hạnh đối với cha mẹ, không tham lam, trộm cướp, không giựt của người, không lấy của không cho. Bố thí cho những người ấy thì được phước báo vô lượng. Bản thân ít bệnh tật, ít tai nạn gia đình luôn luôn mọi người đều được bình an, yên vui và hạnh phúc tràn trề. Còn bố thí cho những người ác tham lam, lấy của không cho, trộm cắp, cướp giựt thì không được phước báo mà còn tai họa sẽ đến, hay gặp bệnh tật khó trị. Sư cô Trí Hải chuyển dịch Anh ngữ sang Việt ngữ những kinh sách có giá trị được mọi người biết đến, nhưng khi đi làm từ thiện, đem tài vật đi bố thí cho những người nghèo, bất hạnh, nhưng bị tai nạn giao thông làm Sư cô chết một cách đột ngột thâm và đau xót. Bố thí mà không được phước mà mang họa vào thân.

Nhân quả do những người tham lam giết người, cướp của, hại mạng chúng sanh hay ăn thịt chúng sanh hoặc bắt chim cá bán cho người phóng sanh. Vì thế mới lâm vào cảnh màn trời chiếu đất nghèo khổ, bất hạnh. Họ

là những người không thiện, thế mà mình không trí tuệ mang của cải tài sản đến cho họ, nên mình phải lãnh nhân quả của họ. Vì thế tai nạn mới về mình.

Cho nên Đức Phật dạy bố thí phải chọn lấy những người hiền lành mà bố thí thì mới được phước báo.

Muốn phóng sanh thì phải chọn đúng nhân quả mà phóng sanh, chứ không phải đi tìm nhân quả của loài chúng sanh đang trả vay nợ nhân quả mà phóng sanh thì sai, không đúng chánh pháp. Phóng sanh như vậy là lãnh nhân quả của chúng. Cho nên người phóng sanh không được phước mà lại gặp tai nạn, đó là lãnh nhân quả của chúng.

Đại Thừa dạy phóng sanh hay bố thí thì người phóng sanh, bố thí không biết mình phóng sanh, bố thí và người nhận bố thí và vật được phóng sanh cũng không biết. Theo Đại Thừa phóng sanh và bố thí như vậy mới là bố thí và phóng sanh đúng chánh pháp. Lời dạy này là lời dạy phóng sanh bố thí không trí tuệ, dạy như vậy đi phóng sanh và bố thí để trở thành cây đá. Bố thí mà không biết mình bố thí, phóng sanh mà không biết mình phóng sanh thật là vô lý, người được thí mà không biết mình được bố thí. Thật là ngu ngơ. Bố thí, phóng sanh như vậy, là kẻ ngu dại si mê.

Đối với Đạo Phật phóng sanh hay bố thí đều bằng trí tuệ nhân quả. Soi sáng tận gốc của nhân quả mới bố thí, cúng dường và phóng sanh.



## NHÂN QUẢ PHẢI TRẢ

**Hỏi:** *Kính thưa Thầy! Ở kế nhà con có bà lão tuổi cao, sức yếu thế mà ngày nào cũng phải đi bán vé số lo cho hai cháu đi học. Thằng con trai cầu tự của bà cũng chính là cha của hai đứa bé, suốt ngày ăn chơi, rượu chè, cờ bạc về nhà kiếm chuyện đập phá đồ đạc. Đòi tiền bà như là món nợ tiền kiếp. Lúc ở nhà con thường qua lại nói chuyện với bà. Bà mếu con lắm. Nhìn tình cảnh của bà mà con động lòng thương. Con muốn nói lời nào đó an ủi bà, giúp bà vui vẻ trả nghiệp, vượt qua đau khổ mà suy nghĩ mãi không ra. Thầy có thể giúp con không?*

**Đáp:** Bà lão này nợ đứa con trai và hai đứa cháu trong đời trước, đời này chúng sinh ra để đòi nợ, cho nên bà không bỏ được mà phải vất vả bán vé số nuôi hai cháu, nhưng còn phải đưa tiền cho cậu con trai đi nhậu, nếu không có tiền đưa nó thì đập nhà phá cửa. Thật là tội nghiệp cho bà, nhưng luật nhân quả ai gieo thì phải gánh chịu, dù chúng ta có thương giúp đỡ nhưng nghiệp nhân quả bà đâu trốn khỏi.

Con thương bà nên khuyên bà đừng buồn rầu, đừng than thân trách phận mà hãy vui lòng trả món nợ tiền kiếp.

Vui vẻ chấp nhận khi con trai về xin tiền bà hãy vui lòng mà vét sạch tiền cho nói với tâm không buồn rầu, không trách mắng.

Đối với luật nhân quả muốn chuyển hóa thì phải vui vẻ và giữ gìn tâm bất động, xem như không có việc gì xảy ra. Khi nhân quả đến, đến với sự khắc nghiệt cay đắng đến mức độ nào, dù cho có chết ta cũng giữ gìn tâm bất động, chẳng sợ hãi, chẳng khiếp đảm thì ngay lúc ấy ta đã chuyển hóa nhân quả. Nếu chỉ có một chút xíu sự buồn phiền, than trách trong lòng, là ta bị nhân quả chuyển hóa tức khắc; là ta đang tạo thêm nhân quả.

Con muốn giúp bà thì nên khuyên bà vui vẻ sẵn sàng tha thứ cậu con trai, thì mới chuyển đổi cậu con trai sẽ trở thành người tốt, lo làm ăn nuôi dưỡng hai cháu và phụng dưỡng bà.

Nhân quả chỉ có sống thiện, làm thiện thì mới chuyển đổi được, còn sống ác làm ác thì không bao giờ chuyển đổi được nhân quả mà còn gia tăng thêm.



## CÂU CƠ

**Hỏi:** *Kính thưa Thầy! Hằng năm sắp đến kỳ thi thì có những học sinh, sinh viên không lo học bài mà chỉ rủ nhau đi cầu cơ để hỏi vong hồn xem đề ra câu gì rồi học tú câu đó. Chẳng may, ma, quỷ, Thần, Thánh yếu năng lực chỉ sai câu, làm hại nhiều HS, SV thi rớt chán nản, có người còn rơi vào tình trạng tuyệt vọng đến bất cần sống ...*

*Thưa Thầy, câu cơ là như thế nào ? có thực vong hồn về không? Tại sao nó nói nhiều chuyện đúng thực tế làm cho nhiều người phải khâm phục mà tin theo?*

**Đáp:** Trong thân con người gồm có 5 uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Năm Sắc uẩn là phần hữu hình của bốn uẩn kia thường hoạt động trên thân tứ đại (đất, nước, gió, lửa). Trong thân tứ đại gồm có sáu căn, sáu thức và thường tiếp xúc với sáu trần bên ngoài.

- Sáu căn gồm có:

1. Nhãn căn
2. Nhĩ căn
3. Tỷ căn
4. Thiệt căn
5. Thân căn
6. Ý căn

- Sáu thức gồm có:

1. Nhãn thức

2. Nhĩ thức
3. Tỷ thức
4. Thiệt thức
5. Thân thức
6. Ý Thức

- Sáu trần gồm có:

1. Sắc trần
2. Thinh trần
3. Hương trần
4. Vị trần
5. Xúc trần
6. Pháp trần

Sáu căn tiếp xúc sáu trần sinh ra sáu thức, tạo thành một sự sống của muôn loài muôn vật; một thế giới quan của Phật Giáo hiện bày; một thế giới khổ đau đến với cuộc sống của con người và cả loài vật; một thế giới duyên hợp tương tri khiến cho con người sống điên đảo lầm chấp là có thật, nên tạo ra biết bao nhiêu điều ác làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Thế mà, còn chưa đủ lại tương tri thế giới siêu hình có linh hồn người chết, ma, quỷ, Thần, Thánh, vv....Chính những hình ảnh ấy mà tưởng uẩn mới dựa vào đó mà hoạt động thành ra mới có người lên đồng, kẻ nhập cốt; mới có kẻ cầu cơ; mới có người cúng bái cầu siêu, cầu an, coi sao, bói quẻ, v.v...

Tưởng uẩn là phần vô hình của thân ngũ uẩn, nhưng nó hoạt động theo sự tiếp nhận của các từ trường sắc uẩn còn lưu lại trong không gian.

Tưởng uẩn cũng có những năng lực như sắc uẩn và còn hơn nữa. Cho nên có những điều sắc uẩn không làm được mà tưởng uẩn làm được. Vì những năng lực hoạt động kỳ lạ phi thời gian và không gian ngắn hạn của tưởng uẩn, nên tri kiến, kiến thức của con người không thể nào hiểu được. Do đó họ cho những năng lực ấy là thế giới siêu hình, là có sự sống sau khi con người chết. Do không hiểu nên người ta mới tin tưởng cầu siêu, cầu an, cầu cơ, v.v... Do cầu siêu, cầu an, cầu cơ, v.v....mà gần đây người ta thành lập ra một tôn giáo siêu hình tưởng. Nói chung tất cả các tôn giáo không chứng minh giáo lý được như khoa học là tôn giáo tưởng, tôn giáo mê tín.

Cầu cơ là một hình thức cầu linh hồn người chết giáng cơ bút cho biết những điều mình ước muốn trong tương lai.

Cầu cơ là một loại mê tín tri thức, chứ không phải loại mê tín bình dân. Cầu cơ là một phương pháp tập hợp tín lực vào một đối tượng ảo tưởng để nội lực tín lực của những người có mặt trong lễ cầu cơ thực hiện những ước muốn. Nhất là những người trực tiếp cầu nguyện. Nếu những người đặt trọn lòng tin vào cơ bút thì tưởng uẩn sẽ hoạt động mạnh và rõ ràng. Còn không đủ tín lực

thì tướng uẩn không hoạt động, cơ bút không về hay nói cách khác là cầu cơ không được.

Cầu cơ chẳng qua là một việc làm đánh thức năng lực của tướng uẩn hoạt động. Năng lực tướng uẩn hoạt động đúng thì người cầu cơ phải thân tâm thanh tịnh, nếu thân tâm không thanh tịnh thì cầu cơ không linh tức là không đúng, vì thế những học sinh cầu cơ thi rớt là vậy. Cho nên trước khi cầu cơ thì thân phải tắm rửa sạch sẽ, còn tâm thì phải giữ gìn trai giới nghiêm chỉnh, nhờ có sự thanh tịnh như vậy nên tướng uẩn giao cảm nhận ra từ trường đúng như thật. Còn thân tâm không thanh tịnh thì tướng uẩn không nhận ra đúng, nên tín lực tạo thành ảo tướng, vì thế mọi việc cơ báo đều sai.

Cầu cơ cũng giống như lên đồng, nhập cốt qua một hình thức khác nhưng cũng chỉ có một tướng uẩn hoạt động giống như linh hồn người chết về nhập vào, thay vì nhập vào người thì gọi là lên đồng, lên cốt, nhập vào cơ thì gọi là cơ bút.

Cho nên cơ bút chỉ là tướng uẩn của con người hoạt động, chứ không có linh hồn người chết hay Tiên, Phật, Thần Thánh, quỷ, ma nhập vào.

Những điều kỳ lạ xảy ra chung quanh thế giới của con người cũng chỉ nơi thân tâm con người lưu xuất, ngoài thế giới con người đang sống thì không bao giờ có thế giới vô hình nào khác.

Bởi, mỗi con người đều có năm uẩn mà phần sắc uẩn chỉ có một, còn phần không hình sắc tới bốn uẩn như :

- 1- Tướng uẩn (vô hình)
- 2- Thức uẩn (vô hình)
- 3- Thọ uẩn (vô hình)
- 4- Hành uẩn (vô hình)

Cho nên kẻ nào tin có Thiên Đàng, Cực Lạc, có linh hồn người chết, có Phật tánh, có thần thức, có ma, quỷ là mê tín, là thiếu óc khoa học, là thiếu đạo đức nhân bản - nhân quả, là những người còn lạc hậu.

Cầu cơ là một loại mê tín tri thức như trên đã nói, do những nhà tri thức mê tín, trong đó có học sinh, sinh viên và một số người có trình độ học thức cao, nhưng vẫn không thoát ra khỏi sự mê tín này, ngay cả những nhà khoa học vẫn sống trong mê tín, vì những trạng thái mê tín khoa học chưa giải thích được. Gần đây, có một số nhà khoa học dựa vào đạo học Đông phương giải thích theo khoa học vật lý.

Cuốn sách “Đạo Của Khoa Học” được dịch từ sách “The Tao of Physics” của tác giả Frityof Capra do nhà khoa học giáo sư Nguyễn Tường Bách biên dịch.



Tập sách dựa trên ngôn ngữ khoa Đạo Học Đông Phương, nhất là tư tưởng của Lão, Trang và Thiên Tông Trung Hoa để minh chứng một số vật lý siêu hình.

Dù cho các nhà khoa học có cố gắng làm sáng tỏ mọi vấn đề trừu tượng, nhưng vì vấn đề tri kiến của các nhà khoa học vẫn còn bị hạn cuộc trong không gian và thời gian. Vì thế không thể vượt qua hàng rào không gian và thời gian mà minh chứng được rõ ràng.

Cầu cơ là một sự đánh thức tưởng uẩn hoạt động để nó giao cảm với những từ trường mọi sự việc đã, sẽ xảy ra bằng tín lực của con người.

Còn đúng sai là do thân tâm của những người cầu cơ có thanh tịnh hay không thanh tịnh như trên đã nói.

Linh hồn con người không bao giờ có. Người chết chỉ còn lưu lại những âm thanh sắc tướng khi còn sống trong không gian bằng những từ trường.



## MA ĐÈ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy? Cách đây khá lâu con bị tình trạng ma đê hay bóng đê (theo cách gọi dân gian). Toàn thân con bị tê cứng, con không điều phục được gì, ngoại trừ hơi thở, lúc đó vô tình con nhớ đến pháp môn Định Niệm Hơi Thở của Thầy bèn tác ý “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”.

Chỉ trong hai hơi thở con đã phục hồi trạng thái thân thể bình thường không cần xoa bóp chỗ tê như những người khác đã từng bị ma đê.

Điều này được lý giải như thế nào? Xin Thầy chỉ dạy.

**Đáp:** Ma đê là một trạng thái tưởng, khi ngủ nửa tỉnh nửa mê, tình trạng này sắc uẩn chưa ngưng nghỉ thần kinh trọn vẹn, còn tưởng uẩn mới bắt đầu hoạt động nên cũng chưa hoạt động trọn vẹn, khiến thân con bị cứng không động đậy được, miệng chỉ ú ớ, chứ không kêu la được như người ngủ mơ. Người bị ma đê cố gắng vùng vẫy cho đến khi tỉnh hẳn thì trạng thái ma đê biến mất.

Một người ngủ say thì không bị ma đê; một người ngủ trong chiêm bao cũng không bị ma đê, chỉ có người ngủ nửa tỉnh nửa mê, trạng thái ấy trong thiền định của Phật Giáo gọi là hôn tịch. Nhóm hôn tịch gồm có: hôn trầm, thù miên, vô ký, hôn tịch, ngoan không, chiêm bao, v.v.. đó là một nhóm trạng thái si mê, do tưởng uẩn hoạt động. Tưởng uẩn hoạt động điều khiển thần kinh chưa trọn vẹn, nên lúc bấy giờ có một số thần kinh không hoạt động. Một số thần kinh không hoạt động, nên người ngủ nửa tỉnh nửa mê mới có cảm giác thân bị đè nặng và không động đậy được.

Ở đây, không có ma đê mà có một số thần kinh nghỉ ngơi chưa hoạt động trở lại bình thường trong khi còn đang ngủ nên cảm thấy thân cứng đơ.



## QUY Y TAM BẢO

**Hỏi:** *Kính thưa Thầy! Đối với người chưa từng biết Phật pháp là gì, nhưng đời sống của họ rất thiện. Vậy, họ có cần phải quy y Tam Bảo gieo duyên chủng tử Phật pháp hay không thưa Thầy ?*

**Đáp:** Tuy rằng sống trong thiện Pháp, nhưng đó là những thói quen thiện pháp theo truyền thống hay gen thiện của ông bà, cha mẹ. Những truyền thống và những gen thiện pháp ấy chưa đủ để hiểu biết về thiện pháp nhân bản - nhân quả của đạo đức làm người. Vì thế, dù có sống trong thiện pháp của truyền thống ông cha, nhưng chưa trọn vẹn nên vô tình chúng ta vẫn còn làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh, cho nên chúng ta phải quy y Tam Bảo.

Quy y Tam Bảo có nghĩa là nương tựa và học hỏi những thiện pháp mà chúng ta chưa hiểu biết. Những thiện pháp của Tam Bảo là đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

- Thứ nhất là học hỏi về Phật Bảo. Học hỏi về Phật Bảo là học đạo đức làm Phật. Đạo đức không tham, sân, si.

- Thứ hai là học hỏi về Pháp Bảo. Học hỏi về Pháp Bảo là học đạo đức ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

- Thứ ba là học hỏi về giới luật của một vị Tăng (Tăng Bảo). Học hỏi về giới luật của một vị Tăng là đạo đức làm Thánh vô lậu. Vậy đạo đức làm Thánh vô lậu như thế nào?

Đạo đức làm Thánh vô lậu là những hành động sống hằng ngày của một vị Tăng. Vậy, các con muốn hiểu rõ nghĩa này thì phải hiểu nghĩa của các cụm từ như: vô lậu, Tăng. Vậy vô lậu và Tăng nghĩa là gì?

Vô lậu nghĩa là không còn tham, sân, si; không còn phiền não tức giận; không còn tham danh, chức tước, quyền cao; không còn đắm lợi chùa to, Phật lớn, tiền bạc nhiều v.v...

Tăng là một người tu sĩ cạo bỏ râu tóc, mặc y áo thô xấu, sống chỉ có một bộ đồ: y thượng, y trung và y hạ. Một chiếc bát bằng đất nung, để xin cơm, ăn uống cũng trong chiếc bát ấy. Sống không gia đình không nhà cửa, lấy trời làm màn, lấy đất làm chiếu, đó là hạnh tri túc thiếu dục, không có chùa to Phật lớn.

Tăng là một người tu sĩ sống đúng 10 Thánh hạnh:

1- Thánh đức hiếu sinh, sống thương yêu chúng sanh như con. Không làm chúng đau khổ, không giết hại chúng, không ăn thịt chúng, luôn luôn an ủi, xoa dịu những vết thương đau của chúng.

2- Thánh đức buông xả, sống không lấy của người khi họ chưa cho, tức là không tham lam, trộm cắp, cướp giựt, móc túi lấy của người khác.

3- Thánh đức thanh tịnh, sống không dâm dục, xa lìa dâm dục, từ bỏ dâm dục, đoạn diệt dâm dục, vì dâm dục là con đường sanh tử luân hồi, đẩy đẩy mọi sự đau khổ.

4- Thánh đức chân thật, sống không nói dối, xa lìa nói dối, từ bỏ nói dối, đoạn diệt nói dối. Vì người nói dối không có việc ác nào mà họ không làm. Người nói dối sẽ làm mất lòng tin đối với mọi người khác.

5- Thánh đức minh mẫn, sống không uống rượu, dù bất cứ loại rượu nào cũng không uống, vì uống rượu đầu óc u tối không sáng suốt minh mẫn, không biết xấu hổ, nằm đường ngủ bụi không biết vệ sinh dơ sạch. Người uống rượu càng lúc càng ngu si, cơ thể thường sinh bệnh tật, lời nói của người uống rượu không có giá trị, ít ai tin cậy.

6- Thánh đức tự nhiên, sống không tranh điểm, làm đẹp, làm sang, không đeo vòng vàng, chuỗi ngọc, tràng hoa, không thoa dầu thơm, v.v..

7- Thánh đức trầm lặng độc cư, không tụng niệm cúng tế, không ca hát, không nghe ca hát, không hội họp nói chuyện, sống độc cư, độc bộ, độc hành.

8- Thánh đức thanh bản, lấy gốc cây làm giường nằm, từ bỏ nằm giường cao rộng lớn, lấy chòi tranh vách lá làm nhà ở, từ bỏ ở chùa to, Phật lớn, v.v....

9- Thánh đức ly dục, sống từ bỏ ăn uống phi thời, không ăn uống phi thời là ly dục ăn. Ly dục ăn mà không khắc phục được, thì không xứng đáng là một vị Thánh Tăng trong Đạo Phật. Một vị Thánh Tăng còn ăn phi thời, ngày hai ba bữa là chưa ly dục ăn. Chưa ly dục ăn là chưa phải một vị Thánh Tăng đệ tử của Đức Phật. Xin quý Phật tử hãy cảnh giác, họ chỉ là Ma Ba Tuần trong Phật Giáo, họ là những người diệt Phật Giáo.

10- Thánh đức ly tham, sống từ bỏ cất giữ tiền bạc, xa lìa cất giữ tiền bạc, còn cất giữ tiền bạc không phải là một vị Thánh Tăng. Vì tiền bạc sẽ sai khiến con người. Một vị Thánh Tăng không còn nô lệ cho tiền bạc của cải tài sản, sống thiểu dục tri túc ba y một bát ngày đi xin ăn, tối ngồi thiền xả tâm.

Trên đây là những Thánh hạnh tiêu chuẩn của một vị Thánh Tăng, khi các con muốn quy y Tăng Bảo thì hãy chọn những vị nào sống đúng 10 Thánh hạnh này thì mới xứng đáng là Thầy của các con. Còn nếu vị Thầy nào sống không đúng 10 tiêu chuẩn này thì các con đừng chọn họ quy y Tam Bảo. Họ không xứng đáng làm Thầy của các con đâu.

Nếu không quy y Tam Bảo thì không bao giờ thông hiểu và biết cách tu sửa những lỗi lầm sống không đúng đạo đức nhân bản – nhân quả thì cuộc đời rất là đau khổ. Phải không các con?



## HẾT TẬP II

### MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	4
Đức Phật đã xác định pháp môn tu tập giác ngộ .....	8
Đức Phật khuyên tu tập bốn tinh cần .....	11
Đức Phật xác định thế giới của con người.....	19
Đức Phật dạy tu tập ba .....	21
Pháp môn đoạn tận lậu hoặc .....	21
Bảy cách diệt lậu hoặc bằng pháp như lý tác ý.....	25
Tự xét mình biết mình có chứng được quả a la hán hay không?.....	38
Khiếp đảm và sợ hãi .....	41
Chứng quả a la hán .....	43
Không phóng dật .....	45
Ác nghiệp .....	46
Tâm khó trị.....	48
Dùng tướng tu tập.....	49
Lời dạy cặn kẽ .....	51
Món ăn .....	63
Cây gai .....	73
Bảy giác chi .....	80
Búa trong miệng.....	82
Nhìn lỗi mình .....	84
Hương đạo đức .....	85
Giới hạnh .....	87
Bờ bên này, bờ bên kia .....	88
Sau khi chết không có sự sống .....	93

Chánh niệm trên tứ niệm xứ.....	98
Giới luật và tri kiến trong tứ niệm xứ.....	101
Tứ niệm xứ là ngọn đèn soi sáng .....	102
Người tu tập pháp môn tứ niệm xứ là những.....	103
Người mới tu tập vẫn tu tập pháp môn tứ niệm xứ.....	104
Tứ thánh quả đều do tứ niệm xứ mà thành.....	106
Sáu điều cung kính pháp.....	107
Thân hành niệm.....	112
Hiệu quả của pháp môn thân hành niệm .....	115
Tu pháp môn thân hành niệm ... 10 công đức lớn .....	115
Lòng tin.....	121
<u>Phụ bản 1</u> .....	122
Niềm tin là cội nguồn chân lý giải thoát.....	122
<u>Phụ bản 2</u> .....	126
Nỗi đau về thể xác.....	126
Nhân quả.....	128
Phóng sanh .....	131
Nhân quả phải trả .....	133
Cầu cơ.....	134
Ma đề .....	137
Quy y tam bảo.....	138



### XIN CÁC BẠN ĐÓN ĐỌC HAI 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 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- Diễn 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- Thiền 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.nguyenthuychonnhu.net](http://www.nguyenthuychonnhu.net)**



### **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.

