

**PHÁP TU CỦA PHẬT  
LÀM CHỦ SINH, GIÀ, BỆNH CHẾT:**

**1- PHÁP TU CỦA PHẬT  
(từ TỨ CHÁNH CÂN đến TỨ NIỆM XỨ)**

**2- THỜI KHÓA TU TẬP  
TRONG THỜI ĐỨC PHẬT**

**3- (TRAU DỒI)  
TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**

**4- (NIỆM PHẬT)  
TỨ BẤT HOẠI TỊNH**



*Trưởng lão* THÍCH THÔNG LẠC

**PHÁP TU CỦA PHẬT  
LÀM CHỦ  
SINH, GIÀ,  
BỆNH, CHẾT**

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

PL: 2557 - DL: 2013





## LỜI TỰA

*Sinh ra làm người là một điều khó, gặp được Chánh pháp còn khó hơn. Đúng vậy, hơn 2500 năm sau khi đức Phật nhập diệt, Chánh pháp của Ngài đã bị phủ lên bao lớp triết học trừu tượng, bao lớp tôn giáo ỨC chế, mơ hồ, tưởng giải, dựa dẫm vào tha lực. Bởi vậy, đạo Phật từ một phương pháp tu hành thực tế, dùng ý thức dẫn thân tâm vào Thiền pháp một cách tự nhiên để vượt qua nhân quả, làm chủ 4 nỗi khổ: sinh, già, bệnh, chết của đời người, bị biến thành một tôn giáo cầu, cúng, tụng, niệm, mong chờ khi chết được tái sinh vào các thế giới*

ảo tưởng, do tưởng tri của con người dựng lên; bị biến thành các pháp tu ức chế tâm không vọng tưởng, nhằm đến các trạng thái định tưởng, “Phật tánh”... các thần thông biến hóa, biết chuyện quá khứ, vị lai, v.v... Nhưng các kết quả này đâu giúp tâm con người hết tham, sân, si, mạn, nghi. Cho nên tu mãi mà vẫn không thể nào làm chủ được sự sống chết, không thể chấm dứt tái sanh luân hồi.

May mắn thay cho nhân loại, khi giờ đây Chánh pháp của Phật một lần nữa được trùng tuyên, sống dậy trở lại như những gì nó vốn có. Đạo Phật được dựng lại với một phương pháp tu tập rõ ràng, cụ thể, tỉ mỉ, có lớp lang từ thấp đến cao qua những bài giảng, qua những cuốn sách của đức Trưởng lão Thích Thông Lạc. Đó là những tác phẩm tâm huyết, kết quả kinh nghiệm từ cả một cuộc đời gian khổ tu hành, giành chiến thắng trước giấc sinh tử của Trưởng Lão.

Sau khi đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc nhập diệt, Tu Viện Chơn Như biên soạn tập sách nhỏ này, tập hợp bốn cuốn sách mỏng từ những tác phẩm của Thầy:

1- Pháp tu của Phật (từ Tứ Chánh Cần đến Tứ Niệm Xứ): chỉ rõ cách thức tu tập của đạo Phật được sinh ra từ kinh nghiệm tu hành giải thoát của chính đức Phật. Đó là một phương pháp do Ngài tự mình tìm ra, hoàn toàn khác biệt với cách thức tu hành của các tôn giáo khác.

(Nếu quý phật tử và bạn đọc muốn tìm hiểu toàn bộ quá trình tu hành của đức Phật, từ lúc xuất gia đi tìm đạo cho đến khi chứng quả Vô Lậu giải thoát, xin mời tìm đọc cuốn sách “Phật giáo có đường lối riêng biệt”, của đức Trưởng lão Thích Thông Lạc)

2- Thời khóa tu tập trong thời đức Phật: phân tích Thời khóa biểu tu tập mà đức Phật chế ra cho chúng Tỳ kheo tăng và Tỳ kheo ni, từ đó chỉ ra pháp hành của đạo Phật là “xả tâm” khỏi các chương ngại pháp.

3- (Trau dồi) Tứ Vô Lượng Tâm: pháp hành cụ thể để tu tập tăng trưởng bốn tâm Vô Lượng: từ, bi, hỷ, xả, mà đức Trưởng Lão thường nhắc đến bốn tâm này bằng một cụm từ

thuần Việt là: “*Yêu thương và tha thứ*”.

4- (Niệm Phật) Tứ Bất Hoại Tịnh: phương pháp tu tập niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới theo đúng kinh sách Nguyên thủy, để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn như Phật, như Pháp, như chúng Thánh Tăng và như Giới luật.

Mong rằng tập sách nhỏ này giúp cho quý phật tử và bạn đọc nhìn nhận ra một Phật pháp chân chánh, từ đó áp dụng vào đời sống và sự tu hành của bản thân, để vượt thoát được mọi sự khổ đau mà nhân quả đang vây quanh quý bạn.

Kính ghi  
Tu Viện Chơn Như



**PHÁP TU**  
**CỦA PHẬT**  
TỪ  
**TỨ CHÁNH CĂN**  
ĐẾN  
**TỨ NIỆM XỨ**





## LỜI NÓI ĐẦU

Sau khi chúng đạt hai loại đỉnh Không Vô Biên Trí Tuệ và Phi Tuệ Phi Phi Tuệ Trí, tiếp đó thực hành 6 năm khổ hạnh tối đa, đức Phật nhận thấy không có sự giải thoát. Nhìn lại tâm mình, đức Phật thấy tâm tham, sân, si, mạn, nghi vẫn còn nguyên, và Ngài không thể làm chủ được 4 nỗi khổ: sinh, già, bệnh, chết.

Đức Phật tư duy suy nghĩ, các phương pháp tu tập như vậy của ngoại đạo không thể đem đến kết quả giải thoát, bởi chúng đều ức chế thân tâm và còn tạo ra sự đau khổ nhiều hơn. Vì vậy, đức

*Phật ném bỏ tất cả.*

*Dưới cội cây bồ đề bên dòng sông Ni Liên, đức Phật nhớ lại phương pháp ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền mà khi còn bé Ngài ngồi dưới cội cây hồng táo tu tập bất chước vua cha, đá cũng là pháp tu ỨC CHẾ. Ngài suy nghĩ: “Tu tập Sơ Thiền ly dục, ly ác pháp như vậy là ỨC CHẾ TÂM. Cố gắng giữ gìn tâm không vọng niệm thì làm sao ly dục, ly ác pháp được?”*

*Tự đặt ra câu hỏi rồi Ngài lại tiếp tục tư duy suy nghĩ: “Dục là lòng ham muốn của mình, mà lòng còn ham muốn là còn đau khổ, cho nên phải diệt trừ lòng ham muốn. Nhưng diệt trừ lòng ham muốn bằng cách nào?”*

*Câu hỏi được đặt ra nhưng câu trả lời chưa có, nên Ngài lại tiếp tục tư duy: “Trong tâm ta thường hay bị chướng ngại do các ác pháp bên ngoài tác động vào làm cho nó khổ đau. Những đối tượng bên ngoài phần đông là ác pháp, nên khi chúng*

tác động vào thân hay tâm là chúng ta thấy bất an liền. Như vậy, mục đích ly dục, ly ác pháp còn có nghĩa là ngăn ngừa lòng dục bên trong, tức là không cho khởi lên lòng ham muốn, nếu có khởi lên lòng ham muốn thì phải quán xét tư duy diệt nó ngay liền”. Như vậy chúng ta mới có pháp tu tập ly dục, ly ác pháp, chứ chỉ nói suông Ly Dục, Ly Ác Pháp thì đâu có pháp hành, thì biết tu tập ly dục, ly ác pháp như thế nào?

Bởi vậy, khi đức Phật ngồi dưới cội cây bồ đề tư duy về các vị thầy ngoại đạo dạy tu tập Sơ Thiền, họ đều nói ly dục, ly ác pháp, nhưng kỳ thực là không có pháp ly dục, ly ác pháp, mà chỉ có pháp ức chế ý thức, khiến cho ý thức không còn niệm khởi. Vì thế tâm tham, sân, si, mạn, nghi không bao giờ ly và diệt nó được. Cho nên kinh sách Đại thừa và kinh sách Thiền tông dạy không bao giờ tu tập chúng đạo, làm chủ sinh, già, bệnh, chết được.

Nếu quý vị nghiên cứu kỹ thì sẽ thấy giáo pháp của Phật dạy ly dục, ly ác pháp có pháp

*môn tu tập hẳn hoi.*

*Giới - Định - Tuệ là phương hướng xác định đường lối tu tập theo Phật giáo từ thấp đến cao. Nếu ai chưa tu Giới mà tu Định là tu sai pháp của Phật. Nếu ai chưa nhập được Định mà bảo mình có trí Tuệ là người này lừa đảo người khác.*

*Căn cứ vào Giới - Định - Tuệ mà chúng ta biết được người tu đúng hay tu sai pháp Phật; biết được người tu theo pháp Phật hay tu theo pháp ngoại đạo. Đó là chúng ta chỉ căn cứ vào Giới, Định, Tuệ mà còn biết sai đúng như vậy, hướng là chúng ta căn cứ vào Bát Chánh Đạo thì pháp môn ngoại đạo không thể lừa Phật tử được.*

*Nhờ đó, kinh sách Đại thừa và kinh sách Thiền tông Trung Quốc không còn dối trá lừa người khác được. Những kinh sách này rất khôn ngoan, muốn biến kinh sách của mình thành những lời Phật thuyết, nên chúng dựng lên bộ sử 33 vị tổ sư Ấn Độ và Trung Hoa.*

*Trước giờ thi tịch, đức Phật chỉ di chúc:*

*“Các thầy Tỳ kheo! Sau khi ta tịch, hãy lấy Giới Luật của Ta làm Thầy, đừng lấy ai làm Thầy”.*

May mắn thay cho đời sau, nhờ có lời dạy của đức Phật như vậy mà quý phật tử không bị làm mưu kế gian xảo của Đại thừa và Thiên tông Trung Quốc.

Vào đầu kinh sách Đại thừa, cuốn nào cũng có câu này giới thiệu: *“Như thị ngã văn, nhất thời Phật tại xá Vệ quốc, Kỳ Thọ Cấp Cô Độc viên, đử Kỳ Đà...”*. Đọc câu này ít ai để ý, nên cứ lầm tưởng kinh sách đó do Phật thuyết. Cho nên từ xưa đến nay, có biết bao nhiêu người học tu theo các tổ Trung Quốc mà cứ ngỡ mình tu theo Phật. Thật là tội nghiệp!

Trở lại với đức Phật, lúc này Ngài đang âm thầm lặng lẽ một hình một bóng tu hành dưới cội cây bồ đề. Mỗi lần muốn ly dục, ly ác pháp thì đức Phật lại tư duy cách thức tu tập như thế nào để không ỨC CHẾ Ý THỨC giống ngoại đạo. Do tư duy suy nghĩ như vậy, nên Ngài tự nghĩ ra pháp

tu tập xả tâm, ngăn ác và diệt ác pháp, sinh thiện và tăng trưởng thiện pháp.

Từ đó, đức Phật nỗ lực tu tập hằng ngày không biếng trễ, dùng trí kiến quán xét vào tâm của mình rất tinh táo, từng phút, từng giây tác ý để ngăn và diệt lòng ham muốn. Nhờ chế ra pháp tu hành như vậy mà lòng ham muốn càng lúc càng giảm, càng lìa ra. Cuối cùng tâm dục lần lượt bị diệt mất.

Về ác pháp cũng tu tập như vậy, mỗi khi có ác pháp nào tác động vào thân tâm thì đức Phật liền quán xét tư duy ngăn chặn và diệt ác pháp đó ngay liền.

Nhờ phương pháp tu tập hiệu quả như vậy, nên đức Phật cảm thấy tâm mình càng lúc càng ly dục, ly bất thiện pháp rất nhiều. Cứ như vậy, Ngài tiếp tục tu hành cho đến khi tâm rất tự nhiên trở nên Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự.

Do kết quả này và cộng với sự siêng năng cần mẫn tu tập, nên Ngài đặt tên phương pháp tu tập này là Tứ Chánh Cần, tức là bốn pháp chân



*chánh cần phải tu tập hằng ngày. Pháp môn này được sinh ra từ đức Phật. Cho nên người nào tu thiền theo Phật giáo, muốn ly dục, ly ác pháp đều phải tu tập Tứ Chánh Cần.*

*Kính ghi  
Tu Viện Chơn Như*



Như chúng ta ai cũng biết, khi đức Phật đến cội cây bồ đề tu tập với pháp môn đầu tiên là pháp SỞ THIÊN của ngoại đạo.

Ngồi dưới cội bồ đề, Ngài nhớ lại lúc còn bé ngồi dưới cây hồng táo tu tập ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiên. Cũng với mục đích tu tập nhập SỞ THIÊN như ngoại đạo, nhưng đức Phật không tu tập hành pháp theo lối ly dục, ly ác pháp ức chế thân tâm của họ, mà hành theo pháp do sáng kiến xả tâm ly dục, ly ác pháp của mình, biến pháp hành này thành những hành động “NGĂN ÁC DIỆT ÁC PHÁP, SINH THIỆN TĂNG TRƯỞNG THIỆN PHÁP”.

Với pháp hành này, suốt ngày đêm, từ canh một đến canh hai, từ canh ba đến canh tư, canh năm, rồi từ ngày này sang ngày khác, đức Phật

nhiệt tâm ngăn và diệt lòng ham muốn và các ác pháp cho đến khi tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự hoàn toàn, thì khi đó đức Phật để tâm tự nhiên kéo dài 7 ngày đêm. Sau khi ở trong trạng thái này suốt 7 ngày đêm như vậy thì biết mình đã chứng đạo.

Lúc mới tu tập, tâm còn chướng ngại pháp rất nhiều như sóng, nên đức Phật ngăn và diệt các ác pháp đó không lúc nào ngơi nghỉ, nhưng khi các ác pháp đó không còn nữa, thì đức Phật cảm nhận tâm mình bất động, thanh thản, an lạc và vô sự luôn luôn đang ở trên bốn chỗ của thân, thọ, tâm và pháp, vì thế Ngài gọi trạng thái tâm đó là pháp môn TỨ NIỆM XỨ. Do từ đức Phật tự tu tập theo sáng kiến của mình mà đạo Phật mới có những pháp môn Tứ Chánh Cần và pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Bốn mươi chín ngày dưới cội bồ đề, đức Phật tư duy suy nghĩ theo sự kiến giải của mình, nên tự sáng tạo ra pháp môn tu tập ly dục, ly ác pháp đúng pháp. Vì vậy, cuối cùng thân tâm Ngài được giải thoát hoàn toàn, đó là nhờ 2 pháp môn TỨ CHÁNH CẦN và TỨ NIỆM XỨ. Đây cũng là các pháp môn căn bản nhất của Phật giáo, mà đầu tiên chúng ta tu tập thường nghe nói đến. Tất cả ngoại đạo không làm sao có được hai pháp môn này. Chỉ có đạo Phật mới có hai pháp môn này là do đức

Phật tự tu mà tìm ra.

Trở lại vấn đề tu tập của đức Phật, khi tu tập đến đây, Ngài thấy giai đoạn tu tập SƠ THIÊN đầu tiên theo kinh nghiệm bản thân của mình thì không giống ngoại đạo chút nào cả, nên đức Phật liền đặt cho pháp hành này cái tên TỬ CHÁNH CẦN. Tứ Chánh Cần là bốn điều cần phải siêng năng tu hành hằng ngày không nên biếng trễ. Bốn điều cần nên tu tập này như sau:

*1- Ngăn các ác pháp.*

*2- Diệt các ác pháp.*

*3- Sinh các thiện pháp.*

*4- Tăng trưởng các thiện pháp.*

Một cái tên mà xác định được sự tu tập SƠ THIÊN của Phật giáo. Vì vậy đức Phật còn gọi pháp môn Tứ Chánh Cần này với một cái tên rất gần thiên định: “ĐỊNH TỬ CỤ”, tức là phương pháp tu tập Sơ Thiên. Còn trong Bát Chánh Đạo, Tứ Chánh Cần là lớp thứ 6, lớp CHÁNH TINH TẤN.

Như vậy, muốn tu tập Sơ Thiên thì không phải trên pháp SƠ THIÊN mà tu tập, mà phải tu tập trên pháp môn TỬ CHÁNH CẦN rồi đến TỬ NIỆM XỬ. Sự tu tập như vậy khác hẳn với ngoại đạo. Vì ngoại đạo không bao giờ có phương pháp tu tập thiên định theo kiểu này.

Đến đây quý vị đã thấy rõ từ SỞ THIỀN của ngoại đạo đã trở thành TỬ CHÁNH CẦN của Phật giáo.

Phật giáo đã làm đảo lộn tất cả pháp môn tu hành của ngoại đạo, làm cho chúng điên đầu. Nhất là kinh sách Đại thừa và Thiền tông đang bị dao động mạnh bởi sóng gió Tứ Chánh Cần. Khi tu tập theo giáo pháp của đức Phật, thì quý vị nên nhớ phải tu tập TỬ CHÁNH CẦN. Đó là những pháp đầu tiên đánh vào cơ quan đầu não của giặc sinh tử luân hồi. Cho nên những đòn đánh ngăn ác, diệt ác pháp như sấm sét, như vũ bão thì mới mong ngăn và diệt ác pháp được.

Khi tu tập phải đem hết ý chí dũng mãnh, kiên cường gan dạ đánh đòn nào phải chính xác và đầy đủ sức mạnh thì mới mong ngăn và diệt được ác pháp, chớ tu tập sù sù cho lấy có thì không bao giờ quét sạch hôn trầm, thù miên, vô ký và ngoan không.

**Quý vị tu tập thì phải thật tu, tu cho đúng pháp, phải đi kinh hành nhiều, tu mà ngồi nhiều thì sinh ra lười biếng.** Tu hành như vậy chẳng đi đến đâu cả, chỉ phí công sức và mất thời giờ vô ích.

Trong TỬ CHÁNH CẦN gồm có bốn pháp tu tập:

*1- Chánh Niệm Tĩnh Giác Định.*

*2- Định Vô Lậu.*

*3- Định Sáng Suốt.*

*4- Định Niệm Hơi Thở.*

Những loại định này đều tu tập trên bốn chỗ: thân, thọ, tâm và pháp (Tứ Niệm Xứ). Vì thế, người mới vào tu đều phải bắt đầu tu tập bốn loại định này. Nếu ai không tu tập bốn loại định này mà tu tập pháp nào khác là tu tập sai pháp Tứ Chánh Cần, là tu theo ngoại đạo.

Tứ Chánh Cần của Phật là pháp môn NGĂN ÁC, DIỆT ÁC PHÁP tuyệt vời, nếu không có pháp môn này thì mọi người tu tập đều bị ức chế ý thức. Vậy ác pháp cần phải ngăn và diệt là gì?

Ác pháp tức là TÀ NIỆM, nó có 2 phần:

**1- Tà niệm thuộc về tâm:** Có nghĩa là tâm ham muốn, lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, giận hờn, ghen tức, căm thù, thương nhớ, phiền não, v.v...

**2- Tà niệm thuộc về thân:** Có nghĩa là thân bị bệnh khổ, đau nhức chỗ này, đau nhức chỗ kia, ngứa ngáy, chóng mặt, đau lưng, đi đứng không vững vàng, mỏi mệt, hôn trầm, v.v...

Những tà niệm này thường xảy ra trong thân tâm (thân, thọ, tâm, pháp) của chúng ta, khiến cho cuộc sống của chúng ta bất an. Vì thế, chúng ta

phải ngăn và diệt chúng, để luôn sống và tăng trưởng trong Thiện Pháp.

SINH THIỆN, TĂNG TRƯỞNG THIỆN PHÁP, câu này không có nghĩa dạy chúng ta đi làm việc từ thiện, đi làm phước giúp người bất hạnh trong xã hội, mà dạy chúng ta nên sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Vậy sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh thì phải sống như thế nào?

Như trong pháp môn Tứ Chánh Cần, Phật dạy: “Sinh thiện, tăng trưởng thiện pháp”. Thiện pháp ở đây có nghĩa là TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ, chớ không có nghĩa thiện đơn thuần. Hằng ngày giữ gìn và bảo vệ Tâm Bất Động thì đó là những điều toàn thiện, rất thiện. Thiện đó mới thật sự là thiện, thiện không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Bởi pháp thiện Tâm Bất Động là thiện cứu cánh, nó là chân lý của Phật giáo. Nếu ai từng sống với nó là người chứng đạo. Cho nên, chứng đạo của đạo Phật là chứng đạo một cách dễ dàng không có khó khăn, mệt nhọc chút nào cả.





**K**hi tu tập Tứ Chánh Cần thuần thực, thì không còn ác pháp tới lui nữa, đức Phật cảm nhận thân tâm mình tham, sân, si giảm bớt thấy rất rõ ràng. Đồng thời trạng thái tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự rõ ràng hơn, và mỗi ngày đức Phật càng tăng thời gian kéo dài thêm trạng thái đó.

Lúc bấy giờ, đức Phật thấy tâm mình rất lạ lùng, là luôn luôn cảm nhận toàn thân tâm của mình trong hơi thở ra và hơi thở vào, từ canh này sang canh khác, không có một niệm nào xen vào; không một ác pháp nào khởi ra được, nhất là các ác pháp bên ngoài không tác động vào được thân tâm. Do trạng thái này, đức Phật không còn phải ngăn, diệt dục và ác pháp như trong pháp môn tu tập TỬ CHÁNH CẦN.



Khi tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần thì niệm dục và niệm ác pháp khởi liên tục, còn bây giờ thì khác xa, tâm không có bất kỳ một niệm ác hay dục khởi lên một cách rất tự nhiên, chỗ không phải còn gò bó ra công tu tập như ngày xưa nữa.

Với cách quán xét thân, thọ, tâm, pháp như vậy, từ ngày này sang ngày khác, chỉ duy nhất có một cảm nhận quán xét trên toàn thân. Khi trạng thái này xuất hiện thì sự tu tập TÂM BẤT ĐỘNG của đức Phật rất dễ dàng và thoải mái.

Suốt thời gian còn lại hơn 7 ngày, trong 49 ngày tu tập dưới cội bồ đề, đức Phật thấy rất rõ tâm mình có một cảm nhận trên thân quán thân như vậy, không có một tâm niệm nào khác nữa. Trong suốt 7 ngày đêm mà đức Phật tưởng chừng như trong một khoảng thời gian rất ngắn, chỉ hơn một phút. Ở trạng thái tâm này kéo dài cho đến khi tâm VÔ LẬU hoàn toàn. Nhờ tâm Vô Lậu hoàn toàn nên mới có đầy đủ TỬ THẦN TỨC. Đó là lúc chứng đạo giải thoát.

Từ trạng thái tu tập tâm này, đức Phật mới đặt cho nó một cái tên đúng nghĩa quán bốn chỗ của nó: “TỬ NIỆM XỨ”.

Khởi đầu đức Phật tu tập SỞ THIÊN của ngoại đạo, nhưng do sáng kiến biết sáng tạo ra những pháp tu hành để ly dục, ly ác, làm chủ sinh, già, bệnh, chết, tức là làm chủ thân tâm. Và cuối cùng

đức Phật thành tựu tâm VÔ LẬU bằng pháp môn TỬ NIỆM XỨ, chứ không phải nhập Sơ Thiền theo pháp môn của ngoại đạo.

Bởi vậy, pháp môn Tứ Niệm Xứ chỉ có đạo Phật mới có, còn tất cả các tôn giáo khác đều không có pháp môn này. Tại sao lại gọi là TỬ NIỆM XỨ?

**Tứ Niệm Xứ có nghĩa là bốn nơi dùng để quán xét, nó gồm có:**

1- *THÂN* là phần cơ thể đầu, mình, hai tay và hai chân.

2- *THỌ* là các cảm thọ của thân và tâm.

3- *TÂM* là phần sáu thức tiếp xúc sáu trần.

4- *PHÁP* là thân, thọ, tâm và sáu trần đang xung quanh chúng ta.

Trong bốn nơi này, chỉ cần quán xét một nơi là quán xét tất cả bốn nơi. Cho nên mới gọi là TỬ NIỆM XỨ.

**Trên Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:**

1- *TỬ CHÁNH CẦN* tu tập trên Tứ Niệm Xứ. (Giai đoạn này người mới tu vẫn tu tập được và tu tập như vậy mới có căn bản)

2- *TỬ NIỆM XỨ* tu tập trên Tứ Niệm Xứ. (Giai đoạn rất khó tu, nếu mất căn bản thì không nhiếp

phục được tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp)

3- *THÂN HÀNH NIỆM tu tập trên Tứ Niệm Xứ.*  
(Giai đoạn này là giai đoạn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ, nó chuyên tu tập lệnh để thực hiện Tứ Như Ý Túc)

TỨ CHÁNH CẦN tu tập trên Tứ Niệm Xứ là phương pháp tu tập lớp Chánh Tinh Tấn, lớp thứ 6 trong Bát Chánh Đạo. Còn TỬ NIỆM XỬ tu tập trên Tứ Niệm Xứ là phương pháp tu tập lớp thứ bảy, tức là lớp CHÁNH NIỆM trong Bát Chánh Đạo. Lớp thứ bảy là lớp tu chứng đạo của Phật giáo. Ngoài pháp môn TỬ NIỆM XỬ thì không có pháp nào tu chứng đạo giải thoát được.

Bởi trên Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập, cho nên có những bài kinh đức Phật dạy tu tập Tứ Niệm Xứ, nhưng kỳ thực là dạy tu tập TỬ CHÁNH CẦN trên Tứ Niệm Xứ. Đây, chúng ta hãy lắng nghe Phật dạy: *“Những Tỳ kheo nào, này các Tỳ kheo, mới xuất gia tu chẳng bao lâu, mới đến trong những pháp luật này. Những Tỳ kheo ấy, này các Tỳ kheo, cần phải được khích lệ (samàdāpetabbā), cần phải được hướng dẫn, cần phải được an trú, tu tập Bốn Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp). Hãy chuyên chú với tâm thanh tịnh, định tĩnh nhất tâm để có chánh trí như thật đối với các pháp”*.

Cho nên, người mới xuất gia vẫn tu tập pháp

môn Tứ Niệm Xứ, nhưng phải tu tập ở giai đoạn đầu là TỬ CHÁNH CẦN trên Tứ Niệm Xứ.

Bởi vậy, nếu một người không có tu tập thì không thể nào hiểu được pháp môn Tứ Niệm Xứ, và cũng không hiểu được Giới Luật.

Thưa các bạn! Các bạn muốn biết rõ pháp môn TỬ NIỆM XỨ thì hãy lắng nghe đức Phật dạy: *“Một thời, Thế Tôn ở Vesàli tại rừng Ambapàli. Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỳ kheo: Này các Tỳ kheo, Tỳ kheo cần phải trú Chánh Niệm Tĩnh Giác. Đây là lời giáo giới của Như Lai cho các Thầy.*

*Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo Chánh Niệm? Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo trú quán thân trên thân, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tĩnh giác chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỳ kheo, là Tỳ kheo Chánh Niệm”.*

Đoạn kinh trên đây dạy chúng ta cách thức chánh niệm, tức là học lớp Chánh Niệm. Vậy CHÁNH NIỆM là gì?

Theo đoạn kinh này, thì Chánh Niệm là niệm

THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ. Niệm thanh thản, an lạc và vô sự hiện tiền trên bốn chỗ Thân, Thọ, Tâm, Pháp thì tà niệm không bao giờ xen vào được. Nếu tà niệm xen vào được thì tức khắc phải nhiếp phục, không được để chúng tác động vào thân, thọ, tâm và pháp.

Như đã nói ở phần Tứ Chánh Cần, TÀ NIỆM là các niệm dục và ác pháp trên thân tâm. Nhưng sang giai đoạn tu tập Tứ Niệm Xứ, thân tâm chỉ còn các tà niệm vi tế, chứ không còn các tà niệm thô như lúc mới tu tập ngăn ác, diệt ác pháp.

Vậy còn TRÊN THÂN QUÁN THÂN là như thế nào?

Trên thân quán thân có nghĩa là dùng mắt nhìn thấy, tai lắng nghe, thân cảm nhận xúc chạm và ý thức quan sát ngay trên thân. Nếu thân có đau nhức chỗ nào liền biết ngay, thân đi biết thân đi, thân ngồi biết thân ngồi, thân nằm biết thân nằm, thân đứng biết thân đứng, v.v...

Tuy nói trên thân quán thân nhưng thật sự là đang quán bốn chỗ: thân, thọ, tâm và pháp. **Vì biết thân là biết thọ, biết thọ là biết tâm, biết tâm là biết pháp, biết pháp là biết thân.** Cho nên trên TỨ NIỆM XỨ, biết chỗ này thì liền biết chỗ khác. Bốn chỗ này như một khối. Tuy nói bốn nhưng mà một.

**Quán thân trên thân, tức là tâm tĩnh thức trên thân**, nên thân xảy ra một điều gì dù lớn lao hay nhỏ nhặt tâm đều biết rất rõ. Cho nên nói trên thân quán thân chớ kỳ thực là quán TÂM BẤT ĐỘNG, nếu Tâm Bất Động suốt bảy ngày đêm là tu tập chứng đạo. Còn ngược lại, trong bảy ngày đêm tâm thường bị hôn trầm, thù miên, vô ký và loạn tưởng thì nên dùng pháp NGĂN ÁC, DIỆT ÁC, để mà diệt các ác pháp này.

Bởi vậy, pháp môn TỬ NIỆM XỨ là một pháp môn tu tập để chứng đạo. Pháp môn này rất quan trọng, nếu ai không tu tập nó thì không bao giờ chứng đạo. Cho nên chúng ta cần phải thông suốt đường lối tu tập như thế nào đúng và như thế nào sai.

Một lần nữa chúng tôi xin nhắc các bạn: Phải tu tập pháp môn TỬ CHÁNH CẦN rồi sau mới tu tập đến pháp môn TỬ NIỆM XỨ. Nếu không biết thì đừng nên tu tập, bởi có tu tập cũng chỉ uổng công mà thôi.

Các bạn đừng nghe nói pháp môn TỬ NIỆM XỨ mà ham tu cao. **Pháp môn này dành cho những bậc GIỚI LUẬT nghiêm túc, dành cho những bậc tâm đã BẤT ĐỘNG trước các ác pháp và các cảm thọ**, chớ không phải pháp môn này bất cứ ai muốn tu tập là đều tu tập được. Nếu các bạn tu tập mà không biết khả năng trình độ

của mình thì đó là tu tập sai pháp, xin quý vị cần lưu tâm.

Bất cứ thân làm điều gì đều biết: Thân ăn biết thân ăn, thân ngủ biết thân ngủ, thân quét sân biết thân quét sân, thân lật rau biết thân lật rau, thân ngồi yên biết thân ngồi yên và khi thân ngồi yên bất động thì biết hơi thở ra, hơi thở vô trên thân. Tất cả hành động đều được xem là trên thân quán thân. Dù quán hơi thở ra, hơi thở vô cũng chính là trên thân quán thân.

Trên thân quán thân được như vậy là phải có sức tỉnh thức. Đây, chúng ta hãy nghe đức Phật dạy cách thức tu tập tỉnh thức: *“Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo tỉnh giác? Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo tỉnh giác khi đi tới, đi lui; tỉnh giác khi ngó tới, ngó lui; tỉnh giác khi co tay, duỗi tay; tỉnh giác khi mang áo sanghati (tăng già lê), mang bát, mang y; tỉnh giác khi ăn, uống, khi nhai, nếm; tỉnh giác khi đại tiện, tiểu tiện; tỉnh giác khi đi, đứng, khi ngồi, nằm; khi thức, khi nói, khi im lặng đều tỉnh giác. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ kheo sống tỉnh giác”*. Đoạn kinh trên đây đã xác định sự tỉnh giác trên thân hành của chúng ta. Vậy THÂN HÀNH của chúng ta là gì?

Thân hành của mỗi người được chia ra làm hai phần:

*1- Thân hành nội. (hơi thở)*

2- *Thân hành ngoại. (tất cả mọi sự hoạt động của thân)*

Thân hành hoạt động gồm có ba nơi:

1- *Thân*

2- *Miệng*

3- *Ý*

Như vậy, muốn tỉnh giác trên thân hành thì các bạn hãy phản tỉnh lại thân, miệng, ý của mình. Khi phản tỉnh lại thân, miệng, ý của mình là các bạn hãy chủ động điều khiển thân hành, khẩu hành và ý hành, khiến cho thân hành, khẩu hành, ý hành của các bạn không có lỗi lầm. **Thân hành, Khẩu hành, Ý hành của các bạn không có lỗi lầm tức là Chánh Niệm, còn có lỗi lầm là có Tà Niệm.**

Bài kinh này đức Phật dạy chúng ta phải phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành và ý hành, nói chung là dạy chú ý tất cả các hành động của thân, đó là tỉnh giác. Nhưng nếu nghe như vậy, **rồi các bạn tu tập chỉ lo chú ý tập trung trên thân hành một cách ức chế tâm cho hết niệm khởi, thì đó là một điều tu sai lệch pháp hết sức.** Đó là các bạn đã hiểu sai, biến pháp xả tâm của Phật thành pháp ức chế.

Đức Phật rất sợ chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ lầm lạc thì tai hại không lường được về hậu quả.



Bởi vì pháp môn Tứ Niệm Xứ là một pháp môn độc nhất để đưa con người có đủ năng lực làm chủ nhân quả, tức là làm chủ mọi sự hoạt động của chúng ta hằng ngày. Tức là như lời đức Phật dạy ở đoạn kinh trên: **“Tỳ kheo phải sống an trú chánh niệm tĩnh giác”**.

Cho nên, chúng ta hãy hiểu cho rõ ràng, để biết cách sống AN TRÚ CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC mà không sai lầm trên pháp môn Tứ niệm Xứ. Đây, xin các bạn hãy lắng nghe đức Phật dạy tiếp: *“Vậ này các Tỳ kheo, các Thầy phải gọi sạch hai pháp cơ bản về các thiện pháp, và thế nào là hai pháp cơ bản về các thiện pháp? Chính là Giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chánh trực. Nay các Tỳ kheo, khi nào các Thầy được Giới khéo thanh tịnh và Tri kiến chánh trực, các Thầy hãy y cứ trên giới, an trú trên giới tu tập Bốn Niệm Xứ: thân, thọ, tâm, pháp”*. (kinh Tương Ưng tập 5 và Tăng Chi Bộ kinh tập 1).

Đoạn kinh trên dạy rất rõ ràng: **“Giới luật và Tri kiến”**. Bởi vậy, muốn khắc phục những tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp thì phải y cứ trên GIỚI LUẬT, sống không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào, thì mới mong đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó (khắc phục tham ưu).

Thưa các bạn! Trong kinh Ước Nguyện, đức Phật cũng đã nhắc nhở chúng ta rất nhiều về giới

luật. Vì giới luật rất quan trọng trên con đường tu tập giải thoát. Muốn ước nguyện kết quả một điều gì trong sự tu tập thì giới luật phải nghiêm chỉnh. Ở đây, tu tập Tứ Niệm Xứ đức Phật cũng dạy chúng ta lấy GIỚI LUẬT và TRI KIẾN làm nền tảng cho sự nhiếp phục những tham ưu trên TỬ NIỆM XỨ, **nghĩa là muốn đẩy lui những sự khổ đau trên thân, thọ, tâm và pháp thì giới luật phải nghiêm chỉnh.** Giới luật nghiêm chỉnh thì tri kiến thanh tịnh, tri kiến thanh tịnh thì giới luật mới nghiêm chỉnh. Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật. Đó là nền tảng vững chắc để chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ mà làm chủ bốn sự đau khổ: sanh, già, bệnh, chết của đời người.

Bởi vậy, pháp môn Tứ Niệm Xứ là ngọn đèn soi sáng, là chỗ nương tựa vững chắc cho chúng ta. Đây, các bạn hãy lắng nghe và suy nghĩ kỹ những lời đức Phật nhắc nhở ông A Nan: *“Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một điều gì khác; dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một điều gì khác. Này Ananda, thế nào là Tỳ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác; dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa*

*một điều gì khác?*

*Ở đây, này Ananda, Tỳ kheo trú quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tinh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tinh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này Ananda, Tỳ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác; dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác”.*

Các bạn có nghe chăng? Tứ Niệm Xứ là ngọn đèn chánh pháp, là chỗ nương tựa vững chắc cho các bạn. Như vậy, Tứ Niệm Xứ đúng là một pháp môn rất quý báu nên đức Phật lặp đi lặp lại nhiều lần, để chúng ta đừng quên pháp môn này.

Ở đoạn kinh trên, đức Phật dạy chúng ta 2 điều:

1) *Lấy mình làm ngọn đèn, làm chỗ nương tựa vững chắc, là ý muốn dạy điều gì đây?*

Xin thưa cùng các bạn! “Tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác”. Để thấu rõ và

xác định ý nghĩa của câu này, chúng tôi xin lặp lại: “Tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình”. **Đó là Tri Kiến của chúng ta đấy các bạn ạ!**

2) *Dùng chánh pháp làm ngọn đèn soi sáng, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác, là ý Phật muốn dạy pháp môn gì đây?*

Xin thưa cùng các bạn! **Đó là Giới đức, Giới hạnh, Giới hành và pháp môn Tứ Niệm Xứ.** Đọc đến những đoạn kinh trên đây, chắc các bạn đã thấu hiểu và phân biệt chánh pháp của Phật là pháp nào, còn tà pháp của ngoại đạo là pháp nào? Nếu không có những lời xác định chánh pháp của Phật, thì đứng trước rừng kinh sách hiện giờ, các bạn dễ rơi vào kiến giải tưởng của ngoại đạo.

Như chúng tôi đã nói ở đoạn trước, nếu một người không có tu tập thì không thể nào hiểu được pháp môn Tứ Niệm Xứ, và cũng không hiểu được Giới Luật. Bởi vì trong khi trên TỬ NIỆM XỨ có ba giai đoạn tu tập, thì Giới đức, Giới hạnh và Giới hành cũng là ba hành động đạo đức hàng ngày để tu tập GIỚI LUẬT.

Thực hiện giới luật là phải luôn luôn thực hiện với tri kiến, cho nên kinh dạy: *“Giới luật ở đâu là tri kiến ở đó, tri kiến ở đâu là giới luật ở đó, giới*

*luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật*". Nếu người tu sĩ và người cư sĩ không thực hiện giới luật nghiêm chỉnh, còn vi phạm những lỗi nhỏ nhặt, không thấy xấu hổ và sợ hãi thì tu Tứ Niệm Xứ chẳng bao giờ có kết quả tốt ráo, chỉ hoài công vô ích mà thôi, uổng phí một đời tu.

Ngoại đạo không bao giờ có pháp môn Tứ Niệm Xứ, cho nên ngoại đạo không có ai tu chứng đạo giải thoát. Nhờ có pháp môn Tứ Niệm Xứ nên ngoại đạo không thể lừa dối phật tử, lấy pháp môn của mình cho là pháp môn của Phật được.

Tóm lại, khi tu hành theo Phật giáo thì không nên tu tập bất cứ một pháp môn nào khác, mà chỉ nên tu tập Tri Kiến, Giới Luật và Tứ Niệm Xứ.

Trước khi nhập diệt, đức Phật đã di chúc: **“Sau khi Ta nhập diệt, các vị Tỳ kheo hãy lấy GIỚI LUẬT và GIÁO PHÁP của Ta mà làm THẦY”**. Giáo pháp mà Ngài đã di chúc ở đây là pháp môn TỨ NIỆM XỨ.

Pháp môn Tứ Niệm Xứ là pháp môn nhiếp tâm BẤT ĐỘNG cuối cùng của Phật giáo, vì chính người tu tập sống được với tâm Bất Động là đã chứng đạo. Ở đây không còn tu pháp môn nào khác nữa. Cho nên pháp môn Tứ Niệm Xứ được xem là pháp môn tu tập cuối cùng của Phật giáo,

gọi là CHÁNH NIỆM. Nơi đây tất cả năng lực làm chủ thân tâm sẽ được xuất hiện trên mảnh đất Bất Động. BẢY GIÁC CHI cũng xuất hiện đầy đủ trên tâm Bất Động này. Vì thế, quý vị đừng vội vàng tu tập Tứ Niệm Xứ, mà nên xét lại tâm mình đã Bất Động chưa, **nếu tâm BẤT ĐỘNG thì mới tu tập TỬ NIỆM XỨ, còn chưa thì nên trở lại tu tập pháp môn TỬ CHÁNH CĂN.**

Vì vậy, xin quý vị đừng hiểu rằng 49 ngày đức Phật ngồi dưới cội bồ đề là tu tập Bốn Thiền, tức là từ Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền của ngoại đạo. Sự thật, trong gần 6 tuần đầu, đức Phật tu tập ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp trong pháp môn TỬ CHÁNH CĂN. Kế đó, hơn 7 ngày cuối cùng, đức Phật an trú tự nhiên trên TỬ NIỆM XỨ để quét sạch các tà niệm vi tế của thân tâm, cho đến khi BẢY GIÁC CHI sung mãn thì TỬ THẦN TỨC và TAM MINH xuất hiện. Một kết quả tâm VÔ LẬU hoàn toàn. Đến đây, chặng đường tu hành làm chủ sinh, già, bệnh chết của đức Phật đã thành công.

HẾT

**THỜI KHÓA**  
**TU TẬP**  
**TRONG THỜI**  
**ĐỨC PHẬT**  
(TRONG TẠNG KINH PĀLI)







## LỜI NÓI ĐẦU

**T**rong kinh Nikaya thuộc tạng kinh Pali, chúng tôi tìm thấy được một thời khóa biểu tu tập trong thời đức Phật còn tại thế, mà Ngài đã hướng dẫn chúng tỳ kheo tu tập.

Thời khóa biểu này có một giá trị thực hành cụ thể rất lớn đối với những người tu tập theo Phật giáo hiện nay. Nó chỉ định cho chúng ta những pháp hành cụ thể rõ ràng đúng chánh pháp của Đức Phật: “Ngăn ác diệt ác pháp”, và nếu nói về thiền định thì “Ly dục ly ác pháp”.

“Ngăn ác diệt ác pháp” và “Ly dục ly ác pháp”, so sánh với những từ trong thời khóa biểu này là: “Tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp”. Chắc quý vị đã hiểu chướng ngại pháp là gì? Nó không khác dục và ác pháp, nhưng nó còn rõ nghĩa hơn.

Ví dụ như quý vị ngồi kiết già mà hai chân đau, đó là chướng ngại pháp; sáng quý vị muốn ăn, chiều quý vị muốn uống sữa, đó cũng là chướng ngại pháp; v.v...

Xưa đức Phật đã thành lập thời khóa biểu này cho chúng tỳ kheo Tăng cũng như tỳ kheo Ni tu tập, chúng tôi xét thấy không có lỗi thời, mà còn rất phù hợp vào thời đại của chúng ta, lúc mọi người đang hướng tâm về thiền định. Thiền định theo trong thời khóa biểu này là thiền định xả tâm, còn tất cả các loại thiền định của quý vị đang tu tập là thiền định ức chế tâm. Đó là thiền tướng, thiền của ngoại đạo mà xưa kia đức Phật đã sáu năm khổ hạnh tu tập không kết quả giải thoát.

May mắn thay, thời khóa biểu của đức Phật

ngày xưa còn lưu lại là một bằng chứng chứng minh hùng hồn, cụ thể, xác định được pháp môn và sự tu tập của Phật giáo chân thật mà không thể có một giáo pháp ngoại đạo nào mạo nhận của Phật giáo được.

Chúng tôi biên soạn thời khóa biểu này ra để quý vị thẩm xét lại con đường tu của mình có đúng là của đạo Phật hay không? Đúng thì quý vị mới gọi là tu theo Phật giáo, bằng không thì quý vị dùng mượn danh Phật giáo mà biến Phật giáo thành một tôn giáo lừa đảo thì thật là đau lòng.

Theo thời khóa biểu này, quyền tu hay không là ở quý vị, còn riêng chúng tôi biên soạn ra đây để xét thấy cái đúng cái sai hiện giờ trong Phật giáo; cái tu được, cái tu không được; cái đạo đức, cái phi đạo đức; cái không mê tín, cái mê tín; cái không trừu tượng, cái trừu tượng; cái không lừa đảo, cái lừa đảo; v.v... để quý vị suy ngẫm.

Cuối cùng, chúng tôi xin dừng lại nơi đây, hẹn gặp lại quý vị ở những tập sau: “*Những Lời Góc Phật Dạy*”, để chúng ta sẽ lần

*lướt vén lên những lớp bụi mù của Bà La Môn giáo và những kiến giải của các nhà học giả xưa và nay đang phủ mờ Phật giáo.*

*Kính ghi*

*Thích Thông Lạc*

*Tu Viện Chơn Như, ngày 15/02/2000*



**LỜI PHẬT DẠY:  
NGƯỜI TU SĨ CÓ 9 ĐIỀU  
CẦN TU TẬP HÀNG NGÀY**

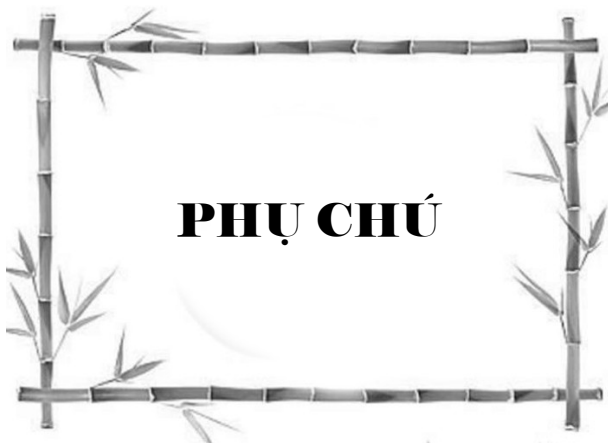
- 1- Phải đầy đủ oai nghi chánh hạnh.
- 2- Sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt.
- 3- Chấp nhận giữ gìn giới luật.
- 4- Giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, không cho dính mắc sáu trần.
- 5- Ăn uống phải tiết độ, không nên ăn uống phi thời.
- 6- Ban ngày khi đi kinh hành hay trong lúc ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.

7- Ban đêm canh đầu, đi kinh hành hay trong lúc ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.

8- Ban đêm canh giữa phải nằm nghiêng, chánh niệm tĩnh giác, luôn luôn phải nghĩ đến thức dậy.

9- Ban đêm canh cuối, thức dậy đi kinh hành hay ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.





## **1- PHẢI ĐÂY ĐỦ OAI NGHI CHÁNH HẠNH:**

Tức là đi, đứng, nằm, ngồi, nói nín, thường phải quan sát mỗi hành động thân, miệng, ý của mình phải được ôn tồn êm ái, nhẹ nhàng, khoan thai, từ tốn. Đó mới là oai nghi đúng chánh hạnh trong nghĩa tỉnh thức chánh niệm của đạo Phật.



## **2- SỢ HÃI TRONG CÁC LỖI NHỎ NHẶT:**

Luôn luôn lưu ý đến những lỗi lầm nhỏ nhặt mà hằng ngày chúng ta có thể vô tình làm lỗi. Những lỗi nhỏ nhặt chúng ta vô tình xem thường thì sự tu tập của chúng ta sẽ không có kết quả.

Ví dụ như khởi niệm muốn uống một ly sữa, một ly cà phê, một tô nước chè, hút một điếu thuốc lá, v.v... đó là phạm vào những lỗi nhỏ nhặt.

Nếu chúng ta xem thường những lỗi lầm này trong ý thì chẳng bao giờ tâm chúng ta ly dục ly ác pháp được, thì dù có tu ngàn kiếp cũng chẳng đi đến đâu được.

Trong khi đang ngồi chơi bống nhớ đến một câu kinh Phật, một câu công án, một bài thơ Đường, một câu ca dao, một bài dân ca, một bức tranh danh họa, hoặc một niệm nhớ nghĩ về gia đình con cái, v.v... đó là chúng ta đã phạm vào những lỗi nhỏ nhặt của đạo Phật trong con đường tu tập giải thoát. Nếu chúng ta xem thường nó, không giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì dù tu muôn kiếp cũng chẳng giải thoát được gì.

Bởi lỗi lầm tuy nhỏ vì còn trong ý, nhưng nếu không thấy nó là một lỗi lầm lớn trong sự tu tập thì dù chúng ta có tu muôn ngàn kiếp cũng chẳng đi đến đâu cả, do vậy mà Đức Phật đã dạy : **“Sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt”**.



### **3- CHẤP NHẬN GIỮ GÌN GIỚI LUẬT:**

Giới luật là pháp môn của đức Phật dạy đạo đức làm người, làm thánh. Muốn giải thoát mà không sống đúng đạo đức làm người, làm thánh thì giải thoát cái gì?

Nói đạo đức tức là nói sự giải thoát cho mình,



cho người, nghĩa là người có đạo đức là người không làm khổ mình, khổ người. Giới luật của Phật dạy người tu hành giải thoát là dạy đạo đức, chứ không có dạy ngồi thiền, lạy Phật, tụng kinh, cúng bái, sám hối, làm phước, làm chuyện mê tín, v.v... Vì ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh, sám hối, làm chuyện mê tín, bố thí, v.v... đều còn trong phước hữu lậu, mà phước hữu lậu có thì còn làm khổ mình, khổ người. Dù phước hữu lậu giàu sang có tốt đỉnh như Thạch Sùng, uy quyền thế lực như vua chúa cũng vẫn còn làm khổ mình, khổ người. Chỉ có đạo đức giới luật của đức Phật thì mới không làm khổ mình, khổ người; không làm khổ mình, khổ người thì mới giải thoát.

Do con đường tu tập của đạo Phật, giới luật là tri kiến giải thoát của người tu sĩ. Ngoài giới luật, người tu sĩ đi tìm tri kiến giải thoát thì không bao giờ có. Cho nên người tu sĩ đạo Phật **“chấp nhận giữ gìn giới luật”** tức là tu tập tri kiến giải thoát. Trong kinh Trường Bộ, đức Phật dạy: **“Người có Giới hạnh nhất định có Trí tuệ, người có Trí tuệ nhất định có Giới hạnh”**. Vì thế, người tu sĩ có giải thoát nhất định có giới luật nghiêm chỉnh, người tu sĩ có giới luật nghiêm chỉnh nhất định có giải thoát.

Thiền định của đạo Phật là một thứ thiền định giải thoát vô lậu (Định Vô Lậu), chứ không phải

thứ thiên định ngồi lim dim như con cóc, như gốc cây, cục đá. ức chế thân tâm như ai bẻ giò, bẻ cẳng, đầu căng thẳng như treo đá, khó khổ vô cùng, v.v... Tu tập khổ sở mà chẳng được những gì, chỉ được ba tác lười lừa đảo người có sách vở mà thôi, nhìn lại chỉ phí ổng cuộc đời của mình, chẳng ích lợi gì cho mình, cho người.



#### **4- GIỮ GÌN MẮT, TAI, MŨI, MIỆNG, THÂN VÀ Ý KHÔNG CHO DÍNH MẮC SÁU CĂN:**

Người tu sĩ đạo Phật muốn tu hành giải thoát mà không phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý thì cũng như người quét nhà muốn cho sạch sẽ mà không chịu đóng cửa, cứ để gió bụi tung vào nhà thì có quét muôn đời cũng chẳng sạch được. Cho nên những điều phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý của mình là một sự quan trọng hết sức cho đường tu tập theo Phật giáo. Những ai muốn tìm đường giải thoát của đạo Phật mà không biết phòng hộ sáu căn thì dù có tu muôn đời muôn kiếp cũng chẳng có kết quả gì. Muốn phòng hộ sáu căn duy chỉ có một pháp môn độc nhất, đó là “Độc Cư”.



## 5- ĂN UỐNG PHẢI TIẾT ĐỘ, KHÔNG ĐƯỢC ĂN UỐNG PHI THỜI:

Ăn là một trong ngũ dục lạc (sắc, danh, lợi, thực, thù). Người tu sĩ đạo Phật nếu ăn uống không tiết độ và luôn luôn ăn uống phi thời thì dù có tu ngàn kiếp cũng chẳng tìm thấy sự giải thoát, vì nguyên nhân sự đau khổ của con người là DỤC, mà ăn uống phi thời là chạy theo dục. Chạy theo dục thì làm sao có giải thoát được. Đây là lời răn nhắc của Đức Phật: **“Ăn uống phải tiết độ, không được ăn uống phi thời”**. Vì muốn giải thoát ly dục, ly ác pháp thì ăn uống phải đúng giới luật. **“Thừa tự pháp chứ không thừa tự thực phẩm”**. Ăn uống đúng giới luật là không ăn uống phi thời, chỉ ngày một bữa. Người tu sĩ nào ăn uống hai, ba bữa là kẻ ăn uống phi thời, là người thừa tự thực phẩm chứ không phải thừa tự pháp; kẻ thừa tự thực phẩm chứ không phải là kẻ tu sĩ đạo Phật, là trùng trong lòng sư tử sẽ giết chết đạo Phật. Kẻ còn tham ăn, tham uống như người thế tục thì làm sao tìm sự giải thoát trong đạo Phật được.



## 6- BAN NGÀY ĐI KINH HÀNH HAY TRONG LÚC NGỒI, LUÔN LUÔN PHẢI TẨY SẠCH TÂM TƯ KHỎI CÁC CHƯỚNG NGẠI PHÁP:

Ban ngày tu tập như trong lời dạy trên đây của đức Phật, dù đi kinh hành hay ngồi đều phải tu tập tẩy trừ dục và ác pháp, vì dục và ác pháp làm cho tâm chúng ta chướng ngại, khổ đau. Theo thời thóa biểu này, ứng dụng vào các pháp Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần và sống đúng giới luật thì tu tập mới có hiệu quả tẩy trừ các ác pháp, chứ không phải ngồi thiền ức chế tâm chướng ngại thiện niệm ác, hoặc niệm lục tự Phật A Di Đà, hoặc khán công án, tham thoại đầu mà tẩy sạch tâm tư khỏi chướng ngại pháp.

Do sự tu tập này chúng ta biết các pháp tu tập của Đại thừa và Thiền Đông Độ không phải là của Phật giáo, mà là của Bà La Môn và của kiến giải từ các nhà học giả xưa và nay.



### **7- BAN ĐÊM CANH ĐẦU, ĐI KINH HÀNH HAY TRONG LÚC NGỒI, LUÔN LUÔN PHẢI TẨY SẠCH TÂM TƯ KHỎI CÁC CHƯỚNG NGẠI PHÁP:**

Cách thức tu tập ban ngày cũng như ban đêm canh đầu, duy nhất có một việc làm là tẩy sạch các chướng ngại pháp trong tâm, đó là một điều tu tập quan trọng của đạo Phật. Ngoài vấn đề ly dục, ly ác pháp thì không có tu tập một pháp môn nào khác hơn. Nếu tu tập pháp môn nào khác hơn

ngoài “**GIỚI, ĐỊNH, TUỆ**” thì không phải là giáo pháp của đức Phật. Không phải giáo pháp của đức Phật thì không bao giờ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi được.

Giới, định, tuệ của đạo Phật là pháp môn duy nhất ly dục ly ác pháp, diệt ngã xả tâm, đoạn dứt lậu hoặc, thực hiện đạo đức làm người làm thánh, không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Giới, định, tuệ là một pháp môn dạy đạo đức làm người, làm thánh nhân tuyệt vời trên hành tinh này. Nếu ai đã có đầy đủ duyên mới gặp được pháp môn này, vậy mà chẳng chịu tu tập rèn luyện thân tâm mình thì thật là một người bạc phước vô cùng và ngu si không chỗ nói. Vì pháp môn này vừa lợi ích cho mình, cho người và xã hội, vừa đem đến cho cá nhân một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự; đem đến cho xã hội một trật tự, an ninh, phần vinh và hạnh phúc.



## **8- BAN ĐÊM CANH GIỮA PHẢI NẪM NGHIÊNG, CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC, TÂM LUÔN PHẢI NGHĨ ĐẾN THỨC DẬY:**

Trên đây là lời dạy của đức Phật. Canh giữa tức là lúc nửa đêm, chỉ có nằm nghiêng giữ chánh niệm tĩnh giác và phải luôn nghĩ đến thức dậy, chú

không được lười biếng nằm rảnh, hề thấy không ngủ thì nên thức dậy ngay liền để tu tập rèn luyện tẩy trừ tâm khởi chướng ngại pháp, tức là ly dục ly ác pháp.



**9- BAN ĐÊM CANH CUỐI, THỨC DẬY ĐI KINH HÀNH, HAY TRONG LÚC NGỒI, PHẢI TẨY SẠCH TÂM TỬ KHỎI CHƯỚNG NGẠI PHÁP:**

Đối với đạo Phật thời gian chia ra tu tập rất rõ ràng, nhất là ban đêm. Canh cuối tức là buổi khuya, phải thức dậy đi kinh hành hoặc ngồi nếu không buồn ngủ, luôn luôn không được lười biếng ham ngủ.

Ban ngày cũng như ban đêm, đầu canh hay cuối canh đều duy nhất tu hành có một mục đích là xả tâm tẩy trừ các chướng ngại pháp, ngoại trừ có canh giữa ban đêm thì mới nằm nghỉ một chút, nhưng phải giữ tâm chánh niệm tỉnh giác, không được ham ngủ. Trước khi nằm ngủ phải tập tỉnh thức rồi mới ngủ, không được nằm xuống là ngủ ngay liền. Phải nhớ lời dạy này.



Trên đây là bài pháp về thời khóa tu tập thời đức Phật còn tại thế, để chỉ dạy cho chúng Tỷ kheo tu tập một cách rất rõ ràng và cụ thể.

Tôi nhận thấy bài pháp này về thời khóa tu tập của đức Phật thời xưa, đối với thời đại của chúng ta hiện giờ nó không có lỗi thời, mà còn có một giá trị chỉ rõ về pháp hành và phù hợp với hoàn cảnh tu tập của chúng ta. Do đó tôi xin ghi lại bài pháp này cống hiến cho những ai có tâm thiết tha tìm cầu sự giải thoát trong đạo Phật.

Thời khóa biểu này chúng ta không thấy nói về buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều, mà chỉ dùng danh từ chung chung là **“ban ngày”**. Đọc lại toàn bộ kinh sách của đức Phật, tôi thấy buổi sáng đức Phật và chúng Tỷ kheo khi chưa đến giờ đi khát thực thì hay đến thăm những vị Bà La Môn. Khi khát thực xong về ăn rồi nghỉ trưa một chút, buổi chiều thì tu tập. Như vậy, trong thời khóa biểu này nói ban ngày tu tập tức là nói buổi chiều.

*Kính ghi*

*Thích Thông Lạc*

*Tu Viện Chơn Như , ngày 14/02/2000*



Ơai nghi tế hạnh của một vị tỳ kheo, khi nhận tứ sự của tín thí cúng dường phải làm gì? Trước khi thọ thực phải làm gì? Sau khi thọ thực phải làm gì?

Sau khi nghiên cứu tạng kinh Nguyên Thủy, chúng tôi tìm lại được một thời khóa tu tập trong thời đức Phật còn tại thế, Ngài đã dùng thời khóa này hướng dẫn cho các đệ tử của mình tu tập cách đây 2543 năm. Đó thực là một thời khóa có giá trị rất lớn cho đường tu tập của các vị tỳ kheo Tăng, tỳ kheo Ni và nam nữ cư sĩ, nói chung là tín đồ Phật giáo.

Khi đọc đến bài kinh ƯỚC NGUYỆN trong



kinh Trung Bộ, chúng tôi ghi nhận lời Phật dạy: **“Muốn ước nguyện một điều gì thì giới luật phải được giữ gìn nghiêm chỉnh, thì ước nguyện ấy mới có kết quả”**.

Do những lời dạy trong kinh này, tôi soạn ra những lời “Ước Nguyện” để thực hiện nguyện vọng tha thiết làm chủ sanh, già, bệnh, chết của mình và của tất cả mọi người trên đường tu tập.

Vị tỳ kheo mới xuất gia tu hành giới luật chưa thanh tịnh, khi thọ nhận thực phẩm của đàn na thí chủ cúng dường phải làm gì?

Dưới đây là những lời ước nguyện của người tu sĩ mới xuất gia giới luật chưa thanh tịnh khi thọ nhận sự cúng dường.



## ƯỚC NGUYỆN CỦA TÂN TỀ KHEO

**K**hi nhận thực phẩm của đàn na thí chủ cúng dường xong, người khát sĩ phải đứng yên lặng ước nguyện:

*Hôm nay con thọ nhận  
Của tín thí cúng dường,  
Ước nguyện con tu tập  
Giới hạnh tròn nghiêm túc,  
Không hề vi phạm lỗi,  
Tâm ly dục, ly ác,  
Không làm khổ mình, người.  
Xứng đáng đệ tử Phật,  
Gương sáng cho mọi người,  
Thắp lên ngọn đèn pháp,  
Chấn hưng lại Phật giáo,  
Con xin Phật chứng minh.*

NAM MÔ PHẬT BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI.



## ƯỚC NGUYỆN CỦA CỰU TỶ KHEO

*N*gười tu lâu năm, giới luật đã thanh tịnh, không còn vi phạm lỗi và đã nhập được Sơ Thiền, khi thọ nhận tứ sự của đàn na thí chủ cúng dường, người khát sĩ phải đứng yên lặng ước nguyện:

*Hôm nay con thọ nhận  
Của tín thí cúng dường,  
Ước nguyện con hồi hướng  
Cho tất cả mọi người  
Đều cũng được như con,  
Giới luật tròn thanh tịnh,  
Không hề vi phạm lỗi,  
Thường lià dục, lià ác,  
Suốt thời gian tu hành,  
Không làm khổ mình, người,  
Xứng đáng đệ tử Phật,  
Đức giới cho mọi người,  
Thấp sáng ngọn đèn pháp,  
Chấn hưng lại Phật giáo.  
Ngưỡng xin Phật chứng minh.*

NAM MÔ PHẬT BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI.

## ƯỚC NGUYỆN TRƯỚC KHI THỌ THỰC

**T**rước khi thọ thực, người tu sĩ phải ngồi xếp bằng trên ván, giường, ghế hoặc trên mặt đất dưới bóng cây, trong chòi tranh vách lá, phải đặt bát cơm trước mặt, hai tay chắp lại, lòng thành kính dâng lên tỏ lòng biết ơn chư Phật, tổ tiên ông bà, cha mẹ nhiều đời, nhiều kiếp, và đọc lời ước nguyện:

*Hôm nay bữa cơm này,  
Chúng con xin thành kính  
Cúng dường mười phương Phật,  
Ba đời chư Hiền Thánh,  
Tổ tiên và ông bà,  
Cha mẹ và quyến thuộc,  
Anh em cùng bạn hữu,  
Nội ngoại cùng đôi bên,  
Nhiều đời vô lượng kiếp.*

*Chúng con cũng cúi xin  
Cúng dường khắp pháp giới,  
Chúng sanh và tất cả  
Hữu tình và vô tình,  
Đều được hưởng cơm này*

*No lòng như chúng con,  
Để rồi quyết chí tu,  
Giải trừ tâm ác độc,  
Tặng trưởng hạnh từ bi,  
Thương xót khắp quần sanh,  
Thể hiện pháp thiên định,  
Ra khỏi nhà sanh tử,  
Làm chủ đường luân hồi,  
Báo đáp bốn trọng ân,  
Gìn giữ ngôi Tam Bảo  
Cửu trụ mãi muôn đời.*

NAM MÔ PHẬT BỒN SỰ THÍCH CA MÂU NI.

Sau khi thâm đọc lời ước nguyện kính dâng lên lòng thành kính biết ơn của mình, người tu sĩ ăn:

**1. Miếng cơm thứ nhất, ước nguyện:** “LY DỤC, NGĂN ÁC, DIỆT ÁC PHÁP”.

**2. Miếng cơm thứ hai, ước nguyện:** “SANH THIÊN, TẶNG TRƯỞNG THIÊN PHÁP”.

**3. Miếng cơm thứ ba, ước nguyện:** “TẤT CẢ CHÚNG SANH ĐỀU LY DỤC, LY ÁC PHÁP, KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH, KHỔ NGƯỜI”.

Sau khi đọc xong lời ước nguyện, người tu sĩ bắt đầu giữ gìn ăn uống trong sự im lặng.

## ƯỚC NGUYỆN SAU KHI THỌ THỰC

Sau khi thọ thực và uống nước xong, người tu sĩ chấp tay lên, thầm đọc lời ước nguyện biết ơn những đàn na thí chủ đã cúng dường tứ sự nuôi thân cho mình:

*Nguyện thọ bữa cơm này,  
Chúng con mãi nhớ ơn  
Người nông phu khó khổ,  
Kẻ dệt vải nhọc nhằn,  
Giọt mồ hôi nước mắt  
Làm ra của cúng dường.*

*Người đàn na thí chủ  
Vì Phật pháp trường tồn  
Chẳng nề công khó khổ  
Kính ngưỡng cúng dâng lên.*

*Chúng con nguyện giữ gìn,  
Chẳng dám phung phí phạm,  
Ngày một bữa nuôi thân,  
Chẳng dám ăn phi thời,  
Vì phi thời phí phạm  
Như ăn thịt con mình.*

*Chúng con nguyện hết sức*

*Năng nổ siêng tu hành,  
Giải thoát thân tâm mình  
Ra khỏi nhà sanh tử,  
Đền đáp ơn chư Phật,  
Ơn sanh thành dưỡng dục,  
Ơn đàn na thí chủ.*

*Chúng con cũng nguyện cho  
Kẻ còn người đã mất  
Đều được hưởng Phật pháp,  
Tâm ly dục, ly ác,  
Không làm khổ mình, người.*

NAM MÔ PHẬT BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI.

Xin quý vị tìm đọc Đường Về Xứ Phật, từ tập 1 đến tập 10, quý vị sẽ rõ những thâm ý độc ác của Bà La Môn quyết tâm diệt sạch Phật giáo trên hành tinh này và những kiến giải sai lệch của các nhà học giả xưa và nay, vì danh lợi đã biến Phật giáo thành một giáo lý bị thế tục hóa.

HẾT





 TRAU  DÔI  
TÚ' VÔ LƯỢNG  
TÂM





## LỜI NÓI ĐẦU

*T*ước đây, chúng tôi đã giảng về Trí Vô Lượng Tâm, nhưng chưa có nêu pháp hành rõ rệt. Bây giờ chúng tôi sẽ trình bày những pháp hành cụ thể, cũng giống như sau khi có được địa danh, bây giờ ta lấy địa chỉ rõ ràng để đi đến nơi đến chốn.

Tâm ta vốn dĩ đầy ấp tham, sân, si, không phải hàng ngày cứ nói diệt tham, sân, si mà nó hết đâu. Phật nói dùng tâm từ để diệt tâm sân, nhưng tâm chưa có từ thì làm sao diệt được sân? Vậy làm thế nào để trau dồi tâm từ? Phải trau

dồi, tập sống với tâm như tâm Phật (rộng lớn vô bờ bến), phải tập dứt ác và thể hiện tình thương rộng lớn. Thí dụ khi người chửi ta, liệu ta có thương họ mà tha thứ cho họ được không? Hầu hết chúng ta đều nhớ lời Phật dạy “lấy tâm từ để diệt lòng sân hận”, nhưng có mấy ai làm được? Và làm thế nào để thể hiện tâm từ vô biên?

Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả. Nếu Thầy nói mà các con nghe chơi, và chẳng thực tập gì cả thì thật là uổng công, mệt sức, mất thì giờ vô ích. Khi vào đạo Phật trước tiên chúng ta nhớ là phải thông hiểu. Sau khi thông hiểu thì ta phải trau dồi (nhìn vào địa chỉ để mà đi).

Thế nào là Tử Vô Lượng Tâm?

Tử là bốn, Vô lượng Tâm là tâm rộng lớn mênh mông, phủ trùm tất cả chúng sanh, không thể nào suy lường, tính toán được. Tâm này thoát ra khỏi sự ràng buộc dây mơ rễ má của mọi tình cảm, thương ghét, giận hờn, ty hiềm, kiêu căng, nghi ngờ, ngã mạn của phàm phu, phá vỡ mọi tà kiến, thân kiến, chấp kiến. Càng trau dồi

tâm thì nó càng rộng lớn và sự hiểu biết của ta càng phát triển. Từ đó ta mới thực hiện tâm vô ngã. Nếu không có bốn tâm từ, bi, hỷ, xả thì ta khó thực hiện được tâm vô ngã. Vô lượng tâm còn có nghĩa là đẳng tâm, là tâm bình đẳng (xem người và vật như nhau). Tâm này tự nhiên, không so đo, cao thấp, hơn kém, mà phổ biến, ban rải khắp mọi nơi, mọi chỗ, không giới hạn. Do trau dồi tâm bình đẳng này mà làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh thoát khổ. Tâm này có công năng mang lại cho chúng sanh vô lượng phước báo, nghĩa là không bao giờ làm phiền lòng ai. Biết rằng ở đời ai cũng có cái khổ, cái khó khăn, nên ta cần phải thường xuyên áp dụng tâm bi. Thí dụ khi có một người tức giận ta, ta hiểu là người ấy đang khổ (bởi vì tâm bình thường đâu có đau khổ). Khi thực hiện tâm bi là thực hiện ở chỗ đau khổ, tai nạn của người. Nếu thực hiện được tâm từ thì ta có thể đem lại lợi ích cho chúng sanh trong nước và các nước khác, ta sẽ sống an vui, không có chiến tranh, đau khổ.

Vô lượng phải hiểu qua năm trường hợp sau đây:

1 - *Vô lượng nhân lành*: đem lại nhân lành cho mọi người. Thí dụ khi người ta chửi mình thì mình không giận mà còn năn nỉ để họ mát dạ, không chửi nữa. Đó là ta thông cảm và giúp đỡ họ.

2 - *Vô lượng quả đẹp*: luôn luôn đem đến sự tốt đẹp, không phiền toái, khiến cho chúng sanh nào cũng được an lành.

3 - *Vô lượng chúng sanh*: mang lại lợi ích cho rất nhiều chúng sanh. Thí dụ trong y áo của chúng ta có đầy kiến. Học tập tâm từ thì ta không nên đập giũ mạnh khiến cho chúng có thể bị thương tích và chết mất. Vì mưa gió cho nên chúng mới chạy vào nhà tìm nơi trú ẩn. Nếu ta không muốn cho chúng vào thì phải ngăn chặn từ đầu. Bây giờ nó vô đầy trong nhà mà ta quét đổ hết ra ngoài mưa, hoặc đem đốt đi thì tội vô cùng.

4 - *Vô lượng thế giới*: cả thế giới trùng trùng, điệp điệp (không gian).

5 - *Vô lượng đời kiếp*: đời đời kiếp kiếp được an lành (thời gian).

# THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Thành phần của tứ vô lượng tâm là Từ vô lượng, Bi vô lượng, Hỷ vô lượng và Xả vô lượng.



**T**ừ Vô lượng là lòng mến thương vô cùng, vô tận của chúng ta đối với tất cả chúng sanh, từ con người đến con vật, cây cỏ. Lòng từ ban rải khắp tất cả thì ta sẽ tránh (vô tình) gây đau khổ cho chúng sanh, và đem lại cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui do chính lòng từ mang đến sẽ làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt,

trong đó có ta. Đức Phật khi đi còn không giẫm, đạp lên cây cỏ sợ nó héo úa, thậm chí còn không bỏ thức ăn lên cỏ vì sợ thức ăn mặn làm chết cỏ, còn ta thì cứ đạp bừa lên, nhổ tận gốc rễ. Bởi vậy chúng ta cần phải thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm.

Nói về lòng từ thì trong đời sống của chúng ta có hai cái vui:

**1- Cái vui bền bỉ chân thật.** Đây là lòng từ, bi, hỷ, xả của ta ban rải khắp mọi loài chúng sanh trong mọi hoàn cảnh, khiến cho tất cả đều được an vui.

**2- Cái vui ngắn ngủi giả tạm.** Đây là cái vui còn bị phiền não chi phối vì có tham, sân, si đòi hỏi. Cái vui này là vui theo dục lạc, được thì vui, mất thì buồn; và dục lạc không bao giờ có thể thỏa mãn hoàn toàn được. Phật dạy: **“Kẻ ngu si, vô minh mới chạy theo dục lạc. Nó là thứ dục lạc ảo giác, không có thật, chỉ có người trí mới hiểu biết mà thôi”**. Bởi vậy, theo lộ trình mà thầy hướng dẫn thì phật tử phải đi theo đúng đường để thoát khỏi phiền não tham, sân, si và không bị dục chi phối. Nó không ồn ào sôi nổi, mà yên lặng, nhẹ nhàng. Một bóng, một mình mà vui trong cảnh giới siêu phàm, khi hòa mình cùng cái vui của vũ trụ, vạn hữu. Trong niềm vui bất diệt của vạn pháp, thấy ta có vẻ cô đơn mà thực sự không cô đơn. Ta phải so sánh để chọn lấy một nguồn



vui chân thật. Muốn tìm được nguồn vui chân thật thì hàng ngày quý vị phải trau dồi thân tâm của mình trong ba hành động của nó. Nghĩa là hằng ngày trau dồi ba hành động của thân bằng pháp môn cụ thể.

Trong người của ta có ba cái hành khác nhau là thân hành, khẩu hành và ý hành. Ta phải lấy tứ vô lượng tâm để trau dồi ba cái hành này:

a) *Thân hành có hai: chân hành và tay hành.*

b) *Khẩu hành gồm có hai: ăn và nói.*

c) *Ý hành gồm có ba: ý thiện, ý ác và ý không thiện không ác.*



## **A) TRAU DỒI TỪ TÂM NƠI THÂN HÀNH**

1- CHÂN HÀNH: Khi đi thì ta phải theo sát hành động đi và có pháp hướng tâm (Như Lý Tác Ý) để gọi lên lòng thương yêu của ta đối với chúng sanh. Đây không phải là tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định, mà là mượn cái hành động chân đi để thực hiện tâm từ ở dưới bàn chân, trong mỗi bước đi của chúng ta. (Mỗi người có thể tùy theo đặc tướng riêng của mình, soạn thêm những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với mình).

a- ĐI: Cần phải phân biệt thế nào là tâm và thế nào là ý?

Ý là nhân, tâm là quả, cho nên ý làm mà tâm chịu (Ý làm ác tâm chịu khổ, ý làm thiện tâm hưởng phước).

Kinh Pháp Cú có câu:

*“Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo.  
Nếu với ý ô nhiễm,  
Nói lên hay hành động,  
Khổ nào bước theo sau  
Như xe, theo vật kéo”.*

Ý thì có ý căn (óc não), còn tâm thì không có tâm căn, vì tâm là quả của ý, ý là nhân của tâm. Nếu gọi tâm mà bảo là ý thì cũng như đánh trâu kéo cày vừa la “thá”, vừa la “vì” thì con trâu biết đường đâu mà đi? Bởi vậy nên có người mới thắc mắc mà hỏi tại sao dùng pháp hướng nhắc tâm mà nó vẫn trờ trờ không có kết quả. Tại vì ta đặt không đúng chỗ, không đúng tên, không đúng trường hợp của nó thì làm sao có kết quả được?

Bây giờ các bạn đã phân biệt được ý và tâm, nhờ đó chúng ta dùng ý dẫn tâm để thực hiện tâm từ nơi bước đi:

**“Dưới bước chân ta đi, có rất nhiều sinh vật nhỏ bé và thảo mộc đang sống. Ta phải đi cẩn**

**thận để tránh thương tổn, hoặc giết hại các sinh vật”.**

Nhờ nhắc như vậy mà tâm ta tỉnh thức và lưu ý ở bàn chân. Đi một lúc, sợ nó quên thì ta lại nhắc nữa. Nhờ nhắc nhở hoài nó gây cho ta tâm thương yêu thấm thía. Nếu hàng ngày trau dồi tu tập như thế thì lòng từ của ta huân tập thành thói quen thương xót và ban rải khắp chúng sanh. Khi tâm từ ta ban rải thì ngọn cỏ ta cũng không nở đạp lên, sợ nó mềm yếu, héo úa. Khi ta trau dồi lòng từ như vậy thì nếu người ta có chửi mắng ta, ta cũng không giận. Bấy lâu nay nếu ta không trau dồi thì dù có nghe, có lập lại “phải quán từ bi để diệt tâm sân” nhưng ta không tập, hoặc tập không rốt ráo thì khó mà thành công. Quán thì ngồi im lìm, đó là tịnh; còn ĐI là động, ta phải trau dồi trong hành động.

Trên đây là cách tập luyện thực tiễn của người cư sĩ. Đợi đến khi thành Bồ tát rồi mới trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm là một điều sai lầm. Người cư sĩ phải học tập và trau dồi ngay tâm từ, bi, hỷ, xả để cuộc sống an vui, xã hội tốt đẹp hơn, và đất nước thanh bình, không có tranh chấp, chống đối nhau. Còn các tỳ kheo thì học tập để giữ gìn giới luật và tu tập thiền định.

b- ĐỨNG: Khi đứng ta cũng nhắc: **“Chúng sanh chung quanh ta có rất nhiều, nếu ta đứng**

**trên chúng thì chúng có thể bị tổn thương, héo úa, hoặc bị đè bẹp mà chết”**. Từ nay mỗi ngày ta phải ráng thực tập ít ra vài ba lần. Có tu tập như vậy thì lòng ta mới thấm nhuần vạn vật muôn phương.

c- NĂM: Khi nằm ta cũng nhắc như vậy. Do đó, trong ngày nếu có bao nhiêu lần ta đi, đứng, nằm, ngồi thì ta được bấy nhiêu lần trau dồi. Cũng như người thợ vót tên, mỗi ngày cứ chăm chỉ vót mũi tên cho nhọn và đều thì cuối cùng cũng sẽ đạt như ý muốn. Thân ta cũng phải trau dồi như vậy thì tâm ta mới được an vui.

Đây là câu pháp hướng khi nằm: **“Tất cả chúng sanh sẽ ở dưới lưng ta. Ta hãy xem xét kỹ chỗ nằm có chúng sanh ở dưới đó không rồi mới nằm”**. Nhiều lúc ta quá mệt mỏi và ta không để ý có các sinh vật ở dưới, nếu ta vô tình nằm lăn qua lăn lại là ta đã giết chết chúng sanh (kiến, nhện, dán, bò cạp, v.v...), nó rên la đau đớn mà ta nào có hay. Bởi vậy khi lăn qua, lăn lại ta phải nhắc tâm, lưu ý và thực hiện cho được từ, bi, hỷ, xả. Muốn trau dồi lòng từ thì hàng ngày ta phải siêng năng, nỗ lực tu tập thì mới có kết quả. Tâm ta dần dần sẽ thấm nhuần, rộng lớn bao la.

d- NGỒI: Khi ngồi ta cũng nhắc như vậy: **“Khi ngồi ta có thể đè bẹp chúng sanh ở phía dưới. Vậy ta phải cẩn thận, quan sát xem có chúng**

**sanh ở chỗ ngồi không. Nếu không để ý, khi ngồi lắc qua lắc lại ta có thể làm đau khổ và chết chóc chúng sanh”.**

Trau dồi tứ vô lượng tâm là thể hiện tâm từ vô lượng mà còn phòng hộ sáu căn. Người tu sĩ mà ngồi lắc lư thì mắt trang nghiêm, mắt lảo liên, ngó qua, ngó lại là không đơan trang. Người tu sĩ thì không nên nhìn người khác phái mà phải nhìn xuống dưới đất, tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh.

Trên đây là trau dồi hành động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, tức là ta tỉnh thức để tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh. Trau dồi hành động của thân khiến ta càng ngày càng tăng thêm tình thương đối với chúng sanh để có (1) sức tỉnh thức lớn, (2) lòng thương yêu nhiều. Nhờ đó mới diệt trừ được tham, sân, si và dứt trừ ngũ triền cái.

Khi tứ vô lượng tâm ngự trị ở tâm ta thì ngũ triền cái sẽ không còn đeo đẳng theo ta nữa. Sự thật không phải đơn giản; mà chính ta phải ra sức tu tập bền chí siêng năng mới thắng được. Mình nói mình thương chúng sanh mà thực tế là mình thương mình, chứ chưa có thương ai hết. Xưa, có câu chuyện của Hoàng Hậu Vi Đề Hy hỏi vua Bình Sa Vương (Bimbisara) rằng: “Bệ hạ có thương thần thiếp không?” Vua rất đỗi ngạc nhiên, đáp rằng:

“Trẫm không thương ái khanh thì còn thương ai nhất trên đời này?”

Hoàng Hậu đáp: “Hoàng Thượng nói vậy chứ thật ra Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng nhất!”

“Sao lạ vậy?”

“Thí dụ bây giờ thần thiếp yêu một ông quan nào trong triều thì Hoàng Thượng có còn thương thần thiếp nữa không, hay là bắt giam thiếp vào trong ngục hoặc đem xử tử? Đó là Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng chứ đâu có thương thần thiếp!”

Quả thật, nếu hay tin vợ mình lấy một người khác thì người chồng sẽ nổi cơn thịnh nộ ngay. Vậy thì yêu ở chỗ nào? Nếu là yêu thật sự thì phải để cho người mình yêu được hạnh phúc chứ? Là đệ tử Phật khi bị một con vật cắn đau (dù là con bò cạp) ta cũng không nỡ giết hại nó. Chính vì lòng ích kỷ nhỏ nhen đó mà xã hội mới có tranh chấp, bất an, chứ nếu lòng thương yêu của chúng ta rộng lớn chắc chắn không có sự bất an đó.

**Cho nên bài học đầu tiên trong Phật pháp là Tử Vô Lượng Tâm.** Tại sao thế? Vì muốn con người biết thương yêu nhau, và xây dựng một xã hội tốt đẹp, có trật tự, an ninh. Hình thức bên ngoài thì ta thấy các quốc gia, xã hội có trật tự, mà

bên trong thì chưa có. Đời sống ngày càng khó khăn thì lòng người càng ly tán. Đức Phật dạy ta phương pháp để trau dồi tâm từ. Khi ta đang đi thiền hành và biết dùng pháp hướng nhắc tâm tức là ta đang trau dồi tâm từ. Còn nếu trong bước đi mà ta thấy trong ta có tình thương yêu rộng lớn, và luôn luôn tránh né để không giẫm đạp lên kiến hay bất cứ một loại côn trùng nào, tức là ta viên mãn lòng từ vô lượng. Với tâm từ như vậy thì ta không nở đạp lên cỏ, ngắt một ngọn lá, bẻ một cành cây, hay hái một cành hoa. Tâm ta phủ trùm, thương yêu khắp vạn vật. Chỉ cần một pháp này cũng đủ để giải thoát. Khi có lòng thương rộng lớn thì không tham, không giận, và ngã chấp cũng không còn. Thương yêu cá nhân thì ngã mới có. Không phải chờ đến khi nhập Tứ Thiền, đắc Tam Minh mới diệt hết lậu hoặc, chẳng phải chờ đến khi nhập Niết Bàn mà lòng ta đã là Niết Bàn sau một năm tu tập tinh chuyên!

Giờ đây chúng ta mới hiểu vì sao Phật cấm các tỳ kheo trồng cây cối, hoa kiểng, không làm một nghề nào cả. Còn làm là còn động đến chúng sanh, là làm cho chúng sanh đau khổ. Không phải ta ích kỷ, mà vì ta muốn thực hiện lòng yêu thương phủ trùm vạn vật. Tóm lại, hàng ngày chúng ta phải trau dồi tâm từ trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi bằng pháp hướng tâm.

2- TAY HÀNH: Trau dồi tâm từ trong hành động tay là khi đang cầm, nắm, bắt tất cả những vật dụng, hoặc khi mặc áo, ăn cơm, ta phải luôn luôn như lý tác ý. Thí dụ như câu: **“Tất cả những vật dụng, cơm ăn, áo mặc, thuốc thang đều do mồ hôi, nước mắt của người. Vậy ta phải biết ơn, thương yêu họ và thương yêu mọi người, dù người đó có hay không có cúng dường cho ta”**. Thậm chí nếu có người đánh, mắng, chửi rửa ta, ta cũng không bao giờ đánh, mắng, chửi rửa, hay to tiếng với họ, làm cho họ khổ sở. Ta phải nói lời nhẹ nhàng cho người vui và không buồn khổ nữa.

Khi cầm, nắm, bắt, tay ta cũng phải nhẹ nhàng, từ tốn, vì trên đồ vật ấy có thể có chúng sanh, nếu ta mạnh tay là ta có thể giết chết sinh vật ấy. Tập luyện như vậy là tập luyện tỉnh thức trong hành động để trau dồi tâm từ, bi, hỷ, xả, chứ không phải là Chánh niệm tĩnh giác định.

Muốn trau dồi tâm từ trong các hành động nơi tay thì ta phải tác ý thường xuyên để không vô ý làm đau khổ chúng sanh. Khi tinh tấn, siêng năng tu tập tức là ta thực tập tĩnh giác, dần dần ta mới thật sự thương yêu chúng sanh. Khi chúng sanh đang mạnh giỏi mà ta thương yêu là ta ban lòng từ rộng lớn; còn khi chúng sanh bị nạn, đau khổ mà ta săn sóc, giúp đỡ là ta thực tập lòng bi. Hàng ngày ta phải tránh né để cho chúng sanh sống an



vui, ca hát là ta trau dồi lòng từ.

Từ thuộc về nhân, khi chúng sanh không bị đau khổ; bi thuộc về quả, khi chúng sanh đang bị đau khổ. Người ta đang sợ hãi mà ta đến trấn an là bi. Nhường chỗ ngồi cho một bà già đang đi trên xe đò là từ. Lòng từ biến mãn khắp mười phương, khiến cho cỏ cây, vạn vật sống an vui, không có sự sát hại, gây khổ đau dù là vô tình giẫm, đạp lên côn trùng. Có lòng từ thì không có tâm chấp chặt, chỉ có sự bình đẳng, thương yêu nhau xuất phát từ trong đáy lòng của ta.

Nếu ta không trau dồi lòng từ thì nó chỉ là hình thức suông, là những danh từ hoa mỹ “từ bi, bác ái”. Bấy lâu nay ta nghe thấy các danh từ ấy nhưng ta chưa thực hiện đúng mức giữa người và người, cũng như giữa người và vật. Nói cho cùng, chúng ta lầm chấp thân tâm này là ngã (của ta). Bao giờ ta còn lầm chấp như thế là ta không có lòng từ bi thật sự. Muốn được thật sự có lòng từ bi thì hàng ngày ta phải trau dồi nó thì ta mới có được. Nhờ đó mà bản ngã ta mới tiêu mòn và ta thấy trong vạn vật có mình, mà như không có mình. Ta cần phải có câu pháp hướng để thực tập. Đây là điều rất quan trọng, nó là ngọn đuốc soi đường ta đi.

Khi nắm, bắt lấy một vật gì, ta phải hành động nhẹ nhàng, từ tốn. Đây là oai nghi, tế hạnh của

thầy tu. Mỗi hành động của tay, chân đều hướng tâm, nhắc tâm ta thương yêu mọi loài. Từ đó tâm ta mới thấm nhuần sâu tận xương tủy, và biến mãn ra thân mình đầy lòng thương yêu chân thật.

Cần ghi nhớ ở đây không phải ta tu tập Chánh niệm tĩnh giác định, mà là tu tập hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, tu tập tỉnh thức để thể hiện lòng từ bi. Người có lòng từ bi không bao giờ biết sợ hãi trước ác thú, hiểm nguy. Loài vật chung quanh ta cũng biết sợ hãi (cọp, beo, voi, gấu). Do sợ hãi mà nó nhìn ta chằm chằm (vì mắt ta có vẻ hung dữ?). Con vật thấy người tu, mắt nhìn xuống thì nó an tâm và không sợ hãi. Người không tu khi thấy con vật lớn thì lo cao chạy xa bay, khi thấy con vật nhỏ thì đánh, bắt, giết. Bởi vậy họ có thể bị ác thú giết hại (vì trong người họ toát ra từ trường ác). Người có tâm từ thì không hãm hại thú dữ mà còn thương yêu nó nữa. Tu sĩ sống trong rừng hài hòa với thú là do lòng từ chứ không phải là do công phu thiền định. Những con vật nhỏ hơn như rắn, rết, bò cạp có chất độc là để bảo vệ thân nó khi nó bị tấn công, mạng sống bị đe dọa. Khi có lòng từ thì đi trên xe đò ta cũng không sợ (bị móc túi), vì đã ban rải lòng từ cho họ. Người thường, nếu có cái gì quý giá thì họ nơm nớp lo sợ, còn ông thầy tu thì có cái gì mà sợ mất trộm?

Để kết luận, ta có thể nói rằng trau dồi lòng từ

không phải là chuyện đơn giản. Đạt được phân nửa là ta đã sống an vui, thanh thản. Nếu muốn đạt lòng từ trọn vẹn một trăm phần trăm thì ta phải vứt bỏ hết tất cả tài sản, của cải thế gian. Khi ta thật sự có tâm từ thì trong lòng không còn sợ hãi nữa.



## B) TRAU DÔI TÂM TỪ NƠI MIỆNG (KHẨU HÀNH)

1- KHI ĂN, UỐNG, NHAİ, NUỐT: Phải cẩn thận trong khi ăn uống, kéo nhai nuốt làm chúng sanh. Thí dụ khi ta vội vã ăn một cái bánh có mấy con kiến là ta nuốt chúng luôn. Ta phải từ từ, lấy que nhỏ đưa con vật (kiến, sâu) ra khỏi thức ăn của ta (rau cải, trái cây, bánh, v.v...). Người tu sĩ cũng như cư sĩ đều phải thực tập như thế. Luôn luôn phải như lý tác ý: **“Khi ăn, uống, nhai, nuốt ta phải cẩn thận để không nhai nuốt chúng sanh. Làm cho chúng sanh đau khổ, chết chóc trong khi ta ăn uống là một điều tội lỗi”**.

2- KHI NÓI: **“Muốn nói một điều gì phải cân nhắc, suy tư chín chắn rồi mới nói”**. Lấy đó làm câu pháp hướng để không nói lời làm khổ mình, khổ người. Lời nói ác độc, nói đùa, mỉa mai cũng

làm cho người ta đau khổ. Hầu hết chúng ta không biết trau dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy thích, không hề nghĩ đến hậu quả của nó. Không nên đặt điều nói lời oan ức cho người khác (chuyện có nói không, chuyện không nói có). Nếu mình không muốn người ta nói lời oan ức cho mình thì mình cũng đừng nói lời oan ức cho người.

**“Phải gìn giữ lời nói đúng đắn, không làm khổ mình, khổ người”,** để trau dồi tử vô lượng tâm.

**“Ta là người hay nhiều chuyện, lắm mồm, vậy hàng ngày ta phải trau dồi miệng”.** Tùy theo nhược điểm của mình mà đặt thêm cho mình những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với đặc tướng của mình.

**“Ách giữa đàng, mang vào cổ, chuyện người người biết, chuyện mình mình hay; đừng có tài khôn mà chuốc lấy họa vào thân”.** Thật là vô ích khi mình đến can thiệp vào chuyện của người để rồi tranh chấp, đôi co.

Nếu thường xuyên hướng tâm thì ta rất tỉnh táo, khi nói sẽ cẩn ngôn (suy tư rồi mới nói) và giảm tốc độ (có thì giờ suy nghĩ trước khi nói). Nếu gặp chuyện xảy ra mà nói lia lịa, lỡ nói rồi làm sao lấy lại được? Nếu ta không khéo, nói

phóng theo tư tưởng ngã chấp thì có ngày sẽ chuốc họa vào thân.

**“Từ nay ta phải yên lặng, sống thâm lặng (độc cư), không được lăm mồm trước mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng”.**

Do miệng lưỡi nói ra mà kẻ sân, người khổ, kẻ quyen sinh. Do miệng lưỡi mà gia đình ly tán, bè bạn tránh xa. Do miệng lưỡi nói ra mà vạn vật, sinh linh phải chết (đến nhà người bạn chơi, khen con gà tốt quá, nếu làm thịt ăn thì ngon tuyệt). Do miệng lưỡi nói ra mà có người bị tù đầy, biệt xứ. Miệng lưỡi nói ra mà gia đình người ta xào xáo, anh em chia lìa, tăng đoàn tan rã, v.v... Nói chung, sự đau khổ của con người ta ở thế gian này phần đông là do miệng lưỡi. Vậy hàng ngày chúng ta phải trau dồi miệng lưỡi để nói lời lành, lời thiện. Phải thường xuyên như lý tác ý câu này:

*“Ta không nói thì thôi, mà nói ra thì phải làm vui lòng người”.*

*“Nói ra mà làm vui lòng người là ta thương người”.*

*“Làm người ta phải thương người, thấy sự đau khổ của người như chính sự đau khổ của ta”.*



## C) TRAU DỒI Ý TỪ NƠI Ý HÀNH

Muốn trau dồi ý, ta phải tư duy: **“Thân tất cả chúng sanh cũng như thân ta, thường đau khổ đói khát. Ta hãy thương yêu và chăm sóc chúng như chăm sóc con ta vậy”**.

Sự tư duy được nhắc đi, nhắc lại nhiều lần khi nhìn hoạt động các loài vật (một đàn kiến đi qua), nó có buồn, vui, đau khổ (nó ra sức bảo vệ khi bị con vật khác tấn công). Từ đó ta tư duy đến đời sống của các sinh vật. Khi có con vật bị gặp tai nạn ta phải ra tay cứu nó (con kiến té xuống nước mà ta vớt lên là hành động của từ tâm). Khi nghe con nhái bị con rắn cắn thì ta phải mau mau chạy ra can thiệp để cứu nó. Khi một bầy chó hòa nhau tấn công một con chó khác trong xóm thì ta phải can ngăn, một con chim nhỏ bị con chim lớn mổ, cắn thì ta phải ra tay cứu giúp nó.

Khi để ý, quan sát đời sống của loài vật thì ta mới thương yêu, cảm thông chúng. Lúc ngồi nghỉ ngơi mà có thể giúp đỡ được cho chúng thì lòng ta thấy vui mừng, tâm ta tỉnh táo và ta cũng tu tập thiền định nhanh hơn là cứ ngồi yên một chỗ luyện tập hơi thở.

Sự quan sát còn làm cho tri kiến ta ngày càng

rộng lớn hơn. Từ đó ta tư duy mới thấy hạnh phúc ở trần gian chỉ là giả tạo. Ngồi thiền nhập định để làm chủ sanh tử mà không trau dồi tâm ý là một điều thiếu sót lớn. Thế nên, mỗi ngày chúng ta cần phải bỏ ra vài ba phút, hoặc hai ba chục phút để quan sát mọi loài, lắng nghe tiếng kêu khổ, cầu cứu của chúng sanh. Hành động như vậy sẽ giúp cho sự tu tập của ta rất nhiều. Từ trước đến nay, chúng ta tu tập mà không có người hướng dẫn cận kề, không biết phải tu TỬ VÔ LƯỢNG TÂM như thế nào, trau dồi ra sao, lấy cái sau tu phía trước, lấy cái trước đem tu phía sau.

Trau dồi lòng từ là “tu” cái tham, sân, si chứ không phải diệt tham, sân, si rồi mới tu tập lòng từ. Cứ mãi lo nén tâm, tập hơi thở, ngồi thiền làm cho dứt sanh tử luân hồi, trong khi tham, sân, si chưa dứt thì làm sao có lòng từ? Đức Phật dạy các tu sĩ và cư sĩ tu tập để sống một đời an vui, xã hội có trật tự an ổn. Nếu ta tu một hai năm và trau dồi tứ vô lượng tâm qua thân, khẩu, ý thì chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc rất lớn, hạnh phúc chân thật cho ta và gia đình ta. Hãy tự hỏi bấy lâu nay ta tu tập, 5 năm, 10 năm, 20 năm mà gia đình ta có an vui, giải thoát không, hay là như ngục tù, đau khổ? Nơi nào đạo Phật đến thì phải có giải thoát thật sự. Nếu không thấy giải thoát thật sự thì đó không phải là đạo Phật chân chánh.

Có bao giờ quý vị nhìn cỏ cây, ngắm hạt sương đọng trên cỏ vào buổi sáng tinh mơ? Có bao giờ quý vị để ý đến ngọn cỏ non mấy bữa trước, hôm nay đã bung ra thành lá cỏ không? Hãy theo dõi cuộc sống đang diễn biến trước mắt chúng ta, rồi ta mới thấy thương yêu cỏ cây, loài vật. Cỏ cây và loài vật mà ta thương được thì làm sao mà ta không thương được con người? Dù cho người có oán ghét ta, ta cũng không để dạ, mà phải sống buông xả và thanh thản. Do đó đời ta không có người thù mà chỉ có người đã hiểu và người chưa hiểu ta mà thôi.

Khi ta trau dồi được ý thì thân và khẩu sẽ không còn khó khăn nhiều.







**B**i vô lượng là lòng thương vô bờ bến trước nỗi khổ của chúng sanh. Người có lòng bi không đành lòng ngồi yên nhìn sự thống khổ của chúng sanh. Đành rằng sự đau khổ của thế nhân là cái duyên nhân quả, nhưng lòng bi không cho phép chúng ta làm ngơ. Phải dùng lời khuyên bảo, thăm hỏi, có hành động cứu giúp (khi thấy con vật bị gãy chân, ta ôm nó vào lòng, xoa nhẹ trên vết thương). Đừng sợ mất thì giờ trong cuộc đời ta, khi phải lo giúp đỡ cho người và cho vật. Hành động đó, thời gian đó quý báu hơn là vàng bạc, ngai vàng của nhà vua. Làm được việc ấy, thì lòng ta cũng cảm thấy hân hoan. Vàng bạc, của báu không thể đem lại nguồn vui lâu dài bằng niềm vui giúp người, vật bị lâm nạn, đau khổ.

Nên nhớ, khi giúp cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc, ta cũng tìm cách giúp cho chúng sanh

xa lìa nhân ác, để sống vui, chứ không phải chỉ giúp họ khi họ bị khổ. Và khi họ cứ rơi vào đường khổ thì phải dạy cho họ hành động thiện, tập nhân tốt để tránh quả khổ. Lúc còn ở Hòn Sơn, thầy đã lấy cái que can hai con kiến ra mà nó vẫn cứ xáp vô đánh nhau hoài. Cuối cùng, thầy phải can ra và cách ly hai con vật xa thì chúng nó mới hết cơn giận. Con vật mà như vậy, huống hồ là cơn sân hận của con người!

Khi chúng ta trau dồi tâm từ, là ngăn ngừa những điều kiện có thể làm cho chúng sanh đau khổ, còn trau dồi tâm bi là nhắm ngay vào sự đau khổ của chúng sanh để mà xoa dịu, an ủi. Muốn được như vậy, thì lúc nào ta cũng trau dồi, nhắc nhở tâm ta: **“Hãy thương người đang sân”**. Khi nào rảnh rỗi, thì phải tự nhắc tâm như thế, chớ không phải đợi đến lúc sân hận nổi lên mới áp dụng. Nếu thường xuyên thực tập, nhắc nhở như thế, thì khi thấy một người đang sân với ta, ta mới có thể thương được.

**“Hãy thương người đang bị bệnh khổ”**. Nhiều lúc ta cứ tưởng là ta thương người, nhưng thật ra ta không thương người bằng ta thương ta. Đó là một trạch pháp mà ta phải thường áp dụng để nhắc nhở tâm mình.

**“Hãy thương người đang buồn khổ”**. Nhắc tâm như thế để ta tìm cách giúp đỡ người, đồng

thời cũng gọi được nơi ta lòng thương người đang buồn khổ.

**“Hãy thương người có tai nạn”.** **“Hãy thương người trộm cắp”.** Đó là những câu trách pháp mà ta thường áp dụng để nhắc nhở, và tìm mọi cách để chỉ cho họ thấy cái nhân đau khổ để họ không còn tham lam, trộm cắp nữa. Vì thương người nên khi thấy người đến trộm cắp của ta thì ta không giận mà còn thương hại họ. Nếu ta không thường trau dồi lòng bi thì ta có thể bắt họ bỏ tù.

**“Hãy thương người đang si mê”.** Người đang uống rượu, hút thuốc, cờ bạc, v.v... là người đang si mê. Giả sử có người đến chửi mắng ta, hỉ mũi quẹt cột, khạc nhổ, và còn gọi là “thầy chùa này, thầy chùa nọ”, liệu ta có chịu đựng nổi không? Lúc ấy ta phải nhắc tâm, ta hiểu là họ đang mê muội thì ta thương hại họ. Nếu tha thứ được cho người thì ta sẽ không khổ.

**“Hãy thương người đang tị hiềm”.** Khi biết có người tị hiềm, tìm cách nói xấu ta, mà ta không giận họ; trái lại còn thương hại họ.

**“Hãy thương người đang cống cao, ngã mạn”.** Kẻ nào cho rằng mình hiểu biết tất cả, và đã chứng ngộ là người đang si mê, cầu danh, chấp ngã rất nặng. Do đó ta tránh tranh luận với họ, để đem lại sự an ổn cho ta và cho người.

**“Hãy thương người tàn tật”**. Trong khi có sáu căn đầy đủ, hãy thương yêu những người khốn khổ, sáu căn khiếm khuyết. Hãy tặng cho họ một món quà nho nhỏ, như cục xà bông, kem đánh răng, hay cái bàn chải cũng đủ an ủi họ.

Phải thường xuyên trau dồi, nhắc nhở tâm, nếu không nó sẽ quên đi vì nó bận đeo đuổi theo những sinh hoạt của người đời.

**“Hãy thương người già yếu”**. Vì một ngày kia ta cũng sẽ như vậy, kính cho họ lối đi, nhường cho họ chỗ ngồi, đưa họ băng qua đường.

**“Hãy thương tất cả chúng sanh”**, vì tất cả chúng sanh đều đau khổ.

Ta hãy đặt một tình thương rộng lớn (từ vô lượng, bi vô lượng), từ đó tâm ta lúc nào cũng an vui với vạn hữu. Tình thương đầy khắp tất cả, chan hòa nơi nơi, và ta sống thanh thoi, an lạc trước vạn hữu, và thường xuyên trau dồi tâm bi vô lượng của ta.





Có từ, bi, nên mới có hỷ. Hỷ là vui, vui vẻ với mọi người (người thương, kẻ oán). Nói cho đủ là tùy hỷ. Vô lượng là tràn đầy, phủ trùm. Hỷ tâm có hai loại:

### **A) HỖ VÔ LƯỢNG DỤC LẠC (VUI THEO NGŨ DỤC LẠC)**

Đây là cái vui ngắn ngủi, mê muội của người phàm phu, chạy theo trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Nó có sức cám dỗ con người đi đến chỗ đau khổ bất tận. Cái vui này, ở xa như hạt kim cương, khi đến gần chỉ là hạt nước mắt. Cho nên đức Phật mới dạy rằng: “*Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn bể*”. Đó là hỷ vô lượng dục lạc.

Tâm con người là một cái túi không đáy, chạy theo dục lạc để tận hưởng, và không bao giờ biết ngừng, như con thiêu thân lao vào ánh đèn. Thế nên con người cứ phải quanh đi lộn lại sanh tử muôn đời, muôn kiếp, không bao giờ dứt khổ. Khi có nhà lá thì mong có căn nhà ngói. Lúc có nhà ngói thì mơ được căn nhà lầu. Hoặc là kẻ đang đi xe đạp thì ước ao được đi xe Honda (xe máy). Khi có xe Honda thì lại muốn có xe hơi như người ta. Đây là hỷ vô minh, còn gọi là hỷ ảo giác (chạy theo ăn ngon, mặc đẹp, v.v...).

Vui theo dục lạc là vui theo với ác nghiệp. Khi thấy người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, hút xách, đã không ngăn cản mà còn vui theo, tán thành sự vui chơi theo con đường ác là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp (ác pháp cũng nhiều vô lượng).

Bấy lâu nay chúng ta chỉ nghe Hỷ Vô Lượng Tâm, tức là thiện pháp. Nếu tốt thì mới là nẻo của đạo Phật, nẻo của thiện pháp, của sự giải thoát, an lạc. Hỷ dục lạc thế gian là hỷ ác, tạo cảnh địa ngục trần gian. Chẳng cần phải đợi mai sau, cái hỷ này tạo cho ta địa ngục ngay tại trần thế. Từ nay biết được như thế thì ta phải xa lìa, viễn ly, dứt bỏ đi, chắc chắn chúng ta sẽ không có địa ngục ở trần gian. Cái hỷ đau khổ của biển đời trầm luân này chỉ có người trí mới thoát được, còn người vô minh, mê muội khó mà thoát khỏi. Chúng ta tu tập

pháp Phật: Giới, Định, Tuệ, thì phải có trí tuệ siêu việt mới mong tu tập được pháp này; nếu không thì ta vẫn còn nằm trong vòng tay của các loại hỷ này.

Quý vị hãy tự xét xem mình đã thoát khỏi vòng tay ấy chưa? Nếu còn trong vòng tay của các loại hỷ này thì đời đời kiếp kiếp ta sẽ chuốc lấy tai ương. Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng thì ta phải nhắc tâm ta bằng như lý tác ý:

**“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau; vậy ta phải lánh xa cái hỷ này”**. Phải thường xuyên quán xét, trau dồi tâm ta như thế để cảnh giác, xa lìa nó, vì nó có sức cám dỗ ta rất mạnh, như đá nam châm. Tỉnh thoảng ta lại nhắc tâm như thế: “Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau”, để xa lìa, yếm ly ngũ dục lạc.

**“Hỷ của ngũ dục lạc là ảo giác, là thuốc độc, là rắn độc giết hại con người. Ta hãy lánh xa các loại hỷ này”**. Do thường xuyên nhắc tâm như thế, cho nên trước sự săn sóc, thương yêu nồng nàn, trước sắc đẹp lộng lẫy ta mới đem lòng sợ hãi. Nhìn thấy thật là khả lạc, khả ái, ham thích, nhưng đụng vào nó là đâm vào gai chông, không phải là hạnh phúc gì đâu. Biết được như vậy, thấy suốt như vậy là không vô minh. Nếu không biết như vậy, không thấu suốt như vậy là vô minh. Câu này ta cũng phải thường xuyên nhắc đi, nhắc

lại để đoạn dứt lòng ưa thích thế gian. Tùy theo đặc tánh của mỗi người mà ta tùy nghi thêm vào câu pháp hướng để có đủ sức mạnh và giúp ta thoát khỏi những cám dỗ của vật chất.

**“Vui theo ác pháp là hỷ tâm vô lượng ác, làm đau khổ chúng sanh, là giết hại chúng sanh. Ta hãy tránh xa hỷ này, yếm ly hỷ này, từ bỏ hỷ này”.** Đó là các câu trạch pháp mà ta phải thường ghi nhớ, trau dồi tâm mình để tu thập thiện, và chống lại thập ác. Là người tu sĩ Phật giáo, khi thấy ai làm ác là phải tránh xa, làm gì có sự vui theo? Một ông thầy tu không thể đứng trước hàng thịt, hoặc ngấm tô phở có mấy lát thịt nằm trên đó. **Thấy các ác pháp, thấy sự đau khổ, chết chóc của chúng sanh, nếu ta không thể can thiệp, giúp đỡ được thì ta hãy lánh xa, để không nhìn thấy cảnh tang thương, khốn khổ, máu đổ, thịt rơi, đau lòng, nát dạ.** Khi thấy hai người đang đánh nhau chí tử, nếu không can ngăn họ mà còn cổ vũ (vui theo) thì ta không phải là người đệ tử Phật.





## **B) HỖ TÂM VÔ LƯỢNG GIẢI THOÁT**

Là vui với việc làm từ thiện của người khác. Khi có người bố thí, cúng dường, hoặc xây nhà thương, trường học thì ta liền tán thán, vui theo, và tận tâm giúp đỡ với lòng hân hoan, sung sướng. Sự vui theo này là một bước tiến trên đường thiện nghiệp. Nếu ta có tiền của thì ta nên đóng góp, giúp đỡ người. Nếu không có tiền của thì ta hãy bỏ công sức ra phụ giúp công tác từ thiện ấy. Vì tâm bi vô lượng, thấy quá nhiều khổ đau trong xã hội nên ta không thể ngồi yên mà tư duy suông. Ta phải làm một cái gì đó để góp phần ban vui, cứu khổ cho mọi người, làm sao cho mọi người được no ấm, thoát khỏi bệnh tật, khổ đau. Bệnh viện, thuốc thang chỉ xoa dịu sắc thân của họ. An ủi, cảm thông, khuyên nhủ là xoa dịu thương đau của tinh thần.

Hành bi tâm như vậy cũng chưa đủ. Ta phải làm cái gì hơn thế nữa để diệt tận gốc khổ đau của muôn loài. Chỉ có Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện ra đời mới là nơi giúp đỡ người ta được an vui, học tập đạo đức nhân quả, diệt tận mầm mống đau khổ. Những việc làm này khiến ta vui theo vì nó mang lại lợi ích thiết thực cho con người, chấm dứt nhân ác, tăng trưởng nhân lành. Còn gì sung

sống cho bằng con người thấy rõ đường đi lối về của nhân quả! Biết được nhân quả thì loài người không làm điều ác. Loài người không làm điều ác thì trần gian này là cõi Niết Bàn, là Thiên Đàng và không còn có người bất hạnh trong xã hội.

Ý của thầy bấy lâu nay là xin phép thành lập Trung Tâm An Dưỡng để người ta có thể về đó an dưỡng một vài tháng cho đến hai, ba năm, và được sự hướng dẫn đường đi nước bước của nhân quả và đạo đức nhân bản - nhân quả để sống an vui và diệt tận gốc khổ đau của con người. Từ đó họ không làm điều ác, tự họ đem lại hạnh phúc cho bản thân mình và cho người khác. Tâm nguyện của thầy là như thế, nhưng duyên chúng sanh chưa đủ, khó mà thực hiện được. Nếu trung tâm an dưỡng này thành hình thì biết bao nhiêu người trong xã hội này sẽ được lợi lạc, khi những người được tu tập nơi đây thể hiện sự an lạc bằng chính cuộc sống và hành động của họ.

Thầy còn có nhiều ước mơ mà chưa tiện nói ra. Ước gì tất cả trường học trên đất nước này sẽ giảng dạy môn giáo dục đạo đức nhân bản - nhân quả cho các học sinh! Còn gì sung sướng cho bằng khi thấy các học sinh - mầm non của đất nước, là công dân tương lai - mà biết sống trong đạo đức, thấm nhuần lý nhân quả! Hạnh phúc thay cho những ai có được duyên may học tập đạo đức nhân

quả! Chính bản thân họ là người tốt, gia đình họ sẽ được hạnh phúc, và xã hội cũng được an vui, tốt đẹp. Không phải được người ta đem cho vàng bạc, của báu mà ta vui mừng, mà niềm vui khi thấy con người làm thiện. Thiết nghĩ đức Thế Tôn nhập diệt đã lâu chắc cũng sẽ hoan hỷ khi thấy chúng ta biết tu tập và sống trong đạo đức nhân quả. Từ đó lòng từ, bi, hỷ, xả sẽ lan rộng ra các nước khác. Khi con người biết sống trong đạo đức nhân quả thì họ sẽ không gây chiến tranh, giết hại người ở nước khác.

Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng ta phải dùng như lý tác ý mà nhắc: **“Ta hãy vui mừng theo ý kiến của người khác, để mình và người đều vui”**. Nếu người ta chấp vào ý kiến của người ta thì mình cũng không nên chống đối làm gì. Ngày xưa, có ba vị đệ tử Phật là A Na Luật tôn giả, Kim tôn giả, và A Nan Đà tôn giả cùng sống hài hòa tại một trụ xứ. Đức Phật hỏi: “Các ông sống chung thì có an vui tu tập không?” Tôn giả A Na Luật đáp: “Con sống theo ý các bạn đồng tu, chớ không sống theo ý của con”. Hai vị kia cũng đáp tương tự như thế. Đức Phật khen: “Như vậy là tốt lắm! Đây mới thật là độc cư”. Độc cư ở đây không có nghĩa là ngậm miệng, mà là không có ý kiến chống đối nhau. Đây cũng là hỷ vô lượng tâm (ý của người thì vô lượng và ta cũng vui theo ý kiến của người).

Ta phải thường nhắc đi nhắc lại câu pháp

hướng kể trên để tâm không chống lại ý của người, mà còn vui theo ý của người. Đó là sống tùy thuận. Hãy thực tập như vậy suốt một năm, chứ không phải chỉ có một, hai ngày mà thành công được. Nếu không trau dồi như vậy thì ta khó mà theo ý của người khác được. Bản chất của người ta là hay khoe cái giỏi, cái hay của mình (bản ngã). Nơi nào có bản ngã thì nơi đó không có hỷ tâm vô lượng (cái gì của ta cũng là đúng mà của người thì sai). Trau dồi hỷ tâm vô lượng là ta diệt ngã (vô ngã là Niết Bàn). Hầu hết chúng ta đều sống với cái ngã nên cứ khổ hoài. Thật điếm phúc cho những ai biết sống diệt ngã!

**“Tánh hay khoe khoang cái hay, cái giỏi của mình là chướng tâm, là ngại đạo. Ta hãy từ bỏ, xa lìa cái thói xấu này”.** Phải tự nhủ là ta có giỏi gì đâu? Đó là tâm hỷ diệt trừ bản ngã. Lại nữa, ta hãy nhắc tâm:

**“Phải biết nhu hòa trong mọi công việc làm. Lấy việc người làm việc mình”.** Đây là tập cho tâm vui mừng trước mọi việc làm của người khác. Công việc làm của người vô lượng thì ta cũng vui theo vô lượng công việc làm của người. Đó là hỷ tâm vô lượng trong việc làm của người khác. Nếu câu pháp hướng chính xác thì tâm sẽ thấm nhuần và hiệu quả rất lớn mà ta không mất nhiều thì giờ.

Ta cũng như lý tác ý vui cùng cái vui của vạn

vật. Nếu ta làm một điều không vui là ta làm cho cỏ cây, vạn vật cũng không vui. Thí dụ mọi vật đang sống an lành mà ta nổi cơn sân hận, xô xát, giết hại, thì môi trường chung quanh cũng bị ảnh hưởng. Cho nên có câu: “Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.

**“Trong vạn vật đều có niềm vui chan hòa, ta hãy hòa mình cùng với niềm vui ấy. Nếu ta làm điều gì không vui tức là ta đã làm buồn muôn loài, vạn vật, cỏ cây”.**

Câu này ta phải thường xuyên trau dồi để đem lại sự an vui cho mọi loài. Thí dụ: trên đường đi vào thất, nếu ta vô tình đạp phải con kiến làm cho nó gãy chân. Khi con vật lăn lộn, đau khổ thì cỏ cây, vạn vật cũng đau khổ theo. Tuy thấy cỏ cây có vẻ như vô tình, nhưng thật ra có sự giao cảm giữa vạn vật. Bằng chứng là có người trồng cây xum xuê quanh vườn, vì chiến tranh phải tản cư, bỏ đi thì cây trái héo úa, không còn xanh tươi như trước. Cho nên những cây trồng gần nhà bao giờ cũng tươi tốt xum xuê hơn là những cây trồng xa nhà, vì hàng ngày nó được nghe ta nói, thấy ta chăm sóc nên nó được an vui và phát triển hơn các cây khác.





Xả là xả bỏ, không dùng nữa, không chấp, dẹp qua luôn. Xả vô lượng là bỏ hết tất cả những pháp ở thế gian (như thầy tu thì chỉ có ba y một bát), không còn một vật gì, hay một chướng ngại nào ở trong tâm. Vậy các pháp ở thế gian là pháp gì? Các pháp thế gian là pháp trói buộc như mạng lưới mà ta khó thoát ra. Các pháp ấy là: sắc dục, tài sản thế gian, vật chất lớn, vật chất nhỏ, nhà cửa, ruộng vườn, danh thơm, tiếng tốt, tiếng khen, tiếng chê, thức ăn ngon dở, ngủ nghỉ, anh em, bè bạn gần xa, chùa to, tháp lớn, miếu đình, tế tự, cúng bái, tụng niệm, ca ngâm, tủ giường, bàn ghế, ly chén, xoong nồi, Ti vi, Radio, tủ lạnh, kính sách, kiến thức học tập, thiên văn, địa lý, toán, khoa học, kinh tế, chính trị học, dịch số, bói toán, và các nghề thợ mộc, thợ may, thầy thông, thầy

ký, thầy bùa, thầy cúng... Nói chung toàn bộ các nghề trên thế gian, đụng vào đâu nó cũng dính với ta, đối nghề nó cũng dính với ta. Từ cái ly cái chén trong nhà cho đến kiến thức, học thuật, tâm ta cứ chấp cái này cho đến cái kia (kiến chấp), làm cho chúng ta không giải thoát. Nếu không xả hết thì nó sẽ làm ta bận tâm (so sánh, chống đối). Ta phải xả hết mọi tri kiến trong đầu của chúng ta, kể cả những kinh sách mà ta học được bấy lâu. Chỉ còn một điều duy nhất trong đầu là xả tâm cho hoàn toàn trong sạch. Được như vậy mới là giải thoát. Nếu trong đầu còn nhớ Phật đã nói như thế này, thầy đã nói như thế kia là chưa xả. Bởi vậy Phật đã bảo: **“Chánh pháp của ta còn phải bỏ hướng hồ là pháp thế gian”**. Phải xả vô lượng tâm vì tâm đụng đâu là dính đó.

Đạo Phật là đạo siêu xuất, và mục đích của đạo Phật là xả, xả vô lượng. Xả cũng là một chi phần của Thất Giác Chi. Xả tối đa được phần nào là tốt phần ấy. **Nghĩa là trong giai đoạn I của người cư sĩ ta phải xả thật sạch, trắng như vỏ ốc mới có thể bước sang lộ trình thứ hai của đạo giải thoát: xuất gia**. Nếu người cư sĩ không chuẩn bị xả sạch ở giai đoạn tứ vô lượng tâm thì khi xuất gia khó mà tu hạnh tỳ kheo, vì đến đây ta phải tu tập các hạnh khác với người cư sĩ. Ta không còn nghĩ đến việc xả cái bàn, cái ly, hay giã từ vợ con,

mà phải tập luyện Tứ Niệm Xứ, Tứ Thiên, Bát Chánh Đạo và Tứ Diệu Đế. Nếu xả kỹ thì khi dụng công miên mật, ta chỉ cần một tuần cho đến hai, hay ba tuần là có thể chứng ngộ (đạt Sơ Thiên). Không xả được thì ta bị trói buộc hoài, bị trói buộc thì làm sao giải thoát? Có những người xuất gia 5 năm, 10 năm, 20 năm mà cũng không xả sạch hoàn toàn (vẫn còn vướng mắc). Do đó, thầy phải làm gương “ẩn bóng” để xả cho sạch và để làm gương cho mọi người thấy là xả bỏ tất cả, già từ tu viện, xa rời đệ tử, không có một chút tài sản nào cả. Nếu muốn làm lợi ích cho chúng sanh thì ở đâu mà không làm lợi ích cho chúng sanh? Cần gì phải ở chùa, làm trụ trì mới độ được chúng sanh? Ở đâu có người tu thì ta đến đó độ họ, xong rồi thì mình đi đến chỗ khác. Cho nên đời sống du tăng, khát sĩ là đời sống tuyệt vời, xả sạch. Đây là nét đặc trưng của đạo Phật. Người nào không thực hiện được như thế không phải là tu sĩ đệ tử Phật.

Cần phân biệt người tu chân (xả thật) và người tu giả, không dám xả hết, chỉ xả nửa chừng, hoặc không xả gì cả. Xả dục lạc thế gian thì thầy tu có thể xả được, nhưng chùa miếu thì nhiều người không xả được. Tóm lại, muốn chấm dứt sanh tử luân hồi thì dứt khoát phải buông xả tất cả. Phải nhớ, được thân người rất là khó, nếu không nỗ lực tu hành thì mãi mãi trôi lăn trong sanh tử luân hồi.



## 1) TU TẬP XẢ CÁI GÌ?

**A - XẢ BỎ NĂM THỨ DỤC LẠC:** sắc dục, tiền bạc, danh tiếng, ăn, ngủ.

**1- Tránh xa sắc dục:** đừng gần gũi người khác phái.

**2- 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.

**3- Tránh xa danh lợi:** nếu ai khen mình tụng kinh hay mà mình tụng, thâu băng 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.

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

**5- Ngủ phải luôn luôn tỉnh thức,** không có sự thiếu ngủ, thêm 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.

**1- 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, tâm ta thích thú, khả ái, khả lạc, khả hỷ.

**2- Thinh:** 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...

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

**4- 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...*”.

**5- 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 hàng quý. 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.

**6- 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 chửi 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 đẻ 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 rốt ráo, để thấy con đường giác ngộ thênh thang. 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 dễ gì mà dứt được tâm này.

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 trước, nhốt 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 lặng 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 nghĩ tới. Nếu không thì nó sẽ ngủ ngầm, tạm thời nằm yên, nhưng có dịp

là nó len lén ngắm 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. Hàng 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 mà nói chuyện huyền 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 CÁI 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 nuối 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 lồi**



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, huống 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 traу 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 giã, 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, traу 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 viên 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 hộ tống...

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 não. 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 hão huyền không có thật. Nó thường lôi cuốn tâm ta tỏ ra những hạnh xấu, hiu hiu, 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 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, chứ không phải sống để mà ăn*”. Hãy quán cái ăn như uống thuốc, như trị bệnh ghê lở.

Ăn mà thấy ớn, thấy ngán, là bị dục lạc cảm dỗ. Ăn mà thấy ưa thích cũng bị dục lạc cảm dỗ. Chừng nào không ưa thích ăn ngon, không chê thức ăn dở, không ngán, không ớn là không bị dục lạc ăn cảm dỗ.

Tóm lại, ăn là thứ dục lạc ghê gớm (do thức ăn tiếp xúc với vị giác), tạo nên sự ưa thích, cảm dỗ khó cưỡng lại. Phàm phu không học thánh pháp và tùy pháp nên thường bị ngã gục trong mặt trận cảm dỗ ăn uống này. Chỉ có bậc tu hành, giữ đúng giới hạnh mới thoát ra được. Thí dụ lâu ngày không ăn đường thềm quá, thấy ai mời một ly sữa là phóng tới lấy ngay. Thềm 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 thềm ăn thì phải thường như lý tác ý để cho thành tựu. Bị cảm 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 chừng nào mới làm chủ được sống chết? Người nào còn chạy theo dục lạc ăn, ăn phi

thời là phi phạm hạnh, là ngã quý, quý 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 thiên, 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 thiên 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 thiên 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 nói 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 thiếu 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, già rệu, lười biếng. Cho nên người lười biếng 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:

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

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

**3- Hôn tịch:** lúc mê, lúc tỉnh, mơ mơ, màng màng. Thí dụ: Ý tu tập đếm hơi thở mà lúc nhỏ, lúc quên.

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

**5- Ngoan không:** vô ký kéo dài là ngoan không; còn gọi là không ngưng.

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, thù 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 thiên, si định. Người tu theo tà thiên, định tưởng thường rơi vài năm loại ngủ này, không sao tránh khỏi.



### 3) NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG BUỒN NGỦ

**N**gười tu hành muốn vượt qua năm thứ si thiên 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 dôi tâm này:

1- Phải biết buồn ngủ trong thân là loại nào.

2- Tùy theo bệnh trạng buồn ngủ mà dùng thuốc thang để trị.

3- 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).

4- Phải rèn luyện nghị lực, chiến thắng những trạng thái lười biếng.

5- 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 quát cho đau, lấy dao mà rạch, lấy muối mà xát vào vết thương).

6- 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, sợ sẩy là rớt xuống vực sâu).

7- Đọc kinh sách, tìm hiểu nghĩa lý trong kinh cũng là một cách dứt phá buồn ngủ.

8- Ngồi quán xét, tìm xem chứng 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.

9- Xem sao trên trời (nếu người thích thiên văn), tìm lý do diễn biến của vũ trụ.

10- Đem một số truyện hình ra xem.

**11- Đi kinh hành cho nhiều sẽ không buồn ngủ (tu tập tỉnh thức).**

**12- Tu vô lậu, quán xét vô thường, khổ,**

**không, vô ngã trong thân ta** (tu tập Định Vô Lậu, Chánh Niệm Tỉnh Thức).

**13- 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.

**14- 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 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 chứng 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. 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 chứng hôn trầm do đâu mà có, và làm thế nào để phá hôn trầm.



## 4) NGUYÊN NHÂN ĐƯA ĐẾN HÔN TRẦM

*N*gười tu thiền thường rơi vào hôn trầm vì nhiều nguyên nhân khác nhau:

1- Lao động chân tay nhiều, hoặc thức khuya mệt mỏi, sanh ra hôn trầm. Đi xe, đi tàu, say sóng, say gió, cảm thấy ngây ngây như ngủ.

2- Tu tập quá nhiều, hoặc tu sai pháp cũng sanh ra hôn trầm.

3- Tu tập quá ít, sanh ra lười biếng nên bị hôn trầm.

4- Sống độc cư sanh ra hôn trầm.

5- Uống thuốc chỉ thống, sanh ra hôn trầm.

6- Khi tâm bị bệnh, hoặc trụ tâm không đúng chỗ cũng sanh ra hôn trầm.

7- Bị ma chướng hôn trầm.



## 5) CÁCH ĐỐI TRỊ HÔN TRẦM

**M** uốn phá hôn trầm, phải tùy theo mỗi thứ mà phá:

1- 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 phạm sức khỏe trong các cuộc vui chơi trác táng, thức khuya, trà, rượu, thuốc hút, v.v...

2- 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.

3- 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.

4- 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.

5- Uống thuốc chỉ thống sanh ra buồn ngủ: nên đi ngủ, khi thuốc tan hết thì hết buồn ngủ.

6- Thân bệnh sanh ra hôn trầm: nên tịnh dưỡng trị bệnh. Tu ít lại, xả nghỉ, thì hôn trầm sẽ hết.

7- 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.

8- 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.

9. 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 độ 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. Phạm 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 Phật giáo là 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 điềm 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 Tử Vô lượng Tâm này, chúng tôi xin nhắc lại các điềm 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 đề mục đó 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 dùm tưởng mà cứ cho là ý thức. Dùm lẫn lộn ý thức và trừu tượng thì không có kết quả và đưa đến thiên 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 dùm chánh niệm quán thân bất tịnh mà tu tâm từ là tu sai.

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 TỬ 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).**

Phải tu tập rất nhiều, và nhiều cái khác nữa chớ không phải chỉ có bấy nhiêu đó mà đủ sức tỉnh thức, đủ an lạc, giải thoát và thành tựu được tâm vô lượng này.

5- BI VÔ LƯỢNG GIẢI THOÁT cũng tu tập như vậy, làm cho thành cỗ xe, làm cho kiên trì, tích lũy. Hỷ tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy, và xả tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy. Nhờ đó mà thành tựu được sự giải thoát... các pháp trên thế gian này.

Cứ y chỉ theo lời dạy của thầy, đặt trọn vẹn niềm tin ở Giới, Định, Tuệ, và tất cả các pháp môn của đức Phật mà hôm nay thầy vạch ra con đường có lý pháp và hành pháp rõ ràng, cụ thể. Thầy đã vén sạch màn mây của kiến thức, tưởng giải cổ nhân đang phủ trùm trên ba Thánh pháp của Phật (Giới, Định, Tuệ). Ngày nay pháp này không còn ai thực hiện được, chỉ là danh từ suông. Hầu như

toàn bộ tu sĩ Phật giáo sống ngược lại và không thực hành đúng pháp này.

6- 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 phủi 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, uổng phí một đời tu mà thôi.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

HẾT

NIỆM PHẬT  
TỬ BÁT HOẠI  
TINH







## LỜI NÓI ĐẦU

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 do kiến giải 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 và lần 108 hạt 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 nhận xét rõ ràng niệm một trăm lẻ tám âm chú 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: “Niệm Phật là niệm thiện, làm việc thiện, sống thiện sống đúng những đức hạnh như Phật”, chú không phải niệm một trăm lẻ tám âm. Niệm một trăm lẻ tám 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 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 dạy, 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



**T**ứ 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.

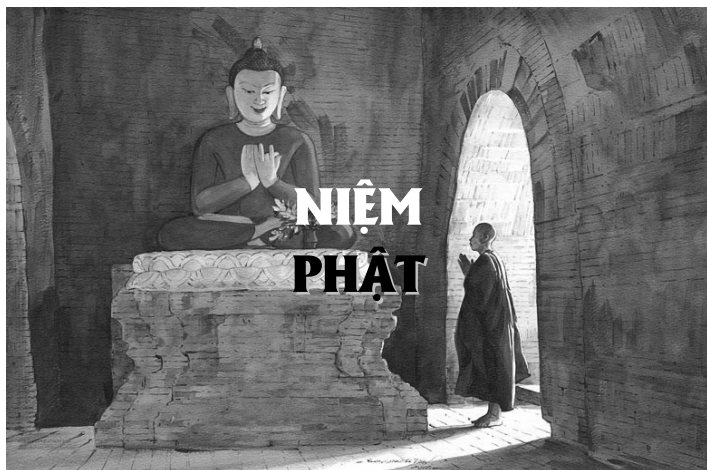
Tứ Bất Hoại Tịnh có nghĩa là bốn pháp tu tập giúp cho thân tâm thanh tịnh. Thân tâm thanh tịnh tức là sự giải thoát của đạo Phật. Sự giải thoát của đạo Phật có nghĩa là tâm ly dục, ly ác pháp. Tâm

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*





**N**iệm 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 ngày 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 Tề Thiên Đại Thánh. Tề 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 giải 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 ca 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 ca, 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, 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 chuyền 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 nhật nhất tâm bất loạn chuyên trì danh hiệu A Di Đà Phật, dĩ 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 thân, 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 cũng có một người đệ tử cũng tu ức chế tâm để tịnh chỉ hơi thở cũng khắc ra máu đông. 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”*. (Kinh Tăng Chi, tập 3, trang 16)

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? Trải qua bao nhiêu trạng thái 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 não hại, vị ấy không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật là vậy”**. (Kinh Tăng Chi, tập 3, trang 16)

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 nhứt 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.





**N**iệm 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 1.000 năm, 1.000.000 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, 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 thân, 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 hưởng 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 thân, vị ấy sống bình thân. Với mọi người có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, đó là vị ấy tu tập niệm Pháp”. (Kinh Tăng Chi, tập 3, trang 18)*

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.





**N**iệm Tặng như thế nào? Nếu theo kinh sách của các nhà học giả, tổ sư Đại thừa dạy: “*Nam Mô Tặng*”, và cứ như vậy mà niệm thì dù có tu trăm muôn ngàn kiếp thì thân tâm này cũng chẳng thanh tịnh. Nam Mô Tặng 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 Tặng cho đúng thì trước tiên phải chọn những vị Tặng nghiêm trì giới luật. Những vị Tặng 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”.*

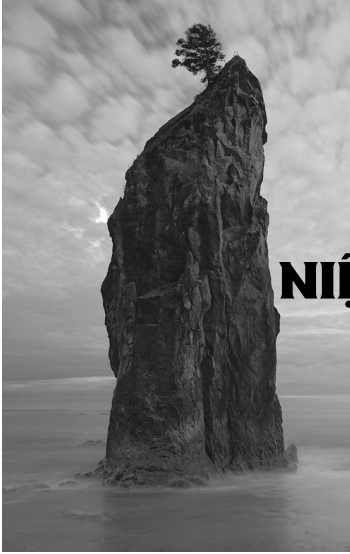
*Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm chúng Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; Trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào tùy niệm chúng Tăng. Và này*

*Mahànàma, 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 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 chúng Tăng”. (Kinh Tăng Chi, tập 3, trang 19)*







## NIỆM GIỚI

Niệm 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 đế*

*tử tùy niệm các giới của mình: “Giới không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chàm, không bị ướm tấy, 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 tĩn.*

*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”. (Kinh Tăng Chi, tập 3, trang 19)*

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, chú 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 Lượng, 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 Lượng. Chú kỳ thực chúng ta không có tu Định Vô Lượng, 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.





**B**ài kinh TỬ 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 quản 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 chướng mắt, ông liền đùng đùng nổi giận. Lời vàng của Phật không còn trong lòng ông nữa. Khi ông toan đánh đuổi người ấy, bỗng sức 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 đáng 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 bẻ vụn tan nát, huống là các giới khác.





## NHỮNG CÂU HỎI CỦA PHẬT TỬ TP 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 tưởng 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 nhật 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 tưởng 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 phân đồng 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 ra.
- 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 để dần 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:

**T** 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 thiền tưởng 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 thân 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 dạy, xin quý phật tử lưu ý để tự chọn lấy con đường tu cho đúng.



**T**rả 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

giác 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 Trực 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 tưởng 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.

HẾT



## 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.



# MỤC LỤC

Lời tựa .....5

## **PHÁP TU CỦA PHẬT**

**từ Tứ Chánh Cần đến Tứ Niệm Xứ .....9**

Lời nói đầu ..... 11

Tứ chánh cần .....18

Tứ niệm xứ .....24

## **THỜI KHÓA TU TẬP**

**TRONG THỜI ĐỨC PHẬT .....39**

Lời nói đầu .....41

Lời phật dạy: Người tu sĩ có 9 điều  
cần tu tập hằng ngày .....45

Phụ chú .....47

Vị tỳ kheo phải làm gì khi thọ nhận  
của cúng dường? .....56

Ước nguyện của tân tỳ kheo .....58

Ước nguyện của cựu tỳ kheo .....59

Ước nguyện trước khi thọ thực .....60

Ước nguyện sau khi thọ thực .....62

**Trau dồi TƯ VÔ LƯỢNG TÂM .....65**

Lời nói đầu .....67

Thành phần và hành tướng của tứ vô lượng tâm .....71

I- Từ Vô Lượng: .....71

A) Trau dồi từ tâm nơi Thân hành .....73

B) Trau dồi tâm từ nơi miệng (Khẩu hành) .....83

C) Trau dồi tâm từ nơi Ý hành .....	86
II- Bi Vô Lượng: .....	89
III- Hỷ Vô Lượng: .....	93
A) Hỷ vô lượng dục lạc (Vui theo ngũ dục lạc) .	93
B) Hỷ tâm vô lượng giải thoát .....	97
IV- Xả Vô Lượng:.....	102
1) Tu tập xả cái gì? .....	105
2) Cách thức tu tập xả tâm .....	108
3) Nguyên nhân của chứng buồn ngủ .....	121
4) Nguyên nhân đưa đến hôn trầm .....	126
5) Cách đối trị hôn trầm .....	127
<b>Niệm Phật TỬ BẤT HOẠI TỊNH .....</b>	<b>135</b>
Lời nói đầu .....	137
Pháp môn niệm Phật tử bất hoại tịnh .....	142
Niệm Phật .....	144
Niệm Pháp .....	154
Niệm Tăng .....	157
Niệm Giới .....	161
Tại sao ta phải niệm phật? .....	166
Những câu hỏi của phật tử .....	170
Tp Hồ Chí Minh .....	170
Trả lời những câu hỏi .....	173

