

LOẠI BỎ THAM DỤC BẰNG TU HÀNH



TRAO ĐỔI - NGHIÊN CỨU



Tóm tắt: Tham dục là một đề tài vừa cũ vừa mới luôn mang tính thời đại. Là nguyên nhân tạo nên tội lỗi của con người có gốc là tham, bằng phương pháp tu hành Phật giáo chúng ta vẫn có những phương cách loại bỏ ngọn lửa này. Với thực trạng xã hội hiện đại ngày nay, vấn đề tham dục lại một lần nữa làm chúng ta đáng phải chú ý khi xảy ra các vấn nạn liên quan đến. Bằng phương pháp thực chứng, phân tích - tổng hợp, chúng tôi sẽ khái quát hóa lại những phương pháp loại trừ tham dục dựa

trên phương pháp tu hành Phật giáo.

Từ khóa: tham dục, phương pháp bỏ tham dục, tham dục trong Phật giáo, tham dục và tu hành, tham dục và đời sống

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

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

ISSN: 2734-9195



TRAO ĐỔI - NGHIÊN CỨU



Loại bỏ tham dục bằng tu hành

1. Bản chất của tham dục:

Tham dục vấn đề muôn thủa của con người, các giống loài có đặc tính dục cái, cả cõi Dục giới “Cõi Dục Giới được kéo dài thì A Tỳ Địa Ngục qua cảnh các súc vật, các Ngạ Quỷ, các Thần, con Người, đến những ông bà tiên dục giới như: Tứ Đại Thiên Vương, Dạ Ma,... Tha Hoá Tự Tại cõi cao nhất của Dục Giới. Trong suốt những tầng lớp các sinh vật này đều có chung một đặc tính, đó là: Có giống dục và giống cái, ăn uống và giao dâm. Trong đó, con người cũng đắm chìm trong Tham Dục và coi đó là chuyện hiển nhiên như là con cá ở trong nước”(1), như vậy vấn đề ở đây là con người cũng có giống dục - cái nên đây là một điều hiển nhiên sinh ra tham dục, bởi đó vừa là bản năng sinh tồn vừa là đặc tính của giống loài, cũng bởi con người cũng nằm trong Dục giới - cõi giới của tham dục, lại một lần nữa khẳng định đầy đủ thuyết phục đó là con người gắn liền với tham dục từ trước đến nay.

Tham dục có thể hiểu “ái dục là sự khao khát, ưa muốn, vui thích trong tam giới cho nên chúng sinh sinh vào cảnh giới nào cũng tại nó dẫn dắt và đeo đuổi theo trong cảnh giới ấy , không rời bỏ bao giờ”(2) và “các loại tham dục như sau: Tham dục hoàn toàn bất thiện; Là sự ao ước, muốn làm - không thiện không ác; Pháp dục - tham muốn pháp chân chính - lý do khiến Phật Thích Ca xuất gia Như vậy, ý định chính là tham dục (3). Theo Hộ Tông thì Dục ái

“có 3 bực tham ái: Ái dục trong cảnh Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới”(4). Vì vậy, đã là bản chất của con người với những lòng ham muốn, muốn nắm lấy đối tượng mình thích chính là tham dục.

xấu của con người, vì còn nằm trong vô minh nên là điều không thể tránh khỏi, chỉ có Phật mới là người toàn diện, hoàn hảo mọi mặt, tức chính đẳng chính giác, thập toàn thập mỹ. Ông Phật là người duy nhất không có tật xấu, nên tham dục không còn xuất hiện nữa. Đó là một tấm gương để con người hướng đến loại bỏ những chướng ngại để thành một CON NGƯỜI chữ Hoa.

Nguyên nhân của tham dục, đó là sự phóng dật, ham muốn theo bản năng, là hậu quả của việc không kiểm soát và làm chủ tư tưởng trước những cám dỗ, trước sự thật phũ phàng của cuộc sống, do tính ích kỷ, vụ lợi cho bản thân con người,..

Về mặt tâm - sinh lý, con người bắt đầu khoảng từ 14 tuổi bắt đầu hình thành tâm lý về giới tính, cảm xúc khác giới, là một giai đoạn của lứa tuổi dậy thì, bắt đầu phát triển mạnh hóc - môn tăng trưởng và sinh dục(5). Đây là giai đoạn giao thời nhạy cảm nhất trong mặt nhận thức, tâm sinh lý của trẻ em - thanh thiếu niên. Nên những tư tưởng, nhận thức mà lứa tuổi này tiếp nhận từ gia đình, bạn bè, xã hội tác động cực kỳ mạnh mẽ đến sau này. Nhất là vấn đề về tham dục, đạo cũng như đời.



Ảnh: St

Về gia đình, ngoài yếu tố “chính tâm” của vợ chồng, thì xảy ra những chuyện tham dục ngoài luồng, vừa là yếu tố tâm - sinh lý của vợ chồng, có thể đã xảy ra vấn đề, hoặc ham muốn tham dục quá nhiều nên có những hành động không chính. Làm đảo lộn tình nghĩa vợ chồng, có thể khiến gia đình tan nát, một thực trạng hiện hữu trong xã hội Việt Nam và thế

giới.

Về mặt kinh tế, tham dục cũng có thể xảy ra do hoàn cảnh kinh tế, hoặc xã hội ép buộc, cũng có thể do nghèo đói mà người ta có ước muốn cũng có thể là cuộc sống quá giàu sang, phú quý, nên con người tìm đến những thú vị tiêu khiển, trong đó có tham dục. Trong lịch sử Việt Nam, chuyện tham dục của các vua chúa là một minh chứng rõ ràng.

Về mặt xã hội, là tiêu cực của đời sống xã hội quá phát triển, nên tham dục và chuyện tham dục nói chung trở thành một thứ nghề nghiệp tạo nên tiền bạc, một trò tiêu khiển, giải trí,.. Do sự thỏa thuận – đồng ý của hai bên tham gia vào chuyện này. Theo Phật giáo thì đó là không “chính tâm”, là tệ nạn của xã hội.

Tóm lại tất cả đều do Vô minh “là gốc, rễ cái, có nhiều rễ con chia tẻ ra vô số”(6) mà gây ra.

Tác hại, tham dục làm cho con người chìm đắm trong tội lỗi, tha hóa về đạo đức, gây ra những vi phạm pháp luật không đáng có, là một vấn nạn của xã hội. Tham dục có thể gây nghiện như ma túy(7) như một chất kích thích hệ thần kinh làm cho hậu quả khủng khiếp hơn cả về mặt tâm lý, đời sống, sau cùng là trở thành tội phạm, thành người con bất hiếu, nhất là về mặt tâm linh có thể trở thành các giống loài như rắn,..hoặc bị đọa địa ngục “những dục lạc đều là chua cay như nọc độc, hằng ám ảnh kẻ si mê, họ phải chịu khổ trong địa ngục và chịu khổ lâu dài(8), trong kiếp này hoặc sau.

Trên đây là những nét khái quát về tham dục dựa trên quan điểm của Phật giáo. Tuy là thâm căn, gốc rễ của con người và Dục giới nói chung, nhưng bằng cách là con người tu hành thật sự, thì tham dục vừa là vấn đề lớn nhưng lại là vấn đề nhỏ sau này. Nhưng để loại bỏ được thì công việc tu hành cực kỳ gian nan, có thể kéo dài cả đời nếu không thật sự, hoặc chỉ bằng lý thuyết. Vậy nên, chúng tôi sẽ đưa ra những phương cách tu tập Phật pháp để nhằm loại bỏ tham dục và những kết quả sẽ có được sau khi loại bỏ tật xấu này vì “Lòng ái dục làm cho chúng sinh thọ sinh mà sinh vào các cảnh giới mới”(9).

2. Phương pháp loại bỏ tham dục

Chú Lăng nghiêm có loại bỏ tham dục không?

Trong Phật giáo có Kinh Lăng Nghiêm (còn gọi là Kinh Thủ Lăng Nghiêm), là một kinh có xuất xứ từ Trung Quốc, được viết dưới thời Võ Tắc Thiên – Một vị vua chìm đắm tham dục nổi tiếng nhất lịch sử Trung Quốc. Kinh này xoay quanh 2 chủ đề là Nhĩ căn viên thông và chuyện tham dục của Ngài A – nan đọc chú Lăng Nghiêm để hết tham dục. Câu chú đó là: “*Án, a na lệ, tỳ xá đề, bệ ra, bạt xà ra, đà rị, bàn đà bàn đà nê, bạt xà ra bán ni phẩn, hổ hồng đô lô ung phẩn, ta bà ha.*”(10) (trích chú Lăng Nghiêm, câu này chìa khóa này tương đương với đọc cả bài chú). Trong Kinh Lăng Nghiêm cho rằng, Ngài A – nan đi khát thực thì bị bùa chú của dân nữ Ma – đăng – già dụ, trong hoàn cảnh đó Ngài được đức Phật chỉ cho bằng cách đọc chú Lăng Nghiêm để hết tham dục, phá bỏ bùa chú.(11) Chúng tôi dẫn ra những ý trong kinh này, như vậy ta xem xét trên các khía cạnh. Thứ nhất, tham dục là bản chất của con người, do chính

bản thân người đó tạo nên, phải do người đó tự loại bỏ cũng giống như các tật khác. Thứ hai, chú Lăng Nghiêm là một chú rất dài có tác dụng nhất định nào đó, vào việc giúp vượt qua tai nạn, giúp cột giữ tâm do phải đọc dài - cái hay của chú dài. Thứ ba, kinh nói chú này có thể giúp A - nan hết tham dục. Nhưng, từ các khía cạnh trên thì ta thấy được rằng, tham dục là của chính con người đó tạo ra, chứ không phải là dùng chú Lăng Nghiêm là hết được tham dục. Nếu hết được thì từ khi nó được viết ra thời nhà Đường, Võ Tắc Thiên đã hết tham dục lâu rồi, và mọi thầy chùa từ lúc đó cũng đã hết. Vậy sao tham dục vẫn còn hoài từ xưa đến nay kể cả các tu sĩ? Đó là một trong lỗ hổng lớn của Kinh Lăng Nghiêm. Vì không có câu thần chú nào làm cho con người hết tham dục cả, chỉ có giúp vượt nạn mà thôi, chỉ có con người tu hành đúng phương pháp và chứng đắc các quả vị của Tứ Thánh định thì may ra mới loại bỏ được tham dục. Tóm lại, chú Lăng Nghiêm không giúp cho người tu hành hết tham dục được như những gì kinh đã viết. Vậy nên, ta phải trải qua quá trình tu hành thật sự không ngừng nghỉ và trải qua thời gian rất lâu.



Ảnh: St

Phương pháp trong cuộc sống và tu hành

Trong gia đình, vợ chồng thực hiện đúng “chính dâm”(12) của Phật giáo để tránh chuyện ngoài luồng vì thực trạng ngoại tình xảy ra rất nhiều trong xã hội hiện nay(13). Nguyên nhân là do tham dục quá nhiều của vợ - chồng, do tâm lý ham muốn đối tượng khác, do chưa thỏa mãn nhu cầu,...nên chuyện “tà dâm” (14) là đương nhiên xảy ra. Vậy đối với vợ hoặc chồng vừa là tu sĩ Phật giáo thì chuyện gì xảy ra với họ. Thứ nhất, nếu tà dâm thì hào quang của tu sĩ này sẽ bị rách, sự tu hành sẽ bị chậm lại, mắc bệnh tật, bị các cõi giới thấp - ở Dục giới xâm nhập và chi phối và các hiện tượng khác. Nên tham dục lại hoàn tham dục do không thể tiến

tu, vẫn chứng nào tật đó. Thứ hai, chính dâm vợ chồng thì hào quang lại càng tròn đẹp và sáng do đây là tham dục nhưng thuộc chính nên đó là sự yêu thương, tạo nên sự hạnh phúc, hoan hỉ nên hào quang sẽ sáng và đẹp tròn do tình yêu thương vợ chồng. Nên tu sĩ này sẽ có cơ hội tiến tu và nhanh chóng hơn bởi yếu tố tình thương, ngược lại tà dâm - không có tình yêu thương vợ chồng chính đáng. Vậy nên, đối với gia đình có người tu Phật pháp nên thực hiện việc chính dâm, vừa là giới luật vừa là hạnh phúc gia đình, đồng thời là phương pháp giáo dục con cái không tà dâm. Vừa là song hành cả đời và đạo trọn vẹn.

Đối với trẻ em, thanh niên do tính chất của sự phát triển mọi mặt, đang lứa tuổi học hỏi mọi thứ xung quanh. Nên những chuyện tham dục được bàn tán hiển nhiên xảy ra, trong bất kỳ nhóm bạn bè, nhóm xã hội nào đó, ví dụ: nhóm con trai thì sẽ có chuyện bàn tán về con gái và ngược lại, có thể họ nói chuyện học tập nhưng khi thấy người khác phái là họ nhìn ngấm và bàn tán xem có dễ thương hay không,...

Giáo dục giới tính, quan hệ nam nữ cho trẻ là một điều rất cần thiết, đầu tiên nhất là gia đình, bằng việc dạy bảo những tác hại của tham dục, những thái cực sai lầm của quan hệ nam nữ, nhất là hướng cho trẻ đến tình yêu thương trong mối quan hệ đó. Đó là những cái cơ bản để giáo dục trẻ.

Tuổi trẻ - giới tính là chuyện rất nhạy cảm tác động đến tâm - sinh lý sau này của chúng. Vì vậy, việc giáo dục giới tính ở gia đình, nhà trường và xã hội là rất cần thiết, cái quan trọng nhất là nên cho trẻ, thanh niên tu hành từ lúc nhỏ thì sẽ làm cho trẻ nhận thức được tác hại của việc tham dục bằng những niềm vui trong tu hành.

Trong tu hành Phật giáo, ta cần có các phương pháp như sau:

Thứ nhất, cần có một phương pháp tu hành đúng đắn, như Phật đã nói gặ được pháp môn tu tập đúng là phước báu lớn, một phương pháp thể hiện được: Hãy tự thắp đuốc lên mà đi (Ngài Thích Ca). Đó là dùng thiền định, bởi vì:

*“Gốc dục ái sinh ra đau khổ
Tạo sâu bi, lo sợ ngã nhân
Ai trừ dục ái khỏi tâm
Xa lìa sợ hãi, không còn sầu bi.” (15)*

Và

*“Trong rừng núi, dục là số một
Rừng dục làm sợ hãi, sầu vương
Đốn rừng ái dục sạch trơn
Người tu tịch tịnh con đường thanh cao
Dây tình ái gái trai chưa bỏ
Thì khó mong làm chủ được tâm
Rơi vào tình trạng buộc ràng
“Bỏ con vú mẹ” dậm đàng chẳng buông.”(16)*

Vì vậy, chúng ta cần phải thật sự cố gắng trong tu hành để loại bỏ tham dục. Trong thiền định thì có vô số loại thiền định, trong đó bằng phương pháp thực chứng của việc tu hành, chúng tôi có đề nghị nên dùng phương pháp “thiền quán” với những đề mục thiền định để đi đến chứng đắc các tầng thiền từ Hữu sắc đến Vô Sắc cuối cùng là Diệt Thọ, Tưởng, Định và trở thành các bậc thánh của Phật giáo. Trong vô vàn cuốn kinh, sách chúng tôi lựa chọn Trung Bộ Kinh tập 3 (Kinh số 101 - 152)(17), và Phép chính định và Sư tập pháp, để sử dụng Phép Chính định vào tu tập “Nghĩa là chính định chẳng phát sinh đến người không trí tuệ, trí tuệ chẳng phát sinh đến người không chính định(18) và “phép Chính - định là dùng để thâm tâm, gom ý cho yên lặng, vững vàng không cho duyên theo ngũ dục, khỏi cho Ma - Vương hãm hại(19) Bằng những đề mục thiền định, với 40 đề mục(20) phù hợp với căn tính, nghiệp sát - bao gồm cả biệt nghiệp của mỗi hành giả, sẽ được thiền sư chọn cho hoặc tự mình lựa chọn các đề mục phù hợp để tiến hành thực hiện thiền quán. Phương pháp này như sau, vì là thiền định nên đầu tiên là phải lựa chọn đề mục, sau đó dùng trí tưởng tượng vẽ ra đề mục ở trước mặt, vừa quán vừa niệm tên đề mục, ví dụ với đề mục Lửa, ta vừa dùng trí tưởng tượng vẽ ngọn lửa và vừa niệm lửa...lửa...lửa..., khi nào ra đề mục là đã vào được chính định - từ Sơ Thiền trở đi tức đã “ly dục, ly ác pháp thì chứng sơ thiên”, kể từ đây thì tham dục đã bớt, tức vào Sắc giới thì đã lìa xa Dục giới, khi vào Sắc giới và Vô Sắc giới đến Diệt Thọ, Tưởng, Định và chứng đắc Tứ Thánh từ Tu đà hườn đến A - la - hán thì tham dục đã biến mất(21). Tuy nhiên, để làm được như vậy phải hội đủ các điều kiện, để vào được “chính định” vì theo Bát chính đạo thì từ Chính niệm(22) => Chính định(23) và theo Giới - Định - Huệ thì vào được chính định thì vào được chính huệ. Tuy nhiên, hành giả làm điều này khi còn sống, và nên bắt đầu từ lúc nào có thể nhất, nhưng phải hội đủ, còn đủ sức khỏe, tinh thần, có lòng ước muốn giải thoát, tu hành tập đều đặn, không nên vội vàng, thì may ra mới hết được tham dục. Và ta nên tránh các sợi dây trói buộc trong tu hành Có 8 sợi dây trói buộc mà ta nên tránh:

1. Mù quáng.
2. Không thích gần Thiện Trí Thức.
3. Không thông Giáo Lý.
4. Vô Minh.
5. Ngờ Vực.
6. Vi phạm giới cấm thủ.
7. Si mê tình dục.
8. Chấp Ngã.

Nên nhìn tám cái này chỉ là tám cái thói quen, mà đã là thói quen là sửa được!”(24)

Tuy nhiên, khi tu hành phương pháp dùng Chính niệm để vào Chính định thì phải có yếu tố niềm vui(vui tu hành, vui trong công phu, nếu không tự làm vui bản thân mình) và tình yêu thương (thương gia đình, mọi người - tất cả chúng sinh) thì mới có thể tu hành một cách nhanh được. Và trong thiền quán này, thì sau khi chứng đắc Tứ thiền hữu sắc, hành giả có thể chuyển đề mục sang quán: Xác chết - tử thi; quán vật dơ dáy(25); hoặc dùng cách của ngài Milarepa là quán đối tượng mình ưa thích nhất và quán chữ Ah (trong Om Ah Hùm) thiêu đốt

đối tượng, thì sẽ hết tham dục.

Tóm lại, đây là phương pháp tu hành - thiền quán để mục đích giúp hành giả vào “chính định” tức lìa xa Dục giới hết tham dục, còn các phương pháp thiền khác chỉ làm cho hành giả đi vào được cận định - một trạng thái tâm gần nhập được chính định - dạng công phu cao cấp của Dục giới tương đương với Tha hóa tự tại(26) nên tham dục vẫn là tham dục, câu chuyện loại bỏ nó chỉ trên cơ sở đi vào được từ Sơ Thiền mà thôi.

Thứ hai, phương pháp kiểm tra tư tưởng liên tục, là cách mà không cho tư tưởng chạy lung tung như con khỉ hay còn gọi là tâm con khỉ luôn nhảy nhót từ chuyện này sang chuyện khác mà chẳng thể nào tập trung được. Cho nên, mỗi hành giả nên cột tâm lại bằng cách kiểm tra tư tưởng liên tục, tốt nhất là cả ngày qua năm tháng. Nếu không thì vẫn tật nào chứng ấy, nhất là chuyện tham dục. Chẳng hạn, khi chúng ta muốn ngừng suy nghĩ về một đối tượng nào đó thì tâm ta lại ưa thích, nhất là dục vọng cứ trào dâng, nếu không thể kiểm soát được tư tưởng thì mọi chuyện sẽ theo hướng tiêu cực. Cũng có thể sử dụng tư tưởng như sau: giả sử đây là mẹ, bà, bố, ông,.. của gia đình mình thì sao? - một phương pháp giảm tư tưởng không phóng dật vì đưa đến yếu tố của chữ hiếu, đạo nghĩa của con người sẽ giúp giảm tải gánh nặng tham dục của con người.



Ngoài ra, chúng ta cần phải có nghệ thuật điều tâm, như tranh chăn trâu, chăn voi của Thiền Tông, bằng cách kiểm tra tư tưởng liên tục và búa, gươm trí tuệ ta có thể dẫn dắt trâu, voi từ thô tục (màu đen) sang tâm thánh (màu trắng). Đó là một phương pháp của thiền định, thiền đi liền với kiểm soát tư tưởng, biết nghệ thuật điều tâm để chứng đắc các chi tầng thiền đưa đến các quả vị thánh, và trở thành Phật, Bồ Tát thì mọi tật xấu coi như hết, nghiệp sát và tham ái không còn.

Yếu tố phước báu, dù sao đi nữa, đây là yếu tố quyết định rất quan trọng. nếu không hội tụ đủ,

phước báu mà ít thì như thìa thuốc độc đổ vào cốc nước, nếu lớn thì cũng thìa đó nhưng đổ vào sông, hồ,.. thì sẽ chẳng có chuyện gì xảy ra. Việc được làm người là may mắn, tìm được pháp tu hành đúng thì đó là phước báu lớn, còn tu thành công hay không lại là phước báu rất lớn. Phước báu được tạo ra từ những việc làm của con người, như giúp người khác - việc cứu người mà không tính toán (con số) thì sẽ tạo ra, phước báu lớn nhất là tu theo phương pháp thiền định - an trú chính niệm đằng trước mặt với một đề mục được chọn sẵn. Và do phước báu quá lớn nên mấy chuyện tham dục tự động biến mất, hoặc nếu có thì hậu quả cũng ít hơn hoặc không nguy hại đến tu hành của hành giả.

3. Thay cho lời kết

Tham dục là một trong những ngọn lửa cháy chậm và có thể bùng phát đốt cháy hành giả, hay bất lý ai khi nó đủ chín muồi - nhân duyên. Tham dục là một tật xấu, có hậu quả khủng khiếp ảnh hưởng đến tâm - sinh lý con người, nhất là trẻ em, vì vậy chúng ta cần phải nhìn nhận lại và có những biện pháp phù hợp để giảm bớt hoặc loại bỏ. Bằng phương pháp thiền định của Phật giáo - phép chính định để chứng đắc các tầng thiền rồi đạt các quả vị của Tứ Thánh thì tham dục đã không còn nữa, hành giả được hưởng phước báu của công phu, sự hỷ lạc của việc loại bỏ các tật đó. Dù là chủ đề đã cũ, nhưng lại là vấn đề lúc nào cũng mới, thời đại nào cũng có những chuyện đau lòng liên quan đến tính tham dục.

Tác giả: **Ths.Hoàng Văn Thuận**
Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 11/2020

CHÚ THÍCH:

- (1) <https://www.hoasentrenda.com/>.
- (2) Hộ Tông (1950), *Tứ diệu đế*, bản sách scan, tr 18.
- (3) <http://www.hoasentrenda.org/>.
- (4) Hộ Tông (1950), *Tứ diệu đế* bản sách scan, tr 18 - 19.
- (5) <http://benhviennhitrunguoc.org.vn/nhung-thay-doi-tam-ly-o-tuoi-day-thi-cua-tre-cha-me-khong-duoc-bo-qua.html>.
- (6) Hộ Tông (1961), *Bát Thánh Đạo*, bản sách scan, tr. 18.
- (7) http://svhattc.org/wp-content/uploads/2018/12/2.Tong-quan-nghien_YTCC.pdf.
- (8) Hộ Tông (1974), *Phật ngôn*, Hiếu - Minh ấn quán, câu số 8.
- (9) Hộ Tông (1950), *Tứ diệu đế*, bản sách scan, tr. 18.
- (10) <https://www.dharmasite.net/ChuTLN.htm>.
- (11) Thích Thông Phương (2018), *Kinh Thủ Lăng Nghiêm giảng ký*, bản pdf trên trang Thư viện Hoa sen, tr 44- 45.
- (12) <https://phatgiao.org.vn/toi-ta-dam-la-gi-va-qua-bao-ra-sao-d34674.html>.
- (13) <https://afamily.vn/1001-cau-chuyen-ngoai-tinh.html>.
- (14) <https://hoavouu.com/a23446/03-dieu-gioi-tranh-xa-su-ta-dam>.

- (15) Thích Nhật Từ (2018), 423 lời vàng của Phật, Kinh Pháp Cú (DHAMMAPADA), Nxb. Hồng Đức, tr. 85. (16) Nt, tr. 107 - 108.
- (17) Thích Minh Châu (2001), Trung Bộ Kinh, tập 3, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- (18) Hộ Tông (1961), Phép chính định và Sưu tập pháp, bản sách scan, trang 6.
- (19) Hộ Tông (1961), Phép chính định và Sưu tập pháp, bản sách scan trang 7 - 8.
- (20) Hộ Tông (1961), Phép chính định và sưu tập pháp bản sách scan tr. 18 - 79; Bát thánh đạo bản sách scan tr. 31 - 32.
- (21) Xem Phép chính định và sưu tập pháp.
- (22) Hộ Tông (1961), Bát Thánh Đạo, bản sách scan, tr 13 -14. Chính niệm là nhớ phải, nhớ trong pháp Tứ niệm xứ.
- (23) Hộ Tông (1961), Bát Thánh Đạo, bản sách scan, tr 14. Chính định được hiểu chính xác và cơ bản nhất là: “là tâm yên lặng, tâm định trong 4 bậc thiền, là phương pháp tu tâm cho an tịnh xa lánh ngũ dục, lìa khỏi ác pháp, nhất là 5 pháp đặt vào 5 chi thiền: Tầm, Sát, Phỷ, Lạc, Định.
- (24) <http://www.hoasentrenda.org/FrontPage/HyLacTrongCongPhu.htm>.
- (25) Xem thêm Phép chính định và sưu tập pháp.
- (26) Hộ Tông (1961), Bát thánh đạo, bản sách scan tr. 32 - 33. Cận định là là thiền định chưa được khấn khít bền bỉ, chỉ là bậc gần nhập định, mặc dầu có tầm, sát, phỷ, lạc cũng chưa đủ thắng lực sinh định được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Thích Minh Châu (2001), Trung Bộ Kinh, Tập 3, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
2. Thích Thông Phương (2018), Kinh Thủ Lăng Nghiêm giảng ký, bản pdf
3. Hộ Tông (1961), Bát Thánh Đạo, bản sách scan.
4. Hộ Tông (1950), Tứ Diệu Đế, bản sách scan.
5. Hộ Tông (1974), Phật ngôn, Hiếu - Minh ấn quán.
6. Hộ Tông (1961), Phép chính định và Sưu tập pháp, bản sách scan.
7. Thích Nhật Từ (2018), 423 lời vàng của Phật - Kinh Pháp Cú, Nxb. Hồng Đức, Tp. HCM.
8. Website: : <https://afamily.vn/1001-cau-chuyen-ngoai-tinh.html>.
9. Website: <https://www.dharmasite.net/ChuTLN.htm>
10. Website: <https://www.hoasentrenda.com/>.
11. Website: <https://hoavouu.com/a23446/03-dieu-gioi-tranh-xa-su-ta-dam>.
12. Website: <https://phatgiao.org.vn/toi-ta-dam-la-gi-va-qua-bao-ra-sao-d34674.html>.
13. Website: <https://thuvienhoasen.org/>.
14. Website: <http://trungtamhotong.org/>.