

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

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

ISSN: 2734-9195

## NGŨ CĂN

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

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

ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

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

ISSN: 2734-9195





**Trưởng lão Thích Thông Lạc**  
Trích sách: **Ba mươi bảy phẩm trợ đạo**

NGŨ CĂN gồm có:

- 1- Nhãn căn tức là hai con mắt.
- 2- Nhĩ căn tức là hai lỗ tai.
- 3- Tỷ căn tức là hai lỗ mũi.
- 4- Thiệt căn tức là lưỡi miệng.
- 5- Thân căn tức là cơ thể.

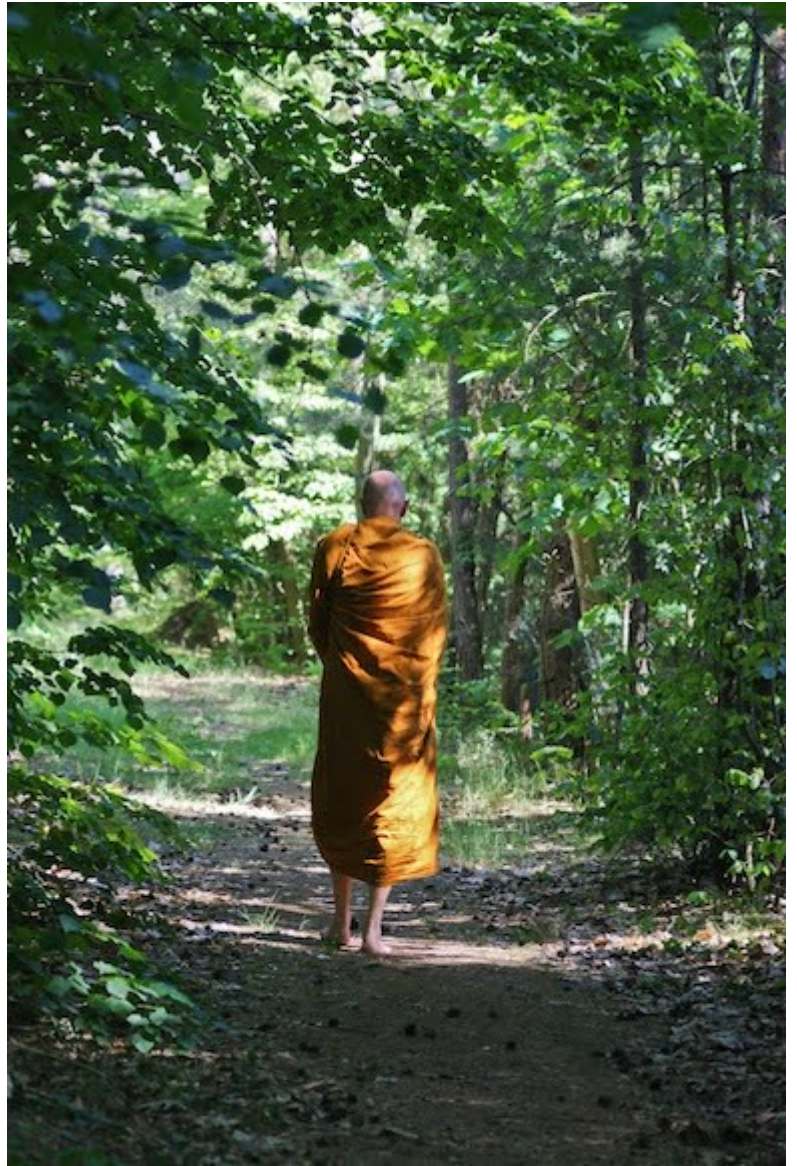
Trên đây là NĂM CĂN trong cơ thể của chúng ta, nó thường phóng dật chạy theo sáu trần tạo ra muôn vàn sự đau khổ cho chúng ta, nên đức Phật dạy phương pháp đầu tiên là lấy NĂM CĂN tu tập. Đối với người mới bước chân vào đạo Phật mà không tu NĂM CĂN là tu tập sai pháp. Người mới vào tu tập mà lo tập ngồi thiền nhập định là không biết pháp tu.

Cho nên, bất cứ một người nào mới đến với đạo Phật đều phải nghiên cứu Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo. Ba Mươi Bảy Pháp Môn này còn ghi chép trong kinh sách Nguyên Thủy được lưu giữ cho đến ngày nay.

Tóm lược pháp môn tu NĂM CĂN là pháp môn ĐỘC CỬ, đó là pháp để bảo vệ và hộ trì:

- 1- Hai con mắt
- 2- Hai lỗ tai
- 3- Hai lỗ mũi
- 4- Miệng
- 5- Thân

Muốn bảo vệ giữ gìn NĂM CĂN ấy được thanh tịnh thì không nên phóng dật. Muốn tâm không phóng dật thì phải sống MỘT MÌNH. Sống MỘT MÌNH là phương pháp tu tập NĂM CĂN. Nhờ sống MỘT MÌNH nên NĂM CĂN không tiếp xúc với các duyên bên ngoài mà kinh sách Phật giáo gọi là NĂM TRẦN (chỗ này dùng năm căn nên dùng năm trần, còn chỗ nào dùng sáu căn mới dùng sáu trần). Năm trần gồm có:



1- *Sắc là tướng mạo hình sắc của vạn vật trong vũ trụ như cây cỏ, đất đá, núi sông, các loài vật lớn hay nhỏ và con người.*

2- *Thinh là âm thanh, tiếng nói, tiếng kêu, tiếng khóc, tiếng rên, tiếng la hay tiếng hét, v.v..*

3- *Hương là mùi thơm mùi thối, mùi thơm nồng nực hay mùi thối khó chịu.*

4- *Vị là có mùi vị ngọt, bùi, cay, đắng, mặn, lạt.*

5- *Xúc là va chạm, sờ mó, sờ rẫm, xoa bóp.*

Khi muốn sống **MỘT MÌNH** cho được trọn vẹn thì phải dùng pháp **NHƯ LÝ TÁC Ý** thường xuyên tác ý lồi các căn vào trong thân như sau:

1- *Mắt phải nhìn vào trong thân.*

2- *Tai phải nghe vào trong thân.*

3- *Mũi phải ngửi mùi trong thân*

4- Lưỡi phải nếm vị cay, đắng, ngọt, bùi, mặn, lạt trong thân (miệng).

5- Thân phải cảm giác nóng, lạnh, mát mẻ, đau nhức trong thân.

Và cuối cùng tác ý: năm căn không được nhìn, nghe, ngửi, nếm, cảm giác năm trần bên ngoài mà hãy quay vào nhìn, nghe, ngửi, nếm, cảm giác trong thân.

Đó là cách thức tu tập để giữ gìn hạnh ĐỘC CƯ sống không bị phóng tâm, phóng dật.

Nếu người nào vào tu viện mà không giữ hạnh ĐỘC CƯ trọn vẹn thì nên xin về để ở trong gia đình tu tập lại. Khi nào sống ĐỘC CƯ được thì hãy xin vào tu viện tu tập, còn chưa sống được độc cư thì nên ở trong gia đình tu pháp xả tâm ly dục ly bất thiện pháp.

ĐỘC CƯ là pháp phòng hộ năm căn như chúng tôi đã nói ở trên, pháp môn ĐỘC CƯ này rất quan trọng. Nhận xét người tu sĩ nào giữ gìn hạnh ĐỘC CƯ trọn vẹn là người tu sĩ tu tập có kết quả tốt, còn những vị nào phá hạnh ĐỘC CƯ thì biết ngay họ không tu tập được nên cho họ về sống đời đạo đức nhân bản - nhân quả trong gia đình còn có lợi ích cho mình cho người hơn.

Bắt đầu vào tu pháp môn NGŨ CĂN là phải sống ĐỘC CƯ nên biết ngay người tu được hay không tu được. Vì có sống ĐỘC CƯ là tu tập được, còn không sống ĐỘC CƯ là tu tập không được. Ở tu viện phần đông tu sĩ và cư sĩ đều rớt ở giai đoạn đầu tu tập phòng hộ NĂM CĂN này.

### **Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: **Ba mươi bảy phẩm trợ đạo**