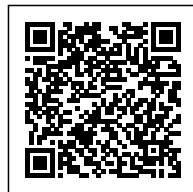
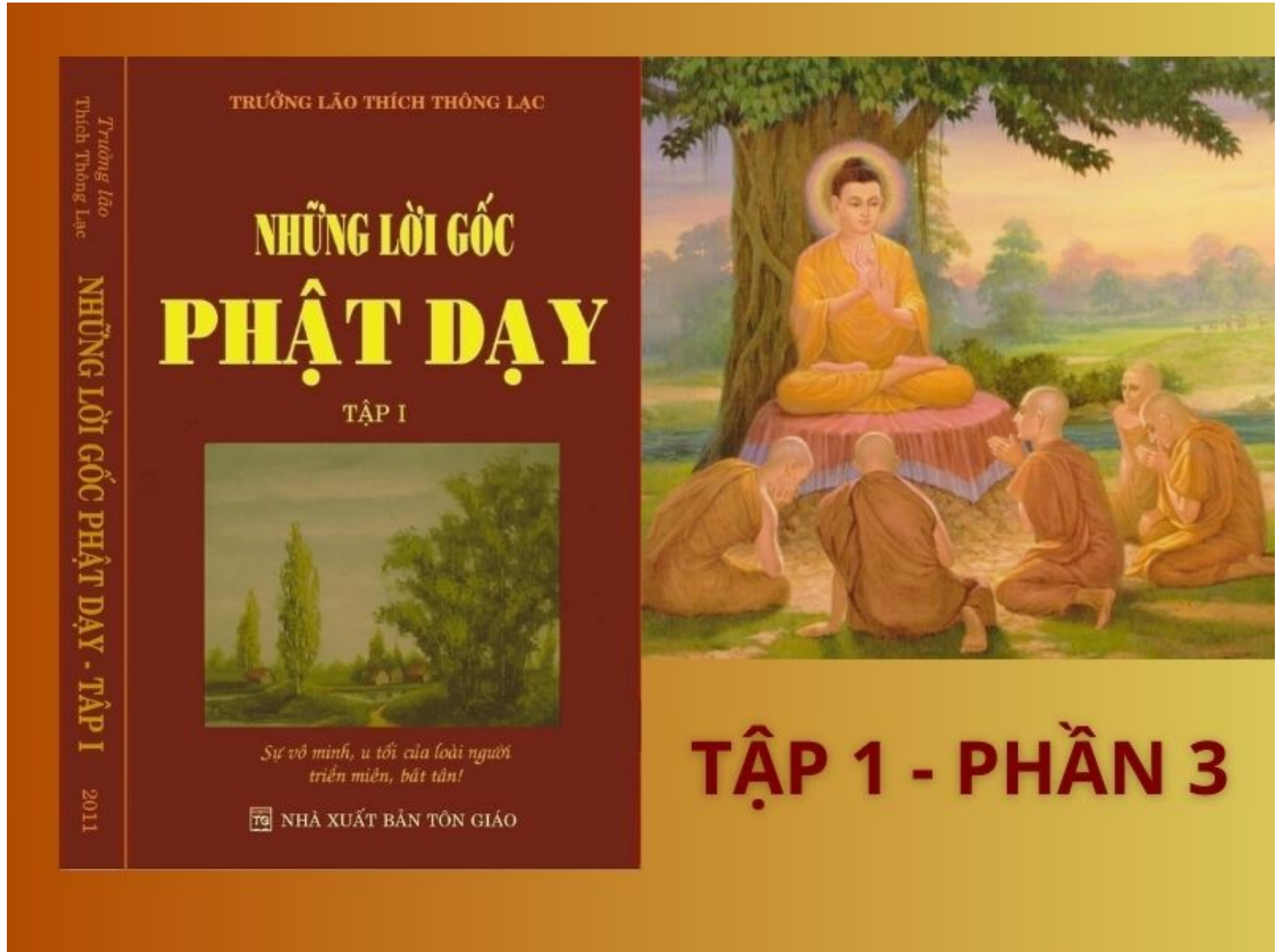


## NHỮNG LỜI GỐC PHẬT DẠY - TẬP 1 - PHẦN 3



Trong thời đại của chúng ta, ai là người không bỏ gánh nặng thiện pháp? Thật khó mà tìm những bậc này. Nói thiện pháp thì dễ, bỏ gánh thiện pháp thì dễ, nhưng làm được, gánh được thiện pháp thì không phải là chuyện dễ. Cho nên, ai làm được, gánh được thiện pháp đều là những bậc Thánh nhân, dù bất cứ ở thời gian nào quá khứ, vị

lai và hiện tại.

## **Tiếp theo: Những lời gốc Phật dạy - Tập 1 - Phần 2**

### **THIỆN ĐỊNH**

#### LỜI PHẬT DẠY

**“Này Sandha, hãy tu Thiện với sự Thiện định của con ngựa thuần thực, chớ có Thiện định của con ngựa chưa thuần thực”.**

(Tăng Chi Bộ Kinh, tập 4, trang 655)

#### CHÚ GIẢI:

Người tu thiện định cần phải lưu ý lời khuyên dạy trên đây của đức Phật: **“Hãy tu Thiện với sự Thiện định của con ngựa thuần thực, chớ có Thiện định của con ngựa chưa thuần thực”.**

Hầu hết, người tu thiện định thời nay không quan tâm đến vấn đề này, nên muốn tu thiện định là đi học thiền, tu thiền, chứ họ đâu biết rằng tu thiện định như vậy là sai, tu như vậy không bao giờ nhập được thiện định. Tại sao vậy?

Vì thân tâm họ chưa thuần thực, còn đắm nhiễm dục và ác pháp, tức là chưa ly dục ly ác pháp có nghĩa là giới luật chưa nghiêm túc. Bởi vậy, đức Phật dạy: **“Hãy tu Thiện với sự Thiện định của con ngựa thuần thực”.**

Thưa các bạn! Con ngựa thuần thực và con ngựa chưa thuần thực nghĩa như thế nào?

Con ngựa thuần thực là chỉ cho tâm đã ly dục ly ác pháp, tâm đã lìa tham, sân, si, mạn, nghi. Khi tâm đã ly dục ly ác pháp thì lúc bấy giờ chúng ta mới tu tập Thiện định. Cho nên, đức Phật dạy: **“Hãy tu Thiện với sự Thiện định của con ngựa thuần thực”.** Thân tâm đã thuần thực trong giới luật thì tâm định tĩnh, nhu nhuyễn dễ sử dụng. Lúc bấy giờ, chúng ta mới bắt đầu tu tập Thiện Định. Tu như vậy mới đúng như lời Phật dạy. Phải không các bạn?

Cho nên, nền tảng thiện định của Đạo Phật là giới luật mà giới luật thì phải nghiêm chỉnh; giới luật có nghiêm chỉnh thì tâm mới ly dục ly ác pháp hoàn toàn.

Do lời dạy trên đây của đức Phật mà chúng ta xét thấy những người tu theo thiện định của Phật giáo thời nay đều tu sai pháp, vì giới luật chưa nghiêm chỉnh, hạnh ly ăn, ly ngủ, hạnh sống độc cư chưa trọn vẹn mà đòi nhập thiện định thì làm sao nhập được. Các bạn chỉ tu tập thiền tưởng, chứ chánh định chánh thiền thì không thể tu tập như vậy được.

Đoạn kinh trên đây cho chúng ta thấy tu sĩ Phật giáo hiện giờ chưa có ai nhập Chánh định được, chỉ nhập vào Tà định của ngoại đạo mà thôi. Giới luật không tu tập, mà lại còn phá giới, phạm giới, tu như vậy cho phù hợp với thời đại thì chỉ có các nhà Sư Đại Thừa và kinh sách Đại Thừa dạy, chứ kinh sách Nguyên Thủy thì không có dạy như vậy.

Xét qua lời dạy trên, thì thấy giáo lý Đại Thừa xem nhẹ giới luật, hướng dẫn tu sĩ đi đến con

đường sai lệch: cúng bái, cầu siêu cầu an, tụng kinh, niệm Phật, niệm chú, bắt ấn, ngời thiên úc chế tâm, v.v..

Thưa các bạn! Chúng ta là những tu sĩ và cư sĩ Phật giáo sao lại không sáng suốt phân biệt pháp môn nào của Phật, pháp môn nào của ngoại đạo, của các Tổ, để tu hành tránh khỏi lầm lạc. Và như vậy, vô tình chúng ta lại cố ý tiếp tay diệt sạch Phật giáo theo mưu đồ của Bà La Môn. Phải không hỡi các bạn?

Nhìn thấy các bạn tu theo kinh sách Đại Thừa, chúng tôi dựa theo lời dạy Nguyên Thủy của Phật trên đây mà khẳng định rằng: Các bạn tu tập như vậy là sai, chỉ uống công, chẳng bao giờ nhập được Chánh định, làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi. Các bạn tin hay không tin là quyền ở các bạn, nhưng điều chúng tôi quyết chắc là các bạn sáng suốt nhận định rõ ràng những gì các bạn tận mắt thấy, tai nghe và những gì chúng tôi nói. Đó là những điều chứng thực để các bạn tin hay không tin.

Thiền định của con ngựa chưa thuần thực nghĩa là gì? Con ngựa chưa thuần thực có nghĩa thân tâm của các bạn còn tham, sân, si, mạn, nghi, còn chưa ly dục ly ác pháp. Khi tâm còn tham, sân, si, mạn, nghi, chưa ly dục ly ác pháp thì đừng có tu thiền định, vì có tu thiền định cũng chỉ mất công phí sức chẳng bao giờ nhập được định, bởi vì nền tảng tu thiền định của Đạo Phật là Giới luật. Có nền tảng giới luật thì tu thiền định mới bảo đảm. Tâm phải thanh tịnh ly dục ly ác pháp thì mới nên tu tập thiền định. Cho nên, các bạn về tu viện Chơn Như mà không dọn mình cho trong sạch thì về đây tu hành cũng chẳng ích lợi gì.

Hạnh ăn, hạnh ngủ, hạnh độc cư chưa tròn mà về đây tu tập là tu tập cái gì? Thưa các bạn! Các bạn còn tham mê ăn, tham mê ngủ, còn thích sống nói chuyện mà các bạn về đây tu tập thì chỉ uống công và vô ích. Ở đây, không có dạy tu ăn, tu ngủ, tu nói chuyện các bạn ạ!

Các bạn cứ nghĩ rằng cúng dường tiền bạc nhiều là để tu viện Chơn Như phục vụ về ăn uống cho các bạn, đó là các bạn đã nghĩ sai. Dù các bạn có cúng dường bao nhiêu tiền thì tu viện cũng vẫn giữ lập trường giúp các bạn ăn uống đơn giản vừa đủ sống để ly dục ly ác pháp, chứ không phải phục vụ các bạn ăn uống như trong khách sạn, nhà hàng.

Khi các bạn về đây tu hành mà còn mang theo thực phẩm để ăn uống, không thực hiện đời sống bình đẳng về ăn uống trong tu viện, thì chúng tôi nói rằng các bạn chỉ tu cho có hình thức chơi, chứ kỳ thực chẳng có kết quả lợi ích gì cho các bạn.

Tu mà còn tham đắm ăn uống, ngủ nghỉ; tu mà còn thích hội họp nói chuyện khoe khoang sự tu tập của mình với mọi người. Vậy thì nền tảng ly dục ly ác pháp là ở chỗ nào? Xin các bạn chỉ cho.

Các bạn chỉ sống trong tưởng, nói thiền định tưởng, chứ kỳ thực các bạn chưa có nắm được mùi vị ly dục ly ác pháp.

Đây, các bạn hãy nghe tiếp lời dạy của đức Phật để mà suy ngẫm con đường tu hành của mình: ***"Này Sandha, ở đây có hạng người tâm chưa được thuần thực, khi đi đến ngôi rừng hay khi đi đến gốc cây, hay khi đến ngôi nhà trống, trú với tâm bị dục tham ám***

**ảnh, bị dục tham chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên. Người ấy tàng trữ dục tham trong tâm (ức chế), rồi Thiền tư, Thiền lục, Thiền liên tục, Thiền quán, trú với tâm bị sân ám ảnh, bị sân chi phối ... trú với tâm bị hôn trầm thù miên ám ảnh, bị hôn trầm thù miên chi phối ... trú với tâm bị trạo hối ám ảnh, bị trạo hối chi phối ... trú với tâm bị nghi hoặc ám ảnh ... trú với tâm bị nghi hoặc chi phối, không như thật biết ra khỏi nghi hoặc đã khởi lên. Người ấy tàng trữ nghi hoặc vào trong (ức chế), rồi Thiền tư, Thiền lục, Thiền liên tục, Thiền quán. Người ấy Thiền tư y chỉ vào đất, Thiền tư y chỉ vào nước, ... vào gió, ... vào Không vô biên xứ, ... vào Thức vô biên xứ, ... vào Vô sở hữu xứ, ... vào Phi tướng phi phi tướng xứ, ... vào đời này, ... vào đời sau. Phàm điều gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được tầm cầu đến, được ý suy tư, đều y chỉ vào đấy người ấy thiền tư. Như vậy này Sandha là người tu Thiền tư không thuần thực (không kết quả)”.**

Đọc đoạn kinh này các bạn tự quan sát sự tu tập của mình là sẽ biết ngay liền sai hay đúng.

Thường các bạn trình pháp đều chứng tỏ mình tu rất tốt, nhưng gặp chuyện thì biết ngay liền các bạn chưa xả tâm. Chưa xả tâm mà có thiền định gì mà thưa hỏi. Phải không hỡi các bạn?

Để thấy sự tu hành của chúng ta sai như thế nào, vậy chúng ta hãy quán xét lại đoạn kinh trên cho kỹ.

Chúng ta nên xét câu thứ nhất: **“Này Sandha, ở đây có hạng người tâm chưa được thuần thực”**. Vậy, tâm chưa thuần thực là thuần thực cái gì?

Ở đây đức Phật muốn nói giới luật chưa nghiêm chỉnh, tâm chưa ly dục ly ác pháp.

Chúng ta xét đến câu thứ hai: **“Khi đi đến khu rừng hay khi đi đến gốc cây, hay khi đến ngôi nhà trống”**. Vậy, khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống là nghĩa gì?

Ở đây có nghĩa là chọn lấy một nơi thanh vắng để sống độc cư, một mình trong cảnh cô đơn.

Chúng ta quán xét đến câu thứ ba: **“Trú với tâm bị dục tham ám ảnh, bị dục tham chi phối”**. Vậy, dục tham ám ảnh, dục tham chi phối nghĩa là gì?

Dục tham là lòng ham muốn; ám ảnh là hiện ra lờn vờn trong trí day dứt không yên; chi phối là tác dụng điều khiển. Nghĩa chung của câu tham dục ám ảnh là lòng tham muốn hiện ra lờn vờn trong trí day dứt không yên, nghĩa câu tham dục chi phối là lòng tham muốn tác dụng điều khiển, sai khiến.

Nghĩa chung của đoạn này là khi ngồi lại một mình nơi thanh vắng thì lòng tham muốn khởi lên day dứt, tác động điều khiển sai khiến chúng ta làm theo ý muốn của tâm, làm cho ta mất tự chủ. Người đời không biết tu hành nên dễ bị tâm tham dục sai khiến, khiến cho cuộc đời vốn khổ đau lại càng khổ đau hơn.

Chúng ta quán xét đến câu thứ tư: **“Không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên. Người ấy tàng trữ dục tham trong tâm (ức chế)”**. Vậy xuất ly và tàng trữ nghĩa

là gì?

Xuất ly là lia ra, bỏ ra; tàng trữ là giữ lại, nén lại. Ý nghĩa của câu này là không biết cách xuất ly dục tham, nên dục tham thường khởi lên chỉ còn có giữ gìn trong tâm nên gọi là nén tâm. Do đó, dù có tu thiền định gì đi nữa thì vẫn bị sân, hôn trầm thùy miên, trạo cử, trạo hối và các loại tướng định khởi lên như trong đoạn kinh này dạy: **“Rồi Thiền tư, Thiền lục, Thiền liên tục, Thiền quán, trú với tâm bị sân ám ảnh, bị sân chi phối ... trú với tâm bị hôn trầm thùy miên ám ảnh, bị hôn trầm thùy miên chi phối ... trú với tâm bị trạo hối ám ảnh, bị trạo hối chi phối ... trú với tâm bị nghi hoặc ám ảnh ... trú với tâm bị nghi hoặc chi phối, không như thật biết ra khởi nghi hoặc đã khởi lên. Người ấy tàng trữ nghi hoặc vào trong (ức chế), rồi Thiền tư, Thiền lục, Thiền liên tục, Thiền quán. Người ấy Thiền tư y chỉ vào đất, Thiền tư y chỉ vào nước, ... vào gió, ... vào Không vô biên xứ, ... vào Thức vô biên xứ, ... vào Vô sở hữu xứ, ... vào Phi tướng phi tướng xứ, ... vào đời này, ... vào đời sau. Phạm điều gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được tầm cầu đến, được ý suy tư, đều y chỉ vào đấy người ấy thiền tư. Như vậy này Sandha là người tu Thiền tư không thuần thực (không kết quả)”**.

Theo lời dạy trong kinh này: Khi giới luật không nghiêm chỉnh thì dù có tu tập cách gì cũng không có kết quả.

## TRÍ NGU

### LỜI PHẬT DẠY

**“Người ngu nghĩ mình ngu  
Nhờ vậy thành có trí  
Người ngu tưởng có trí  
Thật xứng gọi chí ngu”**.

*Kinh Pháp Cú*

### CHÚ GIẢI:

Con người ở đời thường hay thấy cái sai của người khác, ít khi thấy cái sai của mình. Đó là những người ngu.

Người ngu thường hay nói xấu người khác và hay khoe khoang cái hay (ngu) của mình. Ở tu viện Chơn Như có một số người về đây tu tập, tu hành chưa tới đâu mà vội hội họp nói chuyện khoe khoang mình tu được thế này, thế khác, thậm chí có người còn khoe khoang mình nhập Tam Thiên, Tứ Thiên ... Rồi khoe khoang mình có đến 6, 7 cái Giác Chi ... Nếu có 6, 7 cái Giác Chi, thế sao đến bây giờ chưa nhập được Sơ Thiền? Ăn, ngủ, độc cư còn chưa giữ trọn vẹn, ... hễ có chuyện gì không vừa ý là tức giận rồi xách gói ra đi... Vừa rồi có một người tu tập ở đây 3, 4 năm sống không đúng Phạm hạnh bị tu viện mời ra khỏi. Khi trở về thăm tu viện tuyên bố đã nhập được từ Sơ Thiền đến Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, nhưng xét qua giới luật là người sống phi Phạm hạnh, phá giới, phạm giới, đi đâu cũng có vợ con đi theo hộ tống thế mà bốn

thiền hữu sắc và bốn định vô sắc đều nhập được cả. Như vậy các bạn có tin không?

Xét qua giới luật thì biết ngay người ấy nhập định được hay không rất dễ dàng. Mọi người cứ nghĩ rằng thiền định của Đạo Phật không có tiêu chuẩn để xét duyệt hay sao? Dám tuyên bố một cách bừa bãi như vậy? Tưởng chưa có ai nhập các định này sao? Đừng khinh rẻ mọi người thái quá. Nói như vậy, người ta không biết mình nói láo sao? Khi mình chưa nhập định được, nói như vậy là làm mất uy tín các bạn ạ! Nói như vậy là tự giết mình.

Những người mê mờ dám khoe khoang một điều mình chưa làm được với những người chưa biết, chưa tu, chứ những người đã biết đã nhập định thì đâu dễ gì lường gạt họ được. Kinh sách Nguyên Thủy của Phật giáo đã xác định tiêu chuẩn và phương pháp nhập định như thế nào rất rõ ràng, tại sao các bạn không chịu khó nghiên cứu, để không bị những người háo danh lừa đảo. Cho nên, đức Phật dạy: **“Nếu tu tập có đạo lý gì thì không được nói ra, chỉ nói ra khi thấy mình có lỗi lầm để phát lồ sám hối ăn năn chừa bỏ không tái phạm lại nữa”**. Đó là những điều đức Phật nhắc nhở chúng ta hằng ngày. Bởi vậy, kinh Pháp Cú dạy:

**“Minh ngu nghĩ mình ngu**

**Nhờ vậy thành có trí”**.

Đúng vậy, hằng ngày chúng ta nên xét lại mình thấy có những điều làm cho mình khổ, làm cho người khác khổ thì hãy mau ngăn chặn và diệt chúng cho tận gốc, bằng cách tư duy quán xét. Và phải luôn luôn xấu hổ khi có một hành động, một lời nói hay một ý nghĩ làm cho mình khổ, làm cho người khác khổ hay tất cả chúng sanh khổ thì phải hối hận ăn năn từ bỏ. Người biết tu tập những việc này là người biết mình ngu tức là người có trí đấy các bạn ạ!

Trong cuộc đời tu hành theo Phật giáo chỉ có trầm tư suy nghĩ tìm cái ngu của mình để lần lần khắc phục sửa sai những lỗi lầm. Đây là người có trí các bạn ạ.

Còn ngược lại, người ngu mà không biết mình ngu là người rất ngu. Tất cả các pháp trên thế gian này đều vô thường, không có vật gì thường hằng bất biến, không có vật gì là mình, là của mình, thế mà cứ lầm chấp là mình, là của mình. Do sự lầm chấp như vậy, mà lao đầu vào chốn dầu sôi nước bỏng để chịu lấy những sự khổ đau bất tận cũng giống như loài thiêu thân lăn mình vào ánh sáng của ngọn đèn. Đó là những người ngu mà không biết mình ngu. Còn biết bao nhiêu sự ngu trong thế gian này nữa, như người chết là tan hoại hết không có tàn dư một chút xíu thức nào cả. Vậy mà, từ trong các tôn giáo cho đến những người có học thức cùng những người không học thức, đều cho rằng người chết còn có linh hồn bất diệt, nên từ đó họ bỏ tiền bạc tiêu hao về vấn đề này một cách nhảm nhí rất đáng thương. Họ thường cầu siêu, đốt tiền, vàng mã ... cho người chết, họ làm những điều mê tín lạc hậu. Đó là những người ngu mà không biết mình ngu, thật là người chí ngu đáng thương vậy.

Thưa các bạn! Những điều chúng tôi vừa nói trên đây, có lẽ là lời nói quá thẳng thắn, dùng chữ ngu si quá nặng nề, khiến cho các bạn tự ái không vui lòng. Có phải vậy không các bạn? Xin các bạn vui lòng tha thứ cho. Nếu không dùng lời nói thẳng thiếu văn hóa, kém lịch sự như vậy thì mọi người cứ nghĩ mình là người khôn ngoan, thì tệ nạn mê tín lại còn tệ hại hơn nữa.

Xin các bạn cứ suy ngẫm lại thì xét thấy lời nói thẳng của chúng tôi là một lời chân thật, đầy lòng yêu thương của chúng tôi gửi đến các bạn, để trên đời này chúng ta không còn là người ngu nữa. Phải không hỡi các bạn?

## HẠNH VÀ MINH

### LỜI PHẬT DẠY

**Với Minh và với Hạnh, thành tựu hai pháp này. Nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đạt đến cứu cánh của cứu cánh:**

**1/ Cứu cánh an ổn khỏi khổ ách.**

**2/ Cứu cánh Phạm hạnh.**

**3/ Cứu cánh mục đích.**

**Bậc tối thượng giữa chư Thiên và loài Người.**

(Tăng Chi Bộ Kinh, tập 4, trang 663)

### CHÚ GIẢI:

Xét duyệt qua đoạn kinh này có ba cứu cánh:

**1/ Cứu cánh an ổn khỏi khổ ách** là do chánh tri kiến. Chánh tri kiến là sự hiểu biết mọi vật như thật, do hiểu biết mọi vật như thật nên mọi khổ ách đều được hóa giải. Vì vậy, gọi là cứu cánh an ổn khỏi khổ ách tức là **MINH GIẢI THOÁT**.

**2/ Cứu cánh Phạm hạnh** là do giới luật. Một tu sĩ sống đúng giới luật, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào là có giải thoát ngay liền. Giới ly dục ly ác pháp mà tâm ly dục ly ác pháp là tâm bất động, tâm bất động là tâm không phóng dật. Do giới luật mà tâm được giải thoát nên gọi là **HẠNH GIẢI THOÁT**, tức là Cứu Cánh Phạm Hạnh.

**3/ Cứu cánh mục đích** là tri kiến và giới luật. Giới luật ở đâu là tri kiến ở đó, tri kiến ở đâu là giới luật ở đó, "*Tri kiến làm thanh tịnh giới luật, giới luật làm thanh tịnh tri kiến*". Đó là cứu cánh giữa **MINH** và **HẠNH** nên gọi là cứu cánh mục đích.

Trên đây, là nói về giai đoạn mới bắt đầu vào tu tập giới luật bằng tri kiến, còn ở giai đoạn hai và ba thì đoạn kinh này đức Phật dạy "**Minh và Hạnh**". Minh và Hạnh đạt được là cứu cánh của cứu cánh. Vậy Minh và Hạnh là gì?

Minh là trí tuệ Tam Minh; Hạnh là đức hạnh không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh, hay nói cách khác Hạnh là Giới luật. (Xem thêm nghĩa Minh Hạnh Túc trang 130).

Cho nên, người tu theo Phật giáo đầu tiên cần phải đạt được Đức Hạnh của Giới luật. Đức hạnh của giới luật đó là hạnh ly dục ly ác pháp. Hạnh ly dục ly ác pháp là hạnh bất động tâm. Hạnh bất động tâm là tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Từ tâm này chúng ta mới có đủ năng lực nhập Bốn Thánh Định và thực hiện Tam Minh.

Như trên đã nói Hạnh tức là Giới luật rất quan trọng cho con đường tu tập theo Phật giáo. Phải không các bạn?

Không có Giới luật thì thiên định và Tam Minh không bao giờ có. Vì vậy, các bạn nên hiểu Hạnh là nền tảng đạo đức của Phật giáo, còn Minh là kết quả cuối cùng của con đường tu tập giải thoát của Phật giáo, nên đức Phật bảo: **“Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đạt đến cứu cánh của cứu cánh”**. Xin các bạn tu theo Phật giáo nên lưu ý điều này: Hạnh mà không sống đúng thì không làm sao có Minh. Người có Giới hạnh không thể nào tu tập lạc vào tà pháp ngoại đạo. Thấy ai sống không đúng giới hạnh là biết ngay là người ấy tu tập rơi vào tà pháp ngoại đạo.

Cho nên, Minh và Hạnh là thước đo sự tu tập của Tăng Ni và Cư sĩ, là tiêu chuẩn duyệt xét sự chứng quả của họ. Do đó, những người tu giả, tu thật chúng ta đều biết rất rõ. Biết rõ để làm gì các bạn? Nếu người thật tu, thật chứng thì chúng ta xin được thân cận; nếu người tu giả thì từ giả xa lánh.

## BẬC HIỀN TRÍ

### LỜI PHẬT DẠY

**“Nếu gặp bậc hiền trí  
Chỉ lỗi và khiển trách  
Như chỉ chỗ chôn vàng  
Hãy kết thân người trí  
Kết thân với vị ấy  
Chỉ có lợi không hại”**.

*Kinh Pháp Cú*

*(VI- Panditavagga -Phẩm Hiền Trí)*

### CHÚ GIẢI:

Thưa các bạn! Trong cuộc đời, gặp được những bậc Hiền Trí rất khó, bởi vì những bậc ấy dám nói thẳng, dám chỉ lỗi, dám khiển trách những chỗ sai lầm của cuộc đời cũng như trong Đạo, để cho mọi người biết mà cố gắng sửa sai. Sửa đời, sửa đạo. Đời và Đạo chưa bao giờ toàn thiện, toàn mỹ cả, chỉ nhờ vào bàn tay của con người uốn nắn sửa sai những lỗi lầm thì mới có ngày được toàn thiện toàn mỹ. Việc làm này không phải một người mà phải nhiều người; nhiều người mà phải sống đoàn kết với nhau thì mới làm được; nhưng không phải làm nhanh chóng được mà phải nhiều năm tháng, trường kỳ sửa sai và uốn nắn những lỗi lầm của mình.

Bậc Hiền Trí chỉ lỗi và khiển trách chúng ta để chúng ta trở thành người tốt, người có đạo đức, thì công ơn ấy rất nặng. Phải không hờ các bạn? Cũng giống như người chỉ chỗ chôn của báu, nhờ đó mà chúng ta trở thành giàu có. Do sự ích lợi này, nên đức Phật khuyên chúng ta:

**“Nếu gặp bậc hiền trí**

**Chỉ lỗi và khiển trách**

**Như chỉ chỗ chôn vàng”**.

Đúng vậy, lời chỉ thẳng, nói thẳng là lời vàng ngọc, nhưng người đời không mấy ai hiểu biết, như khi có người chỉ lỗi, khiển trách mình thì sanh tâm thù oán, ghét hận, tìm cách nói xấu và



còn hăm hại họ. Có đúng vậy không các bạn?

Đúng vậy, khi chúng tôi vạch trần những cái sai trong các hệ phái của Phật giáo Đại Thừa, Thiên Tông, Mật Tông, Tịnh Độ Tông và Nam Tông thì chúng tôi bị phản ứng ngay liền. Phản ứng rất mạnh. Họ không những không tiếc lời mạt sát, mạ lị chúng tôi, mà còn mượn kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông chống đối chúng tôi kịch liệt. Nhưng chúng tôi vẫn im lặng, vì biết họ đang mang nhiều kiến chấp sai lầm của Đại Thừa và Thiên Tông. Chúng tôi nghĩ rằng: cái gì đúng là đúng, cái gì sai là sai, không thể có ai bóp méo nó được. Hiện giờ họ nói gì cũng được, thời gian sẽ trả lời với họ. Chúng tôi không có thời gian để luận bàn, vì còn phải làm biết bao công việc để chấn chỉnh lại Phật giáo, làm cho Phật giáo có một giáo trình tu học từ lớp một đến lớp tám, mà thời gian tuổi đời chúng tôi còn quá ngắn, chúng tôi có thể kéo dài thêm tuổi thọ, nhưng sợ chúng sanh cứ mãi làm ác thì không đủ phước với chánh pháp của Phật mà họ chỉ luôn hướng về tà giáo của ngoại đạo Bà La Môn Đại Thừa. Nếu như thế, dù muốn dù không buộc lòng chúng tôi phải ra đi trước khi hoàn tất giáo trình.

Do bởi chúng tôi là những người hiểu thật rõ luật nhân quả hơn ai hết; luật nhân quả linh động thay đổi từng sát na. Chúng sanh có sống thiện pháp thì mới đủ duyên với chánh pháp, còn ngược lại, sống trong ác pháp thì không đủ duyên, chánh pháp không ra đời. Ngày xưa, đức Phật cũng biết rõ luật nhân quả như thật, nhưng Ngài không thể bỏ chúng sanh vào Niết Bàn ngay khi vừa tu chúng. Ngày nay, chúng tôi cũng vậy, phải làm hết sức mình, vì lòng yêu thương không nỡ bỏ chúng sanh lăn lộn trong sóng gió ba đào của biển nhân quả. Chúng tôi biết rất rõ điều chúng tôi đang làm là một tiếng chuông cảnh tỉnh sự sống trên hành tinh này.

Thưa các bạn! Chúng tôi vạch ra những cái sai của Phật giáo là để chúng ta cùng nhau chung lưng đấu cật để chỉnh sửa lại cho Phật giáo được tốt đẹp hơn.

Từ lâu, các bạn như những người mù đi trong đêm tối; chúng tôi hiện giờ là những người cầm đuốc soi đường để cho các bạn đi. Các bạn có biết chăng?

Bộ sách Văn Hóa Phật giáo gồm: Đường Về Xứ Phật, Giới Đức Làm Người, Mười Giới Đức Thánh Sa Di, Những Lời Phật dạy, Đạo đức Làm Người, Giới Đức Thánh Tăng và Thánh Ni, v.v.. Đó không phải là những bó đuốc soi đường cho các bạn sao? Thế sao có một số bạn không biết ơn lại còn nặng lời cho chúng tôi dẹp sạch Phật giáo, phỉ báng, mạt sát Thầy Tổ; trong khi đó các thầy Đại Thừa và Thiên Tông phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới tan nát, khiến cho Phật giáo suy đồi, lụn bại, thế mà các bạn không có một tiếng nói để chặn đứng những hành động diệt Phật giáo này.

Thưa các bạn! Phật giáo phát triển chạy theo cho hợp thời đại theo kiểu này (Đại Thừa), thì thử hỏi từ xưa cho đến nay, sự phát triển này đã mang lợi ích thiết thực gì cho con người hay chỉ đưa con người sống trong cảnh ảo tưởng, mơ hồ, trừu tượng, biến con người sống trong mê tín, lạc hậu, v.v.. tiền mất, tật mang, tổn hao công sức, làm việc nhảm nhí, phi đạo đức. Các bạn có biết chăng?

Những vị Tổ, Sư, Thầy nào đã có ý đồ chủ mưu diệt Phật giáo bị chúng tôi vạch mặt chỉ tên để cho các bạn biết, thì có bạn lại có những lời lẽ cay độc và còn dùng luật nhân quả hù dọa

chúng tôi: **“Đọa địa ngục, mang lòng đội sùng”**. Chúng tôi đang cố gắng dựng lại những cái gì của Phật giáo đã bị chìm mất và ném bỏ những cái gì không phải của Phật giáo. Trong khi các bạn đang sắp chết chìm trong dòng nước giáo pháp kiến giải, tướng giải của Bà La Môn, Đại Thừa, Thiền Tông, Mật Tông, Tịnh Độ Tông và cả Nam Tông nữa, chúng tôi đem lợi ích cho các bạn mà chỉ thấy toàn là những lời lẽ phi ơn, phi nghĩa. Như vậy có đúng không các bạn? Trái lại ở đây thì đức Phật khuyên:

**“Hãy kết thân người trí**

**Kết thân với vị ấy**

**Chỉ có lợi không hại”**.

Thưa các bạn! Các bạn nghĩ sao với những lời dạy này? Riêng chúng tôi, dám ăn, dám nói thì dám chịu về những lời nói của chúng tôi, miễn là chúng tôi làm sáng tỏ lại Phật giáo, làm cho Phật giáo tốt hơn, đem lại lợi ích an vui hạnh phúc cho cuộc sống của mọi người thì đó là niềm hân hoan, vui sướng của chúng tôi, chứ chúng tôi không màng danh, lợi và ơn nghĩa của các bạn, mong các bạn hiểu cho.

## TÂM BẤT ĐỘNG

### LỜI PHẬT DẠY

**“Nhu đá tảng kiên cố**

**Không gió nào lay động**

**Cũng vậy giữa khen chê**

**Người trí không dao động”**.

(Kinh Pháp Cú)

### CHÚ GIẢI:

Người tu theo Đạo Phật, mục đích đạt được là phải giữ gìn tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Cho nên, trong kinh Pháp Cú dạy:

**“Nhu đá tảng kiên cố**

**Không gió nào lay động”**.

Đúng vậy, khi tu tập tâm kiên cố như tảng đá thì tám gió thổi không động (Bát phong xuy bất động). Muốn được tâm bất động như vậy thì phải biết pháp môn nào tu tập sẽ được tâm bất động, còn ngược lại thì sẽ không đạt được.

Trong Phật giáo duy nhất chỉ có Giới luật là giúp cho hành giả tu tập tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Trong giới luật có những pháp môn tu tập để tâm được thanh tịnh gọi là giới hành. Giới hành còn có tên là Tứ Chánh Cần. Trong Tứ Chánh Cần gồm có bốn loại định:

1- Định Chánh Niệm Tỉnh Giác

2- Định Sáng Suốt

3- Định Niệm Hơi Thở

4- Định Vô Lậu.

Nếu một người tu hành thật kỹ bốn loại định này thì giới luật sống rất nghiêm chỉnh, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào. Giới luật thanh tịnh tức là tâm thanh tịnh; tâm thanh tịnh tức là tâm bất động như trong kinh Trường Bộ dạy: **“Giới luật làm thanh tịnh trí tuệ, trí tuệ làm thanh tịnh giới luật”**.

Như chúng ta đã biết tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ là mục đích giải thoát của Phật giáo. Vì thế, trong kinh Pháp Cú cũng dạy: **“Cũng vậy giữa khen chê. Người trí không dao động”**. Tâm không dao động là mục đích tu hành của chúng ta, chúng ta đã hoàn tất con đường giải thoát.

Xem thế, chúng ta mới thấy Phật giáo lấy đạo đức nhân bản - nhân quả của con người làm hàng đầu tu tập trong các pháp.

Tóm lại, bốn câu kệ này nói rõ mục đích tu chứng của Phật giáo cần phải đạt cho bằng được. Mặc dù với bất cứ một giá nào, ta cũng phải giành phần chiến thắng về mình thì mới xứng đáng là đệ tử của đức Phật, mới đem lợi ích cho mình, cho người và nhất là làm sáng tỏ lại Phật giáo không bị những lớp giáo lý của các Tổ trù dậm Đạo Phật từ lâu.

Bởi vì, chỉ cần có một người tu chứng quả A La Hán thì sẽ là một bằng chứng để chấn chỉnh lại Phật giáo. Nhưng ai tin người này?

Thưa các bạn! Nếu muốn cho mọi người tin thì phải thể hiện thần thông, nhưng thể hiện thần thông thì đức Phật không chấp nhận và cho đó là ngoại đạo dùng thần thông lừa đảo người. Và lại, mục đích của Đạo Phật là chỗ tu chứng bất động tâm, chứ không phải thần thông. Vì thế, đem thần thông ra bảo chứng cho Phật giáo là không đúng.

Vì muốn hiểu biết điều này (chứng quả A La Hán) nên vua Ba Tư Nặc hỏi đức Phật:

- Bạch Thế Tôn! Những vị khất sĩ đi ngang qua đây muốn biết vị nào chứng quả A La Hán thì phải làm sao?

Đức Phật trả lời:

- Nên ở gần bên họ từ một ngày đến bảy ngày, từ một tháng đến bảy tháng thì sẽ rõ.

Như vậy, lời dạy này các bạn có hiểu ý của đức Phật không? Đó là đức Phật dạy các bạn muốn biết người nào chứng quả A La Hán thì nên quan sát họ trước mặt cũng như sau lưng có sống đúng những Đức Thánh giới hạnh không? Nếu sống đúng là chứng quả A La Hán mà sống không đúng thì chưa chứng quả, còn đang hướng đến quả A La Hán. Chỗ giới đức thanh tịnh, đó chính là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Người nào tâm bất động thì đó là một vị Thánh đệ tử của Phật.

Cho nên, bài kệ trên đây xác định mục đích tu chứng của Phật giáo rất đơn giản, tu tập không có gì khó khăn mệt nhọc, chỉ cần biết các pháp đều do qui luật nhân quả tác dụng, chứ chẳng

Có gì là chân thật cả, cho nên khen chê đều cũng như nhau chẳng có gì mừng vui, chẳng có gì buồn rầu. Phật giáo chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Phải không các bạn?

***“Như đá tảng kiên cố***

***Không gió nào lay động***

***Cũng vậy giữa khen chê***

***Người trí không dao động”.***

## **NIẾT BÀN**

### LỜI PHẬT DẠY

***“Hãy cầu vui Niết Bàn***

***Bỏ dục không nhiễm uế***

***Kẻ trí tự rửa sạch***

***Mọi cấu uế nội tâm”.***

*(Pháp Cú Kinh)*

### CHÚ GIẢI:

Tất cả các pháp trên thế gian đều vô thường, mà pháp vô thường là pháp khổ. Pháp khổ từ dục sinh ra. Dục là uế nhiễm, bất tịnh. Do đó, chúng ta cần phải bỏ tất cả dục; dục hết là tâm bất động; dục hết là hết khổ, là tâm an vui.

Trên thế gian không có pháp nào mang đến cho chúng ta chân hạnh phúc trọn vẹn, chỉ vì điên đảo mà chúng ta chạy theo các pháp vô thường tìm hạnh phúc trong đó, cũng giống như chúng ta tìm lông rùa, sừng thỏ, có nghĩa là tìm hạnh phúc trong các pháp vô thường thì không bao giờ có được.

Vì thế, đức Phật dạy: ***“Hãy cầu vui Niết Bàn”***. Vậy Niết Bàn là cảnh giới gì đây? Sao đức Phật lại bảo chúng ta hãy cầu vui Niết Bàn?

Thưa các bạn! Niết Bàn không phải là một cảnh giới, cũng không phải là một thế giới siêu hình, cũng không phải cõi Thiên Đàng, Cực Lạc hay bất cứ một cõi Trời nào, cũng không phải bản thể vũ trụ, Phật Tánh.

Niết Bàn là một trạng thái tâm hết tham, sân, si. Cho nên, trong bốn chân lý của Đạo Phật gọi nó là ***“Diệt Đế”***. Diệt Đế là một trạng thái tâm không còn dục, không còn ác pháp; tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ; tâm thanh thản an, lạc và vô sự. Trong tâm bất động như vậy, nó có một niềm vui an lạc mà không có dục.

Vì nó mang cho mọi người một chân hạnh phúc như vậy nên đức Phật dạy: ***“Hãy cầu vui Niết Bàn”***. Nhưng muốn cầu vui Niết Bàn thì phải làm sao?

Thưa các bạn! Muốn cầu vui Niết Bàn thì đây là một con đường mà mọi người đều phải bước đi bằng trí óc và đôi chân của mình, chứ không có người nào đi thay cho mình được. Đó là con

đường Bát Chánh Đạo. Con đường Bát Chánh Đạo chia ra làm ba cấp tu tập:

- Cấp I thuộc về Giới Luật.
- Cấp II thuộc về Thiên Định.
- Cấp III thuộc về Trí Tuệ.

Mỗi cấp đều có pháp học và pháp hành. Sau khi học và hành đúng, có nghĩa là phải trải qua ba cấp và tám lớp học, thì tâm người ấy mới vô lậu hoàn toàn, chứng quả A La Hán. Sự tu học của Phật giáo cũng giống như chương trình học thức ngoài đời gồm có ba cấp:

- 1- Tiểu học
- 2- Trung học
- 3- Đại học

Mỗi cấp đều có nhiều lớp học, cuối năm học mỗi lớp đều có thi chuyển lớp. Cuối mỗi cấp đều có thi chuyển cấp hay thi tốt nghiệp của cấp đó. Ví như: Tiểu học có bằng Tiểu học; Trung học có bằng Trung học; Đại học có bằng Đại học. Trong các cấp tu hành của Phật giáo cũng vậy:

- **Cấp I Giới Luật.** Khi học hết cấp này

trọn vẹn thì được "**cấp bằng**" Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn), còn chưa học hết cấp thì tùy ở sự hiểu biết, tu tập và giữ gìn giới luật được nhiều hay ít, ít thì Hương Lưu; nhiều thì Dự Lưu.

- **Cấp II Tứ Thánh Định.** Tu học hết cấp này trọn vẹn thì mới được "**cấp bằng**" Bất Lai, còn chưa trọn vẹn thì chỉ có "**chúng chi**" Thất Lai (Tư Đà Hàm) cao hơn một chút nữa thì có "**chúng chi**" Nhất Lai (A Na Hàm).

- **Cấp III Trí Tuệ Tam Minh.** Tu học hết cấp này thì tâm vô lậu hoàn toàn được "**cấp bằng**" Niết Bàn (A La Hán).

"**Cấp bằng**" cao nhất trong Đạo Phật là Niết Bàn. Vì thế, đức Phật dạy: "**Hãy cầu vui Niết Bàn**". Xem thế, chúng ta thấy rất rõ con đường tu theo Phật giáo, tu tới đâu có kết quả tới đó. Kết quả là sự giải thoát đúng như thật trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Tu ít kết quả ít, tu nhiều kết quả nhiều, nhưng phải tu tập đúng pháp, đúng cách, cũng giống như chương trình học ngoài đời vậy, học tới đâu biết tới đó, học ít biết ít, học nhiều biết nhiều.

Muốn đạt được Niết Bàn theo như lời Phật dạy:

**"Bỏ dục không nhiễm ược**

**Kẻ trí tự rửa sạch**

**Mọi cấu ược nội tâm"**

Thưa các bạn! Đọc ba câu kệ trên đây, chúng ta xét thấy pháp môn tu hành của Đạo Phật rất đơn giản và cũng không khó hiểu. Phải không các bạn? Nhưng làm được việc này là một kỳ công. Vậy bỏ dục không nhiễm ược phải làm sao?

Muốn bỏ dục không nhiễm uest, hay tự rửa sạch mọi cấu uest nội tâm thì các bạn cần phải tu tập Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ và Thân Hành Niệm, tức là hằng ngày phải ngăn ác diệt ác pháp, ly dục ly bất thiện pháp. Đó là những phương pháp rửa sạch mọi cấu uest ở nội tâm. Tuy lời nói trong kinh Pháp Cú đơn giản nhưng tu hành phải tận lực, nếu không tận lực tu tập thì khó đạt được kết quả như ý mong ước.

Điều mà các bạn cần nên lưu ý: đó là tu tập Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Thân Hành Niệm, các bạn không thiện xảo là bị ức chế tâm. Và ức chế tâm là các bạn không xả tâm. Không xả tâm thì dục không bao giờ hết. Cho nên phải lưu ý và quan tâm khi hành pháp.

## KHI NÀO NGỒI KIẾT GIÀ TU TẬP

### LỜI PHẬT DẠY

***“Vị ấy thành tựu Thánh giới uẩn này, thành tựu Thánh hộ trì các căn này, thành tựu Thánh chánh niệm tỉnh giác này.***

***Lựa một trú xứ thanh vắng, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây ngoài trời, đồng rom.***

***Sau khi ăn xong và đi khát thực trở về, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt.***

***Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gột rửa tâm hết dục tham.***

***Vị ấy từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng sanh hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận.***

***Vị ấy từ bỏ hôn trầm thù miên, sống thoát ly hôn trầm thù miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thù miên.***

***Vị ấy từ bỏ trạo cử, hối quá, sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối quá.***

***Vị ấy từ bỏ nghi ngờ, sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân, lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp”.***

*(Kinh Trung Bộ, tập 2, trang 24)*

### CHÚ GIẢI:

Đọc hết đoạn kinh này, chúng ta thấy sự tu tập được chia ra làm hai giai đoạn. Giai đoạn tu thứ nhất, chia làm ba pháp tu tập:

#### **1- Thánh giới uẩn**

#### **2- Thánh hộ trì các căn**

#### **3- Thánh chánh niệm tỉnh giác**

Trong ba pháp này tu tập như thế nào? Trước tiên, chúng ta phải tu tập Thánh giới uẩn. Vậy Thánh giới uẩn là gì?

Thánh giới uẩn là giới luật. Vì phải tu tập Thánh giới uẩn, do đó đức Phật khuyên bảo: **“Phải hành trì học giới và hạnh sống các vị Tỳ Kheo”**. Ở lời dạy này chúng ta nên lưu ý: **“Hành trì học giới và hạnh sống”**. Hành trì học giới nghĩa là gì? Là một hành giả tu theo Phật giáo thì phải thông hiểu giới luật. Muốn thông hiểu giới luật thì phải học giới luật. Đây là bài kinh

giới xin các bạn nên học cho thuộc để biết hành trì cho đúng. Trong mỗi giới luật đều chia làm bốn phần:

### 1- Giới cấm

### 2- Giới hạnh

### 3- Giới đức

### 4- Giới hành

+ **Giới cấm nghĩa là gì?** Giới cấm là một điều luật bắt buộc mỗi tín đồ không được vi phạm, nếu ai vi phạm thì không được chấp nhận là tín đồ Phật giáo nữa. Giới cấm giống như pháp luật trong một nước, mà mỗi công dân trong nước đó phải chấp hành, tuân thủ, không được vi phạm, nếu ai vi phạm thì sẽ bị toà án kết tội, nặng nhẹ tùy theo bộ luật đã qui định.

+ **Giới hạnh là gì?** Giới hạnh là những hành động không vi phạm giới luật, là những hành động cao quý không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh, là những hành động ôn tồn nhã nhặn, khiêm hạ, từ tốn, dịu dàng, an ủi, xoa dịu những vết thương của mọi người và tất cả chúng sanh, là những hành động không làm trái với lương tâm của mình, v.v..

+ **Giới đức là gì?** Giới đức là đức từ, đức bi, đức hỷ, đức xả, đức nhẫn nhục, đức tùy thuận, đức bằng lòng, đức hiếu sinh, đức buông xả, đức ly tham, đức ly dục, v.v..

Trong bài kinh giới này gồm có nhiều giới cấm:

- Giới thứ nhất: Cấm sát sanh có nghĩa là không được giết hại chúng sanh, từ con người cho đến những loài vật nhỏ bé, nói chung là không được giết hại con vật nào cả. Giết hại một con vật chết thì không thể nào tránh khỏi quả báo bị giết hại trở lại. Ví dụ: một người ăn thịt chúng sanh, bị ghép vào hai tội. Tội thứ nhất là tội giết mạng sống; tội thứ hai là tội chiếm hữu mạng sống. Căn cứ theo luật nhân quả thì người ăn thịt chúng sanh sẽ bị giết hại và bị ăn thịt trở lại.

Nếu liệt kê tất cả các giới ra đây thì trở thành bộ kinh giới, nên xin các bạn vui lòng nghiên cứu Mười Giới Đức Thánh Sa Di, Một Trăm Hai Mươi Giới Đức Thánh Tăng, Ni thì sẽ rõ, còn ở đây chúng tôi chỉ nêu lên một số giới tượng trưng để sau này các bạn nghiên cứu bộ giới mới hiểu biết đầy đủ hơn.

1- Không tham lam trộm cắp.

2- Không dâm dục.

3- Không nói láo.

4- Không nói hai chiều.

5- Không nói lời hung ác.

6- Không nói lời phù phiếm.

7- Không làm hại hạt giống.

- 8- Không làm hại cây cỏ.
- 9- Ăn ngày một bữa.
- 10- Không ăn uống phi thời.
- 11- Không ăn ban đêm.
- 12- Không đi xem múa hát.
- 13- Không trang sức vòng hoa hương liệu.
- 14- Không nằm giường cao rộng lớn.
- 15- Không nhận vàng bạc tiền của cải.
- 16- Không nhận các hạt giống.
- 17- Không nhận thịt.
- 18- Không nhận đàn bà con gái.
- 19- Không nhận nô tỳ trai hay gái.
- 20- Không nhận cừu dê.
- 21- Không nhận gia cầm, heo.
- 22- Không nhận bò voi ngựa.
- 23- Không nhận ruộng vườn đất đai.
- 24- Không làm môi giới.
- 25- Không buôn bán.
- 26- Không gian lận bằng cân đo, tiền bạc.
- 27- Không ăn hối lộ.
- 28- Không làm tổn thương cho chúng sanh.
- 29- Ít muốn, biết đủ.

+ **Giới hành là gì?** Giới hành là những pháp môn thực hành để tâm ly dục ly ác pháp, để sống không làm khổ mình khổ người và khổ cả hai, để tâm thanh thản an lạc và vô sự, để tâm không phóng dật, để tâm vô lậu, để tâm có đủ Tứ Như Ý Túc, để tâm có đủ Tam Minh.

Các giới hành gồm có: Tứ Bất Hoại Tịch, Tứ Vô Lượng Tâm, Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Tứ Như Ý Túc, Thất Giác Chi, Ngũ Căn, Ngũ Lực. Như vậy tất cả pháp trên đây được gọi là 37 phẩm trợ đạo.

Trên đây là Thánh giới uẩn, một người tu hành để tìm cầu sự giải thoát mà không thành tựu Thánh giới uẩn này thì con đường giải thoát không bao giờ tìm thấy được. Cho nên, đức Phật



dạy: **“Vị ấy thành tựu Thánh giới uẩn này”**. Thành tựu Thánh giới uẩn là thành tựu phần một trong giai đoạn tu tập thứ nhất mà người tu sĩ cần phải nhiếp phục tâm mình và giữ gìn trọn vẹn những Thánh giới này.

Về phần thứ hai trong giai đoạn một là phần Thánh hộ trì các căn mà các bạn đã được học và tu tập trong tập II và tập III Những Lời Gốc Phật Dạy. Vậy phần này chúng tôi không cần giảng dạy trở lại. Nhưng các bạn phải nhớ lời dạy của Phật: **“Thành tựu Thánh hộ trì các căn này”**. Muốn tu tập làm chủ sanh tử luân hồi mà không thành tựu Thánh hộ trì các căn này thì chẳng bao giờ nếm được mùi vị giải thoát.

Khi đã thành tựu được phần thứ hai thì tiếp tục tu tập phần thứ ba trong giai đoạn một. Phần thứ ba này không kém phần quan trọng như hai phần trên. Nếu không tập chánh niệm tỉnh giác thì sức tỉnh thức không có. Sức tỉnh thức không có thì si mê sẽ hiện rõ qua những trạng thái thùy miên, hôn trầm, hôn tịch, vô ký, ngoan không, v.v.. Bởi vậy người tu sĩ phải tu tập nhiều về Chánh niệm tỉnh giác, như đức Phật đã dạy: **“Thành tựu Thánh chánh niệm tỉnh giác này”**. Chỉ khi nào thành tựu Chánh niệm tỉnh giác tức là chúng ta không còn ngủ nghỉ phi thời, không còn hôn trầm thùy miên tấn công thì chúng ta mới tu tập xong giai đoạn một. Tu tập như vậy mới có căn bản, mới có kết quả hiện thực tốt đẹp, mới có niềm tin sâu về Phật pháp, mới thấy Phật pháp không dối người.

Tu tập xong giai đoạn thứ nhất, chúng ta mới bắt đầu tu tập giai đoạn hai. Bước qua tu tập ở giai đoạn hai, trước tiên chúng ta nên tìm một nơi cho xứng hợp với pháp môn tu tập trong giai đoạn này. Nơi xứng hợp để tu tập ở giai đoạn hai là nơi như thế nào, chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: **“Lựa một trú xứ thanh vắng, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây ngoài trời, đồng rơm, v.v..”**. Như vậy, rõ ràng Phật dạy chúng ta tìm nơi vắng vẻ yên tịnh để tu tập giai đoạn hai mới có kết quả. Vậy nơi chốn chúng ta đã tìm được rồi thì đây là thuận duyên còn nếu nghịch duyên thì chúng ta phải làm sao?

Thưa các bạn! Nếu chưa có nơi thanh tịnh vắng lặng để tu tập ở giai đoạn hai thì chúng ta nên tu tập trở lại ở giai đoạn một cho thấm nhuần giới luật, đức hạnh hiện bày, cho phòng hộ sáu căn miên mật hơn và cho chánh niệm tỉnh giác cao hơn nữa.

Nếu vị trí thanh tịnh để tu tập chưa có mà vội vàng tu thì tu cũng chẳng có kết quả gì. Vì thế đức Phật dạy: **“Lựa một trú xứ thanh vắng, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây ngoài trời, đồng rơm, v.v..”**. Đó là nơi lý tưởng tu tập ở giai đoạn hai. Là một tu sĩ đệ tử của đức Phật, khi đức Phật dạy như vậy thì chúng ta hãy tin tưởng và làm theo cho đúng lời dạy này.

Đọc đoạn kinh trên chúng ta quan sát thấy rất rõ đức Phật dạy tu tập từng giai đoạn một, giai đoạn này tu xong mới tu tập đến giai đoạn khác.

Sau khi tìm được vị trí thanh vắng, yên tịnh, nhưng chúng ta cũng chưa vội tu, mà hãy theo lời đức Phật dạy là phải xin cơm ăn cho no bụng. Khi ăn xong rồi mới vào vị trí thanh vắng đó, bắt đầu tu tập. Còn nếu chưa ăn cơm xong mà vội tu tập thì bụng đói sẽ khó tu tập. Vì thế, đức Phật dạy: **“Sau khi ăn xong và đi khát thực trở về, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại**

**chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt**”, nghĩa là đi khất thực rồi đến một nơi nào đó ăn cơm. Sau khi ăn cơm xong ta nên nghỉ ngơi một chút cho tiêu hóa cơm và thực phẩm, khoảng độ 30 phút hoặc một giờ thì chúng ta mới đến vị trí thanh vắng để tu tập.

Bài pháp này đức Phật dạy chúng ta tu tập rất rõ ràng từng chi tiết. Bắt đầu khởi sự tu tập thì phải thực hiện cho bằng được **“Thánh giới uẩn”**. Khi giới luật được nghiêm trì, không còn vi phạm thì tiếp tục tu tập **“Hộ trì các căn”**. Khi hộ trì các căn nghiêm chỉnh, các căn không còn dính mắc các trần thì tiếp tục tu tập cho bằng được **“Chánh Niệm Tĩnh Giác”** để phá sạch hôn trầm, thù miên, vô ký. Xin các bạn lưu ý ba pháp trên đây và tu tập cho đúng bài bản thì kết quả giải thoát không thể lường được. Đó là một nền tảng tu tập vững chắc bảo đảm sự giải thoát sẽ đến với các bạn ngay liền, ở trong tầm tay các bạn. Trong sự tu tập các bạn nên nhớ là phải thiện xảo, linh động uyển chuyển khéo léo thay đổi pháp theo từng tâm niệm của mình. Cố định pháp, cố định giờ giấc thành ra tu tập ức chế. Đạo Phật dạy chúng ta chế ngự thân tâm, chứ không phải ức chế thân tâm. Chế ngự thân tâm chắc các bạn rõ chứ!

Sau khi thành tựu những pháp này rồi, mới bắt đầu tìm nơi thanh vắng yên tịnh tức là nhập thất tu hành ở giai đoạn thứ hai. Ở giai đoạn thứ hai **“Sau khi ăn xong và đi khất thực trở về, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt”**. Ở giai đoạn này có ba việc cần làm:

1/ Ăn cơm xong tức là giờ trưa (giờ Ngọ), khoảng 12 giờ và nghỉ trưa 30 phút, tắm giặt 30 phút nữa tức là 1 giờ. Đúng 1 giờ bắt đầu tu tập. Vậy vào giờ này tu tập cái gì? Theo như lời Phật dạy: **“Vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên”** nghĩa là chúng ta phải tập luyện ngồi chéo chân kiết già và giữ lưng thẳng cho được, tại nơi thanh vắng yên tịnh đã chọn trước.

Thưa các bạn! Đây là giai đoạn thứ hai của sự tu tập, các bạn nên nhớ kỹ: thứ nhất là tập ngồi kiết già, lưng thẳng. Đó cũng là một phương pháp tu tập để giữ gìn thân bất động trong tư thế tĩnh thức. Ở giai đoạn tu tập này, các bạn nên khép chặt thân bạn trong tư thế ngồi kiết già thì mới dễ nhiếp tâm an trú trong chánh niệm tĩnh giác. Nếu các bạn quá dễ dãi không khép chặt thân trong tư thế ngồi kiết già này thì các bạn khó mà an trú tâm.

Cần phải tập ngồi vững vàng từ 5 phút đến 30 phút. Trong khi vừa tập ngồi kiết già vừa nhiếp tâm an trú chánh niệm trước mặt mình, như đức Phật đã dạy: **“Và an trú chánh niệm trước mặt”**. Như vậy, chánh niệm trước mặt là niệm gì? Có phải là niệm hơi thở vô, hơi thở ra không?

Thưa các bạn! Không phải niệm hơi thở vô, hơi thở ra mà là niệm từ bỏ tâm dục tham ở đời, sống thoát ly dục tham, gột rửa tâm hết dục tham các bạn ạ! Các bạn có tin lời chúng tôi nói này không? Nếu không tin thì các bạn hãy nghe đức Phật dạy: **“Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gột rửa tâm hết dục tham”**. Như vậy rõ ràng đức Phật dạy chúng ta đặt chánh niệm tĩnh thức là niệm từ bỏ, thoát ly, gột rửa dục tham. Niệm tu tập như vậy không giống như kinh sách Đại Thừa và Thiền Tông chút nào. Phải không các bạn?

Các bạn nên lưu ý ở chỗ chánh niệm đặt trước mặt mà đức Phật đã dạy đó là **“niệm từ bỏ dục tham, niệm thoát ly dục tham, niệm gột rửa hết dục tham”**. Ba niệm này là ba

pháp được đặt trước mặt bạn quán xét để bạn từ bỏ, thoát ly và gột rửa tâm dục tham của bạn. Khi tâm tham dục hết là bạn được giải thoát.

Con đường tu hành theo Phật giáo thật là đơn giản chỉ có tìm chỗ thanh vắng, ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm từ bỏ, chánh niệm thoát ly và chánh niệm gột rửa tâm dục tham của bạn. Chỉ có bấy nhiêu đấy thôi mà quý bạn sẽ thấy một cuộc đời giải thoát, một bầu trời an lạc hạnh phúc tuyệt vời mà người thế tục không thể nào ngờ được, không thể nào hưởng được.

Ôi! Được sinh làm người là khó, gặp được chánh Phật pháp còn khó hơn. Thế mà được làm người, được gặp chánh Phật pháp, chúng ta lại không tu tập thì quá uổng phí một đời người. Phải không hỡi các bạn? Chúng tôi phải thành thật tiếc thay cho các bạn đấy!!! Các bạn có biết không? Chúng tôi cũng từ pháp này tu tập sáu tháng làm chủ sinh, già, bệnh, chết.

Khi các bạn tu tập đã từ bỏ, thoát ly và gột rửa tâm dục tham của bạn xong thì các bạn lại tiếp tục đặt những niệm khác như: từ bỏ tâm sân hận, sống với tâm không sân hận, gột rửa tâm hết sân hận và luôn luôn khởi lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng sanh loài hữu tình. Có tu tập như vậy mới đúng theo lời đức Phật đã dạy: **“Vị ấy từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, vị ấy sống lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng sanh hữu tình, vị ấy, gột rửa tâm hết sân hận”**.

Khi các bạn tu tập từ bỏ tâm sân hận, sống với tâm không sân hận, gột rửa tâm hết sân hận và sống với lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng sanh loài hữu tình xong thì các bạn lại tiếp tục tu tập quét sạch hôn trầm thù miên, theo như lời đức Phật đã dạy: **“Vị ấy từ bỏ hôn trầm thù miên, sống thoát ly hôn trầm thù miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thù miên”**. Các bạn cứ theo lời dạy này mà đặt niệm hôn trầm thù miên trước mặt mà tác ý tu tập thì sẽ không còn thù miên và hôn trầm nữa.

Tất cả các bạn về tu viện Chơn Như tu tập, hầu hết các bạn đều bị hôn trầm thù miên tấn công dữ dội, cuối cùng các bạn đều là những người lính chiến bại ở mặt trận này. Các bạn có biết tại sao các bạn thất trận không? Các bạn thất trận là vì các bạn không theo lời Phật dạy tu tập đúng cách xả tâm.

Khi tu tập phá dẹp hôn trầm thù miên đã không còn nữa thì các bạn tiếp tục tu tập từ bỏ trạo cử, hối quá theo như lời đức Phật đã dạy: **“Vị ấy từ bỏ trạo cử, hối quá, sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối quá”**. Cứ theo lời dạy này mà đặt niệm trạo cử, hối quá dùng pháp như lý tác ý mà quét cho sạch trạo cử hối quá.

Khi tu tập phá dẹp trạo cử, hối quá đã không còn nữa thì các bạn tiếp tục tu tập từ bỏ nghi ngờ theo như lời đức Phật đã dạy: **“Vị ấy từ bỏ nghi ngờ, sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân, lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp”**.

Trên đây là phương pháp tu tập để dẹp sạch và đoạn dứt năm triền cái. Khi dứt sạch năm triền cái thì các bạn đã chứng đạo quả giải thoát không còn nghi ngờ gì nữa. Các bạn hãy nên theo

thứ lớp tuân tỵ các pháp trên đây mà tu tập cho kỹ lưỡng, đừng tu tập vội vàng; không tu tập thì thôi mà đã tu tập thì phải tu tập cho có chất lượng, cho có căn bản, chứ đừng tu tập lấy có, vừa uống công sức vừa phí uổng cuộc đời; mang tiếng đi tu mà chẳng làm chủ sanh, già, bệnh, chết và không chấm dứt tái sanh luân hồi thì rất nhục nhã, cũng giống như các thầy Đại Thừa và Thiên Tông vậy.

## **BẢY DIỆU PHÁP**

### LỜI PHẬT DẠY

**I - Vị Thánh đệ tử có lòng tin, có lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai: Ngài là bậc 1- A La Hán; 2- Chánh Đẳng Giác; 3- Minh Hạnh Túc; 4- Thiện Thệ; 5- Thế gian Giải; 6- Vô Thượng sĩ; 7- Điều Ngự Trượng Phu; 8- Thiên Nhân Sư; 9- Phật; 10- Thế Tôn.**

**II - Vị này có lòng tà, tỵ xấu hổ vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tỵ xấu hổ vì thành tựu ác, bất thiện pháp.**

**III - Vị này có lòng quý, tỵ sợ hãi vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tỵ sợ hãi vì thành tựu ác, bất thiện pháp.**

**IV- Vị này là vị đa văn, nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe. Những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có văn nói lên phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh, những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lời được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập.**

**V- Vị ấy sống tinh cần tinh tấn, trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp.**

**VI- Vị ấy có niệm, thành tựu niệm tuệ tối thắng, nhớ lại, nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ lâu.**

**VII- Vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt, thành tựu Thánh thể nhập đưa đến đoạn tận khổ đau.**

**Này Mahanama, như vậy vị Thánh đệ tử thành tựu bảy vi diệu pháp.**

(Trung Bộ Kinh, tập 2, trang 44)

### CHÚ GIẢI:

Bước vào Đạo Phật lòng tin là pháp môn đầu tiên để chúng ta dùng nó mà xung trận đánh dẹp giặc sinh tử luân hồi. Nếu thiếu lòng tin tức là các bạn không có tinh thần chiến đấu.

Trong đoạn kinh này chúng ta còn thấy thiếu hai danh hiệu của Phật nữa là: Như Lai và Ứng cúng. Như vậy, đức Phật có 12 danh hiệu, mỗi danh hiệu nói lên được đức hạnh và trí hạnh của Phật. Vì thế, lòng tin của chúng ta là tin nơi đức hạnh và trí hạnh của một bậc tu chứng, chứ không phải tin nơi thần thông pháp thuật hay ngổi thần nhập định giới.

Chúng ta nên đọc trở lại 12 danh hiệu đức hạnh và trí hạnh của Ngài để hiểu rõ ý nghĩa đạo đức của Phật giáo thật là cao thượng và tuyệt vời, nhưng vẫn ở trong tầm tay của mọi người, ai cũng có thể sống được đức hạnh này, chỉ cần có sự quyết tâm: **“Vị Thánh đệ tử có lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai, Ngài là bậc: 1- Như Lai; 2- Ứng cúng; 3- A La Hán; 4- Chánh Đẳng Giác; 5- Minh Hạnh Túc; 6- Thiện Thệ; 7- Thế gian Giải; 8- Vô Thượng sĩ; 9- Điều Ngự Trượng Phu; 10- Thiên Nhân Sư; 11- Phật; 12- Thế Tôn”**.

Đạo Phật dạy chúng ta tin vào một sự có thật, đó là đức hạnh. Đức hạnh là hành động sống

không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh hàng ngày của mỗi con người.

Chúng tôi đã giải thích nghĩa lý đức hạnh của mỗi danh hiệu trong 12 danh hiệu này để các bạn thông suốt mà đặt trọn vẹn lòng tin với nền đạo đức nhân quả - nhân bản của Đạo Phật một cách sâu xa và không bị thối chuyển lòng tin ấy.

Sau khi có được lòng tin thì chúng ta tập tu pháp thứ hai. Pháp thứ hai đó là phải tu tập tính xấu hổ. Một con người không biết xấu hổ là một con thú vật các bạn ạ! Các bạn có thấy điều này không? Bởi vì làm người mà không tu tập xấu hổ thì sẽ lùi lại làm con thú vật. Nhờ có tính xấu hổ mà con người càng ngày càng tiến hóa, tiến hoá trên mọi mặt. Xấu hổ có nhiều cách:

1/ Nghèo thua kém người khác là xấu hổ.

2/ Làm ăn thua người khác là xấu hổ.

3/ Học hành không bằng bè bạn là xấu hổ.

Những người biết xấu hổ là những con người biết vươn lên, biết làm cho tốt hơn, biết cố gắng học tập cho giỏi hơn, biết tự sửa mình làm cho có đạo đức hơn. Cho nên, tính xấu hổ là một đạo đức cao đẹp giúp con người vượt ra khỏi loài thú vật. Ở đây, đức Phật lấy pháp xấu hổ làm pháp tu tập sửa mình để thăng hoa đạo đức làm người. Cho nên, Ngài dạy: **“Vị này có lòng tà, tự xấu hổ vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự xấu hổ vì thành tựu ác, bất thiện pháp”**.

Bài pháp thứ hai này, đức Phật dạy chúng ta nên tự xấu hổ với những hành động ác, tức là hành động của thân làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Ví dụ 1: khi chúng ta lấy tay, chân hay gậy, đá đánh người hoặc chó, gà, heo, dê, lừa, ngựa, bò, trâu, v.v.. làm cho chúng đau khổ hay đến chết thì chúng ta nên tự xấu hổ vì những hành động độc ác đó. Hành động ác đó không phải là hành động của một con người thật người, hành động như vậy là hành động của một con thú vật. Ta là con người thì ta phải xấu hổ với những hành động không xứng đáng là con người. Con người là con người thì còn không làm khổ thú vật, huống là làm khổ con người. Phải không các bạn? Cho nên đức Phật dạy: **“Tự xấu hổ vì thân ác hạnh”**. Xấu hổ vì hạnh ác của thân.

Người biết xấu hổ với hành động ác là người biết chừa bỏ, không hề tái phạm lại những hành động ác đó nữa. Người ấy sẽ trở thành người tốt, người ra khỏi ác pháp. Người ra khỏi ác pháp là người giải thoát mọi khổ đau. Người giải thoát mọi khổ đau là người làm chủ nhân quả hay nói cách khác là người không làm khổ mình, khổ người và tất cả chúng sanh.

Cho nên, pháp môn tu tập xấu hổ trong mọi hành động thân ác hạnh là để ngăn và diệt ác pháp một cách tuyệt vời. Khi chúng ta biết xấu hổ với thân ác hạnh của mình thì chúng ta cũng biết xấu hổ với khẩu ác hạnh của mình. Vậy khẩu ác hạnh là gì?

Khẩu ác hạnh là lời nói ác, lời nói hung dữ; khẩu ác hạnh còn có nghĩa là ăn, uống, hút, chích vào thân những thực phẩm độc ác như tiết canh, óc khỉ, rượu, thuốc lá, thuốc lào, thuốc phiện, xì ke, ma túy, v.v.. Cho nên, khẩu ác hạnh có hai phần:

- Phần I: "**Khẩu ác hạnh về lời nói**".
- Phần II: "**Khẩu ác hạnh về ăn, uống, hút, chích**".

### **I- Khẩu ác hạnh về lời nói có tám:**

1. Lời nói dối
2. Lời nói hung dữ
3. Lời nói xấu người
4. Lời nói vu khống người
5. Lời nói thêm bớt, lời nói thêu dệt
6. Lời nói lật lọng
7. Lời nói mỉa mai
8. Lời nói móc họng

### **II- Khẩu ác hạnh về ăn uống có bốn:**

- 1- Ăn thịt chúng sanh
- 2- Ăn những chất độc vào thân
- 3- Uống rượu, uống máu tươi
- 4- Hút thuốc lá, thuốc lào, thuốc phiện

Ví dụ 2: Hằng ngày các bạn đều ăn thịt chúng sanh thì các bạn phải khởi tâm tự xấu hổ và tự duy rằng: Mình là con người; con người là một con vật thông minh nhất trong các loài vật. Vậy có sao ta lại hung ác nỡ tâm ăn thịt chúng sanh khi mọi loài vật đều muốn sống, sợ chết, sợ đau khổ như nhau. Thế sao ta lại ỷ mạnh, thông minh lại bắt giết chúng ăn thịt. Thật là vô đạo đức. Trên đời này một người vô đạo đức là một con thú vật, chứ không phải là con người nữa.

Người biết xấu hổ là người biết dừng những hành động ác. Phải không hỡi các bạn? Người không biết xấu hổ với khẩu ác hạnh của mình là người càng làm ác hơn. Càng làm ác thì tội khổ càng nhiều hơn. Cho nên, xấu hổ là pháp môn ngăn ác và diệt ác pháp tuyệt vời. Vậy các bạn hãy nên tu tập tính biết xấu hổ từng hành động, việc làm của các bạn thì các bạn sẽ tìm thấy được chân hạnh phúc.

Ăn những chất độc vào thân, uống rượu, hút thuốc lá, thuốc lào, thuốc phiện, v.v.. Những hành động ăn, uống, hút này tự làm khổ thân mình mà không biết. Nhưng khi đã biết đó là khẩu ác hạnh thì phải tự biết xấu hổ, nếu không biết xấu hổ là không phải con người. Người biết xấu hổ mới chính là con người như trên đã nói. Có phải vậy không các bạn?

Pháp môn thứ ba là phải tu tập tính sợ hãi tội lỗi do thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh của mình. Chính ba hành động ác này mang đến cho chúng ta một đời sống khổ đau và đầy

phiền não. Vì có sợ hãi những lỗi nhỏ nhặt do thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh thì chúng ta mới ngăn chặn và diệt chúng. Vì thế, chúng ta sẽ không phạm vào những lỗi lầm lớn. Xét thấy tính sợ hãi các lỗi lầm nhỏ nhặt là một điều lợi ích rất lớn cho cuộc sống của mỗi người. Nó có tầm quan trọng như vậy, nên đức Phật dạy pháp thứ ba cần phải tu tập đức sợ hãi những tính xấu của mình: **“Vị này có lòng quý, tự sợ hãi vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự sợ hãi vì thành tựu ác, bất thiện pháp”**.

Thưa các bạn! Tính sợ hãi các lỗi lầm của mình không phải là tính nhút nhát sợ ma, sợ bóng tối, sợ rắn, sợ chuột, sợ sâu, bọ, đĩa, sợ cô đơn, sợ sống nơi thanh vắng một mình, sống nơi nhà mồ, nghĩa địa, v.v.. Tính nhút nhát là một tính xấu cần phải được khắc phục bằng tính gan dạ, can đảm, dũng cảm, không hề sợ hãi trước cảnh vắng vẻ cô đơn nơi rừng sâu núi thẳm, trước mọi loài vật, mọi người hung ác, trước mọi gian nan thử thách. Nhưng tính sợ hãi các lỗi lầm của mình là một đức hạnh tốt. Một đức hạnh cần phải được rèn luyện và tu tập để ngày ngày được phát triển đức sợ hãi những lỗi lầm của mình càng to lớn hơn. Nhờ học tập và tu dưỡng đức sợ hãi những lỗi lầm của mình mà mình sẽ trở thành những người thật là con người. Những con người sau này sẽ trở thành những bậc Thánh nhân, bởi vì ngoài con người mà đi tìm Thánh nhân thì không bao giờ có. Con người có đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh là Thánh nhân các bạn ạ! Các bạn có nhận ra điều này không?

Từ khi đặt trọn lòng tin nơi Thánh Đức Minh Hạnh của đức Phật, chúng ta tận lực rèn luyện mình trong hai đức hạnh đầu tiên như trên Phật đã nói: **“Đức biết xấu hổ và Đức biết sợ hãi những lỗi lầm của mình”**. Nhưng trong cuộc sống, phần nhiều chúng ta còn đang sống trong vô minh, trí tuệ của chúng ta còn u tối, mê mờ, vì thế làm sao thấy được những lỗi lầm của mình từ trong thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh. Cho nên, bài pháp thứ tư đức Phật dạy: chúng ta phải học nhiều, nghe nhiều, phải tích tụ những điều thiện đã học và đã nghe được như đoạn kinh dưới đây: **“Vị này là vị đa văn, nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe. Những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có văn nói lên Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh, những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lòng được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập”**.

Đọc đoạn kinh trên đây, chúng ta thấy rõ ràng những gì cần phải học là chúng ta phải học cho thấu suốt. Vậy muốn cho thấu suốt thì chúng ta phải hiểu nghĩa của đoạn kinh này một cách tường tận. Ngay như câu đầu đức Phật dạy: **“Vị này là vị đa văn”**. Thưa các bạn, đa văn nghĩa là gì?

Đa văn có nghĩa là trình độ hiểu biết (kiến thức). Trình độ hiểu biết ở đây không phải là trình độ học thức thế gian, học thức kinh sách Đại Thừa và Thiền Tông, mà là trí thông minh, nghe, hiểu và tiếp nhận nghĩa lý thiện pháp cụ thể rõ ràng. Người có trí tuệ hiểu biết thiện pháp như vậy mới được gọi là Đa Văn.

Khi đã có trí tuệ như vậy thì luôn luôn phải nhớ nghĩ những điều thiện đã được nghe; thường lặp đi lặp lại rất nhiều lần trong đầu những điều nghe, thấy, hiểu về thiện pháp. Nhờ đó, chúng ta mới tích tụ được những điều đã học mà không bao giờ quên. Vì thế, đức Phật dạy chúng

ta: **“nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe”**. Có học hỏi có tích tụ được như vậy thì chúng ta mới thông suốt **“Những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện”**. Pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện là như thế nào? Xin các bạn hãy đọc bộ sách Đạo Đức Làm Người, Mười Giới Đức Thánh Sa Di, Một Trăm Giới Đức Làm Người và bộ Giới Đức Thánh Tăng, Ni do tu viện Chơn Như biên soạn thì lúc bấy giờ các bạn sẽ rõ Sơ thiện, Trung thiện và Hậu thiện. Có hiểu biết những thiện pháp như vậy thì chúng ta sẽ biết rõ thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh. Nhờ biết rõ ba hành động ác của thân, khẩu, ý thì chúng ta ngăn và diệt chúng mới dễ dàng nên Phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh. Phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh thì đó là hạnh phúc nhất trần gian, cho nên câu kinh dạy: **“Có văn nói lên Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh”**.

Có sự hiểu biết, thấu suốt tất cả thiện pháp như vậy và biết xấu hổ, sợ hãi trước những lỗi lầm do những ác hạnh của mình thì bảo đảm chúng ta sẽ sống một đời sống an vui và hạnh phúc tuyệt vời. Cho nên, ở đây đức Phật khuyên chúng ta nên: **“Những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lời được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập”**.

Các bạn nên lưu ý cụm từ này: **“Những pháp như vậy”**. Những pháp như vậy là những pháp gì? Đó là pháp Sơ thiện, Trung thiện, Hậu thiện. Khi rõ những pháp Sơ thiện, Trung thiện, Hậu thiện rồi thì phải làm gì nữa? Ở đây đức Phật dạy: **“vị ấy nghe nhiều, thọ trì đọc tụng bằng lời, được trí suy tư, được chánh kiến thể nhập”**. Lời dạy bảo của đức Phật: **“Phải nghe cho thật nhiều những pháp thiện này”**. Khi nghe rồi thì **“phải thọ trì đọc tụng”** có nghĩa là hằng ngày phải luôn luôn đọc đi đọc lại nhiều lần những pháp thiện này như các thầy Đại Thừa tụng kinh, niệm Phật vậy. Mỗi câu mỗi lời dạy đều phải được **“Trí suy tư”** nhiều lần cho thâm nhập được đầy đủ ý nghĩa thiện pháp này, cho đến khi nào gặp các ác pháp đều được **“chánh kiến thể nhập”**, thì lúc bấy giờ tâm chúng ta mới bất động trước các ác pháp, bất thiện pháp.

Khi đã chánh tri kiến thể nhập vào thiện pháp thì chúng ta phải siêng năng tinh cần hằng ngày trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp. Khi thành tựu các thiện pháp cũng giống như chúng ta đuổi giặc ra khỏi biên cương. Nhưng muốn giữ gìn đất nước thì phải xây dựng và phát triển nền kinh tế cho giàu mạnh thì đất nước mới thịnh vượng và nhân dân mới an cư lạc nghiệp. Cũng vậy, người tu theo pháp thiện của Phật thì phải siêng năng tinh cần loại trừ các pháp bất thiện. Khi loại trừ các pháp bất thiện thì phải giữ gìn thiện pháp. Muốn giữ gìn thiện pháp thì phải nỗ lực kiên trì không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp. Vì thế, câu này đức Phật dạy rất hay: **“Không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp”**. Chúng tôi xin nêu ra một vài ví dụ để các bạn dễ hiểu nghĩa không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp.

**Ví dụ 1:** Ăn uống ngày một bữa mà từ năm này đến năm khác không bao giờ ăn uống phi thời. Đó là không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

**Ví dụ 2:** Không ăn thịt chúng sanh tức là ăn trường chay, dù có bệnh đau đến chết, dù có sự bắt buộc nào, dù có hoàn cảnh như thế nào nhất định không bao giờ ăn thịt chúng sanh, thì đó là không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.



Ví dụ 3: Người không ngủ nghỉ phi thời dù cho hoàn cảnh nào cũng nhất định không ngủ nghỉ phi thời; bằng mọi cách cố gắng nỗ lực kiên trì phá vỡ hôn trầm, thù miên vô ký. Đó là người không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

Ví dụ 4: Một người nghiện ngập thuốc lá, rượu, thuốc lào, thuốc phiện, v.v..., họ cố gắng kiên trì nỗ lực để cai nghiện những loại độc dược này và suốt đời không còn uống rượu, hút thuốc lá, thuốc lào, thuốc phiện nữa. Đó là những người không từ bỏ gánh nặng đối với thiện pháp.

Cho nên, lời dạy này có một giá trị rất lớn đối với những người tu theo Phật giáo, chúng ta phải nhớ lời dạy này mãi mãi: **“Vị ấy sống tinh cần, tinh tấn, trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp”**. Chúng ta khẳng định câu này có một giá trị rất lớn đối với những ai đi tìm con đường thoát khổ. Xét qua lời dạy này, chúng ta nhìn lại chúng trong tu viện Chơn Như thì thấy rất rõ ràng. Trong những ngày đầu, mới tới ở trong tu viện Chơn Như thì còn giữ được thiện pháp, nhưng dần dần về sau họ đã từ bỏ gánh nặng thiện pháp ăn ngủ phi thời, lại thêm phá hạnh độc cư, làm những việc thâm lén tội lỗi mà không thấy. Bởi vậy, tu như họ làm sao đạt được cứu cánh rốt ráo. Tu để mà có tu, chứ gánh nặng thiện pháp họ đã từ bỏ rồi.

Thưa các bạn! Gánh nặng thiện pháp mà đức Phật dùng ở đây có ý nghĩa rất là tuyệt vời. Phải không hỏi các bạn? Chỉ có bốn từ **“Gánh Nặng Thiện Pháp”**, vậy mà không có ai gánh nổi thật là đau lòng cho thời đại mạt pháp này, tâm đời thì không muốn bỏ mà lại muốn thêm tâm đạo, thật là tham lam vô độ. Như vậy, muốn chấn chỉnh lại Phật Pháp chúng tôi còn biết trông cậy vào ai!!!

Trong thời đại của chúng ta, ai là người không bỏ gánh nặng thiện pháp? Thật khó mà tìm những bậc này. Nói thiện pháp thì dễ, bỏ gánh thiện pháp thì dễ, nhưng làm được, gánh được thiện pháp thì không phải là chuyện dễ. Cho nên, ai làm được, gánh được thiện pháp đều là những bậc Thánh nhân, dù bất cứ ở thời gian nào quá khứ, vị lai và hiện tại.

Thưa các bạn! Pháp của Phật chỉ là thiện pháp, không có pháp gì huyền bí cao siêu cả, không có thần thông phép thuật gì cả, chỉ có đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh mà thôi. Không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh là giải thoát các bạn ạ! Chúng đạo là ngay ở chỗ đó, chứ đâu cần tìm ở đâu xa. Cự Lạc, Thiên Đàng, Niết Bàn, Phạm thể cũng từ nơi đó. Đây các bạn hãy nghe lời nói này của đức Phật dạy: **“Vị ấy không tự hành khổ mình, không hành khổ người, ngay trong hiện tại không tham dục, tịch tịnh, cảm thấy mát lạnh, cảm thấy lạc thọ, tự ngã trú vào Phạm thể”**.

Khi chúng ta không bỏ gánh nặng thiện pháp thì lúc bây giờ tâm chúng ta có niệm không phóng dật, bởi vì niệm không phóng dật là niệm toàn thiện. Vì thế, đức Phật dạy: **“Vị ấy có niệm”**. Chữ niệm ở đây cô đọng quá, nếu không phải là hành giả tu xong thì không bao giờ hiểu được chữ niệm này. Niệm tức là niệm không phóng dật như trên chúng tôi đã nói. Khi tâm có niệm không phóng dật, thì ngay lúc bấy giờ chúng ta thành tựu niệm tuệ tối thắng tức là trí nhớ vô cùng tận, không có một điều gì ở quá khứ mà không nhớ, nên đức Phật dạy: **“Thành tựu niệm tuệ tối thắng, nhớ lại, nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ**

**lâu”.**

Khi tu tập đến đây niệm tuệ tối thắng xuất hiện thì mới bắt đầu có trí tuệ. Ở đây xin các bạn lưu ý: Niệm tuệ tối thắng chưa phải là trí tuệ, khi chúng ta tu tập nó sẽ tiếp tục nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ lâu. Từ sự tu tập đó ta mới có trí tuệ, nên đức Phật dạy: **“Vị ấy có trí tuệ”**. Khi có trí tuệ ta tiếp tục tu tập rèn luyện để thành tựu trí tuệ về sanh diệt, trí tuệ thành tựu nhập Thánh thể tức là Niết Bàn, đưa đến đoạn tận khổ đau. Ở đoạn kinh này khiến cho các nhà học giả không thể hiểu được và cũng không thể nào kiến giải và tưởng giải được. Khi giảng đến đoạn kinh này họ chỉ lý luận loanh quanh. Xin các bạn vui lòng đọc lại đoạn kinh này, rồi chúng tôi sẽ hướng dẫn các bạn tu tập thì các bạn sẽ hiểu rõ hơn: **“Thành tựu trí tuệ về sanh diệt, thành tựu Thánh thể nhập đưa đến đoạn tận khổ đau”**.

Thành tựu trí tuệ về sanh diệt, câu này nghĩa là gì? Câu này chỉ là một lời nói nhắc nhở chúng ta tu tập có trí tuệ thì phải thành tựu trí tuệ về sống chết tức là trí tuệ Lưu Tận Minh, chứ không phải có trí tuệ nhớ lại nhiều đời nhiều kiếp mà thôi. Muốn thành tựu trí tuệ về sự sống chết thì phải dùng năng lực Trạch Pháp Giác Chi mà dẫn trí tuệ về sanh tử, về Bát Thánh Đạo, về nhân quả. Khi thành tựu trí tuệ về sanh tử xong thì tiếp tục dùng Trạch Pháp Giác Chi dẫn trí tuệ nhập vào Thánh thể (Niết Bàn) để hoàn toàn đoạn tận khổ đau.

Trên đây là phương pháp tu tập để thực hiện trí tuệ Tam Minh. Và đây là phương pháp cuối cùng trong bảy pháp tu tập trong Đạo Phật. Cho nên đức Phật kết luận bài pháp này bằng câu: **“Này Mahanama, như vậy, vị Thánh đệ tử thành tựu bảy diệu pháp”**.

Tóm lại, bảy pháp trên đây, nếu chúng ta biết cách tu tập cho đúng, thì con đường giải thoát của Phật giáo không còn bí ẩn và không còn khó khăn nữa. Phải không hỡi các bạn?

*(còn tiếp)*

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