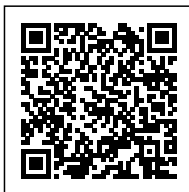
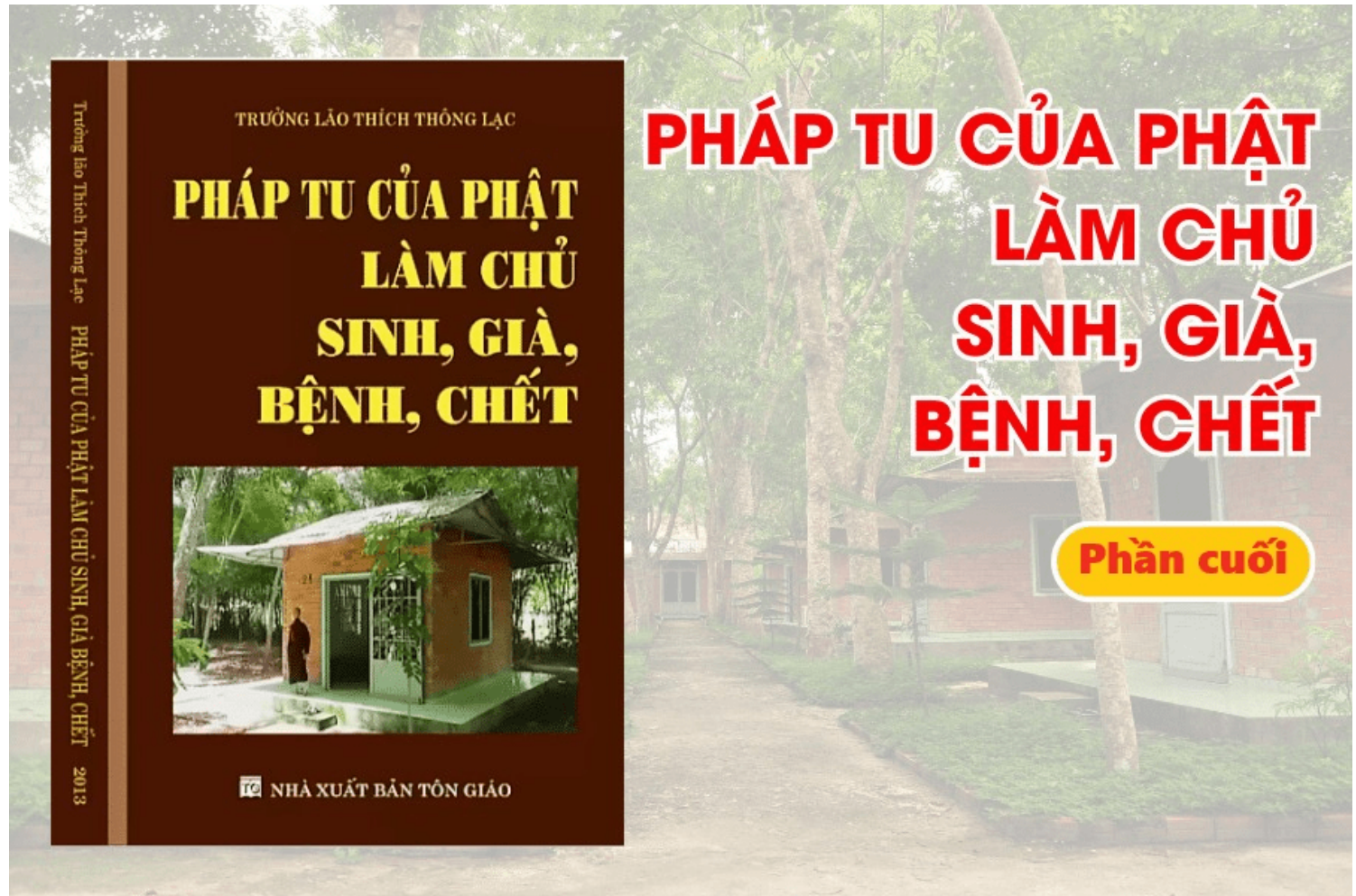


PHÁP TU CỦA PHẬT LÀM CHỦ SINH, GIÀ, BỆNH CHẾT - PHẦN CUỐI



Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết- Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện, trau dồi, chứ không thể nói suông được. Nhắc xong là ta ngồi đó để lắng tâm, giữ tâm thanh thản. Một lúc sau ta lại nhắc nữa, nhắc hoài như đập những nhát búa để cho tâm dần dần thấm nhuần, trau dồi tâm, xả sạch sắc dục...

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: **Pháp tu của Phật làm chủ sinh, lão, bệnh chết** - Nhà xuất bản Tôn giáo

1. TU TẬP XẢ CÁI GÌ?

A. XẢ BỎ NĂM THỨ DỤC LẠC:

Sắc dục, tiền bạc, danh tiếng, ăn, ngủ.

Tránh xa sắc dục, đừng gần gũi người khác phái.

Không cất giữ tiền bạc, châu báu. Nó là con rắn độc, khiến cho ta phải nô lệ nó suốt đời. Bởi vậy trong giới luật, Phật cấm các tỳ kheo cất giữ tiền bạc, mà những người mới xuất gia thọ giới sa di cũng không được cất giữ tiền bạc.

Tránh xa danh lợi. Nếu ai khen mình tụng kinh hay, mà mình tụng, thâu bằng đem phổ biến thì đó là cầu danh. Nếu ai khen thuyết pháp giỏi, mà mình ra sức thuyết pháp hoài thì cũng là danh, là dục lạc.

Ăn mỗi ngày một bữa. Phải quán thức ăn là bất tịnh, như thuốc trị ghẻ đối cho ta.

Ngủ phải luôn luôn tỉnh thức, không có sợ thiếu ngủ, thèm ngủ. Nằm suốt đêm không ngủ là xả ngủ.

Năm thứ dục lạc này mà ta không xả được thì không bao giờ ta xả được những thứ khác. Nếu ai khen mà ta mừng, gặp gái đẹp mà nhìn, v.v... thì đến khi xả sáu thứ dục lạc thế gian (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) làm sao xả nổi? Nó còn khó hơn ngũ dục lạc rất nhiều. Đây là đối tượng của tâm, nó luôn luôn cám dỗ ta để trở lại phục vụ năm thứ dục lạc ở trên.

B. XẢ BỎ SÁU THỨ DỤC LẠC:

Đó là đối tượng của sáu giác quan: sắc thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Sắc: sắc là đối tượng của mắt. Sắc trong ngũ dục lạc là sắc dục, còn sắc trong sáu trần là hình ảnh, sắc tướng của các pháp, như cassette, ti-vi, tủ lạnh, bàn, ghế, ly, tách, nhà, xe, người, vật... những hình ảnh có sức cám dỗ ta, làm tâm ta thích thú, khả ái, khả lạc, khả hỷ.

Thanh: âm thanh của người, vật, nhạc cụ làm cho tâm ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ. Thí dụ thích thú khi nhảy đầm theo điệu Rumba, Twist, Lambada, v.v...

Hương: mùi thơm của các pháp có sức hấp dẫn khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ.

Vị: mùi vị ngon ngọt, cay, đắng... có sức cám dỗ làm cho ta dễ chịu, ưa thích, khả ái, khả lạc, khả hỷ. Đứa con ăn cái bánh ngon cả tháng mà vẫn còn nhớ, còn thèm, và cứ nhắc hoài: *"Chùng nào ba đi chợ, nhớ mua cho con cái bánh hiệu..."*.

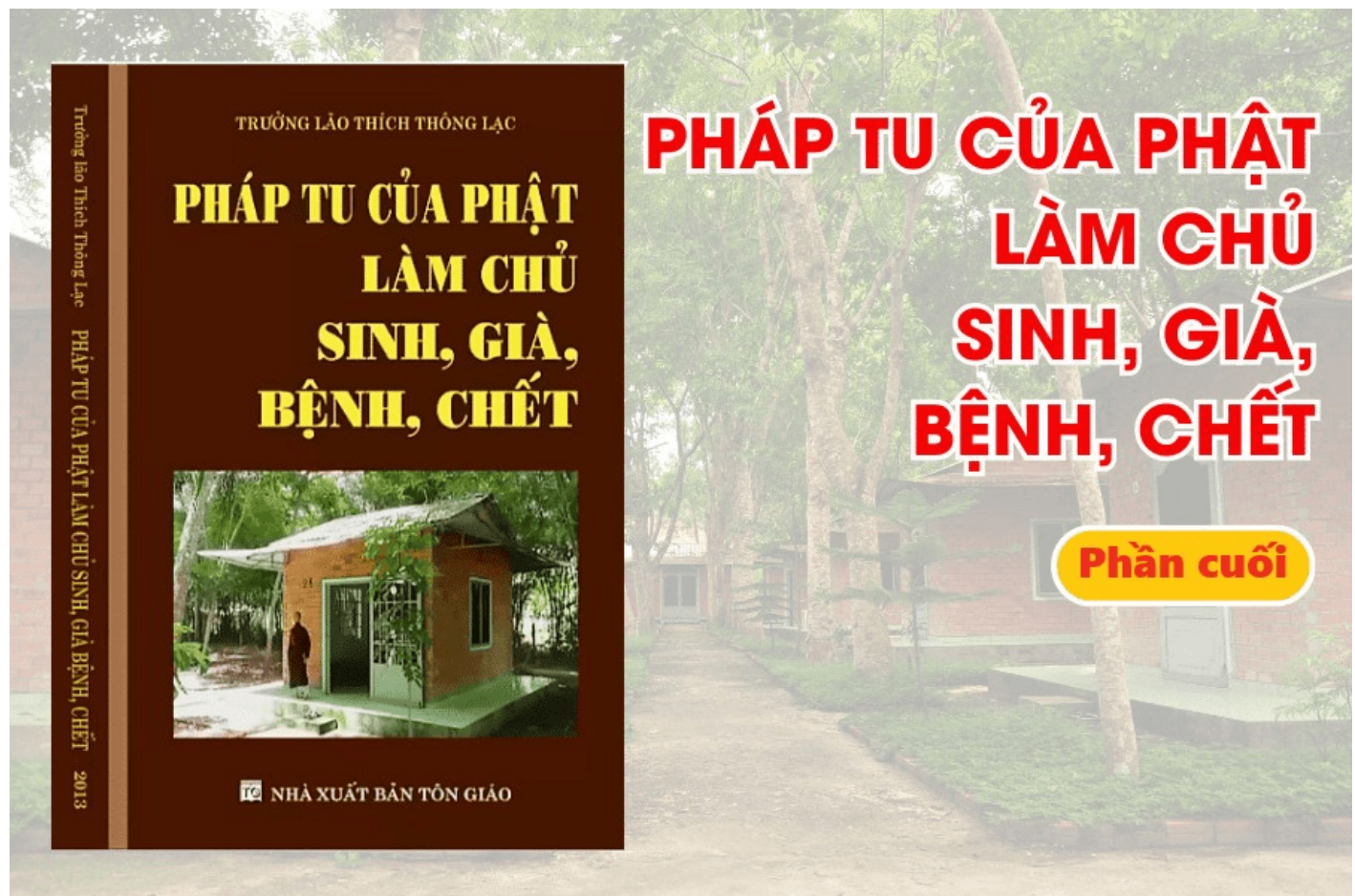
Xúc: Sự va chạm của các pháp sinh ra cảm giác mát, êm, nóng, lạnh, đau nhức, nhẹ nhàng, lâng lâng, say say; cảm giác khoái lạc, cảm giác khó chịu, cảm giác sung sướng, mừng vui, buồn khổ... Người tu thiền mà có trạng thái thích thú say mê là đi vào hang quỷ. Nên nhớ là tu

thiền để làm chủ sanh tử, tức là làm cho các hành ngưng hoạt động; sau đó thì ta cho phục hồi sinh hoạt, trở về hơi thở bình thường. Tu thiền không phải là đi vào đó để thọ dụng cái lạc thú của thiền định, mà là để lấy lại sức cho ngày hôm sau tiếp tục làm việc.

Pháp: pháp ở đây không có nghĩa là bàn ghế, nhà cửa, mà là sự hiểu biết của cổ kim, nhân loại. Nó bao gồm cả khoa học, toán học, văn học, sử học, thiên văn học, các kinh sách của các tôn giáo lớn trên thế giới và giáo lý của đức Phật. Đó là kiến chấp của người thế gian. Nó lôi cuốn và làm cho tâm ta ưa thích, xem đó là chánh pháp, là đúng pháp, ôm chặt khư khư, cho đó là khuôn vàng thước ngọc.

Tu hành như thế khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ, rồi dính mắc không buông bỏ được. Vì thế cho nên mới có tranh luận hơn thua, chia ra pháp này, pháp nọ, không có gì giải thoát. Thí dụ cúng kiếng vào các ngày giỗ, kỵ (ở nhà), hoặc là giỗ tổ (ở chùa), nếu ta không làm thì bị mọi người than phiền, chỉ trích; mà làm tức là bị các pháp trói buộc ta làm nô lệ cho phong tục, tập quán; cho nên phải cương quyết dứt bỏ, mặc cho ai công kích, phản đối. Ta phải nói: *"Tôi là thầy tu, tôi không thể làm chuyện mê tín như thế"*.

Tóm lại, các pháp thế gian là pháp cám dỗ, lôi cuốn con người đi đến chỗ làm ác, tạo bao cảnh khổ cho nhau. Người ta sát phạt nhau bằng lưỡi gươm, miệng kiếm. Có người chấp vào pháp tu của mình và nói xấu các thầy khác.



2. CÁCH THỨC TU TẬP XẢ TÂM

Muốn trau dồi tâm xả các pháp thì ta phải làm sao? - Hãy tìm một nơi thanh vắng, tịch mịch như trong rừng, gốc cây, hang đá, khe núi, bãi tha ma, lùm cây ngoài trời, bóng mát, trong chòi lá để tập xả các pháp. Ở ngay trung tâm thành phố thì khó mà xả được, nhất là đối với người sơ cơ.

Sau khi ăn cơm độ hai tiếng đồng hồ, khi thức ăn đã tiêu hóa, lúc không thấy no, ta mới bắt đầu tu tập: ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú, đặt niệm trước mặt, quán sát:

A. Sắc dục

Con người ta sinh ra từ sắc dục; nó là con đường sanh tử luân hồi, cho nên, ta phải lấy nó làm đối tượng quán chiếu. Nó là con đường đưa đến đau khổ cho ta và cho người: thương yêu, cưới nhau rồi sinh con để cái, lo nuôi nấng cho con lớn khôn, rồi dựng vợ, gả chồng cho nó. Cả một đời đau khổ! Vậy mà người ta cứ chạy theo sắc dục. Quả là vô minh! Quả là ngu si! Ta phải như lý tác ý:

“Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đau khổ từ kiếp này sang kiếp khác. Ta phải xả bỏ, từ khước, thoát ly ra khỏi; từ già, không nên để tâm vướng mắc nó nữa”.Ngồi yên lặng một lúc thì ta lại tác ý xả nữa, xả hoài cho đến khi nào ta thấy tâm ta hoàn toàn sạch hết thì sự tu tập mới viên mãn.

Đức Phật dạy như thế mà thôi, riêng Thầy, rút ra từ kinh nghiệm bản thân, Thầy dạy cho các con để tu tập tốt ráo, để thấy con đường giác ngộ thanh thản. Nếu không đặt niệm trước mặt, không dùng pháp hướng như lý tác ý thì khó mà xả được tâm này. Nó chờ cơ hội để bùng lên như lửa.

Ta phải tu tập hoài để cho nó thấm nhuần tận xương tủy mới thôi, chớ có tưởng ngồi im lặng một lúc thấy khinh an, hỷ lạc mà hài lòng. Hàng ngày các con phải siêng năng trau dồi, tu tập câu này để đoạn tuyệt, dứt tận tâm ái dục. Bản thân chúng ta sinh ra từ cha mẹ ta cũng là do tâm này, cho nên ta cũng không để gì mà dứt được nó.

Nếu câu này mà chưa đạt được kết quả (hãy còn dục), thì ta hướng tâm như lý tác ý:

“Sắc dục là bất tịnh, là uế trược, nhót nhao, hôi thúi, khó chịu vô cùng, tạo muôn ngàn tật bệnh, tai ương, và truyền nối nhau nhân quả luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác không bao giờ dứt; một người để lại muôn người khổ, nối tiếp nhau vô cùng vô tận. Ta phải xả bỏ, xa lìa, viễn ly vĩnh viễn; xem nó như rắn độc, ung nhọt; cho nó là hiểm nguy nhất, là tai họa, là ác độc, là bệnh truyền nhiễm, nan y khó chữa. Dứt khoát từ bỏ!”

Câu sau mạnh hơn, như truyền lệnh thì may ra ta mới có thể xa lìa. Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện, trau dồi, chứ không thể nói suông được. Nhắc xong là ta ngồi đó để lắng tâm, giữ tâm thanh thản. Một lúc sau ta lại nhắc nữa, nhắc hoài như đập những nhát búa để cho tâm dần dần thấm nhuần, trau dồi tâm, xả sạch sắc dục; thấy sắc dục là ta hoảng sợ, không dám

ngĩ tới. Nếu không thì nó sẽ ngủ ngầm, tạm thời nằm yên, nhưng có dịp là nó len lén ngăm nhìn (người nữ). Tu tập được thì thấy nó như rắn độc, là bệnh tật, là khổ đau, không còn cảm giác thích thú nữa.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có dạy trên thân quán thân, nhưng đây là dạy chung chung, người tu tập chưa nắm vững. Thí dụ Phật dạy trên thân quán thân để khắc phục tham ưu của mình, mà mình không biết lúc nào khắc phục tham ưu, lúc nào khắc phục bất tịnh. Ở đây ta xả cái tâm sắc dục, tâm ái bằng cách đặt niệm trước mặt, tức là trên thân của ta quán thân, quán thân mình và quán các pháp bất tịnh.

Sau này có dịp Thầy sẽ giảng rõ hơn, dùng câu pháp hướng nào để phá vỡ cái nào mà ta đang bị vướng mắc. Người đọc kinh sách Phật, không hiểu mà tu tập nay pháp này, mai pháp khác, không có kết quả cụ thể; càng tu càng chán nản, lầm đường, lạc vào pháp tu của ngoại đạo mà cứ tưởng là pháp Phật.

Tóm lại, muốn xả tâm vô lượng ly sắc dục thế gian thì ta phải siêng năng trau dồi tâm xả của ta hằng ngày, không được biếng trễ thì mới xả ly được. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật theo nó; nghĩa là luôn luôn tinh tấn ngăn chặn, nhất là đối với nữ sắc. Đó là điều tiên quyết quan trọng. Đừng có nhìn gương mặt người nữ, đừng có nhìn tướng tá, làn da người nữ, mắt, môi của người nữ.

Phật dạy: ***“Ta không thấy có một pháp nào, lôi cuốn người nam bằng nụ cười, ánh mắt, làn da, hương thơm của người nữ”***. Vậy, muốn tập xả tâm này thì ta không được phóng tâm theo nó. Đừng chạy theo nó. Ráng tập luyện xa lìa nó như vậy độ ba tháng sau quý vị sẽ thấy kết quả rất tuyệt diệu. Nếu quý thầy tu tập mà hôm sau gặp các bà, các cô rồi nói chuyện huyên thuyên, thì thà rằng trở về nhà cưới vợ cho xong, ngồi tu cho có hình thức làm gì, vô ích!

B. XẢ TÂM VÔ LƯỢNG CỦA BÁU, VÀNG BẠC, CỦA CẢI THẾ GIAN

Xả tâm vô lượng là xả tất cả (vô lượng) các pháp. Mà tiền bạc, châu báu là thứ khó xả nhất, bởi vậy, phải tu tập nhắc đi, nhắc lại nhiều lần. Ta nghe chuyện ông Bàn Long Uẩn đem hết của cải, vàng bạc đổ hết xuống sông, nhưng có mấy ai làm được? Có người cho rằng ông ta ngu quá, tại sao không cho người khác. Đó là suy nghĩ không đúng. Ta đã biết nó là tai họa, ta cố chừa bỏ mà ta lại mang cái khổ, cái họa cho người khác hay sao? Ông Bàn Long Uẩn thấu rõ điều ấy, nên ông vứt bỏ không nuôi tiếc.

Ta phải ngồi kiết già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, dùng pháp như lý tác ý câu này: ***“Tiền bạc, của cải, châu báu là những thứ vật chất lôi cuốn ta rất mạnh, làm cho tâm ta ưa thích, say mê mà chạy theo, tạo ra biết bao điều tội ác. Người nông dân khó nhọc mới có hạt gạo cho ta ăn; lưỡi cày đã cắt đứt biết bao nhiêu côn trùng, rồi thuốc trừ sâu, diệt cỏ... Đó là cái nghề lương thiện mà còn mang nghiệp sát, hướng hồ là những nghề không lương thiện, lường gạt, hãm hại nhau; vì từng đồng bạc mà xâu xé, giết hại nhau”***. Nên lấy câu trạch pháp này mà trau dồi nhiều lần để tâm ta thấm nhuần.

“Tiền bạc, của cải, châu báu thế gian là tên chủ độc tài, sai bảo ta làm bất cứ cái gì ta cũng mờ ám vâng theo, tạo ra rất nhiều tội lỗi. Vậy ta phải từ già, xa lìa ông chủ này để thoát kiếp nô lệ”. Chính nó bắt ta hút thuốc, uống rượu, cờ bạc, tạo nhiều điều tội lỗi.

Những kẻ xa lìa tiền bạc, của cải, danh lợi mới là bậc chân tu. Khi họ cất chùa to là họ bị đồng tiền sai sử. Ta phải ghi nhớ điều này: người tu sĩ không nô lệ cho ông chủ tiền bạc. Nếu các tu sĩ mà còn cất giữ tiền bạc, tiếp nhận của cải vật chất thế gian càng nhiều thì càng ăn ngủ không yên (sợ vua tịch thu, chính phủ nghi ngờ, kẻ gian vào trộm cướp hãm hại), mạng sống như chỉ mảnh treo chuông. Vì vậy ta phải xa lìa, dứt bỏ chúng. Phải ghi nhớ mãi câu pháp hướng, như lý tác ý để ta vĩnh viễn xa lìa vật chất chế gian, trau dồi tâm xả vô lượng.

Đó là xa lìa của cải, tài sản lớn. Người tu thì không ham tài sản, của cải lớn, nhưng có người lại kẹt vào tài sản, của cải nhỏ như cái y, cái bát; cố cất giữ cho riêng mình. Tùy theo đặc tướng của mỗi người mà lựa chọn một trong hai pháp hướng kể trên. Hoặc có thể dùng câu pháp hướng sau đây:

“Tài sản, của cải, vật chất chế gian là rắn độc, ung nhọt, truyền nhiễm. Có ngày ta sẽ bị rắn độc cắn, hoặc bị bệnh truyền nhiễm. Ta hãy xa lánh nó như bị bệnh cùi; đừng cất giữ, đừng tích trữ”.

Tóm lại, cần trau dồi, tu tập tâm này cho đến khi thấm nhuần mới mong viễn ly được tâm đắm nhiễm tiền bạc, châu báu thế gian.

C. XẢ VÔ LƯỢNG TÂM DANH

Danh là tiếng khen, tiếng ca ngợi, tán thán, tốt đẹp, chứng ngộ, chứng đạo, được trao truyền quan chức, trao truyền tâm ấn, cấp bằng này, cấp bằng nọ, Đại đức, Sư bà, Sư trưởng, Hòa thượng, Thượng tọa, Giám đốc, Phó Giám đốc, Viện trưởng, Phó Viện trưởng, Viện chủ, Pháp chủ, thiền đức, cao tăng, giới đức, Thánh hiền, Thần, Thánh, Tiên, Phật. Ai mà không muốn làm Trụ trì? Ai mà không mong làm Pháp chủ, Viện trưởng? Khi được danh thì người ta thích thú, nên bị thu hút chạy theo danh. Có người quá cuồng loạn rồi thất vọng, tự tử.

Có người công danh không thành, tình yêu bị phụ rẫy nên vào chùa đi tu. Có kẻ mơ được cái danh nhỏ như làm thầy thông, thầy ký, thầy giáo, cô giáo (còn hơn là làm đầy tớ bị người ta xem thường). Có người làm Phó Đội trưởng mơ làm lên Đội trưởng; khi làm Đại tá thì mặt cứ ngẩng lên trời, nghênh ngang chẳng coi ai ra gì. Thật ra, những người có quyền có chức cũng là con người như ta. Họ cũng có niềm vui, nỗi buồn, bệnh hoạn, khổ sở như bao nhiêu người khác. Vậy thì tại sao lại phải khúm núm trước kẻ quyền uy? Việc gì mà ta phải sợ hãi?

Có người đi làm từ thiện, kêu gọi người ta đóng góp, rồi cầm tờ giấy khen để khoe thiên hạ là mình đã cúng chùa bao nhiêu tiền, giúp cho bao nhiêu viện mồ côi, đã bao nhiêu lần tạc tượng, đúc chuông, v.v... Nhưng thử hỏi tâm họ có thật từ thiện không? Hay là mở miệng ra thì mắng chửi người như tát nước? Vậy thì ta thương người ở chỗ nào? Chạm tự ái họ là họ muốn giết ta. Có người thì đến đâu cũng có tiền hô hậu ủng, có năm, mười chiếc xe chạy theo họ

tổng...

Tóm lại, danh là thứ dục nuôi lớn bản ngã con người. Bản ngã lớn lên theo cái danh vọng, địa vị của người ta. Hôm qua còn làm đầy tớ, ngày nay làm quan thì cái mặt cứ vênh váo. Như người đánh xe ngựa cho Thừa tướng Yến Anh, anh ta cứ tưởng mình là Thừa tướng, nên đi đâu cũng quát tháo, đánh đuổi người ta. May mà anh có bà vợ biết điều, đã sửa đổi tâm tánh anh. Bởi vậy ta phải thường xuyên như lý tác ý. Tâm con người ai mà không háo danh; phải đánh cho nó gục xuống, đừng bao giờ để cho nó có cơ hội vùng lên. Đến phần thực hành, chúng ta cần phải lưu ý, tâm chuyên nhất cảnh. Ta phải chọn một nơi thanh vắng như bãi tha ma, sơn lâm, đồng rơm, chòi lá, gò mả, đồng trống, gốc cây, gộp đá. Sau khi ăn cơm xong, nghỉ ngơi độ hai giờ, ta ngồi thẳng lưng, như lý tác ý. Thí dụ:

“Danh là một dục lạc ảo giác, nuôi lớn ngã mạn, khiến tâm ta thường đau khổ, hay tranh cãi, lý luận, phiền nã; ta hãy xả bỏ, từ bỏ, chỉ biết có tu hành thanh tịnh tâm để ra khỏi sanh tử luân hồi mà thôi”.

“Danh là tên giặc hảo huyền không có thật. Nó thường lôi cuốn tâm ta tỏ ra những hạnh xấu: hieu hieu, tự đắc, tự cao, tự đại, cống cao, ngã mạn. Ta hãy xem như không có thật. Ta chỉ là một con người như bao nhiêu người khác, một con người rất tầm thường mà thôi”.

“Danh là một thứ dục lạc vô hình, thu hút, cám dỗ ta rất mạnh, khiến cho ta thêm ngã mạn, cống cao, do đó sanh ra ngũ triền cái (tham, sân, si, mạn, nghi). Danh khiến cho ta triền miên đau khổ. Vậy ta phải cương quyết từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh”.

“Danh là một dục lạc có một ma lực vô hình, cám dỗ, lôi cuốn con người vào trong sanh tử luân hồi. Vậy ta từ phải bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh dù bất cứ trường hợp nào”.

Người tu sĩ lãnh đạo tăng đoàn mà lãnh cái danh vào chùa là lãnh rắn độc; rắn sẽ cắn chết chúng tăng. Vậy người tu sĩ phải xa lánh cái danh, cái lợi để cứu lấy chúng tăng và cứu lấy Phật giáo.

Hàng ngày ta phải đặt niệm trước mặt, hướng tâm như thế. Không khéo thì bản ngã ta nó đồ sộ thêm lên theo cái danh ấy. Người tu sĩ phải ghi nhớ là trong năm pháp dục lạc thì danh là hơn cả, khó trị vô cùng. Phải đập bẹp nó, trừ khử nó; đừng để cho nó vùng lên và điều khiển ta.

D. XẢ TÂM VÔ LƯỢNG TÂM ĂN

Làm người ai mà không thích ăn ngon. Xả cái ăn không có nghĩa là ta ăn muối, mà chính là xả cái tâm tham ăn. Nó là một dục lạc lớn trong đời ta. Nên nhớ: ***“Ăn để mà sống, chớ không phải sống để mà ăn”.*** Hãy quán cái ăn như uống thuốc, như trị bệnh ghẻ lở.

Ăn mà thấy ớn, thấy ngán, là bị dục lạc cám dỗ. Ăn mà thấy ưa thích cũng bị dục lạc cám dỗ.

Chứng nào không ưa thích ăn ngon, không chê thức ăn dở, không ngán, không ớn là không bị dục lạc ăn cám dỗ.

Tóm lại, ăn là thứ dục lạc ghê gớm (do thức ăn tiếp xúc với vị giác), tạo nên sự ưa thích, cám dỗ khó cưỡng lại. Phàm phu không học thánh pháp và tùy pháp nên thường bị ngã gục trong mặt trận cám dỗ ăn uống này. Chỉ có bậc tu hành, giữ đúng giới hạnh mới thoát ra được. Thí dụ lâu ngày không ăn đường thêm quá, thấy ai mời một ly sữa là phóng tới lấy ngay. Thêm chua, nghe người ta tả trái me chua cũng đủ chảy nước miếng, hướng hồ là nghe người ta ăn, nhai nhóp nhép.

Muốn không thêm ăn thì phải thường như lý tác ý để cho thành tựu. Bị cám dỗ bởi cái kẹo, ly nước chanh, hay một viên sinh tố (vitamin) C, hoặc viên thuốc có dạng kẹo (kẹo ho) còn mang tội ăn phi thời, hướng hồ là ăn các thức ăn khác. Người tu hành phải diệt trừ cái tâm tham ăn, làm chủ cái ăn, không ăn phi thời.

Tu thiền mà ăn một ngày ba bữa thì chứng nào mới làm chủ được sống chết? Người nào còn chạy theo dục lạc ăn, ăn phi thời là phi phạm hạnh, là ngạ quỷ, quỷ sa tăng. Phần đông các tu sĩ ngày nay, từ Đông sang Tây, từ Nam lên Bắc đều bị quỷ dục lạc ăn cám dỗ và lôi cuốn xuống địa ngục. Không khắc phục được ma dục ăn thì làm gì tu được chánh thiền, chánh định.

Tu sai một hào ly là cách xa đạo giải thoát một ngàn dặm. Đi tìm đạo giải thoát mà tự trói mình trong ăn uống thì giải thoát ở chỗ nào? Người ở thế gian bị lôi cuốn vào cái ăn đã đành, người tu sĩ không giải thoát được cái ăn không thấy xấu hổ sao? Như vậy thì làm sao giải thoát sinh tử? Có người nhập thiền định không ăn uống từ bảy ngày cho đến một tháng mà không chết (sau đó phục hồi dần cơ thể, sinh hoạt lại bình thường). Nhập thiền định một ngày là làm chủ sống chết một ngày, nhập được một tháng là làm chủ sống chết được một tháng.

Người tu làm chủ sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ là chỗ nào? Đó là chỗ lìa được ba cái dục danh, sắc, lợi đã nói ở trên. Ở đây, lìa cái ăn tức là lìa sống chết. Người tu sĩ phải từ bỏ tài sản nhỏ, tài sản lớn, bà con quyến thuộc nhỏ, bà con quyến thuộc lớn, từ bỏ danh lợi thế gian, quyền tước lớn, nhỏ, để sống thiểu dục, tri túc (ba y một bát). Đó là sống như lời Phật dạy: **“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành”**, thì mới giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ, chấm dứt luân hồi.

E. XẢ VÔ LƯỢNG TÂM NGỦ:

ngủ là một trong năm thứ “ngũ dục lạc” khiến cho ta thích thú, ham ngủ. Ngủ cũng là trạng thái ngu si, mê muội, bản thân, giả rươi, lừa dối. Cho nên, người lừa dối là người ham ngủ. Ăn chơi trác táng, cờ bạc, rượu chè, thức khuya, làm việc quá nhiều cũng sanh ra buồn ngủ. Trong việc tu tập thiền định thì ngủ có nhiều cấp độ:

Hôn trầm: ngồi một lúc là gục xuống, rồi lại ngẩng lên.

Thùy miên: cúi đầu xuống, quẹo cổ qua một bên và ngủ thiếp đi.

Hôn tịch: lúc mê, lúc tỉnh, mơ mơ, màng màng. Thí dụ, ý tu tập đếm hơi thở mà lúc nhớ, lúc

quên.

Vô ký: chợt quên. Khi quên thì tâm không còn tỉnh giác, vọng niệm liền khởi.

Ngoan không: vô ký kéo dài là ngoan không, còn gọi là không ngờ.

Ngoan không là nguyên nhân phát sinh ra trí tuệ Tưởng giải.

Phật dạy người mới tu phải tu Chánh Niệm Tỉnh Thức, kinh hành nhiều (làm cho sức tỉnh thật mạnh), trên thân quán thân theo hành tướng ngoại để sức quán cho vững, và không rơi vào hôn trầm, thùỳ miên, hôn tịch, vô ký. Không lo tu tập tỉnh thức mà lo ngồi kiết già quán hơi thở, đặt đờ mục, ngồi quá lâu cơ thể mỗi mệt, thì hành giả sẽ thiếp dần trong trạng thái mỗi mệt, mất khả năng suy tư, làm cho ngu si, tu hành lạc nẻo mà không hay biết. Cho nên, tất cả những loại ngủ này đều gọi chung là si thiền, si định. Người tu theo tà thiền, định tưởng thường rơi vào năm loại ngủ này, không sao tránh khỏi.

3. NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG BUỒN NGỦ

Người tu hành muốn vượt qua năm thứ si thiền này, thì phải hết sức tận dụng khả năng để xả bỏ nó; nếu thấy mỗi mệt mà lo đi ngủ ngay là sai. Nếu ngồi thiền mà rơi vào trạng thái ngoan không là tu sai pháp; phải phá nó đi, đừng cho nó nhập vào thân ta. Vì ngủ cũng có vô lượng hình thức và trạng thái ngủ khác nhau, nên cũng phải có vô lượng pháp để xả ngủ.

Đi tàu, đi xe bị say sóng, gió, cảm thấy ngây ngây như ngủ. Bị cảm gió, thân lừ đừ, nóng, lạnh, v.v... và tất cả những bệnh khác đều có thể làm cho cơ thể uể oải khó chịu. Cơ thể lờ đờ, tu sai cũng buồn ngủ. Thí dụ khả năng ta tu tập quán sổ tức chỉ có thể đếm độ 1000 hơi, mà bây giờ ta ráng lên đến 1500 hay 2000 hơi, quá sức của nó thì làm sao không buồn ngủ? Khi trụ tâm không đúng chỗ cũng buồn ngủ.

Làm việc quá sức, mệt mỏi cũng buồn ngủ.

Sống cô độc, cờ bạc, rượu chè sanh ra buồn ngủ.

Trai gái dục lạc quá độ cũng sanh ra buồn ngủ.

Vậy, muốn xả vô lượng tâm ngủ thì phải làm sao?

Muốn xả vô lượng tâm ngủ phải tùy theo tình trạng cơ thể mà tu tập hoặc chữa trị. Phải hết sức thận trọng trong việc traу đổi tâm này:

Phải biết buồn ngủ trong thân là loại nào.

Tùy theo bệnh trạng buồn ngủ mà dùng thuốc thang để trị. Cương quyết, mạnh mẽ dứt bỏ những thói quen xấu, những trò chơi không lành mạnh, có hại cho cơ thể (cờ bạc, rượu chè, vui chơi thâu đêm, sáng hôm sau mệt mỏi ngủ gà, ngủ gật). Phải rèn luyện nghị lực, chiến thắng những trạng thái lười biếng. Lấy nước súc miệng, rửa mặt, hoặc tắm nước lạnh. Phải có biện pháp mạnh để đối trị chứng lười biếng, ham ngủ. (Lười biếng phải lấy roi mà quất cho đau, lấy dao mà rạch, lấy muối mà xát vào vết thương).

Ngồi chỗ nguy hiểm để cho tâm sợ chết mà không dám buồn ngủ (ngồi trên chảng ba cây cao, ngồi trên tảng đá cheo leo, sơ sẩy là rớt xuống vực sâu). Đọc kinh sách, tìm hiểu nghĩa lý trong kinh cũng là một cách dứt phá buồn ngủ. Ngồi quán xét, tìm xem chúng buồn ngủ từ đâu mà đến, khiến tay chân ta bần thần, lười biếng như thế này. Quán xét một lúc thì cơn buồn ngủ tan đi. Xem sao trên trời (nếu người thích thiên văn), tìm lý do diễn biến của vũ trụ. Dem một số truyện hình ra

Đi kinh hành cho nhiều sẽ không buồn ngủ (tu tập Tĩnh Thức).

Tu vô lậu, quán xét vô thường, khổ, không, vô ngã trong thân ta (tu tập Định Vô Lậu, Chánh Niệm Tĩnh Thức).

Đi kinh hành trau dồi lòng từ tâm của mình dưới bước chân đi, tránh giẫm đạp chúng sanh. Thí dụ ban đêm đi kinh hành ta không nhìn thấy chúng sanh, khó mà tránh được. Vậy ta phải nhắc: *“Ban đêm tôi đi kinh hành, không thấy chúng sanh; xin tránh cho tôi đi!”*. Hoặc là câu: *“Tất cả các chúng sanh ở dưới chân tôi, hãy tránh cho tôi đi!”*. Và “cảm ứng đạo giao nan tư nghì”, khi chúng ta đi đến đâu thì các chúng sanh sẽ tránh cho chúng ta đi. Như vậy ta vừa trau dồi tâm từ, vừa đối trị chúng buồn ngủ lúc đêm khuya thanh vắng.

Dùng như lý tác ý: “Cái ngủ này vốn không có trong thân tứ đại này, chỉ do ngu si, mê muội, lười biếng, thiếu tinh tấn nên mới thọ sanh”.

Ngồi kiệt già lưng thẳng, quán chiếu để thấy cái ngủ này do đâu mà có. Khi tác ý thì phải như truyền lệnh, dùng hết tâm lực của tinh thần, mạnh dạn làm cho cơn ngủ mau lui bước. Khi đối trị với buồn ngủ thì phải sáng suốt thông minh, nếu không thì chúng buồn ngủ càng tăng, và ta càng vất vả hơn khi chống trả lại nó.

Tu hành theo đạo Phật là phải siêng năng, bền chí, kinh hành nhiều (đức Phật ngày xưa đã kinh hành rất nhiều về đêm, và Ngài ngủ rất ít). Luôn trau dồi xả tâm ngủ dưới chân mình bằng pháp hướng tâm như lý tác ý: *“Buồn ngủ phải lui đi! Lười biếng phải lui đi!”*

Đó là những câu ám thị ngắn mà ta áp dụng khi buồn ngủ và ta đi kinh hành thì sẽ rất tỉnh táo. *“Cơn mơ mơ, say say hãy lui đi! Thân tâm phải tỉnh táo!”*. Nhắc nhiều lần như vậy trong khi đi, giống như ra lệnh, một lúc sau thì ta hết hôn trầm, thù miên.

Bấy lâu nay chúng ta khổ sở vì chúng hôn trầm mà không có cách, không có người hướng dẫn để tu tập. Trong giáo án này, Thầy đưa kinh nghiệm của bản thân Thầy để giúp cho quý thầy và các Phật tử nương vào đó làm pháp mà tu tập. Nếu tu không có kết quả là tu tập sai, dùng pháp hướng sai; còn nếu theo đúng pháp hành của nó quý vị sẽ thấy hiệu quả tức thì: tất cả hôn trầm, thù miên đều lui dần; tâm của quý vị sẽ được thanh thản, an lạc, rất tỉnh táo.

Sau đây, chúng ta thử xét xem chúng hôn trầm do đâu mà có, và làm thế nào để phá hôn trầm.

4. NGUYÊN NHÂN ĐƯA ĐẾN HÔN TRẦM

Người tu thiền thường rơi vào hôn trầm vì nhiều nguyên nhân khác nhau: Lao động chân tay nhiều, hoặc thức khuya mệt mỗi sanh ra hôn trầm; đi xe, đi tàu say sóng, say gió, cảm thấy ngây ngây như ngủ.

1. Tu tập quá nhiều, hoặc tu sai pháp cũng sanh ra hôn trầm.
2. Tu tập quá ít sanh ra lười biếng nên bị hôn trầm.
3. Sống độc cư sanh ra hôn trầm.
4. Uống thuốc chỉ thống sanh ra hôn trầm.
5. Khi tâm bị bệnh, hoặc trụ tâm không đúng chỗ cũng sanh ra hôn trầm.
6. Bị ma chướng hôn trầm.

5. CÁCH ĐỐI TRỊ HÔN TRẦM

Muốn phá hôn trầm, phải tùy theo mỗi thứ mà phá:

Lao động chân tay nhiều sanh ra hôn trầm: người tu tập không nên lao động nhiều và lao động quá sức. **Nên nhớ là lao động để mà tu, chứ không phải lao động để hết công việc.** Tu tập là sự lao động rất lớn về trí, nếu lao động cơ thể quá nhiều, không thể nào tránh khỏi hôn trầm. Người cư sĩ phải biết giữ gìn sức khỏe, không nên phí phạm sức khỏe trong các cuộc vui chơi trác táng, thức khuya, trà, rượu, thuốc hút, v.v...

Tu tập là một sự lao động về tinh thần, nếu tu tập nhiều, tinh thần mỗi mệt dễ đưa đến hôn trầm. Nếu hôn trầm do sự tu tập, thì nên đặt lại thời khóa tu tập cho hợp với sức của mình thì sẽ hết hôn trầm, và càng tu càng thấy thích thú hơn.

Tu ít (có quá nhiều thì giờ nhàn rỗi) sinh ra lười biếng, dễ bị hôn trầm tấn công: nên tu đúng theo thời khóa thì hết hôn trầm. Người mới sống độc cư, cô đơn, không nên ngồi thiền nhiều; đừng nên ở không, phải lao động vừa sức, nhẹ nhàng thì hết hôn trầm. Uống thuốc chỉ thống sanh ra buồn ngủ: nên đi ngủ, khi thuốc tan hết thì hết buồn ngủ. Thân bệnh sanh ra hôn trầm: nên tịnh dưỡng trị bệnh, tu ít lại, xả nghỉ thì hôn trầm sẽ hết.

Bị ma chướng hôn trầm thì đi kinh hành, dùng pháp hướng và đem hết nghị lực chiến đấu bằng cách liên tục động thân, hoặc rửa mặt, đi tắm, hoặc làm tất cả những hành động khác; mục đích là giữ đúng giờ, không đi ngủ trước.

Còn một cách nữa là trèo lên bồ đoàn, ngồi kiết già, lưng thẳng, mắt nhìn xuống chóp mũi, tập trung tâm tại nhân trung, biết hơi thở ra vô tại đó, đồng thời hít vô chậm chậm cho hết sức. Hít vô xong rồi, thì cũng chậm chậm thở ra cho hết. Tiếp tục thở như vậy cho đúng 10 hơi thở thì sẽ hết hôn trầm.

Nếu không hết thì còn có một phương cách cuối cùng, là làm cho hơi thở phát ra tiếng kêu, nghĩa là thở mạnh có âm thanh, thở đến khi nào không còn bị hôn trầm mới thôi. (Trích Đường

Về Xứ Phật VIII, trang 207-209) Tóm lại, người tu sĩ đạo Phật bằng mọi cách phải xa lìa năm thứ dục lạc kể trên, để chấm dứt sanh tử luân hồi. Mục đích tu hành theo đạo Phật là làm chủ năm thứ dục lạc, là xả ngũ dục lạc (tài, sắc, danh, thực, thù). **Nếu quý vị không xả được năm thứ “ngũ dục lạc” ấy, thì dù cho tu thiền một ngàn năm cũng là ma thiền, tà thiền.**

Có nhiều đạo sĩ tu khổ hạnh nhiều năm trên núi, ăn toàn lá cây rừng mà sống được, người ta đem chôn xuống đất mà không chết, chìm xuống nước, đi trên lửa, mặc áo mỏng đi ngoài trời rét dưới -37°C vẫn không hề hấn gì, vậy mà đem thi triển, biểu diễn từ nước này sang nước khác cho mọi người và báo chí xem (còn háo danh!). Người tu chân chính có ai làm như vậy bao giờ?

Đức Phật dạy ta tháo gỡ những khó khăn của kiếp sống để được an vui, giải thoát. Người nào tu tập tứ vô lượng tâm mà còn vướng mắc trong ngũ dục lạc, thì dù cho người ấy có lý luận như thế nào thiên hạ cũng biết; dù có thần thông bay như chim, lặn xuống nước, độn thổ, tàng hình, có bùa chú thần linh kêu mây, hú gió, người ta vẫn biết là ông ta chưa chứng đạo.

Đời sống của một tu sĩ mà ở chùa to, tháp lớn, ăn ngày ba bữa, vật dụng không thiếu thứ gì là đời sống của thế gian pháp. Phàm phu tục tử bị năm thứ dục lạc trói buộc là đời sống phi giải thoát. Tu sĩ mà sống như thế là đời sống phi phạm hạnh, không phải là đời sống xuất thế gian của thầy tu đạo Phật.

Chỉ cần nhìn vào đời sống của tu sĩ thì ta biết ngay là Phật giáo hưng thịnh hay không. Xã hội còn có thầy tu khát sĩ là Phật giáo còn hưng thịnh; nếu có nhiều chùa to, tháp lớn là Phật giáo suy đồi.

Khi người tu sĩ Phật giáo mà không lấy ba thánh pháp (Giới, Định, Tuệ) làm chỗ nương tựa vững chắc thì dễ phạm lỗi lầm, không biết xấu hổ trước những lỗi nhỏ nhặt thì chánh pháp phải suy đồi. Khi nào còn các thầy tu xa lìa ngũ dục, sống thiểu dục tri túc, ba y một bát, không nhà không cửa, không có gia đình, tài sản nhỏ, tài sản lớn, là còn những bậc chân tu, giới đức, thiền đức thật sự giải thoát khỏi những dục lạc thế gian, là điểm lành cho Phật giáo; còn đi biểu diễn những trò kỳ đặc chỉ là hình thức mua danh, bán lợi mà thôi.

Để kết thúc bài Tứ Vô lượng Tâm này, chúng tôi xin nhắc lại các điểm sau đây để quý vị lưu ý và tu tập đúng cách để đạt kết quả:

1. Nếu pháp hướng là Ý THỨC thì phải có đối tượng (nghĩa là cụ thể) mới có kết quả; nếu pháp hướng mà trừu tượng thì tu tập nhiều năm cũng không có kết quả. Thí dụ như ta ngồi quán thân ma, bộ xương trắng, thì thực tế không có thân ma và bộ xương trắng trước mặt, chỉ do tâm ta tưởng ra, vậy để mục đích là trừu tượng; nhưng ta dùng pháp hướng để nhắc tâm là ta áp dụng pháp tưởng đúng cách. Còn tưởng trước mặt có hơi thở ra vô là ý thức chứ không phải là tưởng thức. Quý vị hãy cẩn thận khi áp dụng trong trường hợp này, kéo dùng tưởng mà cứ cho là ý thức. Dùng lẫn lộn ý thức và trừu tượng thì không có kết quả và đưa đến thiền sai.

2. Khi tu tập thì nội tâm phải an trú trong CHÁNH NIỆM (giữ tâm mình trong chánh niệm). Thí dụ khi trau dồi tâm từ thì luôn luôn phải ở trong lòng thương yêu (trong Tứ Vô Lượng Tâm) mà đặt chánh niệm, không phải trong cái tâm dao động, nhớ cái này, nghĩ cái kia; đặt niệm chân chánh ở ngay trong sự trau dồi. Nếu dùng chánh niệm quán thân bất tịnh mà tu tâm từ là tu

Nên nhớ phải thường xuyên như lý tác ý, không được xao lãng; phải tỉnh thức cao độ, không để cho thất niệm. Phật dạy: ***“Bị thất niệm là bị ma dẫn. Dù có chánh niệm mà không đúng đối tượng ta đang trau dồi thì vẫn không có kết quả, vẫn bị ma dẫn”***. Nếu sức tỉnh thức chưa cao độ thì phải tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định.

3. Khéo léo giữ tâm vững trú trong THIỆN PHÁP, luôn luôn lúc nào cũng thực hiện pháp Phật, vững trú trong thiện pháp; không cho ác pháp chiếm tâm hay đặt chân vào tâm, luôn luôn đề cao cảnh giác.

4. Pháp TỪ VÔ LƯỢNG phải được trau dồi thường xuyên cho được sung mãn, làm cho thành cỗ xe (để rải đi tất cả), làm thành cứ điểm (vững chắc), làm cho được kiên trì (vững bền, không thay đổi), tích lũy (càng nhiều càng tốt). Phải khéo tinh cần, siêng năng thực hành theo lời chỉ dạy, phương pháp hành trì của Thầy, của Phật, thì pháp an lạc sẽ đến với quý vị thật rõ ràng (có kết quả giải thoát).

Hầu như toàn bộ tu sĩ Phật giáo sống ngược lại và không thực hành đúng pháp này. Nếu quý vị sống đúng và hành đúng theo lời dạy của Thầy, thì lòng thương yêu rộng lớn của quý vị phủ trùm cả không gian và thời gian. Chừng đó thế gian này là Thiên Đàng, và quý thầy sẽ là du tăng, khát sĩ rày đây, mai đó; không có chùa to, tháp lớn. Quý thầy đã phải sạch sợi dây triền phược, vật chất thế gian.

Đời sống của quý thầy rộng bước thênh thang; tâm hồn của quý thầy thương yêu chúng sanh như không gian phủ trùm vạn hữu. Bấy giờ, quý Thầy không phải là Phật, Tổ, A La Hán hay Bồ Tát, mà là một con người như bao nhiêu người khác. Tâm hồn của quý thầy đã hòa cùng với cuộc sống của nhân thế, và mãi mãi bên nhau không xa lìa. Quý thầy là con người giải thoát với lòng thương yêu vô tận. Pháp Tứ Vô Lượng Tâm tuyệt vời như vậy! Một cao tăng thời đức Phật đã thực hiện được Tứ Vô Lượng Tâm, đắc quả A La Hán và được Phật ca ngợi.

Các phật tử cũng như các tu sĩ phải thường hành trì Tứ Vô Lượng Tâm để đạt kết quả tốt. Tứ Vô Lượng Tâm là bước đầu chuẩn bị cho người tu hành tiến đến đạo quả giải thoát rốt ráo. **Người đệ tử Phật chân chánh mà tu tập, dù tu theo pháp môn nào cũng phải đi qua chặng đường của Tứ Vô Lượng Tâm và Tứ Chánh Cần** (ngăn ác, diệt ác pháp; sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp), nếu không thì chỉ là tu theo ngoại đạo, tu mất gốc hoặc lạc vào thiên tưởng, uống phí một đời tu mà thôi.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Niệm Phật TỨ BẤT HOẠI TỊNH

Sau khi đọc xong tạng kinh Nikaya, do Hòa thượng Minh Châu dịch từ tiếng

Pali sang tiếng Việt, chúng tôi không thấy có bài kinh nào đức Phật dạy niệm danh hiệu của Ngài; nhất là lại còn không thấy đức Phật dạy niệm Lục Tự Di Đà để cầu về cõi Cực Lạc Tây Phương. Niệm Lục Tự Di Đà, đó là một phương pháp ức chế tâm làm cho hết vọng niệm, do các thầy tổ ngày xưa kiến giải biên soạn và viết ra dựa theo kinh sách Bà La Môn, hiện đang nằm trong tạng kinh phát triển Đại thừa.

Gần đây, quý phật tử Thành phố Hồ Chí Minh đã gửi cho chúng tôi một cuốn sách kiến giải của các sư Nam tông Miến Điện, do một nhà sư Việt Nam - sư Hộ Pháp - biên soạn và dịch ra Việt ngữ, lấy tên là “Tìm Hiểu Pháp Môn Niệm Phật”. Trong sách này dạy phương pháp Niệm Phật là niệm 108 âm của 9 công đức Phật. Khi niệm mỗi âm tiếng Pali là lần một chuỗi. Như vậy, niệm 108 âm là lần 108 hột chuỗi. Cách thức Niệm Phật này cũng giống như cách thức niệm hồng danh hiệu Phật Đà trong kinh sách phát triển.

Đọc suốt cuốn sách “Tìm Hiểu Pháp Môn Niệm Phật”, chúng ta thấy rõ ràng niệm 108 âm chứ không phải niệm 9 công đức

Phật, và như vậy, các nhà sư này dạy sai trong kinh sách nguyên thủy của Phật. Các sư khéo léo mượn 9 công đức của Phật, vì trong kinh sách nguyên thủy dạy: “Niệm Phật là niệm thiện, làm việc thiện, sống thiện, sống đúng những đức hạnh như Phật”, chứ không phải niệm 108 âm. Niệm 108 âm là ức chế tâm, làm cho tâm hết vọng niệm.

Thật ra lỗi này không phải do các sư, mà chính các sư cũng là nạn nhân của tướng uẩn các sư tạo ra và lừa đảo lại các sư mà thôi.

Kết quả pháp môn niệm Lục Tự Di Đà là cầu vãng sinh Cực Lạc Tây Phương, đó là cầu về một thế giới ảo tưởng, thế giới không thật có. Còn kết quả của những người niệm 9 công đức Phật giống như người tu tập Thập Thiện. Người tu Thập Thiện là những người sống và làm đúng 10 điều lành, nên mới hưởng quả lành của Thập Thiện. Còn ở đây, các sư không sống đúng 10 điều lành, mà cứ niệm thầm trong miệng những âm thanh như đọc thần chú không ai hiểu nghĩa lý gì cả, thì làm sao hưởng 10 điều lành này được? Mặc dù các sư có giải thích mười công đức rất rõ ràng, nhưng không dạy sống đúng 10 công đức, mà lại dạy niệm âm thanh công đức thì có ích lợi gì thiết thực cho ai đâu!

Đây cũng là một phương pháp ức chế tâm, một phương pháp tu tập thiền tưởng mà các trường phái và các tông phái đều tu tập và rèn luyện, nhưng kết quả chẳng có ích lợi thiết thực cho cá nhân và cho mọi người như trên đã nói.

Phần đông người ta tu tập, rèn luyện để có lực tưởng đem ra trị bệnh như khí công, nhân điện, Yoga, ăn gạo lức muối mè, nhịn ăn, Mật tông, luyện bùa chú, v.v... Còn sự thật, bệnh hay không là do nhân quả thiện ác; tự mình làm những ác pháp thì tự mình phải gánh chịu những quả bệnh tật khổ đau.

Con người hiện nay sống không có lòng yêu thương rộng lớn nhiều hướng đối với sự sống của chúng sinh, nên thường giết hại và ăn thịt. Do hành động ác ấy mà phải chịu bệnh tật, tai nạn khổ đau bất tận. Cho nên, muốn trị bệnh bằng những phương pháp hư ảo tưởng lực, thì chỉ hà hơi cho quý vị an tâm một thời gian ngắn, chứ làm sao hết bệnh vĩnh viễn được.

Muốn làm chủ bệnh tật, tai nạn, thì chỉ có lấy Giới luật và Đức hạnh mới chuyển quả khổ của mọi người thành sự sống yên vui. (Có dịp học lớp Chánh Kiến Nhân Quả, quý vị sẽ hiểu nhiều hơn)

Từ các pháp môn Niệm Phật của Bắc tông, đến Niệm Phật của Nam tông đều không phải Phật thuyết, mà là của người sau sản xuất. Xin quý Phật tử lưu ý để tránh tu tập sai pháp của Phật mà phí công sức và uống một đời tu tập.

Chúng tôi biên soạn bài này để giúp cho những Phật tử tu hành theo pháp môn Niệm Phật cho đúng pháp của Phật Thích Ca, chứ không có ý gì khác. Vậy có điều chi chúng tôi nói không đúng với sự hiểu biết của quý vị, xin quý vị bỏ qua và cảm thông cho, thành thật cảm ơn quý vị.

Kính ghi
Trưởng lão Thích Thông Lạc



Bất Hoại Tịnh là pháp môn Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng và Niệm Giới. Vậy pháp môn Niệm Phật như thế nào?

Tứ Bất Hoại Tịnh là bốn pháp, hay là bốn đối tượng gương hạnh thanh tịnh của đạo Phật; bốn

gương đức hạnh sáng chói ấy là bốn nơi để chúng ta lấy thân, thọ, tâm và pháp của mình, nương theo đó giữ gìn tu tập sống đúng đời sống giải thoát như bốn chỗ này, khiến cho thân tâm chúng ta thanh tịnh; nên đức Phật gọi pháp môn này là Tứ Bất Hoại Tịnh.

Tứ Bất Hoại Tịnh có nghĩa là bốn pháp tu tập giúp cho thân tâm thanh tịnh; thân tâm thanh tịnh tức là sự giải thoát của đạo Phật; sự giải thoát của đạo Phật có nghĩa là tâm ly dục, ly ác pháp; tâm ly dục, ly ác pháp có nghĩa là không làm khổ mình, khổ người; không làm khổ mình, khổ người là một đạo đức nhân bản của đạo Phật; một đạo đức tuyệt vời biến cảnh thế gian này thành cảnh Cực Lạc, Thiên Đàng.

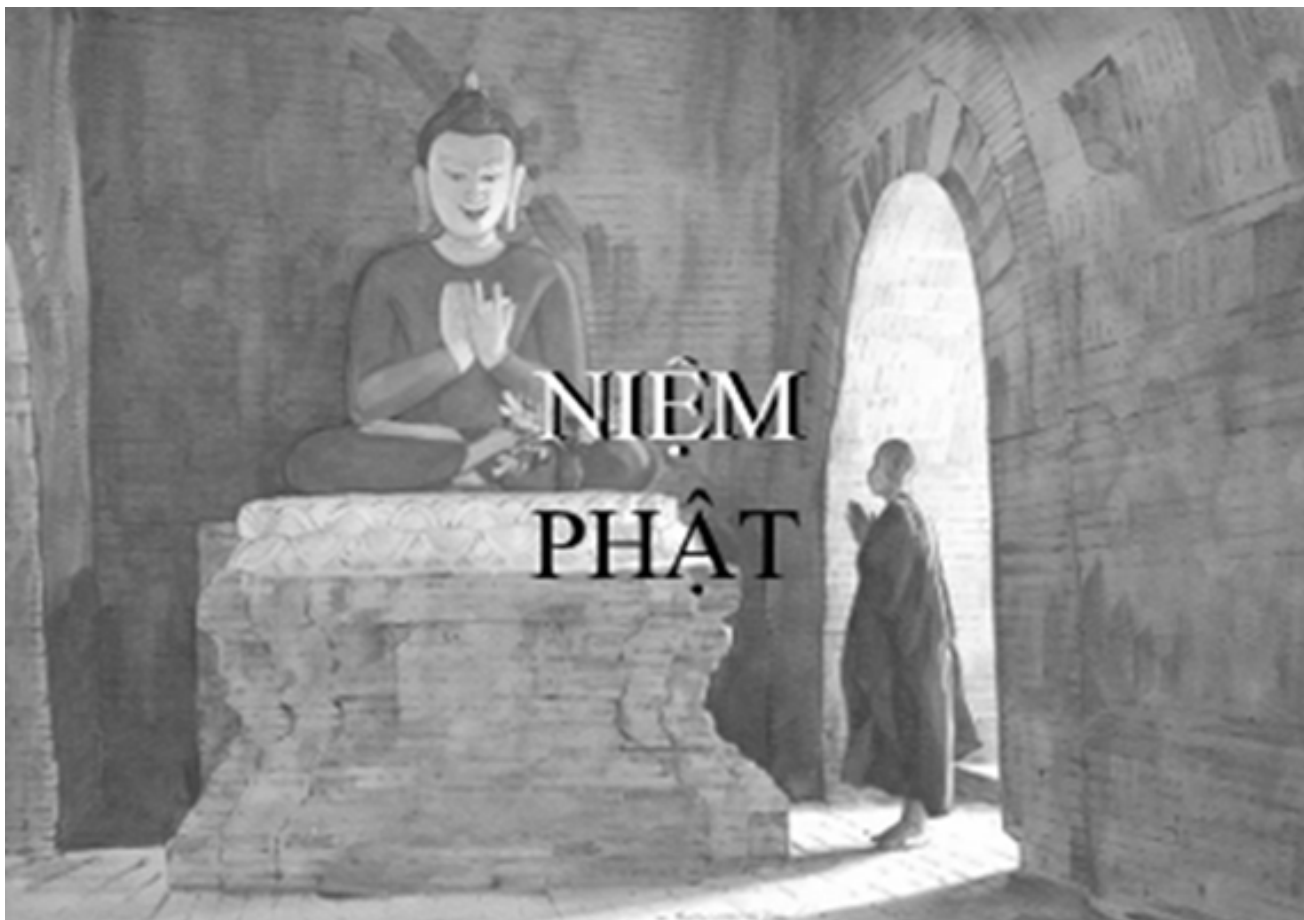
Trong kinh sách nguyên thủy, đức Phật dạy tu Tứ Bất Hoại Tịnh là có bốn cách niệm:

1.Niệm Phật

2.Niệm Pháp

3.Niệm Tăng

4.Niệm Giới



Niệm Phật như thế nào? Các kinh sách Đại thừa và các nhà học giả Phật giáo dạy. Niệm Phật là niệm danh hiệu Phật như:

“Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni”, hay: “Nam Mô Ứng Cúng Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên

Nhân Sư, Phật, Thế Tôn”.

Niệm Pháp như thế nào?

Kinh sách Đại thừa dạy Niệm Pháp là tụng kinh, tụng chú, v.v...

Niệm Tăng như thế nào?

Kinh sách Đại thừa dạy Niệm Tăng là cúng dường trai tăng, y áo, thực phẩm, tiền bạc và tứ sự.

Niệm Giới như thế nào?

Kinh sách Đại thừa dạy Niệm Giới là mỗi tháng tụng giới hai ngày vào ngày 14 và ngày 30.

Cho nên hiện giờ, trong các chùa theo tưởng giả của các nhà học giả, tổ sư của Phật giáo Đại thừa dạy tăng, ni và các cư sĩ Niệm Phật rất ồn náo, niệm tất cả các danh hiệu của chư Phật mà các nhà học giả tưởng tượng ra; cho nên có vô số tên Phật. Thậm chí như bộ Tây Du Ký của Ngô Thừa Ân tưởng tượng ra viết theo kiểu tiểu thuyết; bốn thầy trò Tam Tạng thỉnh kinh Đông Độ là những nhân vật giả tưởng, không có thật; thế mà bộ kinh Hồng Danh Sám Hối lại ghi những nhân vật đó vào để chư tăng, những ngày 14 và 30 mỗi tháng đều niệm và lạy hồng danh chư Phật đó để xin sám hối cho tiêu tội.

Trong kinh sám hối Hồng Danh có cái tên Đấu Chiến Thắng Phật; Đấu Chiến Thắng Phật tức là Tôn Hành Giả; Tôn Hành Giả còn có tên là Tể Thiên Đại Thánh; Tể Thiên Đại Thánh là một con khỉ đột nhà tiểu thuyết tưởng tượng ra, chứ không có thật; thế mà các tổ sư Đại thừa xem đó là có thật, nên biên soạn kinh Sám Hối Hồng Danh ghi tên thầy trò Đường Tăng vào để bắt tăng, ni và nam nữ cư sĩ niệm hồng danh các vị ấy và lạy mồn đầu gối. Thật là buồn cười cho quý tăng, ni và cư sĩ u mê ngu si, bị lừa đảo mà không hay biết bị lừa đảo.

Niệm Phật như kiểu này, dù có niệm muôn ngàn kiếp thì thân tâm cũng không bao giờ thanh tịnh. Một bằng chứng hiển nhiên mà ai cũng thấy, quý thầy và quý Phật tử trong các chùa quanh năm suốt tháng không có ngày nào mà không tụng kinh, niệm Phật; nhưng chúng ta xét lại xem số tu sĩ và cư sĩ hiện giờ tụng kinh, niệm Phật thân tâm có thanh tịnh hay không? Hay tâm còn tham, sân, si như các người khác?

Như vậy gọi là niệm Phật thân tâm được thanh tịnh; thân tâm thanh tịnh chỗ nào? Đó là tưởng giả của các nhà học giả, tổ sư Đại thừa dạy sai ý Phật nên người đời sau tu mà không có kết quả; biến cảnh chùa, nơi tu hành thanh tịnh thành chỗ cúng tế, niệm danh hiệu Phật.

Khi tụng kinh, niệm Phật thì chuông, trống, mõ làm in ỏi ồn náo; tụng kinh như ca hát ý ê, ý à... giọng cao, giọng thấp trầm bổng nghe như hát bộ. Kinh sách Đại thừa biến dần Tứ Bất Hoại Tịnh thành pháp môn tụng niệm; nói cách khác là biến thành ca nhạc Phật giáo để ru hồn tín đồ vào thế giới siêu hình mê tín; gây tinh thần tiêu cực tựa nương vào thế giới tưởng, khiến cho Phật giáo mất hết ý nghĩa tự lực giải thoát. Cho nên, tín đồ hiện giờ nghe vị thầy nào tụng niệm ê a giọng cao, giọng thấp thì rất thích; nghe như nghe âm nhạc thế gian; và còn thích hơn vì thỏa mãn được tình cảm thân thương của mình đối với những người thân đã khuất.

Từ cái hiểu sai như vậy, dẫn đến sự tu sai, khiến cho Phật giáo suy thoái, không còn người tu chứng đạo; chỉ còn là vọng ngữ huyền thoại nói láo chuyễn nhau.

“Niệm”, người ta hiểu nghĩa của nó là lặp đi, lặp lại một câu kinh, một danh hiệu Phật bằng ý không lời hoặc phát ra lời nói. Họ còn hiểu sai hơn nữa là nhờ câu niệm Phật để ức chế tâm không vọng tưởng như trong kinh Di Đà dạy: **“...Thất nhựt nhất tâm bất loạn chuyên trì danh hiệu A Di Đà Phật, dữ chư Thánh chúng hiện tại kỳ tiền”**; có nghĩa là niệm Phật A Di Đà từ một ngày cho đến bảy ngày tâm không loạn, tức là không có vọng tưởng, thì thấy Phật Di Đà và Thánh chúng hiện ra trước mặt, báo cho biết trước khi lâm chung đức Phật và Thánh chúng sẽ phóng hào quang rước về cõi Cực Lạc Tây Phương. Hiểu như vậy, nên thầy tổ nào cũng có một xâu chuỗi, lúc nào cũng lần chuỗi niệm Phật.

Từ chỗ hiểu sai Tứ Bất Hoại Tịnh, các nhà học giả Đại thừa và Thiền Đông Độ đã biến thành một pháp môn ức chế tâm. Pháp môn ức chế tâm chẳng giúp cho người tu giải quyết được gì cả, mà còn thêm bệnh.

Niệm Phật trong Tứ Bất Hoại Tịnh có nghĩa là tư duy, quán xét, suy ngẫm về thân, thọ, tâm và pháp của đức Phật sống như thế nào, mà tâm hồn thanh thản, an lạc giải thoát. **Cho nên “niệm”, có nghĩa là tâm tâm niệm niệm về đời sống của đức Phật:** Ngài sống như thế nào mà tâm không phóng dật? Ngài sống như thế nào mà không làm khổ mình, khổ người?

Khi mà tâm niệm của chúng ta như vậy, khiến cho tâm chúng ta đặt lòng tin trọn vẹn ở đức Phật, do đó, đức Phật sống như thế nào thì chúng ta sẽ cố gắng sống như thế nấy; đức Phật làm như thế nào thì chúng ta sẽ cố gắng làm như thế nấy. Sống và làm đúng như Phật thì tâm chúng ta thanh tịnh, không còn phóng dật; tức là tâm ly dục, ly ác pháp. Tâm ly dục, ly ác pháp tức là tâm giải thoát; hay nói một cách khác hơn là làm chủ cuộc sống, tâm bất động trước các pháp. Như vậy mới gọi là **NIỆM PHẬT THÂN TÂM BẤT HOẠI TỊNH**.

Đây là một bài kinh dạy cách thức chúng ta Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng và Niệm Giới rõ ràng. Chỉ vì các nhà Đại thừa chẳng chịu nghiên cứu kinh sách nguyên thủy, tự kiến giải rồi dạy Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng và Niệm Giới theo tưởng giải, khiến cho người tu tập ức chế tâm thành bệnh. Niệm Phật cầu vãng sanh Cực Lạc đâu không thấy, mà chỉ thấy bệnh đau quá hiểm nghèo. Hòa thượng Thiền Tâm là người xương minh pháp môn Tịnh Độ chuyên rờn niệm Phật. Không biết Ngài niệm Phật ức chế tâm như thế nào, mà trước khi chết Ngài đã ói ra máu. Chúng tôi có một người đệ tử cũng tu ức chế tâm để tịnh chỉ hơi thở cũng khạc ra máu đồng.

Muốn niệm Phật cho đúng, thì chúng ta nên lắng nghe đức Phật dạy niệm Phật: **“Ở đây, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Như Lai”**. (Tăng Chi Bộ III, chương VI - Sáu Pháp, phẩm Đáng Được Cung Kính)

Đoạn kinh trên đây đức Phật đã xác định cách thức niệm Phật rất rõ ràng: **“Tùy niệm Như Lai”**. Có nghĩa là tâm Như Lai không tham, không sân, không si thì người sống (niệm Phật)

như Phật không nên để tham, sân, si chi phối. Khi tâm không bị tham, sân, si chi phối thì tâm được chánh trực. Danh từ **“chánh trực”** ở đây chúng ta phải hiểu nghĩa cho rõ ràng. Chánh trực có nghĩa là tâm ngay thẳng; tâm ngay thẳng tức là tâm thanh thản, an lạc và vô sự; tức là tâm không phóng dật.

Chúng ta hãy lắng tai nghe đức Phật dạy tiếp: **“Và này Mahànàma, một vị Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, liền được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người ấy có hân hoan nên, hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, người ấy có cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh”**.

Đoạn kinh trên đây đã xác định cho chúng ta thấy kết quả cách thức sống như Phật sẽ hiện ra những trạng thái gì.

Khi sống như Phật, tâm được thanh thản, an lạc và vô sự thì liền có một niềm tin nơi Phật hiện ra trong ta, khởi lên trong ta; vì thế kinh xác định trạng thái bằng những danh từ ngắn gọn: **“liền được nghĩa tín thọ”**, nhưng rất đầy đủ ý nghĩa cho những ai thực hiện đúng lời dạy; còn những người sống không đúng như Phật thì chẳng hưởng được những kết quả này. Vì thế, Phật dạy: **“Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy”**.

Khi trong ta có trạng thái lòng tin Phật khởi lên, nếu ai có thực hiện được mới biết trạng thái này, một trạng thái tuyệt vời của người có lòng tin như thật. Còn bây giờ chúng ta chưa có trạng thái này, nói tin Phật chứ chúng ta chưa có tin như thật. Khi nhận được cảm thọ lòng tin này thì ngay đó tâm hân hoan thích thú pháp Niệm Phật.

Vậy hân hoan thích thú pháp Niệm Phật là gì? Nghĩa là chúng ta luôn luôn thích sống như Phật, có nghĩa là tâm chúng ta không còn ham muốn một vật gì hết; tâm cũng không còn ham muốn ăn uống gì cả. Tâm sân cũng vậy, không còn một

pháp ác nào tác động vào thân tâm làm ta nổi sân được. Và si cũng vậy, lúc bây giờ không còn ham thích lười biếng, ưa ngủ nghỉ. Có nghĩa là trong trạng thái tín thọ không còn có hôn trầm, thù miên, vô ký nữa; mà rất siêng năng sống như Phật. Cho nên đoạn kinh dạy: **“Được hân hoan liên hệ đến pháp”**. Cụm danh từ này có nghĩa là vui mừng thích thú sống như Phật. Khi trong tâm có trạng thái thích sống như Phật thì một trạng thái khác hiện lên, đó là trạng thái niềm vui mừng khởi lên trong ta như kinh dạy: **“Người ấy có hân hoan, nên hỷ sanh”**.

Niềm vui mừng hiện rõ trong ta thì cơ thể ta an lạc và nhẹ nhàng như không còn trọng lượng, bước đi rất thoải mái, thân không còn đau nhức hay mệt mỏi gì cả, một trạng thái của thân an lạc vô cùng, nên kinh dạy: **“Người có hỷ, nên thân được khinh an”**. Đúng vậy, người có niềm vui thì thân được nhẹ nhàng an lạc. Khi thân được nhẹ nhàng an lạc thì toàn bộ thân tâm có một cảm giác thọ lạc một cách kỳ lạ mà không thể nói ra được, vì không có danh từ nào để diễn tả, chỉ có người tu tập đến những trạng thái đó mới cảm nhận được, như người uống nước nóng lạnh tự biết, người ngoài cuộc không thể biết được.

Đoạn kinh đã xác định rõ ràng: **“Với thân khinh an, người ấy có cảm giác lạc thọ”**. Trong

trạng thái lạc thọ này, hành giả mới xác định được tâm định tĩnh. Từ lâu, mọi người ai cũng nói tâm định tĩnh, nhưng chưa ai biết được trạng thái tâm định tĩnh như thế nào. Phải trải qua bao nhiêu trạng thái như vậy mới thấy được tâm định tĩnh.

Với tâm định tĩnh này, các bạn sẽ nhập thiền định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức. Tu tập được tâm định tĩnh không phải dễ đâu các bạn ạ!

Sống như Phật, cuối cùng chúng ta mới có được trạng thái tâm định tĩnh như trong kinh dạy: **“Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh”**. Nếu tâm bạn chưa có lạc thọ thì không bao giờ bạn có được tâm định tĩnh.

Sau khi được tâm định tĩnh, thì các bạn mới có một cuộc sống bình thản trước mọi ác pháp và mọi cảm thọ; chừng đó chúng ta mới không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh như thật; chừng đó tâm chúng ta mới bất động thật sự trước các ác pháp và các cảm thọ. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản; với mọi người náo hại, vị ấy không náo hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập Niệm Phật là vậy”**” (Tăng Chi Bộ III, chương VI - Sáu Pháp, phẩm Đáng Được Cung Kính

Đến đây, các bạn đã thấy rõ, phương pháp niệm Phật của Phật giáo nguyên thủy không giống phương pháp niệm Phật của kinh sách Đại thừa. Niệm Phật của kinh sách Đại thừa là phương pháp niệm Phật ức chế tâm nhằm chế ngự vọng tưởng: **“Thất nhựt nhất tâm bất loạn...”**. Đó là một phương pháp niệm Phật của ngoại đạo. Chúng ta tu theo Phật hãy ném bỏ nó, vì đó là phương pháp tu tập sai. Xin các bạn cần lưu ý để tránh sự lừa đảo của ngoại đạo.

Trên đây là một trong những bài kinh đã xác định đức Phật dạy niệm Phật rõ ràng **“dựa vào Như Lai”**, có nghĩa là sống giống như Như Lai thì đó là NIỆM PHẬT đúng nghĩa.



NIỆM PHÁP

Niệm Pháp như thế nào? Niệm Pháp không phải theo kiểu các nhà học giả, tổ sư Đại thừa dạy: “*Nam Mô Pháp*”; niệm Pháp như vậy dù cho có niệm đến 1 ngàn năm, 1 triệu năm, thân tâm của quý vị cũng không thanh tịnh.

Niệm Pháp có nghĩa là tư duy suy nghĩ những pháp mà đức Phật đã dạy. Ví dụ, đức Phật dạy: **“Ngăn ác, diệt ác pháp; sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp”**. Theo lời dạy này, chúng ta ngày ngày tâm tâm niệm niệm, luôn luôn cảnh giác giữ gìn và ngăn ngừa các pháp ác; nếu lỡ có các pháp ác sanh ra thì mau mau tìm cách diệt nó, không được để trong tâm kéo dài sự khổ đau, giận hờn, phiền toái bất toại nguyện; khiến cho tâm thanh thản, an lạc, nhẹ nhàng, thoải mái, yên ổn. Đó chính là chúng ta niệm Pháp. Niệm Pháp như vậy có kết quả giải thoát ngay liền, khiến cho tâm thanh tịnh nên gọi là NIỆM PHÁP THÂN TÂM BẤT HOẠI TỊNH.

Pháp của đức Phật có 37 phẩm trợ đạo. Chúng ta nên chọn trong 37 phẩm này với một pháp môn nào phù hợp với đặc tướng của mình, rồi lấy đó thực hành, áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, để xây dựng cho mình có một đạo đức làm người mà không làm khổ mình, khổ người. Đó là niệm pháp bất hoại tịnh.

Đây, chúng ta hãy lắng nghe một đoạn kinh mà đức Phật đã dạy niệm Pháp: **“Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Pháp: “Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hương thượng, được những bậc trí tự mình giác hiểu”**.

Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị

tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Pháp. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này được nói như sau: “Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản; với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm Pháp”. (Tăng Chi Bộ III, chương VI - Sáu Pháp, phẩm Đáng Được Cung Kính)

Niệm Pháp tức là sống đúng như lời đức Phật đã dạy, không hề làm sai lời dạy này. Ví như đức Phật dạy: **“Sống độc cư trầm lặng, tránh hội họp, tránh nói chuyện”**. Nếu quý Phật tử không làm sai lời dạy này là quý vị niệm Pháp; còn làm sai lời dạy này là quý vị không niệm Pháp, mà niệm theo dục thế gian. Niệm Pháp tức là sống như Pháp.



Niệm Tăng như thế nào? Nếu theo kinh sách của các nhà học giả, tổ sư Đại thừa

dạy: “*Nam Mô Tăng*”, và cứ như vậy mà niệm thì dù có tu trăm muôn ngàn kiếp thì thân tâm này cũng chẳng thanh tịnh. Nam Mô Tăng như vậy là một pháp ức chế tâm, khiến cho tâm bị dồn nén tham, sân, si, mạn, nghi; càng tu thì tâm ngày càng tham, sân, si dữ tợn khi gặp chướng ngại pháp.

Muốn tu pháp Niệm Tăng cho đúng, thì trước tiên phải chọn những vị tăng nghiêm trì giới luật. Những vị tăng nghiêm trì giới luật là những vị sống thiếu dục tri túc, ba y một bát; sống không

có chùa to Phật lớn; sống xa lìa những vật chất tiện nghi đầy đủ; sống không có ăn mặc sang đẹp; sống thường đi xin từng miếng mà ăn; sống không cất giữ tiền bạc, của cải tài sản, thường lấy gốc cây làm giường nằm; sống ngày một bữa, không có ăn uống phi thời.

Chọn được những vị tăng như vậy, chúng ta tôn kính những bậc này và xin họ làm Thầy. Từ đây, chúng ta có ngọn đuốc soi đường. Hằng ngày ta quan sát tư duy qua gương Thánh hạnh, đạo hạnh của họ; và chúng ta tập sống như họ để biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng; để biết đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm; để biết thương yêu hòa hợp với mọi người; để biết chịu phần thiệt về mình; luôn luôn bắt chước các đức hạnh của chúng tăng, sống theo gương Thánh đức của chúng tăng. Ngược lại, những vị tăng phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới, thì chúng ta xem họ như những tu sĩ Bà La Môn, không đáng cho chúng ta cung kính và cúng dường.

Tư duy quán xét những đức hạnh sống của chúng Thánh tăng, để lấy đó làm gương sống tu tập ly dục, ly ác pháp, đó mới chính là chúng ta niệm Tăng. Niệm Tăng như vậy có ích lợi cho mình, cho người rất lớn; sẽ không làm khổ mình, khổ người. Niệm Tăng như vậy thân tâm mới thanh tịnh. Niệm Tăng như vậy mới gọi là NIỆM TĂNG BẤT HOẠI TỊNH.

Niệm Tăng, tức là thưa hỏi những điều quý vị chưa thông suốt để được thông suốt. Niệm Tăng là sự thân cận, để học qua thân giáo của Người trong cuộc sống hằng ngày. Niệm Tăng, chúng ta nên chọn một vị Thánh tăng trong thời đức Phật như ông Xá Lợi Phất, ông Mục Kiền Liên, ông La Hầu La, ông Phú Lô Na...Do tu Định Vô Lậu, chúng tôi thích chọn ông Phú Lô Na làm gương đức hiếu sinh. Hằng ngày, chúng tôi sống như ông Phú Lô Na, vì thế chúng tôi đang niệm Tăng.

Đây là lời đức Phật dạy chúng ta cách thức niệm Tăng: ***“Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Tăng: “Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn; Chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử Thế Tôn này đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là vô thượng phước điền ở đời”.***

Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm chúng Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào tùy niệm chúng Tăng. Và này Mahanama, một vị Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến chúng Tăng. Người có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tỉnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với mọi người không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng; với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm chúng Tăng”. (Tăng Chi Bộ III, chương VI - Sáu Pháp, phẩm Đáng Được Cung Kính)



NIỆM GIỚI

Giới như thế nào? Các nhà Đại thừa dạy niệm Giới bằng cách mỗi nửa tháng một kỳ, ngày 14 hoặc ngày 30, họ tập trung nhau lại tụng Giới. Đó là cách thức của họ niệm Giới. Niệm Giới như vậy dù một triệu kiếp tu hành, giới luật cũng không nghiêm trì thanh tịnh được. Họ đâu biết rằng giới luật là hành động sống đạo đức của một vị Thánh tăng, Thánh ni. Nếu họ tụng giới luật suông như vậy thì không có ý nghĩa và lợi ích gì cả. Đó chỉ là hình thức che đậy sự phá giới của họ.

Cho nên hầu hết các thầy Đại thừa niệm Giới như vậy đều sống phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới. Các nhà Đại thừa hiểu không đúng pháp Tứ Bất Hoại Tịnh, nên thực hành sai; do thực hành sai mà thân tâm ô nhiễm không thanh tịnh, cuối cùng tu Tứ Bất Hoại Tịnh mà thành Tứ Hoại Tịnh, không có giải thoát chút nào. Vậy, niệm Giới như thế nào cho đúng?

Muốn niệm Giới cho đúng, thì phải học giới luật cho thông suốt; khi giới luật đã học thông suốt, thì chúng ta quán xét và tư duy những đức hạnh nào của giới dạy về đạo đức làm Người, và những giới luật nào dạy về giới đức làm Thánh. Chúng ta đã hiểu rõ các đức hạnh của giới xong, thì từ đó hằng ngày chúng ta quyết tâm phải sống cho đúng những đạo đức làm Người và làm Thánh. Nhờ có quán sát và tư duy như vậy, nên sống đúng giới luật nghiêm túc; do sống đúng giới luật nghiêm túc, nên thân tâm thanh tịnh ly dục, ly ác pháp.

Người tư duy quán sát và sống đúng giới luật như vậy, nên gọi là NIỆM GIỚI BẤT HOẠI TỊNH. Niệm như vậy mới gọi là niệm Giới, chứ không phải niệm Giới theo kiểu các nhà Đại thừa tụng một bài Giới là xong. Niệm Giới như vậy gọi là Niệm Giới Đại Thừa, chứ không phải Niệm Giới

Bất Hoại Tịnh.

Đây, chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy niệm Giới: ***“Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm các giới của mình: “Giới không bị bẻ vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chấm, không bị uestap, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán; không bị chấp thủ, đưa đến thiên định”.***

Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Giới, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Giới. Và này Mahànàma, một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến giới pháp. Người có hân hoan nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với mọi người không bình thản, vị ấy sống bình thản; với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm Giới”. (Tăng Chi Bộ III, chương VI - Sáu Pháp, phẩm Đáng Được Cung Kính)

Đây là một trong những bài kinh để xác chứng lời đức Phật dạy. Như vậy mà các Tổ dám cả gan thay đổi, khiến cho người đời sau tu tập sai lạc. Đó là các Tổ dạy sai pháp của đức Phật. Còn những pháp các Tổ bịa đặt ra cũng đều gán cho là đức Phật thuyết. Bởi vậy, từ 25 thế kỷ nay, người ta mang tiếng tu theo đạo Phật, chứ kỳ thật là người ta tu theo đạo của các Tổ. Cho nên hằng triệu vạn người tu hành mà chẳng có ai làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Quý phật tử nên nhớ, nếu chúng ta quyết tâm tu hành tìm cầu sự giải thoát của đạo Phật, thì chỉ cần tu Tứ Bất Hoại Tịnh là cũng đã thành tựu viên mãn con đường tu tập; có nghĩa là chúng ta sẽ làm chủ bốn sự khổ đau của kiếp người: sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, thì cần gì còn phải tu các pháp môn khác.

Còn nói quý phật tử tu Tứ Bất Hoại Tịnh câu hữu với Định Vô Lậu, là nhắc quý vị tư duy, quán xét, suy ngẫm về Phật, Pháp, Tăng và Giới, để chúng ta thực hiện sống cho đúng như Phật, như Pháp, như chúng Thánh tăng và như Giới luật đã dạy; để không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào. Đó là cách thức quét sạch lậu hoặc trong chúng ta, nên mới gọi là câu hữu với Định Vô Lậu. Chứ kỳ thực, chúng ta không có tu Định Vô Lậu, mà tu Tứ Bất Hoại Tịnh.

Tóm lại, một người quyết tâm tu hành để tìm cầu sự giải thoát thì chỉ cần tu Tứ Bất Hoại Tịnh là cũng đủ sự giải thoát rồi, đâu cần gì phải tu nhiều pháp môn.

Ví dụ, chúng ta quyết sống như Phật thì khi gặp chướng ngại pháp trong tâm, chúng ta nhất định không sân, không phiền não, không đau khổ. Sống và làm y như Phật thì ngay đó thân tâm thanh tịnh, hay nói cách khác là tâm bất động trước các ác pháp. Tu hành chỉ có như vậy mà thôi, thế mà chẳng ai làm được cả! Pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh là một pháp môn hay tuyệt vời; nếu một người quyết tử tu tập thì sẽ có kết quả ngay liền, không còn phải chờ đợi kéo dài

từ năm này đến tháng kia hoặc năm nọ.

Nhưng muốn tu tập pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh, thì chúng ta nên nghiên cứu thật kỹ các cuốn sách: “THỌ TAM QUY, NGŨ GIỚI”, “GIÁO ÁN RÈN NHÂN CÁCH...” (LỚP TAM QUY, LỚP NGŨ GIỚI... tập I, II, III...). Đó là các cuốn sách dạy đức hạnh sống của đức Phật, của chúng Thánh tăng trong thời đức Phật còn tại thế.



Bài kinh TỨ BẤT HOẠI TỊNH, đức Phật dạy niệm Phật rất tuyệt vời; nhưng đến bài kinh này, đức Phật dạy niệm Phật là dạy chúng ta sống với đức hiếu sinh thân hành, khẩu hành và ý hành còn tuyệt vời hơn nữa. Bởi vì đức hiếu sinh là một tâm hồn cao thượng sẽ đem đến cho mình, cho người và muôn loài vạn vật một tình thương chan hòa, một cuộc sống bình an, yên vui; muôn loài không làm khổ cho nhau. Niệm Phật như vậy mới thật sự là niệm Phật. **“NIỆM PHẬT LÀ BAN TÌNH THƯƠNG YÊU ĐẾN VỚI MỌI NGƯỜI”.**

Niệm Phật như vậy mới có đầy đủ công đức niệm Phật.

Đây, quý vị hãy đọc đoạn kinh này thì mới biết đức Phật dạy niệm Phật như thế nào đúng, như thế nào sai: “Thành La Phiệt có một ông Hoàng tánh rất hung bạo, thêm vào đó, quyền thế và địa vị của ông có thể giúp ông thủ tiêu tội án trước pháp luật. Đối với ông, chưa có một lời phải nào, một đạo giáo nào cảm hóa được.

Một hôm, ông gặp Phật khi Phật du hóa xứ này. Mới nhìn thấy đức Phật, lòng ông bỗng cảm phục như voi dữ trước người quân tượng. Đức Phật dạy ông vài lời sơ lược: **“Hãy tưởng niệm Phật đà, hãy từ bi thương người, hãy hùng lực cứu người”**. Ông cung kính vâng lời. Nhưng khi về đến nhà, vừa thấy người hành khất chường mắt, ông liền dưng dưng nổi giận; lời vàng của Phật không còn trong lòng ông nữa. Khi ông toan đánh đuổi người ấy, bỗng sực nhớ lại hình dáng từ nghiêm của Phật, ông liền dịu lại, như khi bố thí chút đỉnh gì.

Tối hôm đó, vợ ông lấy làm lạ, gạn hỏi đầu đuôi. Ông bèn tuần tự thuật lại. Nhờ thuật lại, ông nhớ lại rõ ràng hình dung đức Phật và lời Ngài dạy. Đêm hôm ấy, ông suy nghĩ mông lung, ông nghĩ: **“Nhớ Phật phải nhớ đến người nghèo khổ; tưởng Phật phải tưởng đến người nghèo khổ. Nhớ Phật phải nhớ đến người khổ đau; tưởng Phật phải tưởng đến người khổ đau”**. Rồi mới sáng, ông đi tìm Phật. Giữa đường, ông gặp một người hành khất ốm liệt bên vệ đường. Không suy nghĩ, ông đến ân cần hỏi han và dốc hết tiền trong túi ra cho.

Người ấy e sợ cảm ơn rối rít. Nhưng ông chỉ bảo: **“Vì tưởng nhớ Phật nên tôi giúp anh. Anh nhận tiền này khiến tôi được phước, thế là tôi ơn anh chứ nào anh ơn gì tôi”**.

Người hành khất nghe thế, lấy làm lạ vì không lạ gì tính nết của ông và uy danh của đức Phật nữa. Bỗng nhiên người ấy cất tiếng niệm: “NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT” (kính lễ đấng giác ngộ). Ông Hoàng cũng bất giác niệm theo và đi mau tìm Phật. Khi gặp được Ngài, ông thuật rõ đầu đuôi mọi việc. Nghe xong, đức Phật mỉm cười hiền từ bảo: **“Phải! Niệm Phật ông phải tưởng niệm người nghèo khó là để giúp đỡ họ; tưởng niệm người nghèo khó để giúp đỡ họ là tưởng niệm Phật đó”**. (Kinh Tạp Bảo Tàng)

Đọc bài kinh này, quý phật tử đã hiểu biết niệm Phật như thế nào đúng và như thế nào sai. **Đọc suốt trong tạng kinh Nikaya, chúng tôi không thấy chỗ nào đức Phật dạy niệm Phật là thâm đọc danh hiệu Phật**, như trong kinh Di Đà phát triển, cũng như kinh “Tìm Hiểu Pháp Môn Niệm Phật” của các sư Nam tông tưởng giải viết ra, dạy niệm 108 âm của 9 công đức của Phật. Sao các sư dám kiến giải sai lời Phật dạy như vậy mà còn viết sách lưu lại cho hậu thế, một việc làm tội lỗi rất lớn đối với Phật giáo, các sư có thấy không? Chính những kiến giải ấy mà các sư có thấy ai tu chứng quả A La Hán chưa? Phật giáo bây giờ quý sư thầy đều vi phạm giới luật, chỉ có giới không ăn uống phi thời mà còn bê vụn tan nát, hướng là các giới khác.



NHỮNG CÂU HỎI CỦA PHẬT TỬ T.P HỒ CHÍ MINH

1. Chúng con xin hỏi, mong Thầy hoan hỷ trả lời để chúng con biết niệm Phật như thế nào là đúng như lời Phật dạy, như thế nào là các tổ kiến tướng giải ra dạy; và tu tập niệm Phật như vậy có ích lợi gì? Kết quả có được Phật Di Đà rước về cõi Cực Lạc hay không?

Như trong kinh Di Đà dạy, niệm Phật bảy ngày đêm tâm không loạn thì thấy được Phật Di Đà và Thánh chúng; đến ngày lâm chung sẽ được đức Phật Di Đà và Thánh chúng đến rước về cõi Cực Lạc Tây Phương. Như vậy có đúng không? Xin Thầy hoan hỷ chỉ dạy cho chúng con. Chúng con xin trích ra một đoạn trong kinh Di Đà đã dạy: “*Thất nhứt nhất tâm bất loạn chuyên trì danh hiệu A Di Đà Phật, dữ chư Thánh chúng hiện tại kỳ tiền...*”. Lời dạy này có phải là của đức Phật Thích Ca Mâu Ni không?

2. Kính bạch Thầy, gần đây chúng con có đọc một tập sách của sư Hộ Pháp, một danh tăng của hệ phái Phật giáo Nam tông tại Việt Nam, biên soạn theo kiến tướng giải của một nhà sư Miến Điện; tập sách được lấy tên “Tìm Hiểu Pháp Môn Niệm Phật”.

Trong sách “TÌM HIỂU PHÁP MÔN NIỆM PHẬT”, có đoạn sư Hộ Pháp viết, con xin trích ra đây: “*Thuở bần sư ở xứ Myanmar, một hôm, đọc một tờ đặc san Phật giáo gặp một bài pháp dạy về phương pháp niệm AN ĐỨC PHẬT bằng phương tiện xâu chuỗi 108 hạt, do một ngài Đại*

Trưởng Lão (không nhớ rõ pháp danh) đã phát hiện ra 9 ân đức Phật gồm có 108 âm và xâu chuỗi có 108 hạt. Ngài dạy phương pháp niệm mỗi âm, đồng thời lần theo mỗi hạt. Khi niệm đủ 9 Ân Đức Phật gồm có 108 âm, đồng thời lần theo chuỗi đủ 108 hạt... giúp cho hành giả kiểm soát được tâm mình. Còn như các đề mục thiền định khác thì không có tính ưu việt này". Đây là một phương pháp tu tập ức chế tâm tương tự như các trường phái Thiền, Mật, Tịnh được hướng dẫn trong kinh sách phát triển. Trong cuốn sách này còn có đoạn sư Hộ Pháp nói kết quả tu tập niệm 9 công đức Phật mà con xin trích dưới đây:

"Đây là những kết quả của niệm 9 Ân Đức Phật, gồm có:

- 1. Được phần đông chúng sinh kính trọng.**
- 2. Thiện tâm trong sạch thanh tịnh.**
- 3. Khi sắp chết, tâm bình tĩnh sáng suốt không mê muội. Sau khi chết, do thiện nghiệp này cho quả tái sinh làm người cao quý hoặc chư thiên cao quý.**
- 4. Tái sinh kiếp nào cũng thuộc hàng chúng sinh cao quý.**
- 5. Có sắc thân xinh đẹp đáng ngưỡng mộ.**
- 6. Các bộ phận trong thân thể đều xinh đẹp đáng yêu quý.**
- 7. Thân có hương thơm.**
- 8. Miệng có mùi hương thơm tỏa**
- 9. Có trí tuệ nhiều.**
- 10. Có trí tuệ sâu sắc.**
- 11. Có trí tuệ sắc bén.**
- 12. Có trí tuệ nhanh nhẹn.**
- 13. Có trí tuệ phong phú.**
- 14. Có trí tuệ phi thường.**
- 15. Nói lời hay có lợi ích...**
- 16. Kiếp vị lai có duyên lành gặp đức Phật, lắng nghe chánh pháp dễ dàng chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Thánh đạo - Thánh quả và Niết bàn".**

Vậy, xin Thầy hoan hỷ chỉ dạy cho chúng con được rõ: đây có phải là pháp môn Phật dạy không?

TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI

TRẢ LỜI CÂU HỎI 1: Đọc những đoạn kinh này và so sánh với kinh nguyên thủy của Phật dạy, thì quý phật tử sẽ thấy kinh sách này niệm Phật không tương ứng với lời dạy niệm Phật trong kinh sách nguyên thủy. Lời dạy trong kinh Di Đà không phải Phật thuyết mà của các Tổ thuyết.

Nếu đem lời Phật dạy niệm Phật trong kinh nguyên thủy so sánh với kinh Di Đà dạy niệm Phật thì không tương ứng; mà không tương ứng là kinh sách của ngoại đạo, và như vậy quý phật tử không nên tin theo; không nên tu tập theo.

Trong các kinh Tịnh độ hay dẫn chứng huyền thoại khi người niệm Phật thường hay biết ngày, biết giờ chết. Đó là một loại thiên tượng do ức chế vọng tưởng mà sinh ra những giao cảm tưởng biết ngày nào chết, mà pháp môn Tịnh độ cho là hay tuyệt. Đối với Phật giáo nguyên thủy thì đó là một phương pháp tỉnh thức trong kinh sách nguyên thủy dạy, rất dễ dàng tu tập không có khó khăn, không có mệt nhọc.

Tu niệm Phật chỉ mới có tỉnh thức ở giai đoạn đầu: biết ngày giờ chết, đó là một việc thường trong Phật giáo nguyên thủy, còn ba giai đoạn tỉnh thức nữa mà kinh sách phát triển không biết. **Người tu theo Phật giáo nguyên thủy là người tu tập làm chủ sinh tử luân hồi, muốn chết hồi nào là chết, muốn sống hồi nào là sống;** quyền chết, sống trong bàn tay của họ; chứ đâu phải chỉ có tu tập biết ngày giờ chết là đủ. Người tu Tịnh độ là tu theo tha lực cầu cúng, chứ không biết cách thức tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Cho nên, mới có những bài sám kệ của những nhà sư Tịnh độ dạy cầu khẩn:

“Cầu cho tôi chết biết ngày, Biết giờ, biết khắc, biết rày tánh linh.

Cầu cho bệnh khổ khỏi mình,

Lòng không trù mến chuyện tình thế gian.

Cầu cho thần thức nhẹ nhàng,

Y như thiên định họ Bàng thuở xưa”

Đọc qua bài sám này, thì chúng ta biết pháp môn Tịnh độ là của Bà La Môn chứ không phải của Phật giáo. Vì Phật giáo là một tôn giáo tự lực cứu mình, chứ không cầu khẩn ai cả; lấy con người làm chúa tể, tự con người phải cứu lấy con người, chứ không có thần thánh, quỷ ma nào cứu con người được. Cho nên, đức Phật dạy: **“Các con hãy tự thấp đuốc lên mà đi, Ta chỉ là người hướng đạo mà thôi”**. Đó là điều xác định rõ ràng: những gì trong kinh sách Tịnh độ dạy không phải là Phật Thích Ca dạy. Xin quý Phật tử lưu ý để tự chọn lấy con đường tu cho đúng.

TRẢ LỜI CÂU HỎI 2: Pháp môn niệm Phật trong cuốn sách “TÌM HIỂU PHÁP MÔN NIỆM PHẬT” của sư Hộ Pháp biên soạn thật công phu, Ngài giải thích từng đức hạnh rất rõ ràng, nên khi mới đọc cứ nghĩ tưởng rằng Ngài dạy niệm Phật là dạy sống đúng 9 đức hạnh của Phật. Nào ngờ không phải vậy. Khi đọc xong sách, mới biết Ngài chịu ảnh hưởng của một nhà sư Miến Điện dạy niệm 108 âm trong 9 đức hạnh của Phật, chứ không phải sống 9 đức hạnh như Phật, như lời Phật dạy trong kinh nguyên thủy.

Ngài dạy niệm công đức Phật cũng giống như các tổ Đại thừa dạy niệm hồng danh Phật. Những phương pháp tu hành đó là những phương pháp ức chế tâm khiến cho tâm hết vọng niệm. Nhưng khi tâm không còn vọng niệm thì hành giả rơi vào một trạng thái tưởng giống như người đang ở trong giấc mộng.

Nếu người tu niệm Phật với tâm tham cầu được vãng sinh Cực Lạc, thì thấy Phật Di Đà và Thánh chúng qua hình ảnh của các họa sĩ vẽ trong kinh Vô Lượng Quang, kinh Di Đà, kinh Quy Ngươn và kinh Tây Quy Trục Chỉ. Còn tu theo các sư niệm 108 âm trong 9 công đức của Phật, thì khi không còn vọng niệm sẽ rơi vào xúc tưởng hỷ lạc, và lần lượt xuất hiện các loại pháp tướng giống như thiền sư A-chan-cha của Thái Lan.

Tóm lại, những pháp môn tu hành như vậy có lợi ích gì cho bản thân mình và cho mọi người? Vậy mà các Ngài phải ra công tu tập quá vất vả, khổ sở. Theo đạo Phật, tu đâu là có kết quả ngay liền đó; tu ít có kết quả ít, tu nhiều có kết quả nhiều. Do tu tập đức hạnh giới luật nên kết quả như vậy. Phật dạy: **“Pháp Ta không có thời gian, đến để mà thấy...”**.

Kết quả của Phật giáo là lòng yêu thương sự sống của muôn loài; là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ; là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

ĐỨC HIẾU SINH

Với kẻ sống hiếu sinh

Ngày nào cũng ngày tốt

Với kẻ sống hiếu sinh

Ngày nào cũng ngày lành

Các nghiệp đều thanh tịnh

Luôn thành tựu hiếu sinh

Này hỡi các tu sinh
Chỉ nên sống hiếu sinh
Khiến mọi loài chúng sinh
Được sống trong an lành
Nếu không hại chúng sinh
Không lấy của không cho Không tà dâm, nói xấu
Không uống rượu say xỉn
Thì cần gì cầu cúng
Thì cần gì niệm Phật
Thì cần gì thiền định
Thì cần gì tụng kinh

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: **Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết** - Nhà xuất bản Tôn giáo