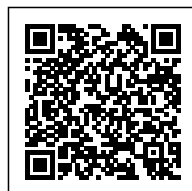
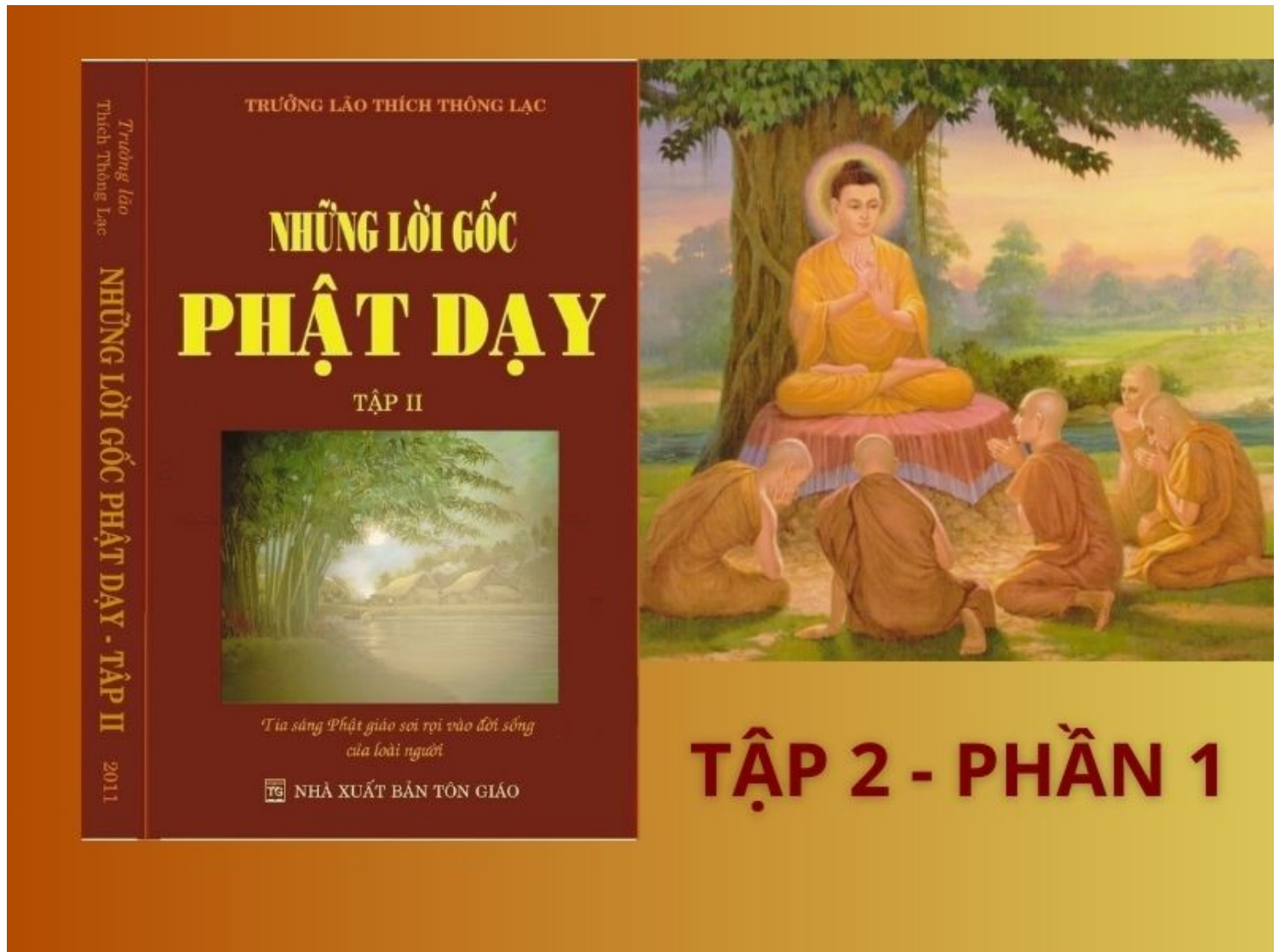


## NHỮNG LỜI GỐC PHẬT DẠY - TẬP 2 - PHẦN 1



*Thế giới chúng ta đang sống là thế giới duyên hợp, nó chẳng có cái gì thật cả, nhưng chúng ta không hiểu biết rõ ràng thường chấp chặt cho nó là có thật ngã, vật nào cũng có thật. Do thấy biết vật nào cũng như thật, vì thế mỗi khi chúng ta có mất mát một vật gì thì lòng chúng ta buồn khổ da diết.*

## VĂN HÓA PHẬT GIÁO NHỮNG LỜI GỐC PHẬT DẠY TẬP II

TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

### TƯỢNG PHẬT THÍCH CA MÂU NI



Tượng đồng đức Phật Thích Ca Mâu Ni đang tọa thiền xả tâm, xin các bạn lưu ý hai cánh tay

đang thực hiện pháp Thân Hành Niệm một cách tuyệt vời.

## **MỤC LỤC**

Mục lục

Lời nói đầu

Đức Phật đã xác định pháp môn tu tập giác ngộ

Đức Phật khuyên tu tập bốn tinh cần

Đức Phật xác định thế giới của con người

Đức Phật dạy tu tập ba pháp môn đoạn tận lậu hoặc

Bảy cách diệt lậu hoặc bằng pháp như lý tác ý

Tự xét mình biết mình có chứng được quả A la hán hay không?

Khiếp đảm và sợ hãi

Chứng quả A la hán

Không phóng dật

Ác nghiệp

Tâm khó trị

Dùng tướng tu tập

Lời dạy cặn kẽ

Món ăn

Cây gai

Bảy giác chi

Búa trong miệng

Nhìn lỗi mình

Hương đạo đức

Giới hạnh

Bờ bên này, bờ bên kia

Sau khi chết không có sự sống

Chánh niệm trên tứ niệm xứ

Sáu điều cung kính pháp

Thân hành niệm

Lòng tin

## LỜI NÓI ĐẦU

Những lời Phật dạy trong tập sách này đã giới thiệu cho các bạn biết rất rõ ràng, pháp môn tu hành của Phật giáo là pháp môn nào, để mọi người khỏi phải tu lầm lạc pháp môn của ngoại đạo Đại Thừa và Thiên Tông.

Nhờ lời dạy nhiệt tình tha thiết của đức Phật đối với những người đời sau: “Với pháp này, Ta đã chọn chánh giác ngộ, Ta hãy cung kính đánh lễ và sống y chỉ pháp ấy”. Vậy pháp ấy là pháp gì?

Pháp mà đức Phật cung kính đánh lễ ở đây là “GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”. Tại sao chúng ta biết là Giới, Định, Tuệ?

Do lời di chúc trước khi Phật nhập Niết Bàn: “Này các Tỳ Kheo, sau khi Ta nhập Niết Bàn thì các Thầy hãy lấy giới luật và giáo pháp của Ta làm Thầy, làm chỗ nương tựa vững chắc”. Do lời dạy này, chúng ta đặt trọn lòng tin nơi Pháp Bảo và cố gắng hết sức tận cùng, nỗ lực siêng năng tu tập không dám biếng trễ, không lùi bước trước mọi hoàn cảnh hiểm nguy và mọi sự khó khăn. Bất cứ một vật gì cản lối thì chúng ta đều vượt qua với một nghị lực kiên cường và đầy cương quyết sắt đá. Có tu tập như vậy, chúng ta mới là người chiến thắng. Phải không các bạn?

Lời dạy đầu tiên trong tập sách này, đức Phật khéo léo nhắc nhở và gieo vào lòng chúng ta một niềm tin sâu, khiến chúng ta phải đặt trọn lòng tin với pháp môn này. Pháp môn mà đức Phật là người đầu tiên đã thực hiện tu tập đến nơi đến chốn trong muôn vàn sự thử thách của nghiệp lực nhân quả trong nhiều kiếp làm người...

Lời dạy thứ hai của đức Phật là nhắc nhở chúng ta phải siêng năng tinh cần tu tập những điều cần thiết, chứ không phải tu những pháp không cần thiết hay tu cho có hình thức, mà phải tu tập thật sự, tu từng giây, từng phút, tu rất kỹ lưỡng và liên tục từ ngày này sang ngày khác không nên biếng trễ, gián đoạn.

Chúng ta nên lưu ý lời dạy của đức Phật rất rõ ràng và cụ thể:

1- Hằng ngày phải tinh cần siêng năng chế ngự tâm mình, đừng để tâm buông lung chạy theo các dục, dính mắc các trần. Đừng để tâm bị tác động bởi những ác pháp từ mọi phía bên ngoài tấn công vào. Phải luôn giữ tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

2- Hằng ngày phải tinh cần đoạn tận những ác pháp không được để tác động vào thân tâm, phải luôn giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

3- Hằng ngày phải tinh cần tu tập những pháp môn mà đức Phật đã dạy gồm có 37 phẩm trợ đạo.

4- Hằng ngày phải tinh cần siêng năng hộ trì các căn tức là sống độc cư trọn vẹn không được làm cho giới độc cư khờn mé, phải giữ gìn cho nguyên vẹn.

Đây là những điều hằng ngày chúng ta phải siêng năng tu tập không biếng trễ với bốn sự tinh cần này. Đừng nên nghĩ tưởng rằng các pháp ảo tưởng theo kiểu Đại Thừa và Thiên Đông Độ là đúng pháp của Phật. Không đâu các bạn ạ! Những pháp ấy là pháp tưởng, là pháp tu sai lệch sẽ rơi vào tưởng giải, tưởng định thì rất nguy hiểm cho hành giả, cho các bạn.

Lời khuyên thứ ba, Ngài nhắc nhở chúng ta đừng nên chấp đắm những gì trong thế giới của con người, nó chỉ là các duyên hợp lại mà thành, không có vật gì là thật, là bền chắc, là vĩnh viễn, là của mình, là mình cả. Nó chỉ là ảo ảnh, là bọt nước, nó là hư tướng, là tướng tri chứ không phải là liễu tri.

Đây là lời khuyên thật chân tình của Phật để chúng ta thoát ra khỏi những ảo ảnh, hư tướng của thế giới con người đang sống, đang chìm đắm trong mê lầm.

Và đây lời khuyên cuối cùng của tập sách này, chúng ta phải hiểu có ba điều để đoạn tận lậu hoặc:

- 1- Độc cư
- 2- Ăn uống
- 3- Tỉnh giác.

Ba điều này là ba vấn đề quan trọng trong cuộc đời tu hành của chúng ta để đi đến tâm vô lậu hoàn toàn.

Tóm lại, trong tập sách này Phật dạy cho chúng ta biết pháp nào tin tưởng thì phải tin tưởng tuyệt đối, hết sức tin tưởng, đừng tin tưởng lừng chừng. Ngoài ra, tất cả các pháp khác thì không nên tin tưởng. Vì nếu tin tưởng nhiều pháp sẽ làm ảnh hưởng đến sự tu tập rất lớn, do tâm bị phân tán không gom tâm thành khối, không xả được tâm, không ly được dục.

Khi tin tưởng rồi thì những pháp nào tu tập cần phải chuyên cần tu tập cho nhuần nhuyễn. Và cũng nên nhớ một điều rất quan trọng là lúc nào cũng cần phải hộ trì sáu căn. Hộ trì sáu căn cho vững chắc, không được buông lỏng để cho sáu căn rong ruổi theo sáu trần. Sáu căn rong ruổi theo sáu trần thì sự tu tập của chúng ta chưa biết đến chừng nào mới xong.

Trong tập sách này Phật dạy rất rõ ràng, không còn chỗ nào là không hiểu. Hiểu rõ rồi nhưng còn tu tập cho đúng là một điều khó. Khó, nhưng được người có kinh nghiệm hướng dẫn thì thành dễ, các bạn ạ!

Chỉ những lời dạy bấy nhiêu đây cũng đủ cho chúng ta tu tập đi đến giải thoát hoàn toàn nếu chúng ta có quyết tâm cao.

Kính thưa các bạn! Trong cuộc đời tu hành của chúng tôi, lúc sắp tuyệt vọng tận cùng của sự tu hành, vì lúc bây giờ chúng tôi đã 52 tuổi đời, 44 tuổi đạo, mà tu hành chẳng ra gì, chỉ đạt những thứ thiên tướng, khiến cho chúng tôi cảm thấy cuộc đời của mình đời chẳng ra đời, đạo



chẳng ra đạo. Chín năm trời nỗ lực miệt mài tu tập, đem hết sức sinh mạng của mình ra chiến đấu với giấc sanh tử, ngày đêm không dám ngơi nghỉ, chỉ mong sao làm chủ được sự sống chết, nhưng chín năm trời ấy như công dã tràng se cát. Chúng tôi sắp đi tìm cái chết vì không còn biết pháp nào tu tập hơn nữa. Tin nơi Thầy của chúng tôi (H.T Thích Thanh Từ); tin nơi kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ, nhưng niềm tin ấy đã tan vỡ thành mây khói sau chín năm tu tập. Trên bước đường cùng của sự tu tập theo Phật giáo Đại Thừa và Thiền Tông, chúng tôi không còn một chút hy vọng nào.

Nhưng may mắn thay, bộ kinh Nikaya đã cứu thoát chúng tôi, qua những lời Phật dạy như trên đây, chúng tôi đã ghi nhận và rút ra từ trong kinh sách Nguyên Thủy ấy và cố gắng thực tập theo lời dạy này, chúng tôi đã tìm ra được đáp số.

Lật lại những trang giấy chúng tôi ghi chép những lời Phật dạy trong kinh Nikaya cách đây 23 năm xưa cũ, lòng chúng tôi bồi hồi nghĩ mình lúc xưa và nghĩ đến các bạn hiện giờ đang tha thiết tu tập tìm cầu sự giải thoát. Nghĩ đến đây, lòng chúng tôi nao nao thương xót các bạn. Rồi đây các bạn cũng như chúng tôi ngày xưa, phải chết dở sống dở vì những pháp môn ảo tưởng mà các Tổ đã kiến tưởng giải, khiến cho bao nhiêu thế hệ tu tập sống dở, chết dở.

Hôm nay nghĩ đến các bạn, những người bạn thân thương tha thiết tu hành, chúng tôi ghi lại những lời dạy quý báu hơn vàng ngọc châu báu này và chú giải qua kinh nghiệm tu hành của chúng tôi để mong sao gửi đến các bạn những gì mà chúng tôi tu hành có kết quả, những gì cao quý nhất của đời người mà chúng tôi đã làm chủ được sanh, già, bệnh, chết. Sự làm chủ này đối với chúng tôi là một sự trao đổi quá to tát, chúng tôi đã đổi bằng công sức, máu và nước mắt của mình. Khi tu xong chúng tôi thấy hạnh phúc lắm các bạn ạ! Trong đời này không có vật gì còn có ý nghĩa với chúng tôi. Chúng tôi chỉ còn có một lòng thương yêu mọi sự sống trên hành tinh này mà thôi.

Hỡi các bạn thân thương! Đời có gì hạnh phúc lâu dài đâu? Chỉ là bong bóng nước, chỉ là những hạt sương của buổi sớm ban mai, toàn là ảo ảnh, hư tướng, có gì đâu mà đắm chìm, ham mê. Phải không hỡi các bạn?

Chánh pháp của Phật đây rồi! Các bạn ơi! Hãy ôm lấy nó như ôm chiếc phao vượt biển, đừng buông nó các bạn ạ! Nó sẽ giúp các bạn vượt thoát cuộc đời đầy sóng gió bão bùng, đầy cay đắng, nhiều gian nan khổ đau, nhiều thử thách cam go và khắc nghiệt. Đời chỉ là một giấc ác mộng kinh hoàng. Suốt cuộc đời của quý bạn thật là vô vị, chỉ biết phục vụ cho ăn, ngủ, đi cầu và dâm dục. Toàn là những thứ bất tịnh uế trược, bẩn thỉu, hôi thối, v.v.. Có gì hạnh phúc đâu các bạn ạ!?

Chánh Phật pháp đây rồi! Các bạn ơi! Nếu bạn không tu tập thì chẳng có ai giúp các bạn được, gặp khổ đau, gặp ác pháp các bạn đừng kêu khổ, đừng rên la, đừng than thở, đừng kêu trời, trách đất, đừng khóc mẹ, khóc cha, v.v.. Dù các bạn có kêu thấu cả trời xanh thì cũng chẳng có ai cứu giúp được bạn đâu!?

Vì cảm thông nỗi thống khổ của kiếp làm người, nên chúng tôi không thể làm ngơ trước mọi sự khổ đau của các bạn. Nếu những lời nói này có những điều không vừa lòng, vừa ý xin các bạn

vui lòng tha thứ cho. Vì chúng tôi nói lên những lời này là nói lên lòng yêu thương chân thật của chúng tôi gửi đến các bạn thân thương khắp bốn phương. Mong các bạn hiểu cho.

Kính ghi,

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

## **ĐỨC PHẬT ĐÃ XÁC ĐỊNH PHÁP MÔN TU TẬP GIÁC NGỘ**

### LỜI PHẬT DẠY

**“Với pháp này Ta đã chân chánh giác ngộ, Ta hãy cung kính, đảnh lễ và sống y chỉ pháp ấy”.**

### CHÚ GIẢI:

Trên đây là lời dạy của đức Phật. Vậy với pháp này là pháp nào? Mà Ngài đã xác định và quả quyết chắc như vậy: **“Ta đã chân chánh giác ngộ?”.**

Xin thưa cùng các bạn! đức Phật muốn giới thiệu với chúng ta pháp môn mà Ngài đã tu chứng quả thật sự giải thoát, đó là pháp môn **“Giới, Định, Tuệ”**. Tại sao chúng tôi lại biết nó là pháp môn Giới, Định, Tuệ?

Thưa các bạn! Chúng ta hãy căn cứ vào lời di chúc và Bát Chánh Đạo tức là **ĐẠO ĐẾ**. Đạo Đế là một chân lý trong bốn chân lý của Đạo Phật. Đã là chân lý thì nó là một pháp môn hay nói cách khác nó là một chương trình giáo dục đào tạo bất di bất dịch của những pháp môn tu tập giải thoát thật sự, làm chủ sanh, già, bệnh, chết, không ai có quyền thay đổi được. Nó là con đường dẫn chúng ta đi đến nơi giải thoát hoàn toàn. Nó là tấm bản đồ chỉ rõ đường đi để chúng ta theo đó tiến bước mà không còn sợ lầm đường lạc lối. Nó là chương trình giáo dục đào tạo những người có đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người. Nhờ đó, chúng ta đạt đến mục đích tối hậu, làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Hiện giờ, Đạo Phật có rất nhiều pháp môn của ngoại đạo xen vào, khiến cho chúng ta không biết phân biệt pháp môn nào chân chánh thật sự của Đạo Phật.

Nếu chân lý **“Đạo Đế”** không có thì chúng ta biết căn cứ vào đâu để xác định pháp môn tu hành chân chánh của Phật giáo. May mắn thay đức Phật đã sáng suốt, khi Đạo Phật xuất hiện ra đời, Ngài đã dự đoán biết tương lai về sau, ngoại đạo sẽ chìm Phật giáo và diệt Phật giáo bằng con đường pha trộn chánh pháp và tà pháp lẫn lộn, khiến cho người đời sau khó phân biệt tà, chánh. Cho nên, bài thuyết giảng lần đầu tiên của đức Phật được gọi là chuyển pháp luân, chính là **“Pháp môn Tứ Diệu Đế”**. Tứ Diệu Đế là bốn chân lý của Đạo Phật bắt đầu có từ đây, khiến cho mọi người thông suốt thân phận của con người, tức là thông suốt thế giới quan và nhân sinh quan như thế nào đúng và như thế nào sai.

Căn cứ vào chương trình giáo dục đào tạo đức hạnh nhân bản - nhân quả của Phật giáo (Đạo

Để có tám lớp (Bát Chánh Đạo), chúng ta phân ra làm ba cấp tu học: (Giới, Định, Tuệ).

1- Từ lớp Chánh Kiến cho đến lớp Chánh Tinh Tấn là giai đoạn thứ nhất tu tập **GIỚI LUẬT**. Tu tập Giới Luật giai đoạn một có giáo trình tu học thuộc về pháp môn **TỨ CHÁNH CẦN**. Tứ Chánh Cần gồm có: Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Sáng Suốt và Định Niệm Hơi Thở. Định Niệm Hơi Thở gồm có: 18 đề mục tu tập.

2- Lớp Chánh Niệm là giai đoạn thứ hai tu học **GIỚI LUẬT** trên Pháp môn **TỨ NIỆM XỨ**. Tứ Niệm Xứ gồm có Tứ Niệm Xứ tu học trên Tứ Niệm Xứ; Tứ Niệm Xứ tu học trên pháp Thân Hành Niệm.

3- Lớp Chánh Định là giai đoạn thứ ba tu tập **THIỆN ĐỊNH**. Thiện định có tên là **TỨ THÁNH ĐỊNH**. Tứ Thánh Định gồm có:

1. Sơ Thiền
2. Nhị Thiền
3. Tam Thiền
4. Tứ Thiền

Khi nhập Tứ Thiền xong thì ngay đó tuệ Tam Minh xuất hiện cho nên Tuệ Tam Minh không tu mà có. Tại sao vậy?

Chúng ta hãy lắng nghe lời Phật dạy cho kỹ: **“GIỚI SANH ĐỊNH, ĐỊNH SANH TUỆ”** để khỏi bị tà giáo lừa đảo.

Như vậy con đường tu tập của Phật giáo xác định rất rõ ràng, không thể tà giáo ngoại đạo xen lẫn, pha trộn vào được. Vì nó là một chương trình giáo dục đào tạo đức hạnh làm Người làm Thánh. Vậy mà, Giáo pháp của Đạo Phật hiện giờ toàn là giáo pháp của ngoại đạo mới kỳ lạ. Chương trình giáo dục đào tạo không còn nữa, giáo trình giáo án lộn xộn, không lớp lang thứ tự, chỉ còn là một tạng kinh hỗn tạp; một tạng giới không nêu rõ giới đức, giới hạnh, giới hành, còn tạng luận thì luận trên trời dưới đất khiến cho người tu tập chẳng biết đường, như lạc vào trong rừng sâu.

Nhìn lại giáo pháp Đại Thừa và Thiền Tông thì chúng ta phải giật mình và phải cúi đầu thán phục các bậc Tổ Sư Bà La Môn. Họ thật là khéo léo tuyệt vời, đưa giáo pháp của mình, biến thành giáo pháp của Đạo Phật mà tất cả vừa là cư sĩ, vừa là tu sĩ của Phật giáo đều là những người có học thức, kể cả người có trình độ kiến thức Tiến sĩ, vậy mà không hề có một người nào hay biết. Mãi cho đến hôm nay, nếu chúng tôi tu tập không thực hiện được lời dạy của đức Phật thì muôn đời ngàn kiếp không còn ai vạch trần ra được cái sai này, cái khéo léo thiện xảo rất tinh vi này, biến Đạo Phật thành đạo Bà La Môn mà không hề ai biết. Và lại, tín đồ Phật giáo lại còn tiếp tay với Bà La Môn làm mất đường lối, chương trình giáo dục đào tạo tu học đạo đức chân chánh của Phật giáo mà không ai để ý. Thật là đau lòng. Phải không các bạn?

Kính thưa các bạn! Pháp môn của Phật giúp cho mọi người tu tập giải thoát tuyệt vời như vậy. Thế mà bây giờ, nhìn lại tu sĩ Phật giáo chẳng còn gì là tu sĩ Phật giáo, chỉ là những tu sĩ Bà La



Môn phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới. Nghĩ đến đây, chúng tôi xúc động vô cùng, thương cảm người cha lành đã hy sinh cả cuộc đời mình, để lại cho đàn con những lời dạy tâm huyết. Thế mà bây giờ còn gì đâu! Biết làm sao hỏi các bạn!? Chỉ còn lại một mớ ngôn ngữ học danh học lợi ngoài đầu môi chót lưỡi để lừa đảo thiên hạ, sống trên mồ hôi nước mắt của mọi người. Thật đáng trách phải không các bạn?

Khi đức Phật tu tập xong và tìm thấy sự giải thoát thật sự, Ngài dùng những lời dạy và hành động (Quy xuống đảnh lễ giáo pháp) hết sức chân thành và yêu thương loài người tận trong đáy lòng sâu thẳm: **“TA HÃY CUNG KÍNH, ĐẢNH LỄ VÀ SỐNG Y CHỈ PHÁP ẤY”**. Lời dạy này gây cho chúng ta một lòng tin sâu sắc; lời dạy này làm cho trái tim chúng tôi rung động trước lòng yêu thương vô bờ bến của đấng cha lành.

Hôm nay, chúng tôi tu hành xong đọc lại những lời dạy này, chúng tôi xúc cảm không cầm được giọt nước mắt của mình. Vì nghĩ đến lòng thương yêu như trời biển của đức Phật. Lòng yêu thương ấy không thể lấy gì mà so sánh được. Nhạc sĩ Y Vân so sánh lòng thương yêu của mẹ đối với con như biển Thái Bình: **“Lòng mẹ thương con như biển Thái Bình rộng ào ...”**. Nhưng lòng thương chúng sanh của đức Phật dù đem bốn biển so sánh cũng không sánh được.

Ngài cung kính, cúi đầu đảnh lễ và sống y chỉ pháp ấy, khiến cho chúng ta không bao giờ quên được ơn nghĩa này. Không quên được ơn nghĩa này thì phải luôn luôn nhớ đến **“GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”**.

Chỉ có **“Giới, Định, Tuệ”** mới giúp chúng ta làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi; chỉ có **“Giới, Định, Tuệ”** mới giúp cho chúng ta tu tập không còn sợ tu sai pháp, lạc vào tà pháp của ngoại đạo. Ngoài giới luật ra không còn giáo pháp nào dạy chúng ta tu hành giải thoát chân chánh nữa.

Hỡi các bạn! Các bạn nhớ ơn Phật thì các bạn hãy mạnh dạn chỉ thẳng những gì sai không đúng giáo pháp của Phật giáo; những gì không đúng giới luật của Phật để chấn chỉnh lại Phật giáo thì đó là các bạn đã đền đáp ơn Phật.

## **ĐỨC PHẬT KHUYÊN TU TẬP BỐN TINH CẦN**

### LỜI PHẬT DẠY

- 1- Tinh cần chế ngự**
- 2- Tinh cần đoạn tận**
- 3- Tinh cần tu tập**
- 4- Tinh cần hộ trì”**.

### CHÚ GIẢI:

Bốn tinh cần là gì?

Bốn tinh cần là bốn pháp môn mà người đệ tử của Phật cần phải siêng năng tu tập hằng ngày, không được biếng trễ, cũng giống như ngày nào chúng ta cũng phải ăn cơm uống nước vậy.

- Bài tu tập thứ nhất: **TINH CẦN CHẾ NGỰ**. Vậy tinh cần chế ngự nghĩa là gì?

Muốn hiểu bài học thứ nhất thì chúng ta phải hiểu những chữ tinh cần và chế ngự cho rõ ràng. Vậy tinh cần có nghĩa là gì?

Tinh cần có nghĩa là siêng năng, chuyên cần, giờ nào cũng làm việc không nghỉ ngơi.

Chế ngự nghĩa là gì?

Chế ngự có nghĩa là ngăn chặn, không làm theo.

Ở đây, đức Phật dạy chúng ta tinh cần chế ngự, có nghĩa là bảo chúng ta “*tu tập phải từng giây, từng phút, từng sát na siêng năng, chuyên cần liên tục, không được biếng trễ, không được gián đoạn sự ngăn chặn, không được làm theo lòng ham muốn và tâm hung ác của chính mình*” tức là hằng ngày phải siêng năng, tinh cần ly dục ly ác pháp.

Để cho hiểu dễ dàng hơn thì cần phải có những ví dụ:

1) Khi tâm chúng ta khởi muốn ăn phi thời thì ngay đó chúng ta ngăn chặn quyết liệt không cho ăn. Ngăn chặn quyết liệt không cho ăn, đó là chế ngự lòng tham muốn (dục) hay nói cách khác là ly dục về ăn.

2) Chưa đến giờ đi ngủ mà thân tâm bị hôn trầm, thùy miên muốn đi ngủ. Chúng ta muốn ngăn chặn sự buồn ngủ, không làm theo nó, liền đi kinh hành làm cho thân tâm không ngủ được, ấy là chế ngự tâm ham muốn ngủ, hay nói cách khác là ngăn chặn sự buồn ngủ. Đi kinh hành ngăn chặn sự buồn ngủ tức là tinh cần chế ngự lòng ham muốn ngủ của mình và như vậy gọi là ly dục ly ác pháp.

3) Ngồi một mình cô đơn trong thất muốn đi nói chuyện cho vui với người khác, ngay đó chúng ta liền ngăn chặn không đi nói chuyện. Ngăn chặn không đi nói chuyện, tức là chế ngự lòng ham muốn vui chơi của mình. Chế ngự lòng ham muốn vui chơi của mình tức là ly dục ly ác pháp.

4) Khi tâm muốn đi làm một việc gì mà việc ấy phi thời thì phải ngăn chặn liền, sự ngăn chặn không đi làm là chế ngự tâm mình hay nói cách khác là ly dục ly ác pháp.

Tóm lại, lời dạy này khuyên nhắc chúng ta muốn tu tập được giải thoát ra khỏi sanh, già, bệnh, chết thì phải thường hằng siêng năng ly dục ly ác pháp. Đó là “**TINH CẦN CHẾ NGỰ**” tâm dục và ác pháp. Đây là bước đầu tu tập căn bản nhất của Phật giáo mà người tu sĩ và người cư sĩ nào muốn tu tập cũng phải khởi sự từ nơi đây. Đó cũng là phương pháp tu tập để xây dựng cho mình một nền tảng đạo đức nhân bản – nhân quả làm người. Không làm khổ mình, khổ người. Đó là một phương pháp tu tập thiên định xả tâm, xả đến đâu là có giải thoát đến đấy; xả đến đâu là có tâm thanh tịnh đến đấy. Do tu tập thiên định kết quả như vậy nên đức Phật dạy: “**Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy**”.

- Bài học thứ hai: **TINH CẦN ĐOẠN TẬN**. Vậy tinh cần đoạn tận như thế nào?

Khi tâm tôi có tham, tôi biết tâm tôi có tham tức là biết tâm có dục. Biết tâm có dục thì ngay đó tôi phải siêng năng làm cho nó hết dục. Làm cho nó hết dục tức là đoạn tận.

Theo phương pháp đoạn tận tâm tham đức Phật dạy: **“Do vậy, này các Thầy Tỳ Kheo, nếu các Thầy mong rằng ly dục ly ác pháp, các Thầy sẽ chứng đạt an trú Thiền Thứ Nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tầm, có tứ thì Định Niệm Hơi Thở vô, hơi thở ra cần phải được khéo tác ý”**. Ở đây hơi thở vô, hơi thở ra cần phải được khéo tác ý như thế nào?

Chúng ta hãy nghiên cứu lại pháp môn Định Niệm Hơi Thở thì sẽ rõ. Trong Định Niệm Hơi Thở Phật dạy: **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”**. Đó là một phương pháp đoạn tận tâm tham tuyệt vời, nếu ai tin tưởng giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh thì nương vào hơi thở mà tác ý như vậy thì chúng tôi bảo đảm với quý vị sẽ có kết quả ngay liền.

Với tâm sân, quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý như vậy: **“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”**.

Với tâm si, quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý: **“Quán ly si tôi biết tôi hít vô, quán ly si tôi biết tôi thở ra”**.

Muốn cho tâm được định tĩnh không còn bị hôn trầm, thù miên thì quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý: **“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”**.

Với tâm phiền não, lo lắng, sợ hãi, v.v.. thì quý vị cũng nên nương vào hơi thở mà tác ý: **“An tịnh toàn tâm tôi biết tôi hít vô, an tịnh toàn tâm tôi biết tôi thở ra”**.

Trên đây là phần tinh cần đoạn tận về tâm, còn về thân thì tinh cần đoạn tận như thế nào?

Mỗi khi thân có đau nhức hay bệnh tật thì cũng nên an trú vào hơi thở mà tác ý: **“An tịnh toàn thân tôi biết tôi hít vô, an tịnh toàn thân tôi biết tôi thở ra”**. Cứ bền chí mà tác ý như vậy đến chừng nào thân không bệnh, không còn đau khổ nữa mới thôi.

Những lời dạy trên đây các bạn có tin không? Nếu tin thì có lợi ích cho các bạn, còn không tin thì các bạn sẽ tổn tiền thuốc thang và chịu nhiều đau khổ.

Do sự đau khổ, phiền não thân tâm của quý bạn nên đức Phật dạy: **“TINH CẦN ĐOẠN TẬN”**. Nếu quý bạn tinh cần đoạn tận thì sự an vui và hạnh phúc sẽ đến với các bạn.

Trước khi muốn đoạn tận các sự phiền não và tất cả bệnh khổ đau nơi thân tâm của quý bạn thì quý bạn hãy tu tập cách thức an trú cho được trong hơi thở, trong bước đi hay hơi thở, nói cách khác tổng quát hơn là an trú trong thân hành của các bạn. Khi an trú được thì bạn mới đẩy lui được các chướng ngại pháp. Đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân tâm, tức là làm cho thân tâm của quý bạn được an ổn và thanh tịnh. Do làm cho thân tâm được an ổn và thanh tịnh, đó là một điều lợi ích rất lớn mà đức Phật thường nhắc nhở chúng ta nên **“TINH CẦN ĐOẠN TẬN MỌI KHỔ ĐAU”**. Đó là một phương pháp tu tập rất thực tế và có lợi ích thiết thực ngay liền mà trong kinh Tứ Niệm Xứ đã dạy: **“Trên thân quán thân để khắc phục**

**tham ưu. Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu. Trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu ...”.**

- Bài học thứ ba: **TINH CẦN TU TẬP**. Vậy tinh cần tu tập như thế nào?

Như chúng ta đã biết những pháp môn mà đức Phật đã dạy gồm có:

- 1/ Mười tám đề mục Định Niệm Hơi Thở.
- 2/ Định Vô Lậu.
- 3/ Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.
- 4/ Định Sáng Suốt.
- 5/ Tác ý đẩy lùi các chướng ngại pháp trên Tứ Niệm Xứ.
- 6/ Tu Tập Thân Hành Niệm.

Trên đây là những pháp môn cần phải siêng năng tu tập từng giây, từng phút, từng giờ không được phí bỏ những giây phút nào cả. Có tinh cần tu tập như vậy thì chúng ta mới **“CHẾ NGỰ”**, mới **“ĐOẠN TẬN”** được lòng ham muốn, mọi ác pháp, mọi khổ đau của kiếp làm người.

Lời dạy thứ ba trên đây, rất là quan trọng cho việc chế ngự và đoạn tận tâm dục và các ác pháp. Có chuyên cần tu tập các pháp môn trên đây thì mới đủ năng lực chế ngự và đoạn tận tâm dục và các ác pháp. Nó lưu xuất từ trong thân tâm, do các pháp ác bên ngoài tác dụng vào. Nhờ năng lực tu tập của các pháp môn trên, chúng ta mới có đủ khả năng đẩy lùi các chướng ngại pháp, thì thân tâm chúng ta mới an trú được. Nếu không tu tập các pháp trên đây thì chẳng bao giờ chế ngự và đoạn tận các chướng ngại pháp được.

Cho nên, sự tinh cần tu tập các pháp môn là điều quan trọng để tạo ra năng lực buông xả rất mạnh và nhanh chóng. Muốn tu tập đạt được kết quả tốt như vậy thì cần phải siêng năng tu tập không được biếng trễ. Tu tập các pháp giống như hằng ngày chúng ta ăn cơm và uống nước vậy.

- Bài học thứ tư: **TINH CẦN HỘ TRÌ**. Vậy tinh cần hộ trì như thế nào?

Trong thân chúng ta có sáu căn:

- 1- Mắt
- 2- Tai
- 3- Mũi
- 4- Miệng
- 5- Thân
- 6- Ý

Sáu chỗ này là sáu cửa ra vào của sáu trần, nếu người tu hành không cảnh giác cẩn thận thì giấc sanh tử sẽ lén vào và làm cho tâm bất an. Vì thế, Phật dạy: **“Phải siêng năng luôn luôn hộ trì các căn”**.

Vậy, chúng ta phải giữ gìn cửa nào trước trong sáu cửa này?

- **Mắt:** Là cửa thành thứ nhất mà chúng ta phải giữ gìn trước nhất, vì sắc tướng của sáu trần lúc nào cũng có, nên nó sẽ theo cửa mắt mà vào thành. Mắt được xem là cửa ải Tam quan. Cửa ải Tam quan là cửa ải địa đầu của đất nước, nếu một khi cửa ải này mất thì đất nước bị lung lay. Cũng vậy, nếu mắt bị sắc xâm chiếm thì thân tâm bị dao động.

Cho nên, luôn phải giữ gìn mắt. Vậy giữ gìn mắt như thế nào?

Muốn giữ gìn mắt tức là phòng hộ mắt thì phải chấp nhận sống độc cư, không tiếp duyên ra ngoài. Lúc ở trong thất cũng như lúc đi ra ngoài luôn luôn phải hướng tâm nhắc mắt phải nhìn vào trong thân; phải thấy bước chân đi, khi đi đứng; phải thấy hơi thở ra hơi thở vào, khi ngồi. Nếu hộ trì mắt được như vậy thì mắt không dính sắc trần thì mắt thanh tịnh, còn không phòng hộ được như vậy thì mắt dính sắc, mắt dính sắc thì tâm phóng dật, tâm phóng dật thì phá hạnh độc cư, phá hạnh độc cư, thì tâm có tinh cần tu tập pháp gì thì cũng không kết quả, tâm tu tập không kết quả thì không có năng lực, không có năng lực thì không đoạn tận dục và ác pháp, không đoạn tận dục và ác pháp thì không còn cách nào chế ngự được tâm. Và như vậy thì thân tâm của chúng ta sẽ chẳng bao giờ thoát khổ.

Tóm lại, giữ gìn mắt rất cần thiết cho sự tu tập bốn điều tinh cần ở trên mà một người quyết tâm tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì không thể thiếu được. Trong bốn điều tinh cần, điều nào cũng cần thiết, cũng cần phải siêng năng tu tập. Nhưng phải thấy điều thứ tư là quan trọng bậc nhất, đó là hộ trì các căn. Mà hộ trì căn mắt là một điều quan trọng hơn các căn khác, như những người lính giữ cửa ải quan.

- **Tai:** Là căn thứ hai cũng không kém quan trọng. Phòng hộ tai phải như thế nào?

Phòng hộ tai khi ở trong thất cũng như lúc đi ra ngoài, phải tác ý nhắc tai phải nghe vào tiếng chân bước đi, khi đi; tiếng hơi thở ra, tiếng hơi thở vô, khi ngồi. Có phòng hộ tai như vậy tai mới không dính mắc thanh trần, tai không dính mắc thanh trần thì tai thanh tịnh, tai thanh tịnh thì tâm thanh tịnh. Tai thanh tịnh thì tu các pháp mới có năng lực, có năng lực thì mới đoạn tận, mới chế ngự dục và ác pháp. Nhờ đó con đường tu tập mới làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

- **Mũi:** Là căn thứ ba là mũi, vậy phòng hộ mũi như thế nào?

Mũi thường hay ngửi mùi, tức là hương trần. Hương trần gồm có:

- 1- Mùi thơm
- 2- Mùi thối

Mũi ngửi mùi thơm sanh ra ưa thích, gặp mùi thối thì không ưa thích.



Nghe mùi thơm của thực phẩm thì con người sanh ra dục muốn ăn. Nghe mùi thối của phân, phần thì con người bịt mũi đi tránh không ưa.

Con người đem dâng cúng thực phẩm cho Phật khi Phật tịch là sai, vì thực phẩm của con người ăn là bất tịnh chỉ nuôi thân tứ đại bất tịnh. Cho nên, chư Phật nghe mùi thực phẩm của con người ăn là hôi thối.

Chim ó, Chim kên kên và loài chó nghe mùi thịt thối thì cho là thơm, ưa thích. Còn con người cho là thối, không ưa thích.

Tính chất của hương trần, loài này cho là thơm, nhưng loài khác cho là thối. Còn cách tu như thế nào đối trị với hương trần?

Đối trị với hương trần mùi thơm cũng như mùi thối, luôn luôn lúc nào cũng phải phòng hộ mũi. Phòng hộ mũi bằng cách tác ý hướng dẫn mũi ngửi vào trong thân, thân hành nội (hơi thở) và thân hành ngoại (kinh hành). Thơm cũng không khởi dục tham đắm, thối cũng không trốn chạy, chỉ có duy nhất siêng năng cẩn mẫn liên tục tác ý dẫn mũi ngửi vào trong thân cũng giống như dẫn tai và mắt vậy. Có dẫn tai, mắt, mũi như vậy thì mới tu tập nhiếp phục tâm mình được và tâm mới an trú được trong thân hành tức là tâm định trên thân. Nhờ sống hộ trì mắt, tai, mũi được như vậy, nên tâm tu tập mới có đầy đủ năng lực để chế ngự, đoạn tận dục và ác pháp, v.v..

Tinh cần hộ trì mắt, tai, mũi như vậy chưa đủ mà còn phải tiếp tục hộ trì các căn khác nữa như: miệng, thân và ý.

- Miệng: Là căn thứ tư vậy hộ trì miệng như thế nào?

Hộ trì miệng có hai phần:

1- Hộ trì miệng về ăn, uống.

2- Hộ trì miệng về nói.

- Hộ trì miệng về ăn uống thì không được ăn uống phi thời, ăn uống phải có tiết độ, phải đúng giờ giấc, ăn uống không được ham thích ăn ngon, ăn uống phải biết quán thực phẩm bất tịnh để sanh tâm nhàm chán. Ăn uống phải sáng suốt, tư duy: ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Ăn để sống, sống để tu hành, để thân tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự. Ăn để sống, sống để hộ trì các căn không cho dục và các ác pháp tác động sai khiến hoặc xâm chiếm, làm khổ mình làm khổ người và tất cả chúng sanh. Ăn để sống, sống để làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi tái sanh, chứ không phải ăn để sống, sống chạy theo dục lạc, để chấp nhận đời sống phải chịu nhiều khổ đau. Ăn để sống, sống để làm chủ thân tâm, khiến cho thân tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, chứ không phải để tranh luận hơn thua, để tranh đua về ăn uống, để tranh chấp về danh, lợi hơn thiệt ở đời. Ăn để sống, sống để biết thương yêu mọi người, để giúp đỡ mọi người bất hạnh trong xã hội, để an ủi, chia sẻ những nỗi thương đau, những nỗi mất mát mà con người đang, sẽ phải chịu. Ăn để sống, sống để thấy trách nhiệm bốn phận đạo đức làm người không nên làm khổ mình, khổ người,

chứ không phải ăn để sống, sống để vì sự sống của mình mà chà đạp lên sự sống của bao nhiêu người khác và loài vật khác... Đó là cách hộ trì miệng về ăn uống, mỗi khi ăn uống chúng ta đều phải nhớ những lời dạy này.

- Hộ trì miệng về lời nói, không được nói những lời thiếu chân thật, xin đọc lại Thánh đức chân thật trong Mười Giới Thánh Đức Sa Di.

- Hộ trì miệng về lời nói thì không được nói lời hung dữ; không được chửi mắng, nạt nộ, hăm dọa người khác; không được la lớn tiếng, không được chửi thề nói lời tục tĩu, không được xưng hô mày, tao, nó hấn, y...

- Hộ trì miệng về lời nói thì không được nói thêm bớt, nói xấu người khác, không được vu khống, vu oan giá họa, không được nói lật lọng...

- Hộ trì miệng về lời nói thì không được nói móc lờ, nói mỉa mai người khác, nói giễu cợt, nói châm chọc...

Tóm lại, hộ trì miệng là giữ gìn lời nói không làm khổ mình, khổ người, luôn nói lời êm dịu, nhẹ nhàng, ôn tồn, nhã nhặn, đầy lòng từ ái, ôn hòa, tha thứ, thân thương và yêu mến. Lời nói luôn đem đến mình vui, người khác vui.

Người ta còn bảo miệng là “Khẩu Nghiệp”. Khẩu nghiệp có hai phần:

1- Khẩu nghiệp về ăn: Miệng ăn uống không tiết độ, không đúng cách nên khiến cho thân thọ lấy những khổ đau, bệnh tật, nghiệp ngập, tu hành không ly dục ly ác pháp được.

2- Khẩu nghiệp về nói: Miệng nói ra phải cẩn thận, nếu không cẩn thận sẽ mang nghiệp vào thân khiến thân tâm phải phiền não khổ đau, hối hận.

Tóm lại, hộ trì miệng là điều cần thiết nhất trong cuộc sống tu hành, nên Phật dạy phải độ cư sống trầm lặng một mình như con tê ngưu một sừng.

Tinh cần hộ trì mắt, tai, mũi, miệng như vậy chưa đủ mà còn phải tiếp tục hộ trì các căn khác nữa là thân và ý.

• Thân: Muốn phòng hộ trì thân, phải hộ trì như thế nào?

- Hộ trì thân có hai phần:

1- Hộ trì các hành động của thân.

2- Hộ trì thân là không cho các ác pháp xâm chiếm vào thân.

a) Hộ trì các hành động của thân gồm có:

- Không cho thân làm những điều ác.

- Ý thức phải điều khiển thân hành.

- Mỗi thân hành phải được ý thức kiểm duyệt.

b) Hộ trì thân là không cho các ác pháp xâm chiếm vào thân gồm có:

- Ngừa bệnh hơn trị bệnh, nghĩa là phải ngăn ngừa ruồi, muỗi, sâu độc, rắn, bò cạp, rết, thú dữ, v.v.. không cho xâm chiếm vào thân, luôn luôn giữ gìn thân được an lạc bằng vệ sinh, bằng ăn uống tiết độ, bằng nuôi dưỡng thiện pháp, không đem vào thân những ác pháp, phải nuôi thân bằng chánh mạng.

- Đẩy lùi các bệnh tật trên thân. Làm chủ bệnh tật là điều hạnh phúc thứ nhất trong cuộc sống thế gian.

- Tìm mọi cách giúp cho thân được an trú, thanh tịnh và vô sự, theo pháp môn Định Niệm Hơi Thở.

- Bằng phương pháp Tứ Niệm Xứ giúp cho thân sung mãn dồi dào sức lực.

- Bằng phương pháp Thân Hành Niệm giúp cho thân tâm sanh bảy Giác Chi.

Nếu trong cuộc sống tu hành theo Phật giáo để tìm cầu sự giải thoát làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi thì phải luôn luôn hộ trì thân hành, không thể nào thiếu sự hộ trì này mà chứng đạo được.

Tinh cần hộ trì mắt, tai, mũi, miệng, thân như vậy chưa đủ mà còn phải tiếp tục hộ trì căn khác nữa là ý căn.

• Ý: Muốn hộ trì ý căn phải như thế nào?

- Hộ trì ý căn có ba phần:

1- Sử dụng tri kiến.

2- Sử dụng pháp hướng tâm như lý tác ý.

3- Sử dụng giới luật.

- Sử dụng tri kiến, khi nào có một niệm khởi trong tâm hay một pháp bên ngoài tác động vào tâm thì phải tư duy suy nghĩ cho tường tận niệm ấy, để đẩy lui khiến cho tâm trở nên thanh thản, an lạc và vô sự. Sử dụng tri kiến tức là tu tập Định Vô Lậu. Càng tu tập Định Vô Lậu thì tri kiến càng sắc bén. Tri kiến sắc bén giống như một thanh gươm thư hùng kiếm của một dũng sĩ lâm trận.

- Thường xuyên tác ý để tâm ly dục ly ác pháp; thường xuyên tác ý để tâm có một nội lực mạnh mẽ giúp cho ý thức đẩy lùi các chướng ngại pháp trên thân một cách dễ dàng. Đó là cách thức tu tập tạo thành ý thức lực, nhờ ý thức lực mà chúng ta làm chủ sanh, già, bệnh, chết...

- Sử dụng giới luật, vì giới luật là thiện pháp, là đạo đức làm người, làm Thánh. Cho nên lấy giới luật làm tiêu chuẩn để ý thức nhắm vào tư duy quan sát các pháp đang trùng trùng duyên khởi. Do đó, chúng ta không bị lầm lạc, lẫn lộn pháp thiện ra pháp ác, pháp ác ra pháp thiện. Biết sử dụng giới luật đúng pháp thì chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần mới có hiệu quả: “Ngăn ác

*diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp”.*

Tóm lại, trên đường tu tập theo giáo pháp của Phật giáo thì chúng ta phải theo lời khuyên này. Hằng ngày, phải siêng năng tu tập bốn loại tinh cần, đừng cố chấp tuân tỵ theo pháp mà phải biết khéo léo thiện xảo và linh động tùy theo mỗi trạng thái tâm của chúng ta mà tu tập. Có tu tập như vậy thì mới có ích lợi thật sự.

Ví dụ: Trong lúc chúng ta đang tinh cần tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác thì bỗng có tiếng kêu la cầu cứu. Tức thì chúng ta tinh cần tu tập hộ trì nhĩ căn.

Ví dụ trên đây để chúng ta nhận xét sự linh động thiện xảo từng giây, từng phút trong sự tu tập. Đừng cố chấp khư khư theo giáo điều thì sai lệch mất.

Cho nên, bốn tinh cần này là gồm đủ các pháp tu tập trong Phật giáo. Cuối cùng, chúng tôi không biết nói gì hơn để trao lại những kinh nghiệm và tâm sự cùng các bạn thiết tha tu hành thân mến. Ước mong sao quý bạn sẽ thành tựu viên mãn con đường giải thoát của Phật giáo để đền đáp ơn Phật trong muôn một.

## **ĐỨC PHẬT XÁC ĐỊNH THẾ GIỚI CỦA CON NGƯỜI**

### LỜI PHẬT DẠY

***“Thế giới con người đang thấy và biết là thế giới chấp thủ của điên đảo tâm, điên đảo tưởng, điên đảo tình và điên đảo kiến phát sanh do vô minh”.***

### CHÚ GIẢI:

Lời dạy trên đây của đức Phật là chỉ thẳng để chúng ta đừng lầm chấp cái thế giới chúng ta đang sống.

Thế giới chúng ta đang sống là thế giới duyên hợp, nó chẳng có cái gì thật cả, nhưng chúng ta không hiểu biết rõ ràng thường chấp chặt cho nó là có thật ngã, vật nào cũng có thật. Do thấy biết vật nào cũng như thật, vì thế mỗi khi chúng ta có mất mát một vật gì thì lòng chúng ta buồn khổ da diết.

Ví dụ: Như mất của cải tài sản, cha mẹ chết, con cái mất, v.v.. thì khổ sở vô cùng, gần như muốn chết.

Do thấy biết vật nào cũng như thật, nên cố gắng làm và tạo ra cho nhiều vật chất, v.v.. Vì thế, suốt cuộc đời đành phải chịu nhọc nhằn và đành phải làm những điều gian ác, trộm cắp gian lận, hối lộ ăn đút lót, giết người cướp của. Những hành động đó, vốn cũng chỉ để mong sao tạo ra vật chất càng nhiều càng tốt.

Sự hiểu biết sai lệch như vậy, nên mới đem hết sức lực của mình ra để làm cho nhiều của cải và tài sản, tuy bằng mồ hôi nước mắt của mình, không phải cướp giết của ai, nhưng có cái tội là đày ải thân tâm chúng ta quá nhiều khổ nhọc, v.v.. Với tâm tham đắm vật chất như vậy, mà người đời gọi là lòng tham không đáy. Do sự hiểu biết lầm lạc mà đã biến thành lòng tham

không đày ấy, nên đức Phật chỉ thẳng cho loài người biết: ***“Thế giới con người đang thấy, biết là thế giới của chấp thủ, của điên đảo tâm, điên đảo tướng, điên đảo tình và điên đảo kiến phát sanh do vô minh”.***

Lời dạy này rất đúng. Từ tham muốn cái này, đến tham muốn cái khác, cái tham muốn này không bao giờ dừng. Nên vì thế, khổ đau cũng không bao giờ dừng.

Đức Phật muốn cho đệ tử của Người dừng lòng tham muốn ấy, nên Ngài mới dạy giới luật đức hạnh làm người làm Thánh. Giới không cất giữ tiền bạc, ngọc ngà, châu báu, v.v.. cũng là một đức hạnh ly tham. Vì còn cất giữ tiền bạc là còn chấp thủ, cho nên các nhà sư Đại Thừa hiện giờ còn cất giữ tiền bạc là còn chấp thủ, còn chấp thủ thì tâm điên đảo, tâm điên đảo là tâm không sáng suốt, tâm không sáng suốt nên không thấy thế giới của loài người là thế giới tướng tri, do các duyên hợp lại tạo thành, chứ thật ra không có vật gì là thật có. Các nhà Đại Thừa tuy luận nói như vậy, mà lối sống không đúng vậy. Cho nên, tâm điên đảo thấy biết các pháp là thật có. Vì vậy, mới xây dựng chùa to Phật lớn, làm đẹp cảnh quang.

Qua lời dạy của đức Phật trên đây chúng ta thấy rõ các nhà Đại Thừa điên đảo tâm, chấp thủ dính mắc vật chất thế gian quá si mê. Các Ngài cho rằng xây cất chùa to Phật lớn, đúc chuông, tạc tượng, v.v.. là có phước vô lượng, là xây dựng Phật giáo, là làm cho Phật giáo hưng thịnh. Cái nghĩ tưởng có phước vô lượng, làm cho Phật giáo hưng thịnh, thì đó là chấp thủ thế giới hữu hình. Còn chấp thủ thế giới hữu hình là còn lo tạo dựng, còn tạo dựng thì đó không đúng như lời Phật dạy: ***“Thế giới con người đang thấy và biết là thế giới của chấp thủ của điên đảo tâm, điên đảo tướng, điên đảo tình và điên đảo kiến...”***. Như vậy, những người lo xây dựng chùa to Phật lớn, đúc chuông, tạc tượng, v.v.. là những người chấp thủ của điên đảo tâm, điên đảo tướng, điên đảo tình và điên đảo kiến, v.v..

Cái thế giới tướng tri do các duyên hợp lại mà thành, đâu có vật gì là thật, thế mà vì tâm chấp thủ nên ngu si vô minh mới lo xây dựng, làm hao tổn biết bao nhiêu của cải, công lao của đàn na thí chủ.

Người tu sĩ chân chánh của Phật giáo thấy thế giới này là thế giới không thật, mọi vật đều vô thường, vô ngã, nên họ quyết từ bỏ và xa lìa, không để tâm dính mắc một vật gì của thế giới này. Vì thế, họ chấp nhận một đời sống ba y một bát, đi xin ăn, lấy gốc cây làm giường nằm.

Cho nên, những người chấp nhận đời sống ba y một bát, đi xin ăn là những người thấy biết thế giới này thật sự là các duyên hợp như mộng, như huyễn nên họ không chấp thủ, không chấp thủ nên tâm hồn họ trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không. Họ không có chùa to Phật lớn, không có vật chất thế gian nhiều. Vì thế, họ không có điên đảo tâm, điên đảo tướng, điên đảo tình và điên đảo kiến. Ngược lại, là những người đang sống trong điên đảo, thật đáng thương vậy.

## **ĐỨC PHẬT DẠY TU TẬP BA PHÁP MÔN ĐOẠN TẬN LẬU HOẶC**



## LỜI PHẬT DẠY

- 1- Hộ trì các căn**
- 2- Tiết độ ăn uống**
- 3- Chú tâm tỉnh giác”.**

## CHÚ GIẢI:

Muốn đoạn tận các lậu hoặc thì đức Phật đã dạy cho chúng ta có ba điều quan trọng cần thiết phải tu tập hằng ngày để đoạn trừ cho được lậu hoặc, đó là:

- 1- Hộ trì các căn**
- 2- Tiết độ ăn uống**
- 3- Chú tâm tỉnh giác**

+ Điều thứ nhất: **Hộ trì các căn** tức là pháp môn độc cư mà trong bài tinh cần hộ trì chúng tôi đã giảng ở trên. Bởi vì hộ trì các căn là một sự tối cần thiết cho việc tu tập đoạn trừ lậu hoặc. Nếu quý vị không giữ gìn trọn vẹn hạnh độc cư thì chẳng bao giờ hết lậu hoặc. Hạnh độc cư quan trọng đến mức độ nào trong sự tu tập vô lậu mà đức Phật ví dụ: Người giữ gìn hạnh độc cư như con tê ngưu một sừng thì quý bạn nên lưu ý, nó quan trọng đến mức độ nào trong con đường tu tập giải thoát của các bạn.

Hộ trì các căn thuộc về pháp môn tinh cần hộ trì, nó là một trong bốn pháp tinh cần của Đạo Phật mà đức Phật đã khéo nhắc nhở chúng ta phải siêng năng hộ trì các căn. Một lần nữa, khi đức Phật dạy đến cách thức đoạn tận lậu hoặc thì pháp môn hộ trì các căn lại đứng hàng đầu, làm tướng tiên phong xung trận đoạn tận lậu hoặc. Như vậy, hộ trì các căn các bạn phải biết nó là một pháp môn có tầm cỡ rất quan trọng trong vấn đề tu tập theo Đạo Phật. Vì vậy, chúng tôi đã nhắc đi nhắc lại với các bạn rất nhiều lần, nhưng các bạn không tin lời chúng tôi, do đó chúng tôi xác định rằng các bạn tu hành sẽ không đi đến đâu cả, chỉ loanh quanh trong các trạng thái tướng của tướng ấm.

+ Điều thứ hai: **Tiết độ ăn uống** là pháp đoạn tận lậu hoặc của Phật giáo.

Như các bạn đã biết trong giới bốn Thập Giới Sa Di, đức Phật cấm không cho thầy Sa Di ăn uống phi thời, ngày chỉ một bữa, đó cũng là phương cách sống tiết độ ăn uống để đạt được mục đích đoạn tận lậu hoặc. Vả lại, trong Mười Giới Thánh Đức Sa Di thì tiết độ ăn uống là một Thánh Đức Ly Dục mà người tu sĩ đệ tử của Phật muốn trở thành một vị Thánh Tăng, Thánh Ni thì không thể nào sống phi Thánh Đức này được. Nó là pháp môn ly dục, ly ác pháp tuyệt vời.

Vì thế, nó là một phương pháp đoạn tận lậu hoặc trong ba phương pháp mà đức Phật đã dạy cho chúng ta ở trên. Bởi vậy, chúng ta phải hiểu trong vấn đề ăn uống. Ăn uống không đúng cách (phi thời) rất ảnh hưởng đến sự tu tập ly dục ly ác pháp của Đạo Phật, nói một cách khác cho dễ hiểu, ăn uống phi thời không bao giờ nhập được chánh định (Tứ Thánh Định) chỉ nhập vào các loại định tướng, tà định của tà đạo.

Cho nên, một người ăn uống phi thời thì không bao giờ đoạn tận lậu hoặc được. Đó là một điều

hiển nhiên không ai chối cãi được. Phải không các bạn?

Chúng tôi nhờ không ăn uống phi thời, nên tâm mới ly dục ly ác pháp, nhờ đó chúng tôi mới hoàn tất được con đường tu tập của mình. Ngày nay, chúng tôi mới thở được một hơi thở nhẹ nhàng, khi đứng trước giặc sanh tử luân hồi.

+ Điều thứ ba: **Chú tâm tĩnh giác** là pháp đoạn tận lậu hoặc của Phật giáo.

Các bạn có lưu ý điều này không? Từ khi bắt đầu theo tu học với Phật giáo, lúc tập đi kinh hành cũng như khi tập luyện 18 đề mục hơi thở, nói chung là các pháp của đức Phật, lúc nào đức Phật dạy chúng ta tu tập, cũng đều dạy chú tâm vào thân hành để đạt được sức tĩnh giác. Không ngờ sự chú tâm tĩnh giác ấy lại là một pháp môn đoạn tận lậu hoặc rất tuyệt vời. Càng tu tập tĩnh thức thì càng xả tâm dễ dàng, càng tu tập tĩnh thức thì tâm càng định tĩnh trên thân hành và nhờ đó mà bảy Giác Chi xuất hiện. Bảy Giác Chi là bảy năng lực, chứ không phải là bảy Giác Chi suông, khi chúng xuất hiện giúp cho chúng ta nhập định dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có tốn công sức nhiều.

Tóm lại, bài dạy thứ nhất của đức Phật trên đây, chúng tôi trích dẫn và chú giải với mục đích làm sáng tỏ và cũng để chấn chỉnh lại Phật giáo, để mọi người biết rõ giáo lý của Đạo Phật và giáo lý của ngoại đạo đều không giống nhau. Giáo pháp của Phật có ba pháp môn vô lậu, đó là Giới, Định, Tuệ còn gọi là **"Tam Vô Lậu Học"** mà ngoại đạo thì không bao giờ có. Nếu ai sống và tu tập đúng pháp môn này thì nhận ra sự vô lậu ngay liền ở tâm mình.

**TAM VÔ LẬU HỌC: GIỚI, ĐỊNH, TUỆ**, pháp môn mà đức Phật tu tập đã thành chánh quả. Do đó, Ngài muốn khuyến khích chúng ta ở đời sau nên dạy: **"Với pháp này Ta đã chân chánh giác ngộ, Ta hãy cung kính, đảnh lễ và sống y chỉ pháp ấy"**. Để chúng ta có thêm một lòng tin sâu sắc, không bị tà giáo lừa đảo hay còn mang một ý nghĩa lừng chừng bán tin bán nghi Phật pháp. Đó là bài dạy thứ nhất trong tập kinh này.

Còn bài dạy thứ hai tóm lại, Ngài xác định cho chúng ta biết cái thế giới của chúng ta đang sống là cái thế giới chấp thủ của tâm điên đảo, của tướng điên đảo, của tình điên đảo và của kiến điên đảo, để chúng ta biết như thật, đừng có đắm đuối, ham mê, ưa thích cái thế giới không thật đó. Vì tất cả mọi vật trong thế giới này là do duyên hợp mà thành, chứ không có thật. Vậy, chúng ta hãy đi tìm cái chân thật, cái chân thật chỉ cần tu tập đúng lời dạy của đức Phật, khi tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ thì nó đang ở trước mắt chúng ta, đó là cái vĩnh cửu muôn đời, cái đó hoàn toàn không do duyên hợp mà thành, mà phải do công phu tu tập mới có. Thật sự nó không phải có sẵn. Xin các bạn đừng hiểu lầm cái **"Phật tánh"** có sẵn như Thiên Tông và kinh sách Đại Thừa dạy. Đó là cái Phật tánh tướng.

Thân ngũ uẩn là do năm duyên hợp lại mà thành thân con người, nên trong đó không có một vật gì thường hằng vĩnh viễn. Khi thân ngũ uẩn tan rã thì năm duyên cũng tan rã không còn một duyên nào cả. Đức Phật dạy: **"Nếu thân ngũ uẩn này còn có một vật gì thường hằng thì Đạo Ta không ra đời"**. Đó là bài dạy thứ hai.

Và bài dạy thứ ba tóm lại, có bốn tinh cần người tu hành cần phải siêng năng tu tập.

Trước tiên, người tu theo Đạo Phật hằng ngày phải siêng năng chế ngự tâm mình (Tinh cần chế ngự). Xin các bạn nên hiểu chế ngự khác nghĩa với ức chế, nếu các bạn không hiểu nghĩa này là các bạn sẽ tu sai pháp, chế ngự thân tâm sẽ trở thành ức chế thân tâm. Do không hiểu nghĩa này nên các nhà sư của nhiều hệ phái đã biến Đại Thừa, các thiền sư Đông Độ và các sư Nam Tông theo pháp tu chế ngự tâm trở thành pháp tu ức chế tâm khiến sự tu hành chẳng đi đến đâu mà còn thành "**bệnh tưởng**".

Pháp thứ hai là phải siêng năng bất cứ lúc nào gặp ác pháp là phải đoạn tận. Xin các bạn đừng hiểu lầm ác pháp là vọng niệm của mình.

- Ác pháp có hai phần:

1- Ác pháp thuộc về thân

2- Ác pháp thuộc về tâm

- Ác pháp thuộc về thân là thân bị bệnh đau nhức chỗ này chỗ khác.

- Ác pháp về tâm, khi có một tâm khởi lên, tâm ấy thuộc về tham, sân, si có nghĩa là tham ăn, tham ngủ và phiền não, giận hờn, buồn rầu, lo sợ, đó là hại tâm.

Khi có thân bệnh hoặc có những hại tâm như trên thì phải tinh cần siêng năng đoạn tận nó, không được để trong thân tâm chúng ta, phải bằng mọi cách đoạn tận nó, không được để từ giờ này sang giờ khác.

Pháp thứ ba là pháp phải siêng năng tinh cần tu tập 37 pháp môn trợ đạo. Tu tập phải kỹ lưỡng, phải từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, không lúc nào quên tu tập. Tu tập các pháp môn này chỉ có nương vào hành động nội và ngoại của thân chúng ta.

Pháp thứ ba là phải siêng năng tinh cần hộ trì các căn từng phút, từng giây không được biếng trễ. Đó là pháp độc cư, một bí quyết tu tập để thành tựu thiền định hay nói cách khác là nhập các định và thực hiện Tam Minh.

Trên đây là bốn điều cần phải siêng năng tu tập hằng ngày thì con đường sanh tử luân hồi của bạn sẽ chấm dứt.

Bài pháp cuối cùng trong tập sách này là đoạn tận lậu hoặc. Đoạn tận lậu hoặc như các bạn đã từng tu tập qua sự hướng dẫn của Thầy.

Đoạn tận lậu hoặc gồm có ba phần:

Phần thứ nhất, **Hộ trì các căn** các bạn đều biết pháp tu này, không ai mà còn xa lạ nó. Phải không các bạn?

Phần thứ hai, **Tiết độ trong ăn uống** phần này các bạn cũng thông suốt. Chính vì ăn uống phi thời mà các bạn chẳng bao giờ đoạn tận lậu hoặc được. Có đúng vậy không thưa các bạn?

Phần thứ ba, **Chú tâm tỉnh thức** phần này các bạn đã tu tập quá nhiều, nhuần nhuyễn không thể nào không biết. Phải không hỡi các bạn?

Tất cả những pháp đức Phật đã dạy trên đây, các bạn đều thông suốt, chỉ còn tu tập thì sự giải thoát sẽ đến với các bạn, không còn sợ lạc vào đường lối tu tập sai pháp của các Tổ và kinh sách phát triển Đại Thừa và Thiền Tông nữa.

*(còn tiếp)*

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