

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

## CHÚ TÂM TỈNH GIÁC

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

## CHÚ TÂM TỈNH GIÁC





**Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích: **Mười hai cửa vào đạo**

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

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

## CHÚ TÂM TĨNH GIÁC



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

*Ban đêm trong canh giữa, vị ấy nằm phía hông bên hữu, trong tư thế con sư tử, chân này đặt*

*lên chân kia, chánh niệm tĩnh giác, tác ý tưởng đến lúc ngồi dậy.*

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

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

Nhờ pháp như lý tác ý và đi kinh hành mà chúng ta hộ trì được các căn. Ví dụ: Khi mắt thấy một chiếc xe hơi đang chạy trên đường, một con bò đang ăn cỏ, hay một người già chống gậy đi bộ trong vườn, v.v.. thì chúng ta liền **TÁC Ý**: "Mắt không nên nhìn xe hơi, con bò hay cụ già mà hãy quay vào nhìn hơi thở, biết **HƠI THỞ RA VÔ**", hay: "Mắt hãy nhìn chỗ **TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ**". Tai, mũi, miệng, thân, ý cũng vậy, khi nghe, cảm giác mùi vị, cảm xúc hay khởi niệm thì đều phải tác ý như vậy. Đó là phòng hộ sáu căn bằng pháp môn **NHU LÝ TÁC Ý**. Để tập tĩnh giác trên hơi thở.

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

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

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

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

- 1- Hộ trì các căn
- 2- Tiết độ trong ăn uống
- 3- Chú tâm tĩnh giác".

(289 Tương Ưng tập 4)

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

**Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích: **Mười hai cửa vào đạo**