

## Những lời gốc Phật dạy - Tập 3 - Phần 1

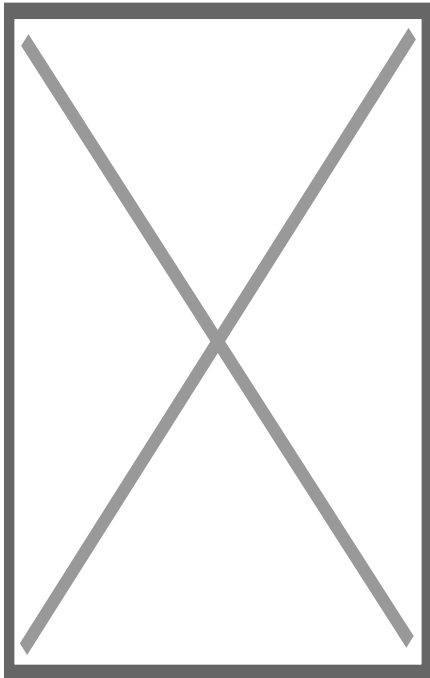
ISSN: 2734-9195 08:31 03/08/2023

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

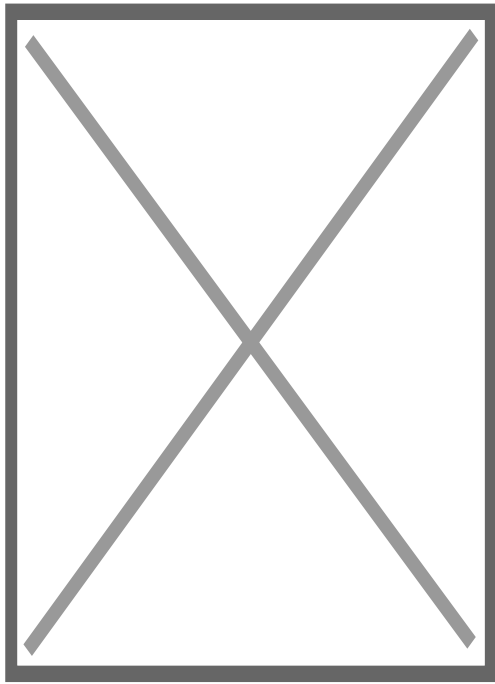
### VĂN HÓA PHẬT GIÁO

### NHỮNG LỜI GỐC PHẬT DẠY

### TẬP III



### TƯỢNG PHẬT THÍCH CA MÂU NI



Tượng Phật Thích Ca Mâu Ni đang tọa thiền xả tâm qua pháp môn Thân Hành Niệm.

## MỤC LỤC

Mục lục

Lời nói đầu

Thập nhị nhân duyên

Đoạn tận lậu hoặc

Có năm pháp cần tu tập

Có năm cách sống

Phải tự cứu mình

Tỉnh thức

Phải tập sống đúng bốn cách

Tám điều dành cho bậc chân tu

Pháp môn yếm ly

Có bốn pháp cần nên tránh

Pháp như lý tác ý

Phật và a la hán

Tu tập định vô lậu có ba việc cần phải lưu ý

Nên nhớ

Thủ gồm có bốn

Làm thế nào đoạn tận lậu hoặc nhanh chóng

Hữu gồm có ba

Thế giới siêu hình không có

Pháp môn như lý tác ý

Nhập bốn thiền nên lưu ý

Bậc A la hán

Ly dục tham

Tranh luận

Thư ngỏ

Trong khi tu tập thiền định nên lưu ý những lời dạy này

Từ bỏ

Giới hạnh I

Giới hạnh II

Thần thông

Người xuất gia có hai việc cần phải làm

Nghĩa của các pháp

Giới cụ túc

Khéo tích tập

Gây gổ

Công ơn rất lớn

Đệ nhất pháp của Phật là pháp không phóng dật

Lạc là niết bàn

Bí quyết giải thoát

Pháp môn như lý tác ý

Xả nhân, duyên, nghiệp

Nhất tâm và tán loạn

Thế giới quan của Phật giáo

Tánh thẳng thắn

Không thể cứu độ

Kết quả của ly dục ly ác pháp

Tứ niệm xứ

Tâm không phóng dật

Pháp vi diệu

Hạnh độc cư

Có ai bắt buộc bạn tu đâu!?

## LỜI NÓI ĐẦU

*Kho tàng văn hóa đạo đức Phật giáo rất phong phú và tuyệt vời, thường có những văn hóa thực tế, không mơ hồ, trừu tượng, ảo giác, không mê tín, dị đoan v.v.. Nhưng chưa có người tu chứng triển khai đúng mức. Vì thế, những văn hoá ấy gần như mai một, bị chôn vùi dưới lớp văn hoá Bà La Môn và những kiến giải tưởng của các Tổ sư học giả, chúng biến văn hoá chân lý của đức Phật thành văn hoá triết học siêu hình tưởng, ảo giác, trừu tượng và mê tín (Đại Thừa, Thiền Tông).*

*Hôm nay, chúng tôi triển khai những văn hoá đạo đức mà đức Phật đã dạy từ ngày xưa. Khi chúng tôi đã thực hành được, thấy biết những văn hoá này đúng như thật và có lợi ích rất lớn cho loài người đang sống trên hành tinh này.*

Phật pháp không dối người, hễ tu thì thấy kết quả ngay liền: “Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy”. Chỉ có những người tu sai, tu tập theo sự suy nghĩ của mình, không theo kinh nghiệm của người tu tập đã xong, do căn cứ vào trình độ học thức có cấp bằng Cử nhân, Tiến sĩ... rồi tự cho mình có thể thông suốt khi đọc trong kinh sách Phật. Thực tế đã chứng minh cho chúng ta thấy rằng: những nhà học giả xưa nay đã làm một việc rất sai lệch: chưa tu chứng, không hiểu đúng được những lời dạy của đức Phật, chỉ tìm hiểu nghĩa lý chữ nghĩa qua kiến giải, tưởng giải của mình, rồi áp dụng vào sự tu tập thì thật là điên đảo. Phần đông những người tu theo kiến giải này đều rơi vào pháp ức chế tâm như chúng tôi đã nói.

Những người tu tập rơi vào pháp ức chế tâm thì hay bị bệnh, bị điên khùng... thường tưởng nghĩ mình nhập Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền..., nhưng khi xét lại thì Sơ Thiền còn chưa nhập được, có nghĩa là khi ngồi thiền không có vọng tưởng, còn lúc xả thiền ra là đủ thứ vọng tưởng, tưởng danh, tưởng lợi, tưởng ăn uống và sắc dục. Tu như vậy gọi là tu tập thiền ức chế tâm.

Từ lâu, người ta chịu ảnh hưởng của Phật giáo Đại Thừa nên tu tập thành một thói quen là nhiếp phục và ức chế ý thức cho hết vọng tưởng. Vì thế, hiện giờ rất khó dạy cho những người tu tập đúng pháp. Vì “dạy xả tâm thì họ lại tu tập ức chế tâm”. Họ đi theo lối mòn của người xưa, nên dạy một điều, họ tu tập một điều khác, nên kết quả giải thoát chỉ là số không.

Sau thời gian dài tu tập họ lọt vào thiền tưởng, từ đó sống phá giới luật, sống phi Phạm hạnh, nhất là Thánh hạnh độc cư, tâm thì phóng dật chạy tứ tung tìm gặp mọi người để nói chuyện, thường thích khoe khoang sự tu tập của mình, chứng cái này, đạt cái kia, nhưng nhìn lại Thánh hạnh sống chẳng ra gì. Trong khi đức Phật dạy: “Giới sanh Định”. Vậy, giới sống chưa trọn vẹn mà có định, là định gì đây? Các bạn cứ suy ngẫm lại đi.

Thưa các bạn! Định ấy có đúng như lời Phật dạy không?

Xưa đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ Kheo khi tu tập có những công đức gì đều nên im lặng như Thánh, duy chỉ có những điều lỗi lầm thì nên nói ra để mà sửa đổi, để mà ngăn và diệt...”.

Kính thưa các bạn! Khi các bạn về đây tu tập, dù một giờ, một phút hay nói ít nhất là một giây thì các bạn có nhớ lời dạy đầu tiên của Thầy chẳng: “Sống độc cư, không nên hội họp, không nên nói chuyện”. Thế các bạn có nghe lời dạy này đâu, nên các bạn tu hành chỉ uống công mà thôi.

Thấy các bạn sống chưa đúng Phạm hạnh, nhất là các bạn còn thích nói chuyện thì dù các bạn có tu pháp nào, chúng tôi đều biết chắc các bạn đã tu sai và sự tu tập của các bạn chỉ phí thời gian và uổng phí cuộc đời, chẳng bao giờ các bạn tìm thấy sự giải thoát trong Phật giáo.

Tứ Thánh Định là loại thiền định của bậc Thánh, chứ không phải thứ phàm phu thiền như các bạn đã hiểu sai lạc theo Đại Thừa kiến giải.

Chúng tôi dạy tu tập ở đây, là có trách nhiệm và bốn phận, khi các bạn tu đúng lời dạy. Nếu các bạn tu sai lời dạy thì chúng tôi không có trách nhiệm và bốn phận. Giải thoát được thì các bạn nhờ, không giải thoát thì các bạn chịu, đừng đổ thừa tại tu pháp môn của Thầy.

Thầy dạy các bạn ly dục ly ác pháp. Sao các bạn không chịu ly mà lại tu pháp môn gì?

Thích nói chuyện, thì đừng đi nói chuyện, đó là ly dục; thích ngủ nghỉ thì đừng đi ngủ nghỉ, đó là ly dục; thích ăn uống phi thời thì đừng ăn uống phi thời, đó là ly dục... tu như vậy mới thật là tu, tu như vậy mới gọi là tu thiền, nên đức Phật dạy: “Ly dục ly bất thiện pháp nhập Sơ Thiền do ly dục sanh hỷ lạc”. Con đường tu theo Đạo Phật đã xác định rõ ràng như vậy, cứ sao các bạn tu sai rồi bảo rằng Thầy dạy sai. Khi ra khỏi tu viện cái gì của các bạn cũng đều đúng, nhưng tâm các bạn có hết tham, sân, si, mạn, nghi chưa? Có làm chủ sanh tử luân hồi chưa? Còn Thầy cái gì cũng sai nhưng Thầy làm chủ được sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi. Như vậy ai đúng, thưa các bạn?

Tu tập theo Thầy thì phải nhận ra cho được hai điều sai quan trọng:

1- Đang tu tập thấy mình có chứng đặc trạng thái tướng thì phải biết đó là tướng. Nếu không biết là tu sai.

2- Tu theo ức chế tâm mà không biết tu sai. Đó là hai điều tai hại nhất trong cuộc đời tu tập. Mọi người cứ tưởng dùng trí thông minh đọc kinh sách của Phật là hiểu biết cách tu tập ngay liền. Sự thật là không phải vậy. Khi đối chiếu sự tu tập dựa vào kinh sách Đại Thừa và các kiến giải của các nhà học giả xưa và nay đã chứng minh cho các bạn thấy rất rõ ràng: Đọc kinh sách Phật phát triển chỉ hiểu biết để lý luận tranh chấp hơn thua chơi, chứ tu tập không đi đến đâu cả. Cho nên, cùng một bài kinh mà người này hiểu như thế này, kẻ kia hiểu như thế kia; cũng một người, một bài kinh năm nay hiểu như thế này, sang năm hiểu như thế khác. Do hiểu như vậy, làm sao tu tập có kết quả đúng được.

Khi chú thích lời Phật dạy, chúng tôi cố gắng giải thích như thế nào để giúp các bạn hiểu rõ pháp hành ly dục ly ác pháp, chứ không phải pháp hành ức chế

tâm.

Lời dạy của đức Phật cần phải hiểu rõ, hiểu đúng và rất chính xác, có thể khi hành pháp thì mới có kết quả. Tuy chúng tôi biết rõ nghĩa kinh như vậy nhưng dùng từ để diễn đạt cho các bạn hiểu rõ là một điều rất khó. Vì thế, chúng tôi hay dùng những từ trong kinh sách, vì những từ này được mọi người biết nhiều hơn (phổ thông).

Tóm lại, khi tu tập các bạn cần nên biết rõ mục đích của sự tu tập.

Vậy mục đích của sự tu tập theo Phật giáo là gì?

Mục đích tu tập theo Phật giáo là chỗ bất động tâm trước các cảm thọ và các ác pháp, chứ không phải chỗ khinh an, hỷ lạc, chỗ Phật tánh, chỗ Cực lạc, Thiên đàng, Niết bàn v.v., cũng không phải chỗ Thiền định, cũng không phải chỗ giới luật mà cũng không phải chỗ Tam minh, Lục thông... Xin các bạn hãy lưu ý những điều này, vì nó rất cần thiết và ích lợi cho một đời tu hành.

Tâm bất động là tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Tu hành mà không hiểu biết, không nhận ra điểm quan trọng này thì dù các bạn có tu tập một ngàn kiếp cũng vẫn không có kết quả, mà còn có khi bị điên khùng vì rối loạn thần kinh.

Nhận thấy những lời Phật dạy này là những châu báu, nên chúng tôi cố gắng ghi ra đây để giúp những bạn nào hữu duyên với chánh pháp của đức Phật.

Vậy, các bạn hãy lắng nghe và đọc kỹ lại những lời đức Phật đã dạy mà chúng tôi đã ghi ra để các bạn làm cuốn sách gối đầu nằm, để làm những hành trang trên bước đường tu tập của các bạn.

Mong sao những tập sách nhỏ này, ghi lại những lời đức Phật dạy, đem đến cho các bạn những điều lợi ích thiết thực, cụ thể trên đường tu tập và sẽ giúp các bạn thu ngắn thời gian, sớm được toại như ý nguyện

Kính ghi

**Trưởng lão Thích Thông Lạc**

**THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN**

## LỜI PHẬT DẠY

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

### CHÚ GIẢI:

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

Họ cho rằng: Thế giới này là thế giới hữu hình, đang bị sự điều khiển, cai trị và xử phạt, hoặc ban thưởng do một thế giới vô hình khác. Đó là một sự giàu tưởng tượng của con người, chứ kỳ thực không phải như vậy. Trên đầu của loài người không có thế giới siêu hình nào cai trị cả, mà chỉ có con người cai trị con người. Chỉ vì con người sống không có đạo đức, nên thường làm khổ mình, khổ người gây ra bao sự đau khổ và tang thương cho nhau, và làm bất an cho cuộc sống chung nhau, v.v.. Vì thế, nên con người phải tự đặt ra pháp luật, để ngăn chặn những điều gây đau thương và tổn hại cho con người.

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

Sáu căn tiếp xúc sáu trần lập thành sáu thức, đó là nơi nhân sinh quan và vũ trụ quan xúc chạm tạo ra môi trường sống của vạn vật. Cái nhìn vũ trụ quan của Phật giáo là cái nhìn vạn pháp vô thường, chẳng có một pháp nào là chân thật, thường hằng bất biến, thường thay đổi từng sát na. Đối với Phật giáo, vũ trụ quan không phải là một thế giới vật lí mênh mông vô tận ở bên ngoài, như mọi người đang cảm nhận và tư duy. Vì Phật giáo có khả năng nghe thấy và hiểu biết không có không gian và thời gian, cho nên vũ trụ quan của Phật giáo chỉ ở trên một tụ điểm của không gian và thời gian, từ đó nhìn thấy vạn pháp do 12 nhân duyên hợp lại mà thành. Còn ngược lại không có cái nhìn như Phật giáo nên tưởng nghĩ vũ trụ quan mênh mông, vô tận, vì thế loài người đang cố công tìm kiếm và nghiên cứu để biết nó cho rõ ràng. Nhưng sức con người có hạn, còn vũ trụ vật lí là vô hạn. Cho nên, sự tìm tòi nghiên cứu để hiểu biết về vũ trụ thì phải có một thời gian dài vô tận. Mà với trí thức hữu hạn, thì chúng tôi tin



rằng sự nghiên cứu tìm hiểu về vũ trụ thì cái hiểu biết đó như hạt cát giữa sa mạc. Nghiên cứu tìm hiểu mà không biết điểm khởi đầu cho sự tìm hiểu thì không bao giờ hiểu được nó.

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

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

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

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

- 1/ Điên đảo tưởng có thế giới siêu hình.
- 2/ Điên đảo tưởng các pháp thế gian là chân thật, là có thật.
- 3/ Điên đảo tưởng có cái ta, có cái của ta và bản ngã của ta... là chân thật có.
- 4/ Điên đảo tưởng tâm này có thật nên buồn vui, sầu khổ, giận hờn, thương ghét... là chân thật có.

5/ Điền đảo tưởng thân này là thật nên bệnh đau, tai nạn là chân thật có.

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

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

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

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

Những người đang sống trên thế gian này, mà muốn con đường sinh tử luân hồi được chấm dứt, thì phải thông hiểu và thấu suốt 12 nhân duyên, tức là thấu suốt thế giới quan của Phật giáo. Thấu suốt được thế giới quan của Phật giáo thì tâm hồn không còn tham đắm và chấp trước mọi vật trên thế gian này nữa như đã nói ở trên. Những người thấu suốt được như vậy, thì lậu hoặc không còn, nên gọi là bậc A La Hán Duyên Giác.

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

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

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

Mười hai nhân duyên này hợp tan tạo nên hình hài của vạn hữu giống như sóng biển, chẳng có gì là hạnh phúc, an lạc, là êm ấm, đẹp đẽ cả... Cho nên người nào hiểu rõ được 12 nhân duyên này như thật, thì họ buông bỏ vật chất tiền tài danh lợi trên thế gian này như ném bỏ một chiếc giày rách, một vật phế thải không còn dùng vào một việc gì được cả.

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

Như vậy, rõ ràng người ta chưa dám buông bỏ. Chưa dám buông bỏ là người ta còn thấy thân tâm này chân thật. Còn thấy thân tâm này chân thật là còn thấy vạn vật trong thế gian này là chân thật. Do còn thấy như vậy, nên các bạn muốn tu giải thoát thì phải sống đúng giới luật và tu tập theo 37 phẩm trợ đạo. Người tu tập như vậy thì không phải người giác ngộ 12 nhân duyên. Người giác ngộ 12 nhân duyên thì họ không tiếc rẻ một vật gì trên thế gian này, ngay cả thân mạng của họ như trên đã nói, thì tâm hồn họ như thế nào các bạn? Thanh thản, an lạc và vô sự các bạn ạ! La Hầu La con của đức Phật khi nghe nói thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì Ngài trở về thất tu tập không đi khát thực nữa. Bởi vì Ngài nghĩ thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì đi khát thực nuôi ai đây. Đúng vậy, Ngài là bậc Duyên Giác A La Hán, là con Phật. Còn bây giờ chúng ta thì sao? Là con Phật (Phật tử) mà sao thích nói chuyện quá vậy? Nói chuyện có ích lợi gì các bạn?

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

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

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

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

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

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

Mười hai nhân duyên gồm có:

- 1- Duyên Vô Minh;
- 2- Duyên Hành;
- 3- Duyên Thức;
- 4- Duyên Danh sắc;
- 5- Duyên Lục nhập;
- 6- Duyên Xúc;
- 7- Duyên Thọ;

8- Duyên Ái;

9- Duyên Hữu;

10- Duyên Thủ;

11- Duyên Sanh;

12- Duyên ưu bi, sầu khổ, bệnh chết.

Trong 12 duyên này, hễ có duyên này có thì duyên kia có, hễ duyên này diệt thì duyên kia diệt.

Giáo lý Nguyên Thủy có hai ngõ vào:

- Ngõ thứ nhất, là vào duyên **SANH** đột phá bằng giới luật và 37 phẩm trợ đạo như những bậc Thánh Văn A La Hán.

- Ngõ thứ hai, là vào duyên **THỌ** đột phá bằng bất động tâm như những bậc Duyên Giác A La Hán, Độc Giác Phật.

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

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

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

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

## **ĐOẠN TẬN LẬU HOẶC**

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

CHÚ GIẢI:

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

1- Hộ trì các căn

2- Tiết độ ăn uống

3- Chú tâm tỉnh giác

**+ Hộ trì các căn**

Hộ trì các căn như thế nào?

Hộ trì các căn là một pháp môn để giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, để tâm ly dục ly ác pháp, để tâm tuôn trào tất cả nghiệp chướng do từ lâu huân tập. Hộ trì các căn là một pháp trong nhóm của pháp môn “độc cư”. Độc cư chia ra làm ba nhóm:

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

- Nhóm thứ hai, là độc cư thuộc về ý, còn gọi là độc trú.

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

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

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

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

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

**+ Tiết độ ăn uống:**

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

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

Tiết độ trong ăn uống thì chúng ta có nhiều thì giờ rảnh rang, tâm hồn lại dễ thanh thản, an lạc và vô sự. Người ăn ngày một bữa dễ hòa nhập vào đời sống của chư Phật, chư Hiền, Thánh, Tăng, tức là tương ưng với chư Phật, chư vị A La Hán, v.v..

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

### + **Chú tâm tỉnh giác**

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

1/ Chánh Niệm Tỉnh Giác

2/ Mười tám đề mục Định Niệm Hơi Thở.

3/ Thân Hành Niệm.

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

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

các bạn cần phải thông suốt ba pháp môn này. Ba pháp môn này là ba pháp môn đoạn tận lậu hoặc tuyệt vời, mà không còn có một phương pháp nào hơn được.

## CÓ NĂM PHÁP CẦN TU TẬP

LỜI PHẬT DẠY **1- Tín căn cần tu tập “Tứ Chánh Cần”. 2- Tấn căn cần tu tập “Tứ Chánh Cần”. 3- Niệm căn cần tu tập “Tứ Niệm Xứ”. 4- Định căn cần tu tập “Tứ Thánh Định”. 5- Tuệ căn cần tu tập “Tam Minh”.**

### CHÚ GIẢI:

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

1/ Tín căn

2/ Tấn căn

3/ Niệm Căn

4/ Định căn

5/ Tuệ căn

### **+ TÍN CĂN**

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

Tứ Chánh Cần là phương pháp tu tập ngăn và diệt các ác pháp, để rồi luôn sống và tăng trưởng trong các thiện pháp. Đó là một phương pháp chứng nghiệm kết quả thực tế giải thoát ngay liền tức thời. Vì tu tập có kết quả giải thoát ngay liền, nên mọi người bắt đầu tu theo Phật giáo là tin tưởng ngay giáo pháp này. Tin tưởng ngay giáo pháp này là cột gốc của lòng tin (tín căn).

Muốn được vậy, thì hằng ngày chúng ta nên sống trong chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Có sống được như vậy, thì chúng ta ngăn và diệt được ác pháp, khiến cho tất cả ác pháp không tác động vào thân, tâm chúng ta được. Khi ác pháp không tác động vào thân, tâm chúng ta được, thì đó là trạng thái bất động tâm. Trạng thái bất động tâm là trạng thái



giải thoát. Tương ứng với chư Phật và A La Hán. Khi tu tập đạt được kết quả như vậy, đó là cội gốc của lòng tin. Cội gốc của lòng tin tức là tín căn.

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

Bởi vì tu tập Tứ Chánh Cần là có kết quả giải thoát ngay liền khiến cho thân, tâm sống thanh thản, an lạc và vô sự, không còn phiền não, khổ đau hay giận hờn, thương ghét, v.v.. có tu tập được như vậy thì mới có lòng tin sâu sắc. Cho nên, lòng tin của Phật giáo, không phải là lòng tin suông; không phải là lòng tin trong mơ mộng ảo tưởng; không phải lòng tin mù quáng; không phải lòng tin trong mơ hồ, trừu tượng, ảo giác mà tin bằng cách chứng nghiệm chân thật mình đã cảm nhận được tâm giải thoát thật sự. Có nghĩa là tâm mình đã lìa tham, sân, si, mạn, nghi thật.

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

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

### **+ TÍN CĂN**

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

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

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

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

Ví dụ 2: Tâm tôi có tham, tôi biết tâm tôi có tham. Tham là một ác pháp, ác pháp sẽ đem đến cho tâm tôi khổ đau, không được an vui. Do biết như vậy, tôi liền tác ý diệt ác pháp. Khi diệt ác pháp xong, tâm tôi không còn tham nữa. Tâm không còn tham nữa là tâm giải thoát, là hết khổ đau. Do kết quả giải thoát an vui thật sự như vậy, nên chúng tôi rất hoan hỷ siêng năng, tinh tấn tác ý để ngăn và diệt những ác pháp hằng ngày. Nhờ có tác ý ngăn và diệt ác pháp, nên ác pháp không tác động vào thân tâm được. Vì thế, chúng tôi luôn luôn được sống trong sự thanh thản, an vui và hạnh phúc. Do sự tu tập có lợi ích thiết thực như vậy cho đời sống nên chúng tôi siêng năng tu tập. Cũng như làm ăn có khá giả, nên chúng tôi siêng năng làm ăn. Phải không các bạn?

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

### + **NIỆM CẦN**

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

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

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

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

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

Thưa các bạn! Đọc đến đây, các bạn có thể nhận ra pháp hành của Phật giáo không giống các pháp hành của ngoại đạo Bà La Môn Đại Thừa, Thiền Tông, Mật Tông, Tịnh Độ Tông và Nam Tông, v.v.. rồi chứ?

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

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

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

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

### + **ĐỊNH CĂN**

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

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

Muốn tu tập Tứ Như Ý Túc thì đầu tiên chúng ta phải tu tập Định Như Ý Túc. Tu tập Định Như Ý Túc thì dùng năng lực Trạch Pháp Giác Chi ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền. Đó là loại định đầu tiên trong Tứ Thánh Định. Ở đây chúng tôi

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

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

Muốn nhập Tứ Thánh Định thì phải có đủ bảy năng lực của Giác Chi. Có đủ bảy năng lực Giác Chi thì mới tu tập Định Như Ý Túc. Có tu tập Định Như Ý Túc thì mới nhập được Sơ Thiền, chứ đâu phải muốn nhập Sơ Thiền là lúc nào cũng nhập được. Muốn nhập Sơ Thiền phải có đủ điều kiện của Chánh Niệm. Nếu Chánh Niệm tu tập chưa đủ điều kiện thì không bao giờ nhập được Sơ Thiền. Cho nên, chúng ta phải hiểu Tứ Niệm Xứ chưa viên mãn thì đừng nói đến Sơ Thiền, Nhị Thiền...

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

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

Tứ Thánh Định là định căn, cội gốc của thiền định. Ngoài Tứ Thánh Định ra, đi tìm cội gốc thiền định thì không bao giờ có thiền định. Tại sao vậy?

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

*căn cần tu tập Tứ Thánh Định”.*

## **+ TUỆ CĂN**

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

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

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

Vậy tu tập Tam Minh như thế nào?

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

1/ Định Chánh Niệm Tỉnh Giác

2/ Định Vô Lậu

3/ Định Sáng Suốt

4/ Định Niệm Hơi Thở

Định Niệm Hơi thở gồm có mười tám đề mục:

1- Hít, thở

2- Dài, ngắn

3- Cảm giác toàn thân

4- An tịnh thân hành

5- Cảm giác toàn tâm

- 6- An tịnh tâm hành
- 7- Quán thân vô thường
- 8- Quán thọ vô thường
- 9- Quán tâm vô thường
- 10- Quán các pháp vô thường
- 11- Quán ly tham
- 12- Quán ly sân
- 13- Quán từ bỏ tâm tham
- 14- Quán từ bỏ tâm sân
- 15- Quán đoạn diệt tâm tham
- 16- Quán đoạn diệt tâm sân
- 17- Quán tâm định tỉnh
- 18- Với tâm giải thoát

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

Các bạn nên nhớ kỹ, trí tuệ Tam Minh là Tuệ căn của Phật giáo. Nhưng đức Phật dạy: “**Giới sinh định. Định sinh tuệ**”. Vậy giới luật các bạn có nghiêm chỉnh chưa? Giới luật chưa nghiêm chỉnh mà tu thiền định thì thiền định đó chỉ là thiền ảo tưởng các bạn có biết chăng?

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

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

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

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

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

Về giới luật của Phật mà các bạn thường nghe trong kinh Nguyên Thủy Phật dạy những bài kinh mang tên tựa đề như: kinh Tiểu Giáo Giới La Hầu La, Kinh Đại Giáo Giới La Hầu La, kinh Giáo Giới Ca Chiên Diên, kinh Giáo Giới A Nan, v.v.. Như vậy 37 phẩm trợ đạo là Giới Hành của Đạo Phật, bởi vì 37 phẩm trợ đạo là pháp môn tu tập ngăn ác diệt ác pháp, ly dục diệt ngã xả tâm giúp cho tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh là trí tuệ Tam Minh. đức Phật cho ví dụ: *“Khi tâm thanh tịnh như nước hồ trong vắt, nhìn thấy đáy, rùa trạch cá tôm đều thấy cả, không có vật gì mà không thấy”*. Khi thấy được như vậy là gì sao các bạn có biết không? Đó là cái thấy biết của Tam Minh. Cái thấy biết của Tam Minh thì không có không gian trải dài và ngắn cách và không có thời gian chia cắt quá khứ, vị lai và hiện tại nên giống nước trong suốt như pha lê. Vì thế, chúng tôi mới bảo: *“Tuệ căn làm thanh tịnh Tam Minh”*.

## CÓ NĂM CÁCH SỐNG

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

CHÚ GIẢI:

### CÁC LOẠI TƯỚNG

Đức Phật nhắc nhở chúng ta có năm cách sống của một người tu theo Phật giáo, nhưng trước tiên chúng ta phải tìm hiểu các loại tướng như Phật đã dạy: Ta phải sống với tâm không có tướng. Vậy bằng cách nào chúng ta sống với tâm không có tướng?

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

- 1/ Sắc tướng
- 2/ Thinh tướng
- 3/ Hương tướng
- 4/ Vị tướng
- 5/ Xúc tướng
- 6/ Pháp tướng
- 7/ Vọng tướng
- 8/ Mộng tướng
- 9/ Giới tướng
- 10/ Định tướng
- 11/ Tuệ tướng
- 12/ Nhãn tướng
- 13/ Nhĩ tướng
- 14/ Tỷ tướng
- 15/ Thiệt tướng
- 16/ Thân tướng
- 17/ Ý tướng
- 18/ Nhãn tướng thông
- 19/ Nhĩ tướng thông
- 20/ Tỷ tướng thông
- 21/ Thiệt tướng thông
- 22/ Thân tức tướng thông
- 23/ Tha tướng thông



24/ Không vô biên xứ tướng định

25/ Thức vô biên xứ tướng định

26/ Vô sở hữu xứ tướng định

27/ Phi tướng phi phi tướng xứ định

28/ Khí công tướng

29/ Nội công tướng

30/ Ngoại công tướng

31/ Nhân điện tướng

32/ Khinh công tướng

33/ Trọng công tướng

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

#### + **Sắc tướng nghĩa là gì?**

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

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

#### + **Thinh tướng nghĩa là gì?**

Thinh tướng là những âm thanh do tướng uẩn trong ta biến hóa lưu xuất hiện hành phát ra âm thanh như: tiếng nói chư Thiên, tiếng kêu, tiếng hú, tiếng la, tiếng thét, tiếng chuông, tiếng mõ, tiếng khóc, tiếng rên, tiếng tụng kinh, niệm chú, tiếng nói đối đáp trong ta, tiếng gọi tên, tiếng tác ý, v.v.. mà chỉ có mình ta nghe, hoặc một vài người nghe được do có tu tập tướng định, hoặc do hoang

tưởng, hoặc do rối loạn thần kinh.

#### + **Hương tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Vị tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Xúc tưởng nghĩa là gì?**

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

1- Thọ lạc

2- Thọ khổ

3- Thọ bất lạc bất khổ

#### + **Pháp tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Vọng tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Mộng tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Giới tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Định tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Tuệ tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Nhãn tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Nhĩ tưởng nghĩa là gì?**

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

#### + **Tỷ tưởng nghĩa là gì?**

Tỷ tưởng là cái ngửi mùi của tưởng uẩn không phải bằng tỷ thức (nhục tỷ) của chúng ta.

#### + **Thiệt tưởng nghĩa là gì?**

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

+ **Thân tướng nghĩa là gì?**

Thân tướng là cái cảm xúc của tướng uẩn không phải bằng cảm xúc thân thức (nhục thân) của chúng ta.

+ **Ý tướng nghĩa là gì?**

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

+ **Nhãn tướng thông nghĩa là gì?**

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

+ **Nhĩ tướng thông nghĩa là gì?**

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

+ **Tỷ tướng thông nghĩa là gì?**

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

+ **Thiệt tướng thông nghĩa là gì?**

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

+ **Thân tức tướng thông nghĩa là gì?**

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

+ **Tha tướng thông nghĩa là gì?**

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

+ **Không vô biên xứ tướng định nghĩa là gì?**

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

+ **Thức vô biên xứ tướng định nghĩa là gì?**

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

+ **Vô sở hữu xứ tướng định nghĩa là gì?**

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

+ **Phi tướng phi phi tướng xứ định nghĩa là gì?**

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

+ **Khí công tướng nghĩa là gì?**

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

+ **Nội công tướng nghĩa là gì?**

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

+ **Ngoại công tướng nghĩa là gì?**

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

+ **Nhân điện tướng nghĩa là gì?**

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

+ **Khinh công tướng nghĩa là gì?**

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

+ **Trọng công tướng nghĩa là gì?**

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

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

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

Như vậy, khi tu tập thiền định có những trạng thái an lạc, có những ánh sáng hào quang và các loại sắc tướng; có những tiếng nói và những âm thanh kỳ lạ; có những mùi hương thơm cũng như mùi thối; có những mùi vị cam lộ hay những mùi cay đắng; có ngộ những pháp tướng dù lời Phật dạy, Tổ dạy cũng

đều không chấp trước phải bỏ xuống. Dù quý bạn tu tập có lực thông thì như lời Phật dạy các bạn cũng đừng chấp trước mà hãy buông bỏ sạch. Các bạn đừng cho đó là định tướng mà cứ ôm định tướng đó là các bạn sẽ chết theo Ma. Thiền định mà các bạn tu tập có những trạng thái tướng lưu xuất thì các bạn nên cảnh giác, coi chừng lạc vào tà thiền, tướng định mà trở thành bệnh thần kinh (điên khùng). Chứ không có ích lợi gì cho bạn đâu.

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

## ***2/ Ta phải sống với tâm không động chuyển.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Được tin cha hay mẹ mất hay một sự việc gì đột ngột xảy đến, bỗng dưng nước mắt tuôn trào không dừng được. Đó là tâm bị chấn động. Chúng tôi có một đứa cháu trai, khi cha cháu chết, giờ sắp sửa đem an táng thì cháu nức nở khóc mà không cách nào cầm giữ được nước mắt. Đó là tâm bị chấn động. Chúng tôi có biết một người cư sĩ rất thuần thành theo Hòa Thượng Thanh Từ tu thiền Đông Độ, ông thường nhập thất ngồi tu thiền rất nhiều giờ, nhưng khi người cha mất, ông cũng không cầm giữ được nước mắt của mình. Bình thường không có việc gì làm ông khóc được, thế mà trước cảnh mất cha, ông không sao tránh khỏi tâm lý tình cảm thương tình của mọi người. Đó là tâm bị chấn động.

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

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

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

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

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

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

1/ Lý luận với người khác

2/ Tự lý luận với mình

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

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

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

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

1/ Tự lý luận thấy mình hơn người.



2/ Tự lí luận thấy mình bằng người.

3/ Tự lí luận thấy mình thua người.

Người hay lí luận là người mang đầy bản ngã, luôn luôn thấy mình hơn người. Người thấy mình hơn người là người ngu si; người thấy mình bằng người cũng là người ngu si; người thấy mình thua người lại chính là người ngu si nhất. Tại sao vậy? Bởi đó là tâm đang bị ba kiêu mạn.

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

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

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

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

1. Thấy mình hơn người 2. Thấy mình bằng người 3. Thấy mình thua người

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

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

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

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

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

Thân đau sơ sơ một chút là xem như gần chết, sợ hãi rên khổ... Tu như vậy là tu để làm gì? Trong khi Phật dạy: **“ta phải sống với tâm không động chuyển”**. Người tu theo Phật giáo mà nhát gan, không nghị lực thì tu theo Phật có ích lợi gì? Phí công bỏ cuộc đời vô ích; hay để vào chùa lợi dụng sức mồi hôi nước mắt của người khác, để kiếm hạt cơm sống qua ngày mà không lao động một tí nào cả. Sống như cây chùm gửi ăn nhờ vào người khác là hèn hạ các bạn ạ!? Đừng mượn Phật giáo làm danh, làm lợi không tốt. Tu thì phải cho ra tu, tu thì phải tu cho đúng pháp, đúng lời dạy của Phật, của Thầy, chứ vào đây tu, mà tu theo ý của mình, làm sai mà không chịu sửa. Bảo đừng nói chuyện mà cứ đi nói chuyện; bảo sống tâm bất động mà cứ động tâm nói chuyện; bảo liêu chết trước bệnh tật mà cứ sợ hãi đi bác sĩ bệnh viện, uống thuốc; bảo xả tâm mà cứ tu ức chế tâm, v.v.. Như vậy các bạn có tu đúng lời dạy của Phật, của Thầy chưa? Các bạn có thấy những điều các bạn sai không?

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

Dạy các bạn, các bạn không nghe lời, tu sai thì các bạn chịu chứ đừng đổ thừa Thầy dạy sai. Như Minh Tông tu sai, phá giới hạnh độc cư, độc trú lại đổ thừa Thầy dạy sai. Phật dạy: **“Ta phải sống với tâm không động chuyển”**, thế mà Minh Tông tiếp vợ, tiếp con, tiếp bạn bè. Tiếp như vậy, làm sao tâm không động chuyển. Tiếp như vậy có trái với lời Phật dạy không? Các bạn cứ thử trả lời xem? Tu phá giới hạnh như vậy, mà còn bảo với Thầy là không chấp nhận hạnh độc cư, một tháng nữa sẽ nhập định Tứ Thiền và thể hiện thần thông cho Thầy xem. Tâm còn động chuyển theo dục thế gian như vậy mà dám phát ngôn một cách bừa bãi xem rẻ danh dự mình.

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

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

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

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

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

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

một cách dễ dàng. Ngã không có thì giải thoát ngay liền.

Tóm lại, những lời Phật dạy trên đây, nếu chúng ta hiểu rõ ý nghĩa của nó, thì phải nỗ lực, sống cho đúng lời dạy quý báu này, thì trước mắt chúng ta sẽ tìm thấy kết quả là mình đã ra khỏi nhà sanh tử như thật.

*(còn tiếp)*

Trích từ sách: **Những Lời Gốc Phật Dạy** - Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**