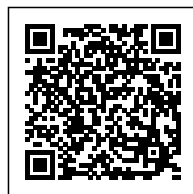


## BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO - PHẦN 3



*Người tu sĩ muốn đạt được Tam Minh để làm chủ sinh tử và chấm dứt luân hồi thì phải có đủ Bảy Năng Lực Giác Chi. Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện khi tâm bất động trên Tứ Niệm Xứ. Tâm chưa Bất Động trên Tứ niệm Xứ thì không bao giờ có Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện. Đó là pháp thứ chín cần phải ghi nhớ.*

Tiếp theo: **Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo - Phần 2**

## TỨ NIỆM XỨ

1- Trên thân quán thân

2- Trên thọ quán thọ

3- Trên tâm quán tâm

4- Trên pháp quán pháp

Vậy trên thân quán thân như thế nào? Trên thân quán thân có nghĩa là dùng mắt nhìn thấy, tai lắng nghe, cảm nhận xúc chạm và ý thức quan sát ngay trên thân, nếu thân có đau nhức chỗ nào liền biết ngay, thân đi biết thân đi, thân ngồi biết thân ngồi, thân nằm biết thân nằm, thân đứng biết thân đứng, v.v...

Bất cứ thân làm điều gì đều biết, thân ăn biết thân ăn, thân ngủ biết thân ngủ, thân quét sân biết quét sân, thân lật rau đều biết thân lật rau. Thân ngồi yên biết thân ngồi yên, và khi thân ngồi yên bất động thì biết hơi thở ra, hơi thở vô trên thân. Tất cả hành động đều được xem là trên thân quán thân. Dù quán hơi thở ra, hơi thở vô cũng chính là trên thân quán thân.

Tuy nói trên thân quán thân, nhưng thật sự là đang quán bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp. Vì biết thân là biết thọ, biết thọ là biết tâm, biết tâm là biết pháp, biết pháp là biết thân. Cho nên trên TỨ NIỆM XỨ biết chỗ này thì liền biết chỗ khác. Bốn chỗ này như một khối, tuy nói bốn nhưng mà một.

Quán thân trên thân tức là tâm tỉnh thức trên thân, nên thân xảy ra một điều gì dù lớn lao hay nhỏ nhặt tâm đều biết rất rõ. Cho nên nói trên thân quán thân, chớ kỳ thực là quán TÂM BẤT ĐỘNG, nếu tâm bất động suốt bảy ngày đêm là tu tập chứng đạo. Nhưng nếu trong suốt bảy ngày đêm tâm thường bị hôn trầm, thù miên, vô ký và loạn tưởng, thì nên dùng pháp ngăn ác, diệt ác để mà diệt các ác pháp này. Nếu muốn rõ pháp tu hành thì nên lắng nghe đức Phật dạy: **“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy”**. Đúng vậy, chỉ có lấy thiện diệt ác pháp mới không bị ức chế tâm. Theo như lời Phật dạy, BA THIỆN HẠNH nghĩa là gì?

## BA THIỆN HẠNH

Ba Thiện Hạnh là ba hành động thiện trong thân của mọi người như:

1- *Nói lời êm dịu, nhẹ nhàng, ôn tồn, nhã nhặn; thường nói lời ái ngữ khiến cho người nghe không buồn khổ, không tức giận, được an vui và hạnh phúc. Không được nói lời hung dữ; không được nạt nộ người khác; không được mắng chửi người khác; không được nói lời thô tục, tục tĩu; không được chửi thề; không được xỉa xối vào mặt người khác; không được đánh đập người khác.*

2- *Làm những điều thiện, tức làm mọi việc không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng*

sinh.

3- Suy nghĩ những điều thiện, tức là nghĩ ngợi những điều không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Khi thân hành, khẩu hành và ý hành không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh thì tâm sẽ **BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ**.

Cho nên, muốn tâm được bất động, thanh thản, an lạc, vô sự thì **TRÊN THÂN QUÁN THÂN** thường xem xét **THÂN HÀNH, KHẨU HÀNH** và **Ý HÀNH**, nếu mỗi hành động đều đem lại sự bình an cho mình, cho người thì hãy làm; còn không đem lại sự an vui cho mình, cho người và cho tất cả chúng sinh thì mình nhất định không làm.

Khi trên thân quán thân như vậy chưa đủ sức diệt các ác pháp, vì sáu ác pháp bên ngoài thường theo sáu căn mà vào thân tâm, làm cho thân tâm bất an, như vậy chúng ta tu tập như thế nào để hộ trợ cho pháp môn trên thân quán thân đạt được viên mãn. Vậy chúng ta hãy nghe đức Phật 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”**.

Thầy xin nhắc lại, nếu chúng ta tu tập pháp môn **TỨ NIỆM XỨ** trên thân quán thân mà không thực hiện **BA THIỆN HẠNH** thì không bao giờ chúng được trạng thái **TỨ NIỆM XỨ**, cũng như chúng ta tu tập **BA THIỆN HẠNH** mà **CÁC CĂN** không chế ngự, tức là không **ĐỘC CƯ** thì **BA THIỆN HẠNH** không thành công, có nghĩa là không bao giờ diệt hết ác pháp.

Cho nên **CHẾ NGỰ CÁC CĂN** là một vấn đề quan trọng trong việc tu tập **BA THIỆN HẠNH**. Vậy chế ngự các căn là chế ngự như thế nào?

Trong thân con người có sáu căn:

- 1- Nhãn căn (hai con mắt)
- 2- Nhĩ căn (hai lỗ tai)
- 3- Tỉ căn (hai lỗ mũi)
- 4- Thiệt căn (lưỡi)
- 5- Thân căn (cơ thể)
- 6- Ý căn (não bộ)

Chế ngự các căn là làm cho căn không chạy theo các trần bên ngoài, không bị các trần bên ngoài lôi cuốn các căn. Căn không bị trần lôi cuốn, không chạy theo thì tâm **BẤT ĐỘNG** hiện tiền, quý vị có thấy không?

Rất tiếc khi quý vị về đây tu tập, người nào cũng mong muốn chúng đạo, nhưng luôn luôn để **CĂN** và **TRẦN** tìm nhau thì làm sau chúng đạo hỏi quý vị?

Đời thì khổ vô vàn, các pháp vô thường nay còn, mai mất không chờ đợi một ai. Có sao quý vị lại xem thường, có gì vui mà ham nói chuyện; có gì vui mà ham nhìn ngó người khác làm gì?

Muốn tu chứng đạo hãy siêng năng CHẾ NGỰ CÁC CĂN, nhờ đó mới mong chứng đạo quý vị ạ!

Muốn chế ngự các căn có kết quả, vậy chúng ta hãy tu tập các pháp môn nào?

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Các Căn Được Chế Ngự? Chánh Niệm Tĩnh Giác, cần phải trả lời như vậy”**.

Đức Phật đã dạy rõ ràng: “CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC” là pháp môn tu tập “CHẾ NGỰ CÁC CĂN”. Chánh Niệm Tĩnh Giác là một pháp môn tu tập trên THÂN HÀNH NGOẠI và THÂN HÀNH NỘI, tức là nương vào thân hành tu tập như:

## PHÁP THÂN HÀNH

1- Đi kinh hành 10 bước hoặc 20 bước, rồi đứng lại nghỉ. Trong thời gian đứng nghỉ phải tập trung tâm vào hơi thở, nghĩa là biết hơi thở ra và hơi thở vào.

Khi thở ra, thở vào đếm 1, kế tiếp thở ra, thở vào đếm 2, và cứ như vậy nương theo hơi thở đếm đến 20 hơi thở. Nhưng phải nhớ khi nhiếp tâm trong hơi thở không để một niệm nào xen vào, còn có niệm xen vào trong hơi thở thì tu tập bớt hơi thở lại, khi nào không có niệm khởi rồi lần lượt tăng dần hơi thở lên cũng như đi kinh hành vậy, rồi chuyển tiếp tục đi kinh hành lại. Cứ tu tập như từ 5 phút đến 30 phút, rồi sau này lần lượt tăng lên dần đến 1 giờ.

Nên lưu ý khi bước đi phải tập trung tâm, chỉ biết bước đi, không có một niệm nào sinh khởi vào thì mới tăng dần lên đến 1 giờ, còn có niệm khởi thì phải lui lại đúng thời gian chỉ còn biết bước đi mà thôi. Đó là cách thức tu tập CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC giai đoạn đầu.

2- Đi kinh hành cũng 10 bước hoặc 20 bước, rồi ngồi xuống nghỉ. Trong thời gian ngồi xuống nghỉ phải tập trung tâm vào hơi thở, nghĩa là biết hơi thở ra và hơi thở vào.

Khi thở ra, thở vào cũng đếm 1, kế tiếp thở ra, thở vào đếm 2, và cứ như vậy nương theo hơi thở đếm đến 20 hơi thở. Nhưng phải nhớ khi nhiếp tâm trong hơi thở không để một niệm vọng nào xen vào, còn có niệm vọng xen vào trong hơi thở thì tu tập bớt hơi thở lại, khi nào không có niệm khởi rồi lần lượt tăng dần hơi thở lên cũng như đi kinh hành vậy. Ở đây chỉ có khác ở phần đi kinh hành 1 là tu tập hơi thở phải ngồi. Khi tu tập xong hơi thở thì lại tiếp tục đi kinh hành, và cứ tu tập như vậy từ 5 phút đến 30 phút, rồi sau này lần lượt tăng lên dần đến 1 giờ.

Nên lưu ý khi bước đi phải tập trung tâm, chỉ biết bước đi, không có một niệm nào sinh khởi vào thì mới tăng dần lên đến 1 giờ, còn có niệm khởi thì phải lui lại đúng thời gian chỉ còn biết bước đi mà thôi. Đó là cách thức tu tập CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC THÂN HÀNH NIỆM NỘI và THÂN HÀNH NIỆM NGOẠI, đây là ở giai đoạn kinh hành thứ nhất.

Muốn tu tập Chánh Niệm Tĩnh Giác như trên đã dạy thì tu tập thân hành niệm nội và thân hành niệm ngoại, nhưng khi tu tập hai pháp môn này mà không có PHÁP DẪN TÂM thì tu tập không mang đến kết quả tốt đẹp được. Vậy PHÁP DẪN TÂM như thế nào?

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác? Như Lý Tác Ý, cần phải trả lời như vậy”.**

## **PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý**

Đúng vậy, pháp NHƯ LÝ TÁC Ý là PHÁP MÔN DẪN TÂM. Đến lời dạy này, chúng ta thấy đức Phật dạy từ pháp môn này kế tiếp pháp môn khác, pháp thấp đến pháp cao cụ thể, rõ ràng như hai bàn tay của chúng ta có 10 ngón là 10 ngón, không sai một ngón nào cả. Còn nói về pháp cơ bản cho đến pháp chứng đạo, nó giống như chương trình giáo dục đào tạo văn hóa của Bộ Giáo dục. Nếu một người tu theo Phật giáo mà tu không chứng đạo là tu lấy hình thức, chứ không quyết tâm thật sự.

Chúng tôi xin bảo đảm, nếu ai quyết tâm tu tập thật sự đúng như lời dạy của Phật trên đây thì một trăm người sẽ chứng đạt 100 người, không bỏ sót một người nào cả. Qua những bài pháp này, chúng ta mới rõ Phật pháp là pháp cứu loài người thoát khổ với tầm sức và khả năng của con người. Cho nên là con người, bất cứ ai học và tu tập đều đạt kết quả làm chủ sanh tử dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc. Chỉ có những người mới đầu thì hăng hái tu tập, nhưng chỉ được một tuần lễ hay nửa tháng là mở cửa thất đi tìm người khác nói chuyện, giả vờ giúp bạn đồng tu, hoặc xin phép để gặp Thầy hỏi điều này, thế kia, hay viết thư thưa hỏi đúng sai, v.v... Đó là những người không quyết tâm giải thoát, mà chỉ tu danh, tu lợi, khoe khoang sự tu tập của mình để làm thầy mọi người.

Đó chính là hành động tự giết mình trong sự tu tập. Một khi Thầy đã dạy, cũng như đức Phật đã dạy BA MƯƠI BẢY PHÁP MÔN vào cửa giải thoát là đầy đủ giáo pháp của đức Phật. Không còn thiếu một pháp nào cả. Nếu bảo rằng BA MƯƠI BẢY PHÁP MÔN này còn thiếu, là người ấy chưa hiểu Phật giáo, họ bị ảnh hưởng của tà giáo ngoại đạo TÁM MƯƠI BỐN NGÀN PHÁP MÔN. Bài pháp trên đây đức Phật dạy rất cặn kẽ, nếu người nào đọc xong mà không biết cách tu tập thì thật là tối tăm và trí óc mất bình thường.

Học qua bài pháp BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO trên đây, chỉ còn có theo thứ lớp các pháp tu tập thì sự chứng đạo sẽ ở trong tầm tay quý vị, không còn phải tu tập thêm một pháp môn nào nữa cả, và cũng không cần phải thưa hỏi với một vị thầy nào. Trong bài dạy rất kỹ, dù có một trạng thái tướng hay một hiện tượng nào xảy ra thì trong bài pháp này cũng chỉ rõ ràng, nên những ai cứ theo bài pháp này tu tập dù bất cứ nơi đâu cũng không sợ điên khùng loạn trí, hay bị tẩu hỏa nhập ma.

Nếu chúng ta sợ hãi thì nên lắng nghe đức Phật dạy, thì quý vị càng vững lòng tin hơn: **“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? Lòng Tin, cần phải trả lời như vậy.”**



## LÒNG TIN

Những lời chúng tôi khuyên quý vị trên đây cũng là ý này, nếu có lòng tin chúng ta mới nhiệt tâm tu tập, tu thật sự, còn không có lòng tin thì dù có tu tập cũng chỉ tu lấy có hình thức làm vừa lòng người khác.

Lời đức Phật xác định trên đây chúng tôi tin rằng mọi người sẽ tin tưởng hơn nhiều. Người tu theo đạo Phật mà không tin Phật thì còn tin ai. Phải không quý vị?

Nhưng trong cuộc đời con người có quá nhiều sự gian dối, khi họ theo một tôn giáo nào thì dựa vào đó làm nghề buôn thần bán thánh, dựa vào đó chia phe, chia nhóm để mình làm bá chủ lãnh đạo một góc trời chẳng thua kém một ai. Đó là danh đã làm cho họ lạc lối tu hành. Rồi đây sinh tử luân hồi đến họ biết lấy gì bảo vệ.

Đức Phật thường dạy: **“Được thân người là khó, mà gặp được chánh pháp còn khó hơn”**. Vậy hôm nay quý vị đã gặp hai thứ khó, thế mà quý vị lại xem thường không lo tu tập. Chánh pháp của Phật là một phương thuốc cứu người, nhưng ai có uống thì mới hết bệnh, còn ai không tin, không uống thì cũng đành chịu mà thôi.

Khi nói về chánh pháp của Phật, chúng tôi hết sức giảng dạy để làm cho mọi người dễ hiểu và thấy kết quả ngay liền, nhưng không đủ duyên, nên họ tu tập lơ là không nghiêm chỉnh, thường phá hạnh độc cư, thích tùm ba, tùm bảy nói chuyện. Dù pháp có hay đến cỡ nào, mà thấy mọi người dùm ba, dùm bảy nói chuyện thì pháp hay cũng thành pháp dở.

Những người dùm ba, dùm bảy nói chuyện là những người không có lòng tin chánh pháp của Phật. Không có lòng tin chánh pháp của Phật thì tu tập theo Phật giáo để làm gì?

Đối với đạo Phật, pháp môn thứ nhất là LÒNG TIN. Nhờ có LÒNG TIN chúng ta mới tu tập đến nơi, đến chốn.

Trên đời người ta sinh sống, làm ăn được giàu sang hay nghèo khổ là nhờ vào lòng tin khả năng của mình và chọn lựa nghề nghiệp, nếu không có lòng tin vào khả năng của mình và sự lựa chọn nghề nghiệp thì luôn luôn sẽ gặp thất bại.

Cho nên lòng tin rất quan trọng trong cuộc sống đời người, vì thế nó còn quan trọng gấp trăm ngàn lần trong việc tu hành theo Phật giáo.

Trong pháp môn NGŨ LỰC của Phật giáo, LÒNG TIN đứng hàng đầu gọi là TÍN LỰC. Trong tất cả Pháp môn tu tập của Phật giáo, pháp tu tập thứ nhất là LÒNG TIN, quý vị có LÒNG TIN này không? Nếu quý vị chưa có lòng tin thì hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Lòng Tin? Nghe Diệu Pháp (chân pháp của Phật), cần phải trả lời như vậy”**.

## TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC

Đúng vậy, nếu chưa có “Lòng Tin” thì hãy nghe giảng dạy về “Diệu Pháp”. Vậy DIỆU

PHÁP là pháp gì?

Diệu Pháp là pháp môn TỨ DIỆU ĐẾ, là một pháp môn chỉ thẳng vào con người, nói rõ sự chân thật của một kiếp làm người.

Toàn bộ thân tâm con người là một khối khổ, trong đó không có gì là vui cả, nhưng con người lầm chấp dục lạc cho là vui, chứ kỳ thật thân tâm con người là pháp vô thường. Cho nên trong kinh “Tứ Đế” đức Phật gọi là KHỔ ĐẾ.

Từ lâu, loài người chưa biết thân tâm của mình là pháp vô thường, là khối đau khổ, cho nên thường lo lắng, yêu thương và dính mắc với nó. Ai đụng đến nó đều ăn thua đủ, bảo vệ nó như bảo vệ một vật quý giá nhất trên đời.

Khi đức Phật nói thân tâm con người là một khối khổ đã làm sáng mắt mọi người, nhưng bản chất kiến chấp nhiều đời đã ăn sâu, đã thành một dấu ấn, nên họ muốn bỏ mà bỏ chẳng được.

Thân tâm con người là một khối khổ, đó là một sự thật nên không còn ai dám phủ nhận lời đức Phật dạy là sai. Nhưng muốn thoát ra khỏi sự khổ của thân tâm thì chẳng biết làm sao cả. Lấy cái gì làm cho nó hết đau khổ đây. Do đó, các tôn giáo khác tưởng tượng ra thế giới siêu hình: cõi Trời có Ngọc Hoàng Thượng Đế và chư Thiên, cõi Phật có Tam Thế Chư Phật, Phật ông, Phật bà, chư Bồ Tát và các bậc A La Hán ngồi lủ khủ đầy bàn, đầy ghế, khiến con người trần gian lạy lễ quá mệt nhọc và tốn hao tiền bạc, công sức cúng bái cầu nguyện, nhưng khổ vẫn còn nguyên vẹn và còn gia tăng hơn. Khi mình đi ăn trộm của người khác, công an bắt được thì đi tù, lúc đó làm sao có bậc Thánh, Thần, chư Thiên, chư Phật chư Bồ Tát nào dám cứu khổ những kẻ này, bộ các vị muốn ở tù phải không?

Tội ở tù của Thánh, Thần, chư Phật, chư Bồ Tát là tội ăn lo hối lộ nải chuối, bình hoa, cây hương, v.v...

Cho nên những việc dạy tín đồ mê tín của các tôn giáo cầu nguyện chư Phật ban phước, chư Bồ Tát cứu khổ, Chúa ban phước lành là những việc làm lừa gạt con người, phi pháp luật. Nhà nước cần phải quan tâm những hệ phái tôn giáo này để giúp nhân dân sống có đạo đức văn hóa lành mạnh, tốt đẹp hơn:

1- Chấm dứt ngay những phong tục lạc hậu, đồng cốt nhảy múa, hát hò trống kèn rập rình, miệng gọi cô, cậu, thánh thần, âm binh, v.v... Đó là những văn hóa lạc hậu cách đây hơn mấy ngàn năm.

2- Chấm dứt ngay những đàn tràng cúng bái cầu hồn, gọi hồn, cúng vong tiền linh, làm tuần, làm tự cầu siêu tụng kinh bảy ngày, hai mươi một ngày rồi bốn mươi chín ngày, làm tuần giáp năm và làm tuần mãn tang. Tất cả những hành động này đều là mê tín lạc hậu. Đạo Phật không có dạy những điều này, vì đức Phật đã xác định không có linh hồn. Thân tâm của con người gồm có năm uẩn:

1. *Sắc uẩn*

2. *Thọ uẩn*

### 3. Tướng uẩn

### 4. Hành uẩn

### 5. Thức uẩn

Khi năm uẩn này hoại diệt thì không còn một uẩn nào cả. Vậy linh hồn ở đâu mà người ta gọi hồn về cúng bái. Một việc làm sao quý vị cứ nghe đâu cũng làm theo mà không chịu suy xét. Không lẽ chúng ta toàn là người mù mắt hết sao, bị tôn giáo lừa gạt mà không biết? Trong khi đức Phật dạy: **“Ba mươi ba cõi trời là cõi tưởng”**, vậy Ngọc Hoàng Thượng Đế ở đâu khi mà 33 cõi trời là cõi tưởng. Vậy quý vị cầu nguyện ai đây khi mà không có thế giới siêu hình. Quý vị làm một điều mê tín mù quáng mà quý vị không biết.

Sau khi chỉ cho con người thân tâm của con người là một khối khổ, vậy khối khổ này từ nguyên nhân nào làm cho nó khổ? Câu hỏi được đặt ra, đức Phật mới xác định chân lý thứ hai để mọi người biết nguyên nhân sinh ra đau khổ của con người là do chính LÒNG THAM MUỐN của con người. Lòng tham muốn của con người làm khổ con người, chứ không có ai làm đau khổ con người cả.

Pháp Phật thật là vi diệu, nói đâu là đúng đó, không sai một li hào nào cả. Chữ DIỆU PHÁP không có nghĩa là thần thông phép lực cao cường, hô phong hoán vũ, tàng hình biến hóa; DIỆU PHÁP không phải là pháp cao siêu vĩ đại, mà DIỆU PHÁP chỉ là một pháp thuyết về con người đến đâu khiến cho mọi người hiểu biết (giác ngộ) rõ ràng đến đó, không có một chỗ nào không biết.

Pháp môn TỨ DIỆU ĐẾ là một pháp môn DIỆU PHÁP. Quý vị có nhớ bài pháp đó khi lần đầu tiên đức Phật thuyết cho năm anh em Kiều Trần Như không? Đó là một bài pháp đã khiến cho tất cả các tôn giáo ngoại đạo rung chuyển; một bài pháp làm cho cả thế giới chấn động và thế giới siêu hình rơi rụng như lá vàng mùa thu.

LÒNG THAM MUỐN của con người làm khổ con người, cho nên không ai cứu khổ con người bằng chính mỗi người hãy dẹp bỏ LÒNG HAM MUỐN của mình thì ngay đó thân tâm hết khổ, thế giới không còn xung đột và chiến tranh nữa.

LÒNG THAM MUỐN là một sự thật và ai cũng biết rằng dẹp nó thì chấm dứt khổ đau. Nhưng dẹp nó thì họ sẽ mất hết, không còn gì nữa cả. Cho nên đức Phật biết tâm trạng con người như vậy nên Ngài dạy: **“LY DỤC, LY BẤT THIỆN PHÁP, DO LY DỤC SINH HỖ LẠC”**. Danh từ HỖ LẠC ở đây có nghĩa là HÂN HOAN VUI VẺ và AN LẠC.

Nghe lời dạy này quý vị có hiểu không? Khi dẹp bỏ LÒNG HAM MUỐN thì chúng ta lại được TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ. Cho nên dẹp bỏ LÒNG HAM MUỐN chúng ta lại được AN VUI gấp trăm ngàn lần. Vậy quý vị có bỏ không?

Nói thế, chứ của cải tài sản, đất đai ruộng vườn, tiền bạc bỏ đâu phải dễ, nhất là danh thì lại càng khó bỏ hơn. Nghe hết khổ thì ai cũng ham, nhưng buông bỏ hết thì ít ai làm được. Bởi vậy bỏ cái gì thì dễ, chứ bỏ LÒNG THAM, SÂN, SI, MẠN, NGHI thì quá khó phải không quý vị?



Đời người khổ là do NGŨ TRIỂN CÁI và THẤT KIẾT SỬ chính trong thân tâm họ. Đức Phật dạy rất rõ, nhưng đến giờ này có mấy ai bỏ sạch đâu. Chỉ có muội lược 3/10 hay 5/10 mà người ta cảm thấy mình đã an vui, nếu bỏ hết thì đã làm Phật xong rồi. Phải không quý vị?

Biết rõ chân lý DIỆT ĐẾ là một trạng thái giải thoát trong thân tâm của mỗi người, nên Thầy dùng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý mà tác ý ngay TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ để giữ gìn và bảo vệ nó, khiến cho nó luôn luôn hiện tiền trong tâm thì LẬU HOẶC không còn, có nghĩa là đau khổ không còn nữa. Như đức Phật đã dạy: **“Có Như Lý Tác Ý, lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh, mà đã sinh thì bị diệt”**.

## PHÁP MÔN TÁC Ý

Một người tu tập cứ bền tâm, bền chí TÁC Ý khi có niệm khởi, khi có hôn trầm, thì niệm khởi và hôn trầm sẽ bị tiêu diệt. Nó bị tiêu diệt thì chứng đạo ngay liền tại chỗ đó. Cho nên tu hành khi biết đúng chánh pháp thì tu hành chứng đạo không còn khó khăn, mệt nhọc gì cả. Thầy đã dạy rất rõ thì quý vị hãy ôm cho chặt pháp, để chiến thắng giặc sinh tử luân hồi.

Con đường tu tập của Phật giáo rất rõ, có tám lớp tu học mà ai cũng biết, đó là BÁT CHÁNH ĐẠO. BÁT CHÁNH ĐẠO gồm có:

- 1- Chánh kiến
- 2- Chánh tư duy
- 3- Chánh ngữ
- 4- Chánh nghiệp
- 5- Chánh mạng
- 6- Chánh tinh tấn
- 7- Chánh niệm
- 8- Chánh định

Bởi vậy, đến với đạo Phật là đến với sự thật, đến với sự thật là đến với tri kiến, thì tri kiến ấy mới đem lại sự bình an cho loài người.

Bởi sinh ra làm người, mà bản thân con người có một loại vũ khí tối tân nhất để bảo vệ sự sống bình an, yên vui và hạnh phúc của con người. Đó là tri kiến. Tri kiến của con người rất là quan trọng. Nếu con người cứ để tri kiến ấy nuôi lớn bằng NGŨ TRIỂN CÁI và THẤT KIẾT SỬ thì con người phải chịu vô vàn khổ đau, còn ngược lại, nuôi lớn bằng tri kiến diệt NGŨ TRIỂN CÁI và THẤT KIẾT SỬ thì con người sống bình an, yên vui và hạnh phúc.

Ai cũng biết con người sống bằng tri kiến, nhưng tri kiến phải được rèn luyện trong nền đạo đức của Phật giáo, qua tám lớp học như trên đã kể.

Tám lớp học này phải do một bậc chứng đạo giảng dạy, thì sự tu học mới có kết quả thiết thực. Khi giảng dạy, tất cả tu sinh có quyền thưa hỏi những gì không biết. Một vị tu hành chứng đạo sẽ đáp ứng những đòi hỏi của tu sinh đầy đủ, còn ngược lại, người tu chưa chứng đạo sẽ không đáp ứng được. Do đó, đức Phật dạy: **“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Nghe Diệu Pháp? Thân Cận Với Bậc Chân Nhân (Bậc tu chứng đạo), cần phải trả lời như vậy”**.

## THÂN CẬN THIỆN HỮU TRI THỨC

Đúng vậy, chỉ có thân cận với những người tu chứng thì con đường tu học mới chứng đạo. Trong đời rất khó gặp những bậc tu chứng đạo. Đó là một điều khó nhất trên đường tu tập. Tu tập các pháp không khó, nếu có bậc thiện hữu tri thức tu chứng.

Bậc tu chứng tuy ở trước mặt, nhưng không đủ duyên cũng không phải dễ gặp, dù có gặp nhưng phước duyên không đủ thì lòng tin không có, và như vậy gặp cũng như không. Bởi người xưa nói: **“Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ, vô duyên đối diện bất tương phùng”**. Đó là một bằng chứng như hiện giờ ai cũng gặp Thầy, nhưng có mấy ai đủ lòng tin tu tập chứng đạo như Thầy không?

Cho nên tìm một người tu chứng đạo là phải đủ nhân duyên, nếu không đủ duyên thì khó mà gặp người tu chứng. Vì thế quý vị tha thiết tu hành, và tu tập hết sức mình thì đó là quý vị tạo duyên gặp người tu chứng, nếu không suốt đời quý vị khó gặp lắm, dù có gặp cũng chỉ như gặp một người bình thường, chứ không được truyền trao kinh nghiệm tu tập. Dù những bậc tu chứng có truyền trao, nhưng quý vị nghe rồi cũng bỏ ngoài tai.

Căn cứ theo những lời Phật dạy trên đây, Thầy sẽ chỉ dạy BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO để quý vị hiểu rõ phải tu tập pháp môn nào trước, pháp môn nào sau.

## TU TẬP CHÍNH GIAI ĐOẠN

❶ Người tu sĩ muốn được Nghe Chân Pháp Của Phật thì phải **THÂN CẬN BẬC TU CHỨNG ĐẠO**, đã làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Đó là pháp thứ nhất, quý vị cần phải nhớ kỹ lời dạy này.

❷ Người tu sĩ muốn có Lòng Tin thì phải được **NGHE CHÂN PHÁP CỦA PHẬT**. Đó là pháp thứ hai cần phải ghi nhớ. Nếu quên, đó là một sự sai lầm hết sức trong đường tu tập theo Phật giáo.

❸ Người tu sĩ muốn đạt được pháp môn Như Lý Tác Ý thì phải có **LÒNG TIN**. Đó là pháp thứ ba cần phải ghi nhớ.

❹ Người tu sĩ muốn đạt được Chánh Niệm Tỉnh Giác thì phải tu tập **NHU LÝ TÁC Ý**. Đó là pháp thứ tư cần phải ghi nhớ.

- ⑤ Người tu sĩ muốn Chế Ngự Được Các Căn thì phải tu tập **CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC**. Đó là pháp thứ năm cần phải ghi nhớ.
- ⑥ Người tu sĩ muốn đạt được Ba Thiện Hạnh thì phải tu tập **CHẾ NGỰ CÁC CĂN (Độc Cư)**. Đó là pháp thứ sáu cần phải ghi nhớ.
- ⑦ Người tu sĩ muốn đạt được Tứ Niệm Xứ thì phải tu tập **BA THIỆN HẠNH**. Ba Thiện Hạnh tức là ý hành thiện, khẩu hành thiện, thân hành thiện (**Tứ Chánh Căn**). Đó là pháp thứ bảy cần phải ghi nhớ.
- ⑧ Người tu sĩ muốn đạt được Bảy Năng Lực Giác Chi thì phải tu tập **TỨ NIỆM XỨ**. Đó là pháp thứ tám cần phải ghi nhớ.
- ⑨ Người tu sĩ muốn đạt được Tam Minh để làm chủ sinh tử và chấm dứt luân hồi thì phải có đủ Bảy Năng Lực Giác Chi. Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện khi tâm bất động trên Tứ Niệm Xứ. **Tâm chưa Bất Động trên Tứ niệm Xứ thì không bao giờ có Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện**. Đó là pháp thứ chín cần phải ghi nhớ.

(còn tiếp)

Trích từ sách: [\*\*Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo\*\*](#) - tác giả [\*\*Trưởng lão Thích Thông Lạc\*\*](#)