

## Đường về Xứ Phật - Tập 2 (Phần 2/3)

ISSN: 2734-9195 16:09 09/09/2024

Giáo pháp chân chánh của đạo Phật, luôn luôn chỉ thẳng, nói thật, nói những pháp hành cụ thể, thực tế, rõ ràng như: “Ngăn ác, diệt ác pháp, sinh thiện, tăng trưởng thiện pháp” hoặc “Không nên làm các pháp ác, nên làm các pháp thiện”.

## Đường về Xứ Phật - Tập 2 (Phần 2/3)

### NHỮNG PHÁP MÔN CON GHI RA ĐÂY CÓ ĐỦ CHƯA?

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Con ghi những điều để xả tâm và cách thức tu tập để xả như vậy có đủ không? Xin Thầy chỉ dạy thêm cho con được rõ.

**Đáp:** Về việc xả tâm ly dục ly ác pháp, con ghi như vậy chưa đủ, để Thầy ghi thêm cho được đầy đủ hơn:

- Định Vô Lậu câu hữu Ngũ Uẩn.
- Định Vô Lậu câu hữu Tứ Niệm Xứ.
- Định Vô Lậu câu hữu Tứ Chánh Cần (Thập Thiện).
- Định Vô Lậu câu hữu nhân quả quá khứ, nhân quả hiện tại và nhân quả vị lai.
- Định Vô Lậu câu hữu Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế.
- Định Vô Lậu câu hữu Tứ Vô Lượng Tâm.
- Định Vô Lậu câu hữu Tứ Bất Hoại Tịnh.
- Định Vô Lậu câu hữu Định Niệm Hơi Thở.
- Định Vô Lậu câu hữu các pháp Bất Tịnh.
- Định Vô Lậu câu hữu các pháp duyên hợp (Thập Nhị Nhân Duyên).



## I- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU NGŨ UẨN

Như thế nào là Định Vô Lậu câu hữu với Ngũ Uẩn?

Định Vô Lậu câu hữu với thân Ngũ Uẩn có nghĩa là quán xét tư duy phá chấp thân ngũ uẩn như:

### 1- Sắc Uẩn:

Quán xét sắc thân do bốn đại đất, nước, gió, lửa hoà hợp tạo nên không có gì là của mình, không có gì là bản ngã của mình, không có gì là mình. Vậy, tại sao ta lại ngu si lầm chấp cho sắc thân này là của ta, thân này là ta, là bản ngã của ta, một ngày kia thân này hoại diệt đất phải trả về cho đất, nước phải trả về cho nước, gió phải trả về cho gió, lửa phải trả về cho lửa thì cái gì còn lại là của ta, là ta, là bản ngã của ta nữa đâu. Thế tại sao mỗi khi bị người khen chê, chửi mắng, xỉ vả sắc thân là chó, là trâu, là đồ tồi, đồ bẩn thì ta lại cảm tức, thù hận oán ghét họ. Sự cảm tức, thù giận, oán ghét họ là vì ta không rõ, chấp sắc thân là có thật, là của ta, là bản ngã của ta.

Từ đây, ta hiểu rõ sắc thân không phải là ta, của ta, bản ngã của ta, mà là một khối duyên hợp do nhân quả tác thành hay nói cách khác hơn cho dễ hiểu là do môi trường sống tạo nên theo qui luật vô thường của nhân quả.

Khi quán xét như vậy, ta không còn dính mắc chấp đắm vào sắc thân, nhờ đó ta đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm một cách dễ dàng, các chướng ngại pháp trong tâm ta được đẩy lui thì tâm ta vô lậu, do đó nó mới có tên là Định Vô Lậu câu hữu với Sắc uẩn.

## **2- Thọ Uẩn:**

Chúng ta đã quán xét tư duy tu tập sắc uẩn xong, kế tiếp quán xét tu tập thọ uẩn, vậy tu tập thọ uẩn như thế nào, để đẩy lui chướng ngại pháp trong tâm?

Khi thân ta bị đau nhức khổ sở vô cùng, chúng ta tư duy quán xét thọ uẩn. Vậy thọ uẩn do duyên gì hợp lại mà có?

Thọ uẩn có là do duyên nhân ác tích lũy tạo thành do sắc uẩn hành, sắc uẩn hành ác nên sắc uẩn thọ khổ chứ không ai tạo tác khổ cho sắc uẩn cả, nếu sắc uẩn không hành ác thì thọ khổ do đâu mà có được?

- Thọ uẩn có ba trường hợp xảy ra:

1. a) Thọ khổ
2. b) Thọ lạc
3. c) Thọ không lạc không khổ.

- Thọ uẩn hoạt động hai chỗ:

+ Hoạt động nơi sắc uẩn gọi là não, hay là đau nhức.

+ Hoạt động nơi tướng uẩn tức là tâm uẩn gọi là ưu hay là buồn phiền tức giận, lo toan, sợ hãi.

Nếu sắc uẩn và tướng uẩn không hành ác pháp thì không có thọ lạc, thọ khổ và thọ không lạc không khổ, không có ba thọ này sắc uẩn và tâm uẩn thanh thản, an lạc và vô sự, còn ngược lại sắc uẩn và tướng uẩn hành ác pháp thì có ba thọ hiện tiền khiến cho con người phiền não đau khổ.

Cho nên, ba thọ có là do duyên nhân quả, nhân quả có là do hành, vì vậy quán xét nhân quả của sắc uẩn là quán xét hành động nơi thân, miệng, ý. Nếu muốn ba thọ này không có thì phải thường xuyên nơi thân, miệng, ý phải cảnh giác không làm, không nói, không suy tư điều ác luôn phải thể hiện điều lành tức là lúc nào cũng không làm khổ mình, khổ người.

Do quán xét như vậy tâm chúng ta đẩy lui các chướng ngại pháp, đó là tu Định Vô Lậu câu hữu với thọ uẩn.

## **3- Tưởng Uẩn:**

Kế tiếp chúng ta quán xét tướng uẩn, tướng uẩn tức là tâm uẩn. Tâm uẩn thuộc về loại vô hình nó không có hình sắc như sắc uẩn nhưng chúng ta cũng dễ nhận ra, nó thường khởi niệm tướng, khi niệm có tức là tâm có, khi không niệm tức là tâm không, tâm không, không có nghĩa là không có tâm. Tướng uẩn có ba trạng thái:

- Niệm thiện.
- Niệm ác.
- Niệm không.

Kinh sách phát triển lấy niệm không làm Phật Tánh (Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm hoặc chẳng niệm thiện niệm ác bản lai diện mục hiện tiền). Trong khi tướng uẩn chỉ là một trong bốn duyên kia kết hợp để tạo thành con người theo luật nhân quả, nói một cách khác để dễ hiểu hơn, tướng uẩn là một duyên trong năm uẩn được kết hợp lại theo môi trường sống của luật nhân quả. Khi năm uẩn này tan rã hoại diệt thì chẳng còn một vật gì trong năm uẩn này tồn tại. Người không có trí hiểu biết thường sống trong tướng tri lầm chấp cho rằng thân ngũ uẩn này là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Còn như trên chúng tôi đã nói kinh sách phát triển lấy tâm không niệm tức là “tướng không” làm Phật Tánh thật là lầm chấp sống trong ảo tưởng mà tưởng là thật tướng Niết Bàn, rồi chấp chặt thành thân kiến kiết sử mà không biết, tu mãi từ đời Thầy Tổ đến con cháu, chít chắt mà vẫn chẳng có ích lợi gì, chỉ toàn dùng những ngôn ngữ lừa đảo những người sau.

Tướng uẩn được kết hợp tạo thành bằng nghiệp thiện ác, nghiệp thiện ác được tạo thành bởi dục và ác pháp cho nên người tu sĩ theo đạo Phật phải tìm mọi cách ly dục ly ác pháp, đó là pháp đầu tiên mà họ cần phải tu tập, ly dục ly ác pháp tức là không tạo nghiệp thiện nghiệp ác mới nữa, không tạo nghiệp thiện nghiệp ác mới nữa tức là ly nghiệp thiện nghiệp ác mới, đó là khiến cho thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh. Còn muốn lìa nghiệp thiện ác cũ thì phải ly hỷ tướng đây là giai đoạn thứ ba của bốn thiền đạo Phật. Muốn lìa nghiệp thiện ác cũ tức là ly hỷ tướng thì phải đóng tâm tứ mà trong kinh Phật dạy: **“Diệt tầm tứ nhập Nhị Thiền hay tịnh chỉ tầm tứ nhập Nhị Thiền”**.

Khi diệt tầm tứ xong ta ly hỷ tướng mới được, còn tầm tứ chưa diệt chúng ta không thể ly hỷ tướng được, ly hỷ tướng tức là lìa nghiệp thiện ác cũ.

Ở đây xin quý vị nên hiểu trong bốn thiền có hai giai đoạn ly, một giai đoạn diệt, một giai đoạn xả.

- Thiền Thứ Nhất: Ly dục ly ác pháp thuộc về sắc uẩn (ly là chừa bỏ hẳn, là xa cảnh giác tâm tham dục và các ác pháp để nó không còn trở lại).
- Thiền Thứ Hai: Ly hỷ tưởng dục thuộc về tưởng uẩn (ly hỷ tưởng có nghĩa là lìa hỷ tưởng, chứ chưa diệt bỏ hẳn phải cảnh giác kéo nó sẽ còn trở lại).
- Thiền Thứ Ba: Diệt tâm tứ thức là ngưng sáu thức thuộc về sắc uẩn (diệt tức là không còn để nó trở lui, trở lại được).
- Thiền Thứ Tư: Xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thuộc về sắc uẩn và tưởng uẩn, xả tức là bỏ không còn lấy lại. Do sự tu tập quán xét như vậy, khiến cho tưởng dục không còn sanh khởi, tức là chúng ta đã đẩy lui chướng ngại pháp trong tâm, đó là tu Định Vô Lậu câu hữu với Tưởng uẩn.

#### **4- Hành Uẩn:**

Hành uẩn là sự hoạt động của sắc uẩn và tưởng uẩn, chúng ta tư duy thấy các hành là vô thường, là khổ. Thế nào các hành là vô thường, là khổ?

Các hành thường có lúc hành thiện, có lúc hành ác, nhưng cũng có lúc cũng không hành thiện hành ác, sự hoạt động của các hành thì không thường lúc như thế này lúc như thế khác, nên gọi là vô thường. Vì hành động có lúc thiện, lại có lúc ác nên tạo ra biết bao nhiêu là nghiệp khổ cho loài người nên kinh gọi các hành khổ là như vậy.

Một người tọa thiền thân không động, miệng không nói và ý không tư duy thì giống như cây đá, đó là thiền của hệ phái phát triển, ngược lại thiền định của đạo Phật thân không hành ác, nhưng thân hành thiện, miệng không nói lời ác, nhưng miệng nói lời thiện, ý không suy nghĩ điều ác, nhưng ý suy nghĩ điều thiện. Cho nên, đạo Phật không chấp nhận hành không, không chấp nhận hành ác, chỉ chấp nhận hành thiện, vì vậy tu theo đạo Phật không trở thành cây đá, mà trở thành một con người hữu ích cho mình, cho người, có nghĩa là không làm khổ mình, khổ người, tạo cảnh sống thế gian thành cõi Cực Lạc, Thiên Đàng. Khi quán sát hành uẩn như vậy chúng ta thấu rõ phải sử dụng hành uẩn nào cho đúng với Phật Pháp để mình và người được giải thoát.

#### **5- Thức Uẩn:**

Trong bốn uẩn đầu chúng ta đã học xong và cũng biết cách tu tập, rèn luyện mỗi uẩn bằng giới luật và bằng thiền định. Như vậy chúng ta đã rõ, giới luật giúp chúng ta tu tập nhập Thiền Thứ Nhất hay nói cách khác là giới luật giúp chúng ta tu tập làm cho thanh tịnh sáu thức: Mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý thức, tức là giúp sắc uẩn và hành uẩn của chúng ta thanh tịnh.

Còn ba Thiền kia là: Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền được tu tập, được rèn luyện giúp tướng uẩn và thọ uẩn của chúng ta thanh tịnh.

Thức uẩn là một uẩn cuối cùng được tu tập. Khi bốn uẩn kia đã thanh tịnh thì chúng ta phải dùng pháp hướng đánh thức thức uẩn để triển khai trí tuệ Tam Minh, thức uẩn thanh tịnh có nghĩa là mầm mống lậu hoặc đã được quét sạch.

Tóm lại, thân ngũ uẩn phải được tu tập rèn luyện đúng pháp Giới, Định, Tuệ thì mới thanh tịnh, bằng tu hành sai pháp, thì chính là nuôi dưỡng thân ngũ uẩn trong các ác pháp thuộc về tà giáo ngoại đạo thì đó một sự nguy cơ cho loài người trên hành tinh này không ít.

## II- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU TỨ NIỆM XỨ

Như thế nào là Định Vô Lậu câu hữu Tứ Niệm Xứ?

Như trong kinh đức Phật đã dạy Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ có bốn chỗ:

- Thân
- Thọ
- Tâm
- Pháp

Vậy, chúng ta tu tập Định Vô Lậu trên bốn chỗ này, nên gọi là câu hữu Tứ Niệm Xứ.

### 1- Thân Niệm Xứ:

Trong Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy: **“Này các Thầy Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo quán thân trên thân nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”**. Chúng ta nên lưu ý lời dạy này: **“Quán thân trên thân”**, quán thân trên thân tức là xem xét thân của mình coi có lậu hoặc hay không? Nếu có thì phải khắc phục hay chế ngự không cho lậu hoặc tác động vào thân, vì vậy mà đức Phật dạy: **“Chế ngự tham ưu”**, tham ưu tức là lậu hoặc.

Như vậy, trên thân quan sát thân có nghĩa là xem thân coi có chướng ngại pháp hay không, để đẩy lui các chướng ngại pháp ra khỏi thân không cho các chướng ngại pháp tác động làm khổ cho thân, như vậy tức là tu Định Vô Lậu câu hữu với thân Tứ Niệm Xứ. Hằng ngày chúng ta ngồi hoặc đi hoặc nằm hoặc đứng đều xem xét thân của mình coi có chướng ngại pháp thì đẩy lui cho khỏi, đừng để chướng ngại pháp trong thân dù một phút giây nào cả thì đó là thân vô lậu mà thân đã vô lậu là giải thoát. Cho nên, đức Phật thường ca ngợi pháp môn Tứ Niệm Xứ là đạo lộ đệ nhất pháp vô lậu. **“Này các Thầy Tỳ Kheo, đây là con**

**đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ”.**

## **2- Thọ Niệm Xứ:**

Đức Phật dạy: **“Này các Thầy Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”.**

Lời dạy này quý vị nên lưu ý là phải luôn luôn xem xét từng phút, từng giây trên các cảm thọ của thân và của tâm, nếu các cảm thọ này làm chướng ngại cho thân và tâm thì chúng ta tìm mọi cách đẩy lui không để chướng ngại pháp này trong thân tâm của chúng ta nữa thì đó là khắc phục sự đau khổ giúp cho thân tâm giải thoát, khi thân tâm không còn chướng ngại pháp là thân tâm vô lậu, như vậy trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu tức là tu tập Định Vô Lậu câu hữu với thọ Niệm Xứ.

## **3- Tâm Niệm Xứ:**

Lời Phật dạy: **“Này các Thầy Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”.**

Quý vị nên lưu ý lời dạy này **“Trên tâm quán tâm”** tức là dạy quý vị hằng ngày quan sát xem xét tư duy nội tâm của quý vị nó đang khởi những niệm gì, đang nghĩ gì, đang lo sợ, đang phiền não bất toại nguyện, đang giận hờn ganh ghét, đang nghĩ suy những âm mưu thâm độc để hại người, đang tính toán những trò giải trí không lành mạnh, đang nghĩ những chuyện tào lao không ích lợi, đang khởi những niệm tưởng không đâu để độ người tu hành thiện định bằng những thân thông siêu việt, khiến cho mọi người quá kính nể phục lẫn sát đất hoặc đang khởi những niệm làm thế này làm thế kia để cúng dường Phật, Pháp, Tăng v.v..? Tất cả những niệm khởi lên trong tâm được quan sát và xem xét cuối cùng phải được đẩy lui tất cả các niệm ra khỏi tâm không còn một bóng dáng nào cả. Khi tâm chúng ta chưa ly dục ly ác pháp thì tất cả những niệm được khởi lên trong tâm đều là niệm ác, đừng nghĩ rằng chúng tôi khởi niệm làm ích lợi chúng sanh như: làm từ thiện, phóng sanh, bố thí, giúp người bằng cách này hoặc bằng cách khác trong khi tâm dục chưa lìa ác pháp, chưa đoạn thì những hành động đó chưa phải là thiện, đó là hành động làm danh, làm lợi khéo léo cho cá nhân mình bằng những lý luận lừa đảo của nó.

Theo Phật giáo khi nào tâm thanh tịnh tức là tâm đã ly dục ly ác pháp thì niệm khởi là niệm thiện còn chúng ta còn phàm phu thì niệm khởi là niệm ác. Tại sao vậy?

Tại vì tâm còn danh và lợi, cho nên tuy việc làm nhìn bên ngoài là thiện mà trong tâm là ác pháp. Việc làm thiện đó chẳng có phước báo vì cả, người làm việc thiện này thường hay bị bệnh tật khổ đau v.v..

Vì thế, người tu Định Vô Lậu câu hữu Tâm Niệm Xứ luôn luôn quan sát tâm mình xem coi có niệm gì khởi ra thì mau mau tìm mọi cách đẩy lui niệm đó khỏi tâm, hướng tâm trở lại vị trí thanh thân, an lạc và vô sự của nó.

Tóm lại, người tu Định Vô Lậu câu hữu Tâm Niệm Xứ, tức là trên tâm quán tâm khi tâm có niệm khởi thì phải đẩy lui niệm khởi đó ra khỏi nội tâm thì chỗ này đức Phật dạy: **“Nhiệt tâm, tỉnh giác”**, phải luôn cảnh giác rất tỉnh ở niệm vừa khởi khi thấy mặt nó ngay liền đồng thời mổ xẻ niệm này ra nên đức Phật gọi là quán tâm tức là xem xét tư duy cho thấu suốt niệm đó, pháp môn này khác với pháp môn tri vọng, vì tri vọng là biết vọng liền buông tức là không cần phải hiểu vọng thuộc về loại nào trong lậu hoặc, cho nên pháp tri vọng là pháp ức chế tâm còn pháp trên tâm quán tâm là pháp xả tâm, vì những niệm, có niệm là một chướng ngại pháp cho tâm thì nên quán xét đẩy lui, còn có niệm không phải là chướng ngại pháp của tâm thì không cần đẩy lui.

Thưa quý vị! Niệm không chướng ngại tâm của quý vị đó là niệm thanh thân, niệm an lạc và niệm vô sự. Tại sao chúng tôi lại bảo thanh thân, an lạc và vô sự là niệm?

Thưa quý vị! Nếu tâm không niệm thì tâm không, nhưng ở đây nó biết rõ ràng là có tâm thanh thân, an lạc và vô sự, vì thế mà chúng tôi bảo niệm thanh thân, niệm an lạc và niệm vô sự, quý vị cứ suy ngẫm có đúng không? Niệm ấy có chướng ngại tâm không?

Vì nó không chướng ngại cho tâm nên chúng ta không đẩy lui nó.

#### **4- Pháp Niệm Xứ:**

Bây giờ chúng ta tu tập tới Định Vô Lậu câu hữu với Pháp Niệm Xứ. Đây là pháp thứ tư của Tứ Niệm Xứ, pháp này coi vậy chứ không đơn giản, nếu chúng ta không biết rõ nó thì rất khó tu tập vô cùng và chúng ta sẽ bị nhận ra tâm thanh tịnh sai lầm. Từ chỗ các pháp tác động khiến tâm sanh ra niệm thiện ác, từ chỗ các pháp tác động tâm sanh ra các cảm thọ cho thân và tâm khiến ra vô lượng vô biên chướng ngại pháp, vì chính các pháp mà tạo cho tâm của chúng ta bất an và nếu chúng ta không chủ động điều khiển được tâm thì tâm sẽ sanh ra muôn ngàn ác pháp khác để tạo thành nghiệp lực và nghiệp lực này sẽ tiếp tục tái sanh luân hồi mãi mãi trong muôn kiếp, muôn đời của chúng ta. Nghiệp lực này không phải một sanh ra một, mà một sanh mười, mười sanh trăm, trăm



sanh ra vạn, vạn sanh ra triệu, v.v..

Hằng ngày trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi của chúng ta, chúng ta đều quan sát thân, thọ, tâm, pháp xem coi có chướng ngại pháp hay không? Như trên đã dạy, nếu trên bốn chỗ này không có chướng ngại pháp thì chúng ta xem tâm đang phóng dật ở chỗ nào? Thường tâm không phóng dật là tâm định trên thân, mà tâm định trên thân thì tâm luôn biết hơi thở ra hơi thở vô một cách rất tự nhiên, chứ không bị ức chế hay bị bắt buộc phải tập trung trong hơi thở ra vô như các loại thiền khác. Đức Phật đã xác định khi nào tâm không phóng dật là tâm định trên thân, tâm định trên thân tức là tâm định trên hơi thở, tâm định trên hơi thở là tâm chỉ biết có hơi thở mà thôi. Nơi đây chúng ta phải lưu ý, khi tâm không khởi niệm thì tâm hay phóng dật theo các pháp bên ngoài.

Ví dụ: Khi tâm không có niệm thì tâm thanh thản, an lạc và vô sự, nhưng tâm không định trên hơi thở (Thân Hành Niệm nội) mà lại phóng tâm chạy theo các sắc pháp bên ngoài thân, như tâm cảm nhận cỏ, cây, trời, mây, nước, núi, sông, v.v.. nói chung là tâm đang phóng dật theo tất cả các hình ảnh của sắc pháp. Người tu Thiền Đông Độ đến chỗ này họ cảm thấy như tâm mình phủ trùm vạn hữu, cho nên Bà Long Uẩn nói: **“Dễ dễ dễ, ý Tổ sư trên mỗi đầu ngọn cỏ”**, ngược lại đức Phật bảo chỗ này tâm còn phóng dật theo các pháp nên chưa được định.

Người tu Định Vô Lậu câu hữu với Pháp Niệm Xứ thì phải lưu ý điều này, nếu để tâm phóng ra ngoài cảnh lang thang trời, trăng, mây, nước theo âm thanh sắc tướng bên ngoài như Thiền sư Ba Tiêu của Nhật Bản theo âm thanh tiếng con nhái kêu hay tiếng con ếch nháy, tiếng nước kêu, đó là tâm đang phóng dật theo pháp chứ không phải tâm định, vì thế người tu thiền định của đạo Phật phải cảnh giác điều này, khi mà tâm đi lang thang phóng dật như vậy thì phải nhắc khéo cho tâm trở về hơi thở như đức Phật dạy: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”**, nhưng không được ức chế nó mà phải để nó tự nhiên định vào hơi thở, chỗ này khi chúng chỉ cần biết là tâm đang phóng dật theo pháp trần thì tâm định ngay liền trên hơi thở, bởi vì tâm không còn khởi niệm nữa nên nó đã ly dục ly ác pháp, như chưa quen định trên hơi thở. Chỗ này đức Phật đã dạy: **“Thì Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý”**.

Tóm lại, Định Vô Lậu câu hữu với Tứ Niệm Xứ là một pháp môn thiền định dễ tu nhất hơn tất cả các pháp môn khác vì nó không ức chế tâm, không tập trung tâm vào một chỗ nó luôn luôn quan sát trong bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, nếu có chướng ngại pháp xâm chiếm vào bốn chỗ này thì nó dùng tất cả mọi sự hiểu biết của các pháp ngăn ác, diệt ác pháp đẩy lui khiến cho tâm ở trong trạng thái thanh tịnh an lạc giải thoát. Nếu hằng ngày cứ giữ gìn pháp này tu tập thì luôn

luôn lúc nào cũng có sự giải thoát, kéo dài một phút sẽ giải thoát một phút, một giờ sẽ giải thoát một giờ, một ngày sẽ giải thoát một ngày, một tháng sẽ giải thoát một tháng. Sự giải thoát ấy tức là tâm ly dục ly ác pháp, tâm ly dục ly ác pháp là tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh tức là tâm thiền định, cho nên thiền định mà không ức chế tâm, không tập trung tâm mà lại có thiền định. Tu chỉ có mục đích xả tâm tham, sân, si mà lại có thiền định thì thật là tuyệt vời, thiền định lại làm chủ sự sống chết và chấm dứt được sự tái sinh luân hồi.

Cho nên, trong kinh Nguyên Thủy đức Phật thường nhắc đi nhắc lại nhiều lần để chúng ta lưu ý pháp môn này: **“Này các Thầy Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ”**. (Kinh Niệm Xứ (Satipatthanasutta) trong kinh Trung Bộ tập 1 trang 131 thuộc tạng kinh Pali).

Hầu hết các nhà học giả không có kinh nghiệm tu hành trong Tứ Niệm Xứ nên dựa theo sự dẫn giải của đức Phật trong kinh mà không hiểu ý nghĩa của Phật muốn nói gì trong chín giai đoạn quán thân trên thân như:

- 1/ Quán niệm thân hành tướng nội (hơi thở), tỉnh thức trong hơi thở.
- 2/ Quán thân hành tướng ngoại như đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, co tay, duỗi tay ngó tới, ngó lui, mang bát, mặc y, v.v.. đó là tỉnh thức trong hành tướng ngoại thân.
- 3/ Quán niệm thân hành tướng ngoại và tướng nội như: đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, hơi thở, v.v.. và tất cả các cảm giác xảy ra toàn thể nội ngoại thân hành, tỉnh thức trong mọi hành động thân nội ngoại tướng sanh diệt.
- 4/ Quán thân bất tịnh để phá ngã chấp thân là của chúng ta.
- 5/ Quán thân tứ đại duyên hợp để phá chấp thân là vật thường hằng.
- 6/ Quán thân tử thi chết trương phồng hôi thúi để phá chấp thân là đẹp xinh thơm tho để nhàm chán sắc dục.
- 7/ Quán thân tử thi bỏ trong nghĩa địa bị các loài cầm thú xé ăn và loài côn trùng dòi đục khoét để nhàm chán thân xa lìa sắc dục.
- 8/ Quán bộ xương còn nối với những sợi gân để nhàm chán các pháp thế gian chẳng có gì là bền chắc.
- 9/ Quán bộ xương trắng để tránh tâm sắc dục và nhàm chán các pháp thế gian.

Các nhà học giả dựa theo chín pháp quán thân trên thân trong kinh Tứ Niệm Xứ mà hiểu theo kiến giải của mình rồi dạy người tu tập đã biến pháp môn Tứ Niệm Xứ thành một pháp môn ức chế và tập trung tâm quá căng thẳng, khiến cho mọi người tu tập thành bệnh các cơ mặt và thần kinh.

Các nhà học giả đâu hiểu rằng Tứ Niệm Xứ là bốn nơi để cho hành giả quan sát tư duy suy ngẫm để đẩy lui tất cả các chướng ngại pháp tức là những pháp làm cho tâm bất an, làm cho tâm khởi ham muốn. Chín pháp quán thân trên thân thì có ba pháp tập tĩnh thức, còn sáu pháp xả các chướng ngại pháp để tâm hoàn toàn sống trong chánh niệm.

Người tu Định Vô Lậu câu hữu Tứ Niệm Xứ tức là quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp có chướng ngại pháp liền tìm mọi cách đẩy lui để lúc nào tâm cũng thanh thản, an lạc và vô sự như trên đã dạy, đó là sự giải thoát. Còn nếu giải thích vòng vòng theo kinh Tứ Niệm Xứ thì chỉ có người tu chứng mới hiểu được ý của đức Phật, còn người không tu chứng sẽ lý giải sai pháp khiến cho người đời sau tu hành chẳng có giải thoát mà còn rơi vào trạng thái có thể điên khùng bệnh tật, các sư một số hệ phái tưởng giải ra tu tập cho nên ông nào cũng không nhập định được chết một cách rất là đau khổ, không có vị nào làm chủ sự sống chết được, đó là kinh sách Nguyên Thủy mà các Sư tu hành còn như vậy, huống là kinh sách phát triển, Thầy nào Thầy nấy tu hành đến khi sắp chết đều nhe răng méo miệng khổ sở vô cùng, thật đáng thương! Đáng thương vô cùng, lúc còn mạnh tay khỏe chân thì luận đông luận tây dạy người tu hành tưởng mình như là Phật sống, không ngờ sự tu hành của mình chưa ngã về tới đâu mà vội mua pháp vọng ngữ để giết hàng loạt người ham tu thiền, ham tu có thân thông, cuối cùng Thầy trò dẫn nhau xuống địa ngục mà không biết.

### **III- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU TỨ CHÁNH CĂN**

Trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của con, hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm lúc nào con cũng phải quan sát bốn chỗ này và cảnh giác giữ gìn không cho các ác pháp tấn công vào bốn căn cứ này, nếu vô ý để chúng tấn công thì mau mau phải diệt chúng không để chúng sống trên các cứ điểm này dù là một giây một phút nào.

Nếu con siêng năng tu tập chỉ một pháp môn này con cũng làm chủ sự sống chết, chẳng cần phải tu những pháp khác. Bởi vì pháp môn này là pháp môn tu thiền định đầu tiên của đạo Phật, đó là thứ thiền xả tâm giúp cho tâm con ly tham, đoạn ác pháp đem lại một nguồn giải thoát an vui cho mình cho người, khiến cảnh thế gian thành Thiên Đàng Cực Lạc.

**“Khi cư sĩ Visaka hỏi Ni Sư Diandinama:**

**- Tu thiền phải lấy pháp gì tu?**

**Ni Sư Trả lời:**

**- Tu thiền phải dùng pháp Định Tư Cự”.**

Định Tư Cự là Tứ Chánh Cần. Vậy chúng ta tu Định Vô Lậu câu hữu Tứ Chánh Cần tức là tu pháp thiền đầu tiên của đạo Phật như trên chúng tôi đã dạy, đó là một loại thiền rất lợi ích cho chúng sanh khi tu là có kết quả giải thoát ngay liền như đức Phật đã xác định: **“Pháp Ta thiết thực cụ thể không có thời gian, đến để mà thấy”**. Ngăn ác, diệt ác pháp trên Tứ Niệm Xứ tức là chúng ta ly dục ly ác pháp, ly dục ly ác pháp là không làm khổ mình, khổ người, đó là một sự tu tập để xây dựng mình có một đạo đức nhân bản. Một pháp môn thiền định tu tập để làm chủ bốn sự đau khổ của cuộc đời sanh, già, bệnh, chết, thế mà nó cũng là một pháp môn để cho con người rèn luyện tu tập trở thành một con người có đạo đức, một đạo đức cao thượng làm người không làm khổ mình, khổ người.

Tóm lại, Định Vô Lậu câu hữu với Tứ Chánh Cần là pháp môn có lợi ích rất lớn quét sạch lậu hoặc khiến cho người tu hành giải thoát hoàn toàn, sống trong thế gian mà tâm bất động, đó là một pháp môn cần thiết cho cuộc sống mọi người trên hành tinh này.

#### **IV- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU NHÂN QUẢ**

Hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm lúc nào chúng ta cũng quan sát xem xét tư duy suy ngẫm trên ba chỗ xuất phát nhân quả thân hành, khẩu hành và ý hành.

Bất kỳ lúc nào cũng phải cẩn thận ý tứ cảnh giác và giữ gìn không để thân hành ác, khẩu hành ác, ý hành ác, luôn luôn phải thể hiện thân hành thiện, khẩu hành thiện, ý hành thiện.

**1- Thân hành thiện:** Là thân không giết hại chúng sanh, không ăn thịt chúng sanh, không làm đau khổ chúng sanh và phải ý tứ để thân không vô tình giẫm đạp làm đau khổ chúng sanh.

Thân hành thiện là thân không lấy của không cho dù là vật nhỏ mọn như cây kim sợi chỉ, trái cà, trái ớt, cũng không được lấy.

Thân hành thiện là thân không tà dâm, đối với người cư sĩ, nghĩa là khi có vợ con hoặc có chồng con thì không được dâm dục với người khác, dâm dục với người khác sẽ làm đau khổ gia đình mình và đau khổ gia đình người khác, còn người tu sĩ thì không nên dâm dục vì dâm dục tức là thân hành ác pháp tạo ra sự khổ cho mình cho người và làm cho Phật Pháp suy đồi.

**2- Khẩu hành thiện:** Là miệng không nói dối, luôn luôn phải nói lời chân thật, thấy, nghe sao nói vậy không được nói sai sự thật.

Khẩu hành thiện là miệng không được nói lời thêu dệt, chuyện xấu nói tốt, chuyện tốt nói xấu, chuyện sai nói đúng, chuyện đúng nói sai. Lúc nào cũng phải tránh nói chuyện phiếm, chuyện tào lao, chuyện vô ích.

Khẩu hành thiện là miệng không nói lật lọng, không nói ngược ngạo, không vu oan giá họa cho kẻ khác.

Khẩu hành thiện là miệng không nói lời hung dữ, không chửi thề, không la mắng to tiếng, nạt nộ, hù dọa, v.v..

**3- Ý hành thiện:** Là ý không khởi nghĩ ham muốn một vật gì cả, ý không sân hận oán thù, ganh ghét ai cả, ý không si mê thường sáng suốt nhận rõ mọi hành động nhân quả thiện ác để luôn luôn ý nghĩ đến điều thiện không làm khổ mình, khổ người.

Tóm lại, trên đây là tu Định Vô Lậu câu hữu với nhân quả tức là tu tập vô lậu trên đường đi lối về của nhân quả. Muốn cho các chướng ngại pháp không tác động vào thân tâm sanh ra lậu hoặc nên thường cảnh giác và giữ gìn thân, miệng, ý không cho hành động ác luôn luôn phải thực hiện hành động thiện để tạo cảnh an vui cho mình cho người, để tạo sự giải thoát cho mình và các pháp chướng ngại không còn tác động được thân tâm, đó là sự giải thoát của Định Vô Lậu câu hữu với Nhân Quả thiện ác.

Định Vô Lậu câu hữu với nhân quả là một pháp môn ngăn các ác pháp tuyệt vời, nếu người nào siêng năng tu tập thì thân hành, ý hành, khẩu hành không bao giờ làm khổ mình, khổ người, đó là một hành động đạo đức cao thượng nhất trên thế gian này.

## **V- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU TỨ DIỆU ĐẾ**

Quán Tứ Diệu Đế tức là quán khổ, tập, diệt, đạo. Vậy quán khổ, tập, diệt, đạo như thế nào?

Đây là bốn chân lý của đạo Phật, từ khi bắt đầu có đạo Phật cho đến nay, chưa có ai dám thay đổi chân lý này, vì nó là chân lý nên nó xác định đời sống của con người rất logique và khoa học nên giáo lý này mới được gọi là chân lý.

Cách đây mấy trăm năm có một số người muốn làm Sư Tổ của Phật giáo bài bác bốn chân lý này để sản sinh ra một chân lý mới trừu tượng và mơ hồ, đó là chân lý Bát Nhã Ba La Mật của Tổ Long Thọ là “Chân Không” để đả phá chân lý của đạo Phật “Vô khổ, tập, diệt, đạo”, kế tiếp có Vô Trước, Thế Thân, Mã Minh, v.v.. xúm nhau để xương minh chân lý này, nhưng nó chỉ là một chân lý ảo tưởng, nó không nói lên được sự thật của cuộc sống loài người thì làm sao là chân lý được của thế giới hành tinh này.

Cho nên, các nhà tôn giáo và các nhà triết học đã đưa ra nhiều triết thuyết về chân lý, nhưng tất cả đều nằm trong những triết thuyết chân lý ảo tưởng của tưởng tri con người, vì thế, những triết thuyết chân lý đó, chỉ sống trong một thời gian ngắn ngủi rồi chết đi, chỉ vì nó không thiết thực lợi ích cụ thể đối với đời sống của con người, nó chẳng giống như triết thuyết chân lý của đạo Phật. Vậy, chúng ta hãy lắng nghe chân lý của đạo Phật đối với con người trên hành tinh này như thế nào? Mà nó được gọi là chân lý của loài người?

## **CHÂN LÝ THỨ NHẤT “KHỔ ĐẾ”**

Khế kinh có câu: **“Nước mắt chúng sanh nhiều hơn nước biển”**, lời nói này có quá đáng chăng? Chúng ta chưa vội xác định câu nói này mà hãy dùng Định Vô Lậu quán xét tư duy chân lý thứ nhất, rồi mới xác định sau. Người không hiểu biết cho rằng đời là một hạnh phúc, nhưng họ không ngờ những khoái lạc của cuộc đời đều là giả dối, lừa phỉnh, chẳng khác gì như người khát nước mà cứ uống nước mặn, càng uống lại càng khát và càng khổ đau. Cho nên, những sự vui của cuộc đời chỉ là tạm bợ, hào nhoáng như một lớp sơn bên ngoài mà thôi. Bản chất của cuộc đời là khổ đau. Cõi đời này là một biển nước mắt và mồ hôi của loài người, trong ấy, mọi người đang bơi lội, hụp lặn, chìm nổi, trôi lăn. Nếu ai đã từng nếm mùi vị của cuộc đời thì không ai bảo rằng đời là hạnh phúc, là sung sướng, người thấy rõ đời sống là khổ không ai hơn đức Phật, nên chân lý của Ngài đưa ra mọi người đều phải công nhận, chỉ có một vài người mang tà kiến mới cho nó là “vô khổ, tập, diệt, đạo”, như Long Thọ, còn các Tổ sau này chỉ là những người hòa theo, cho nên Thiền sư Thường Chiếu bảo: **“Một con chó sủa, một bầy chó sủa theo”**.

Không ai có thể kể ra hết mọi sự đau khổ trong thế gian, nhưng căn cứ vào lời dạy của đức Phật thì có ba loại khổ:

### **1- Khổ khổ**

## **2- Hoại khổ**

## **3- Hành khổ**

**Khổ khổ:** Cái khổ chồng chất lên cái khổ; bản thân đã là khổ mà hoàn cảnh chung quanh lại đè lên bao cái khổ khác: đó là khổ khổ.

Chúng ta quán xét tự thân mình là nạn nhân của bao nhiêu cái khổ, cái xấu xa đê tiện; thân thể là một bao đựng đầy thịt xương dơ bẩn hôi thúi bất tịnh, nếu một vài ngày không tắm rửa chăm sóc, thì thối tha không chịu được. Vả lại, cái thân của chúng ta rất giòn bở mong manh; khát nước độ ba ngày, ngạt thở độ năm phút, đứt một mạch máu, bị nhiễm vi trùng độc... thế là mạng vong, không còn sống được nữa. Lại nữa, cái khổ sống chết bất ngờ mà không ai làm chủ, còn biết bao nhiêu cái khổ khác nữa chồng chất lên nhau, không sao tránh khỏi như: bệnh tật, tai họa đói khát, bão lụt, chiến tranh, động đất, hỏa hoạn, chiến tranh áp bức, sưu cao, thuế nặng, v.v.. đó là khổ khổ.

**Hoại khổ:** Thật vậy, vạn vật trong vũ trụ có hình tướng đều phải bị hoại diệt vì luật vô thường chi phối từng giây từng phút, nên không có vật gì được tồn tại mãi, dù cho sắt đá lâu ngày cũng phải mục nát, to lớn như đất trời còn phải tan hoại. Yếu ớt nhỏ nhoi như thân người thì mạng sống như bong bóng nước, như mây nổi giữa trời, như hoa phù dung sớm nở tối tàn, mỗi phút mỗi giây chúng ta đang sống là mỗi phút mỗi giây đang hủy hoại, dù cho chúng ta có sức khỏe, có quyền thế, có giàu sang, tiền của, châu báu, ngọc ngà, vàng bạc có chất đầy cả không gian này thì cũng không cản ngăn, chống đỡ không cho thời gian hủy diệt đời sống của chúng ta được. Chúng ta hoàn toàn bất lực trước sự vô thường của thời gian.

**“Tấc bóng thời gian một tấc vàng**

**Tấc vàng tìm được không gì khó**

**Tấc bóng thời gian khó hỏi han”.**

Thật là khổ sở, tủi nhục, đau đớn cho kiếp sanh làm người.

**Hành khổ:** Là chỉ cho mọi hành động của chúng ta thương, ghét, giận, hờn, lo lắng, ưa thích, ham muốn, v.v.. Vả lại, mỗi hành động của chúng ta đều mang theo bản chất thiện và ác; ác thì làm khổ mình, khổ người; thiện thì không làm khổ mình, khổ người, nhưng phần nhiều hành động thân, miệng ý của chúng ta thường đem đến sự khổ đau cho nhau hơn là đem đến sự an vui hạnh phúc. Bởi vậy, đức Phật dạy: **“các hành là vô thường, là khổ”**, lúc thì nó hành như thế này, lúc thì nó hành như thế khác, nó không bao giờ đứng yên lặng một chỗ.

Nếu chúng ta chịu khó quan sát và sẽ nhận thấy rõ ràng: thân thì chẳng lúc nào chịu im lặng, không đi thì ngồi, không ngồi thì đứng, không đứng thì nằm, không nằm thì làm việc này việc khác, lúc nào thân cũng động đậy trừ ra lúc nằm ngủ.

Miệng lúc nào cũng muốn nói chuyện không chuyện này thì nói chuyện khác, nếu vắng một lúc không nói là đi tìm người để nói chuyện, con người vốn thích động không thích tĩnh, sống độc cư trầm lặng một mình chịu không nổi, cho nên các Tổ quả trách các đệ tử: **“Không chịu để miệng đóng mồm meo”**.

Ý thì lảng xãng nghĩ chuyện này sang chuyện khác như con ngựa không cương, như con vượn chuyền cây, không bao giờ dừng nghỉ. Đó là ba chỗ hành của thân con người, ba nơi đó nếu chúng ta không biết dừng nghỉ những hành động ác thì sẽ mang lại cho mình và mọi người biết bao nhiêu là muôn ngàn thứ đau khổ xảy ra, cho nên đức Phật nói: **“hành là khổ”** là vậy.

Ba thứ khổ này chia ra làm tám thứ khổ:

**1/ Sanh khổ:** Sanh ở đây có hai nghĩa đời sống và sự sanh đẻ.

1. a) Khổ trong lúc sanh ra: Người sanh và đứa bé được sanh đều khổ. Khi người mẹ mới mang thai đã bắt đầu biếng ăn, mất ngủ, nôn ọe, dã dột, bần thần, người gầy ốm trong những tháng đầu. Thai nhi mỗi ngày mỗi lớn, thì người mẹ mỗi ngày mỗi mệt mỏi, nặng nề, đi đứng khó khăn, làm lưng chậm chạp. Khi gần đến ngày sanh thì sự đau đớn không sao nói hết được. Đến ngày hoa khai nở nhụy, nếu thuận thai thì người mẹ cũng đau đớn thập tử nhất sanh, khi sanh con ra mẹ phải chịu như uế nhiều ngày, yếu đuối nhiều tháng, vì máu huyết hao mòn, ngũ tạng suy kém. Còn nghịch thai thì người mẹ phải bị mổ xẻ, 100 phần chết chỉ có một phần sống mà thôi, đôi khi giải phẫu người mẹ và phải chịu bệnh tật suốt đời khi sinh con.

Còn đứa bé từ khi chào đời cũng phải chịu nhiều điều khổ sở. Chín tháng mười ngày trong bụng mẹ sống trong cảnh tối tăm chật hẹp. Đến kỳ sanh nở thì thân còn phải chen qua chỗ chật hẹp như bị đá ép bốn bề, nên khi vừa thoát ra ngoài vì khổ quá, vả lại còn bị mồm miệng đau đớn không cùng nên vội khóc thét lên.

**“Thảo nào lúc mới chôn nhao**

**Đã mang tiếng khóc ban đầu mà ra!”**.

1. b) Khổ về đời sống: Khổ về đời sống có hai phương diện vật chất và tinh thần:



- **Khổ về vật chất:** Cuộc sống của con người đòi hỏi những nhu cầu thiết yếu như: món ăn, thức uống, y phục, nhà ở, thuốc men. Muốn có những nhu cầu ấy, con người phải lao động cần cù quanh năm suốt tháng, vất vả, khổ sở mới đổi lấy nó được, phải bằng mồ hôi nước mắt và sức lực của mình. Nhiều khi, suốt đời làm lụng cơm không đủ ăn, nhà ở không đủ ấm.

Chẳng những đợi đến cảnh đói khát mới là khổ; ăn uống thất thường bữa đói bữa no, thiếu thốn trước sau cũng đã là khổ. Chẳng lâm vào cảnh màn trời chiếu đất, hay ăn lông ở lỗ mới gọi là khổ; áo quần không đủ ấm, nhà cửa không che được nắng mưa đó cũng là khổ lắm rồi. Người nghèo đã khổ như thế thì người giàu có khổ hay không?

Muốn có tiền bạc của cải tài sản, tất phải thức khuya dậy sớm, buôn tảo bán tần, đầu tắt mặt tối trong công việc, mồ hôi nước mắt đổ ra biết bao nhiêu mới có được, chứ đâu phải tiền bạc, của cải, tài sản ở trên trời rơi xuống mà phải bằng công sức và đầu óc tính toán, nhiều khi phải quên ăn, mất ngủ, nhưng khi đã có của cải rồi, đâu phải là sung sướng, phải lo giữ gìn bảo vệ nó, nếu một mai bị trộm cướp, nước trôi, hỏa hoạn hoặc bị vua quan sung vào công quỹ thì khổ sở vô cùng, có người vì của cải tài sản mất mà điên, cũng có người vì của cải mất mà phải buồn khổ đến chết, đó là khổ sở về vật chất.

- **Khổ về tinh thần:** Thì không biết bao nhiêu sự khổ kể ra làm sao cho hết. Chúng tôi nêu lên một vài ví dụ như: thua kém mọi người từ ăn mặc đến nhà ở là chúng ta đã khổ, thua kém từ học thức đến địa vị trong xã hội là chúng ta cũng khổ, khổ từ những lời nói khen chê của kẻ khác, khổ vì bị lừa gạt, bị áp bức, khổ vì những người thù oán, khổ vì bị kẻ khác khinh bỉ, v.v..

Tóm lại, về vật chất lẫn tinh thần trong cuộc sống của chúng ta có biết bao nhiêu là sự khổ đau, mà làm con người phải gánh chịu, cho nên chơn lý thứ nhất của đạo Phật là **“Khổ Đế”**. Khổ Đế là chỉ cho đời sống của con người khổ thật, khổ thật nhưng không phải biết khổ để mà trốn khổ, để mà tiêu cực yếm thế bỏ đời. đức Phật chỉ cho chúng ta thấy một sự thật hiển nhiên của cuộc sống là khổ như vậy để mà vượt lên trên những nỗi khổ đó, để xây dựng cho mình, cho người có một nền đạo đức nhân bản không làm khổ mình, khổ người để biến cảnh thế gian thành cảnh giới Cực Lạc Thiên Đàng. Cho nên, kẻ nào thất tình thất vọng vào chùa tu hành để nhờ câu kinh tiếng kệ mà quên đi sự đau khổ của cuộc đời là kẻ hèn nhát không xứng đáng là đệ tử của đức Phật, còn kẻ nào mượn Phật giáo kinh doanh làm giàu trên mồ hôi nước mắt của tín đồ, ngồi mát ăn bát vàng là kẻ ăn cướp của đàn na thí chủ, của mọi người, bày ra nhiều trò mê tín lừa đảo, những người còn vô minh, mang nặng lòng kiến chấp những phong tục tập quán lạc hậu. Đó là những loài ma vương đội lốt tu sĩ và cư sĩ

Phật giáo để diệt Phật giáo, chứ không phải là chấn hưng Phật giáo.

**2/ Lão khổ:** Con người đến lúc già, thân thể hao mòn, tinh thần suy kém nên thể xác lẫn tinh thần đều khổ.

Càng già khí huyết càng hao mòn, ngày càng mỏi mệt, hoạt động một cách yếu ớt, mắt lờ tai điếc, tay chân run rẩy, đi đứng khó khăn làm việc gì cũng phải nhờ đến kẻ khác, khi trời trở tiết thì toàn thân đau nhức, đó là cơ thể già là khổ như vậy.

Càng già thân thể càng suy yếu, trí tuệ càng lu mờ, do đó sanh ra lẫn lộn, quên trước quên sau, hành động giống như kẻ ngây dại có khi ăn dơ, uống bẩn mà không biết, nói năng lặp đi lặp lại như người mất trí; ăn rồi bảo chưa ăn, chưa ăn bảo ăn rồi, có khi nói nhảm nhí một mình thật đúng là già khổ.

**3/ Bệnh khổ:** Bất luận thân của chúng ta đau bệnh gì, từ cái đau lặt vặt như đau răng, nhức đầu, mỏi tay, mỏi chân cho đến những bệnh hiểm nghèo trầm trọng như ung thư, lao phổi, hoặc cùi phong, đái đường, lên máu, sơ gan cổ trướng, v.v.. đều làm cho con người phải đau khổ, nhức nhối, rên xiết... Nhất là những bệnh trầm kha thì lại hành hạ xác thân, đắng cơm, nghẹn nước, cầu sống không được, cầu chết cũng không xong, oan oan ương ương thật là khổ não.

Thân bệnh đau mà tiền thì không, có người sau khi lành bệnh tiền bạc không còn, của cải tài sản bán sạch, chỉ còn hai bàn tay trắng, sống một đời sống tràn đầy sự khổ đau bất tận, cuộc sống là một màn đêm đen tối hướng về tương lai.

Đó là về bản thân phải chịu lấy những bệnh khổ, còn về những thân bằng quyến thuộc thì buồn rầu lo sợ, cho nên, mỗi khi trong nhà có người bị bệnh, thì cả gia đình đều rộn ràng bâng khuâng đứng ngồi không yên, quên ăn mất ngủ, bỏ cả công ăn việc làm, thật đúng như lời đức Phật dạy: **“Bệnh là khổ”**. Khổ về tinh thần và khổ về thân xác vật chất, cho nên, ai có thân bệnh đều sợ cả, không ai mà không sợ bệnh khổ.

**4/ Tử khổ:** Trong bốn cái khổ của đời người là sanh, già, bệnh, chết, nhưng chết thì ai nghe nói đến cũng đều kinh hãi, nhất là ai cũng biết rằng con người sớm muộn gì rồi cũng phải chết, nhưng nghe nói chết thì ai cũng sợ, sợ nhưng không ai tránh khỏi. Chết là khi cơ thể tan rã, nhưng trước khi tan rã hoại diệt nó đau đớn từng đốt xương lóng tay, da thịt như ai đần, ai bầm rêm cả thân người, nằm không yên, ngồi không được, người đời thường gọi đó là lúc trần trở để mà chết, nên trước khi chết, mọi người ai cũng phải chịu sự đau khổ tận cùng, sức chịu đựng thân mạng này, rồi mới chết. Cho nên, đức Phật dạy: **“chết là khổ chứ không phải chết là hết khổ”**.

Người đời thường nghĩ chết là hết khổ, sự thật không phải vậy, chết là một sự nối tiếp sự khổ. Hiện tượng người chết quá ư khổ thì khi họ tái sinh cũng khổ và còn khổ hơn nữa, ngược lại, người chết không khổ thì tiếp tục tái sinh không khổ.

Ở đây, chúng ta cần lưu ý, trong thế gian có bốn hạng người:

- Hạng người thứ nhất: Chết khổ là hạng người bị bệnh đau khổ sở vô cùng, ăn, ỉa, đái một chỗ, chịu hôi, chịu thối của xác thân tứ đại, cho đến khi chết phải đau nhức trần trở khổ sở tận cùng, rồi mới chịu chết, đó là hạng người chết khổ.
- Hạng người thứ hai: Chết ít khổ là những hạng người bị bệnh mà không phát hiện ra, đến khi thành linh đứt mạch máu não hoặc rút tay giựt chân, méo miệng rồi ngã lăn ra chết, những người này thời gian thọ bệnh khổ rất ngắn, đó là hạng người chết ít khổ.
- Hạng người thứ ba: Chết không khổ là hạng người không bị bệnh đau gì cả nằm ngủ rồi ngủ luôn, đó là hạng người chết không khổ.
- Hạng người thứ tư: Làm chủ sự sống chết, họ muốn sống là sống và muốn chết là chết, chết lúc nào cũng tự tại dễ dàng, không phải chờ bệnh đau tận cùng rồi mới chết, đó là hạng người làm chủ sự sống chết như đức Phật và các bậc Thánh Tăng A La Hán.

Cho nên, trong đời sống của loài người có bốn hạng người như vậy.

- Hạng người thứ nhất, chuyên làm ác giết hại chúng sanh như những người làm nghề đồ tể, săn bắn, chài lưới, v.v.. và những hạng người chuyên lừa đảo thiên hạ buôn thần bán Thánh, v.v..
- Hạng người thứ hai, có làm ác có làm thiện, nên chết ít khổ hơn.
- Hạng người thứ ba, sống chuyên làm thiện không làm khổ mình, khổ người.
- Hạng người thứ tư, là những bậc tu hành toàn thiện, toàn định, toàn tuệ đầy đủ thần lực làm chủ nhân quả, chấm dứt luân hồi, nên luật nhân quả không còn tác động họ được.

**5/ Ái biệt ly khổ:** Con người sanh ra ở đời ai cũng có lòng yêu thương, loài thú vật cũng có lòng thương yêu, chúng cũng biết buồn thương và khóc, huống là con người như chúng ta, tình thương giữa vợ chồng, con cái, anh em, chị em, cha mẹ, quyến thuộc, bạn bè, thân hữu, v.v.. đang thương yêu mặn nồng thắm thiết mà bị sự bắt buộc chia ly, thì thật không có gì đau đớn hơn khi kẻ bắc người nam hoặc kẻ còn người mất. Sự chia ly chia ra làm hai loại:

1. a) Sanh ly khổ: Một gia đình đang sống trong cảnh sum họp, đầm ấm, an vui, bỗng có một hoàn cảnh bắt buộc hay vì một thiên tai, giặc giã, v.v..

làm cho mỗi người bơ vơ, thất lạc nhau, kẻ đông người tây, kẻ nam người bắc, kẻ góc biển, người chân trời, nỗi nhớ mong, thương xót không cùng. Sự sống mà chia ly nhau là sự đau khổ không cùng nên người đời khổ quá mới nói ra lời: **“Thà lià tử chứ ai nỡ lià sanh”**.

2. b) Tử biệt khổ: Người ở đời mỗi lần chết là một lần vĩnh viễn không còn gặp nhau nữa, dù là ly biệt có khổ nhưng còn có ngày hy vọng gặp lại nhau, chứ một khi đã chết rồi thì bao thuở được sum vầy nữa. Cho nên, trước cảnh chết, là một sự ra đi vĩnh viễn, làm người trước cảnh ấy ai mà chẳng nức nở, khổ đau, vì thế trước cảnh này đã có nhiều người xót thương rầu rĩ không còn thích ăn thích ngủ, có người quá đau đớn tuyệt vọng vì thương nhớ đến nỗi phải toan chết theo người thân thương quá cố của mình, có người ôm quan tài của người quá cố lăn lộn nức nở nghẹn ngào nước mắt tuôn rơi lả tả dường như ai cắt ruột cắt gan mình. Đó là cái khổ của tử biệt, mà sanh ra làm người ai ai cũng phải biết, và bao lần đứt ruột đứt gan nước mắt đổ xuống vì những người thân thương ra đi vĩnh viễn. Chính bản thân chúng tôi, khi người cha thân yêu của chúng tôi ra đi vĩnh viễn, nước mắt của chúng tôi đã đổ xuống chan hòa, cổ chúng tôi nghẹn ngào, chúng tôi thề ước nguyện: **“Con nguyện sẽ tìm cha cho bằng được dù bất cứ có gian khổ như thế nào con cũng không chùn bước trước mọi gian nguy thử thách trừ ra con chết, nếu còn một chút hơi thở dù tàn con cũng quyết tìm cha cho bằng được”**. Lời nguyện ước này cộng thêm sự sách tấn của Hoà Thượng Thanh Từ: **“Đạo Phật còn là còn một người tu chúng”**. Những điều này đã tạo thành một mãnh lực quyết liệt trong đời tu hành của chúng tôi để chiến đấu và chiến thắng từng tâm niệm ham muốn các ác pháp trong nội tâm của mình. Cuối cùng, chúng tôi đã chiến thắng và mãn nguyện.

Còn hiện giờ, mọi người tu chỉ tu danh, tu lợi, tu mà sợ khổ, sợ cực nhọc, sợ đói, sợ khát, sợ chết, sợ mất sức, sợ bỏ của cải tài sản, sợ bỏ vợ bỏ con tội nghiệp, tu mà còn tham muốn thần thông phép tắc hơn người, chưa tu được gì mà vội muốn làm thầy thiên hạ, vay mượn kinh sách của người xưa, nhai đi nhai lại những thứ bã mía lừa đảo người, cho nên tu hành chẳng ra gì.

Tử biệt sanh ly là nỗi khổ của loài người, thế mà đã đi tu, lại không lo giải quyết cho xong, đã bao nhiêu lần nước mắt tuôn rơi vì mất cha, mất mẹ mà còn không biết, không lo. Cha mẹ còn hay mất ở nơi đâu, đi về đâu...? Vậy mà dám vỗ ngực xưng tên là con hiếu. Cha mẹ chết mặc cha mẹ, cứ mãi lo tiền bạc, danh vọng, nhà cửa, chẳng còn ai hay biết gì, nhưng tiền bạc danh vọng đó, chết rồi cũng không mang theo được, chỉ còn lại nghiệp thiện ác mà thôi, để rồi tiếp tục trên con đường khổ đau như cũ, quanh quẩn trong vòng luân hồi muôn đời muôn kiếp.

**6/ Cầu bất đắc khổ:** Người sanh ra ở đời, ai cũng có sự hy vọng, sự hy vọng càng nhiều thì sự thất vọng càng to. Bất luận trong tất cả mọi việc làm, số người làm được đạt như ý muốn thì quá hiếm mà kẻ thất bại thì quá nhiều, cho nên gặp thất bại không có người nào là không khổ; có nhiều người thất bại quá tự tử; có nhiều người thất bại bỏ vào chùa tu; còn muốn đạt kết quả tốt đẹp, người ta phải vận dụng không biết bao nhiêu là năng lực, lao tâm tổn trí, quên ăn bỏ ngủ để đạt được kết quả như ý muốn, như người đến giờ phút cuối cùng không thành công thì sự đau khổ không biết là dường nào.

Ví dụ: Như người buôn bán lỗ lã, người nông phu làm mùa thất bại, người học trò thi rớt, v.v.. thì khổ sở và cay đắng biết là bao nhiêu, nói sao cho cùng.

**“Gót danh lợi bùn pha sắc xám**

**Mặt phong trần nắng nám mùi dâu!”**

(Ôn Như Hầu Nguyễn Gia Thiều).

Muốn mau làm giàu, nhiều người tìm mọi cách gian xảo lừa đảo lường gạt người, nhưng mưu gian chước lận, ăn lo hối lộ đồ bể, tài sản bị tịch thu, bản thân bị tù tội, gia quyến bị nhục nhã xấu hổ, không dám nhìn mọi người, thật đau đớn và khổ sở.

Trong cuộc đời nói về tình ái, biết bao nhiêu người tình duyên trắc trở, đưa đến sự quyên sinh vì thất vọng thất tình. Trên đây là những sự cầu mong mà chẳng đạt được thành ra bao nhiêu thứ khổ.

**7/ Oán tăng hội khổ: “Thấy mặt kẻ thù như kim đâm vào mắt; ở chung với người nghịch như ném mật nằm gai”.** Lời nói này không sai, vì gần những người thù oán thì tâm mình khổ sở vô cùng, cho nên kinh gọi là oán tăng hội khổ rất đúng vậy.

Người trong một gia đình anh em dòng họ quyến thuộc vì tranh chấp một lí do nào đó, sanh ra bất hòa với nhau, khi nhìn thấy mặt nhau cũng là rất khó chịu, hằng ngày phải thấy mặt nhau, vì là tình thân quyến thuộc, ghét không ưa mà cứ gặp nhau là rất khổ tâm, muốn tránh mà tránh không được, ở gần có ngày phải đụng chạm to tiếng và có thể xảy ra án mạng, tù tội hoặc đi nằm nhà thương, bởi vì thù oán nhau thì phải có ngày đi đến chỗ khổ đau lớn, đó là Oán tăng hội khổ.

**8/ Ngũ ấm xí thạnh khổ:** Thân ngũ ấm của chúng ta gồm có: sắc ấm, thọ ấm, tưởng ấm, hành ấm và thức ấm, năm ấm ấy luôn luôn sống trong động theo luật chi phối của nhân quả. Vả lại, năm ấm này được sanh ra từ vô minh, nên

mỗi sự hoạt động của nó thúc giục theo lòng ham muốn nên tạo ra biết bao nhiêu điều ác khiến cho mình khổ và người khác khổ vô lượng vô biên.

Thân ngũ ấm bị luật vô thường chi phối, từng giây từng phút khiến cho sự thay đổi liên tục, từ trẻ đến già, từ mạnh đến ốm, từ bệnh đến chết, luôn luôn lúc nào cũng làm cho con người khổ sở buồn phiền, lo lắng, sợ hãi.

Sáu trần lôi cuốn, thất tình lục dục đắm say, khiến cho thân tâm khổ lụy vô cùng tận.

Vọng tưởng điên đảo, chấp trước dính mắc đủ thứ vật chất thế gian, nên chấp có ta, của ta và bản ngã của ta, do đó mới thấy còn, mất, khôn, dại, chấp có, chấp không, vì vậy mà sanh ra rầu lo, đau khổ buồn phiền.

Thân ngũ ấm đi, đứng, ngồi, nằm nhiều quá, chịu cũng không nổi, vì mỗi một tê đau nhức, cho nên phải có lúc đi, lúc nằm, lúc đứng, lúc ngồi, thân ngũ ấm bắt buộc phải động đậy liên tục như vậy thì mới thấy dễ chịu, cái dễ chịu của sự động thì làm sao mà được an vui, thanh tịnh chân thật? Nên đó là những sự khổ đau của thân ngũ ấm.

Thân ngũ ấm là một khối năm duyên hợp lại trong môi trường sống, nhưng hành động đều do nghiệp lực nhân quả tạo tác nên mỗi con người sanh ra, đều phải chịu theo qui luật nhân quả thiện ác khổ vui mà thọ hưởng hoặc chịu lấy sự khổ vui nhiều ít là tùy theo những hành động thiện ác, chứ không có một kẻ nào ban phước giáng họa cho loài người được.

Chỉ vì sự mê lầm chấp đắm vật chất, cho rằng người nào có nhiều vật chất là hạnh phúc nên mỗi hành động luôn luôn kèm theo sự ích kỉ, nhỏ hẹp cho cá nhân của mình, thường không những làm khổ người mà còn làm khổ mình.

Đức Phật dạy: **“là con người chứ không phải là con thú vật thì phải làm thiện, làm thiện không có nghĩa là việc từ thiện, mà làm việc thiện ở đây có nghĩa là không làm khổ mình, khổ người”**, như vậy các hành trong thân ngũ ấm mới không còn khổ đau nữa, chứ làm việc từ thiện theo kiểu hệ phái phát triển phước đâu thì không thấy, mà bị kẻ khác lợi dụng thì có, cho nên, tai họa bệnh tật khổ đau thường viếng thăm những người làm thiện này.

Trong kinh sách Nguyên Thủy Phật dạy: **“Các hành là vô thường, là khổ”**. Nhưng chúng ta học đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình, khổ người của đạo Phật nên các hành đều thực hiện nhân quả thiện, mà các hành đã làm thiện thì quả là phước mà quả phước thì thân con người thanh thản, an lạc và vô sự, thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự đó là thân tâm thanh tịnh, thân tâm thanh tịnh tức là thiên định, thiên định thì thân tâm bất động, thân

tâm bất động tức là các hành ngưng hoạt động, các hành ngưng hoạt động tức là chấm dứt sự vô thường và khổ đau, chấm dứt sự vô thường và khổ đau là phước vô lậu, là cảnh giới Niết Bàn tại thế gian.

Tóm lại, người tu Định Vô Lậu câu hữu với Khổ Đế tức là quán xét ba khổ: khổ khổ, hoại khổ, hành khổ để chúng ta rõ thấu và cố gắng tránh không làm khổ mình, khổ người và điều đó khiến cho thân tâm chúng ta vô lậu, mà mục đích của đạo Phật là phải đạt tâm vô lậu.

## CHÂN LÝ THỨ HAI “TẬP ĐẾ”

Định Vô Lậu câu hữu với Tập Đế, tức là chúng ta quán xét nguyên nhân sanh khởi sự khổ đau của con người để thấu rõ nó, có thấu rõ nó, chúng ta mới cố gắng ngăn chặn diệt trừ và đoạn dứt.

Vậy Tập Đế là gì?

Chữ Tập có nghĩa là nơi tập hợp mọi sự đau khổ, phiền não của con người. Tập còn có nghĩa là nơi chứa nhóm, dồn thêm mỗi ngày một nhiều hơn.

Chữ Đế có nghĩa là sự thật, đúng đắn không sai. Tập Đế là một nguyên nhân của mọi sự khổ đau đã chứa nhóm và tích trữ lâu đời nhiều kiếp trong mỗi chúng sanh. Nói một cách khác hơn đó là cội gốc sanh tử luân hồi của loài người.

Cội nguồn sanh ra mọi sự đau khổ phiền não của con người gồm có 10 phiền não gốc là:

**1/ Tham:** Có nghĩa là lòng tham lam như Hoà Thượng Thiệu Hoa dạy: “Tánh tham có động lực bắt ta phải dòm ngó, theo dõi những cái gì nó ưa thích, như tiền tài, danh vọng, miếng ăn, chỗ ở, v.v.. rồi nó xui ta lập mưu này, chước nọ để tìm kiếm cho được những thứ ấy. Điều tai hại nhất là lòng tham không đáy, thân góp bao nhiêu cũng không vừa; được một muốn có mười, được mười muốn có trăm. Tham cho mình chưa đủ, và còn tham cho bà con quyến thuộc và xứ sở của mình. Cũng vì tham mà ăn không ngon, ngủ không yên; cũng vì tham mà cha mẹ vợ con xung đột; cũng vì tham mà bè bạn chia lìa; cũng vì tham mà đồng bào trở lại xung đột, xâu xé nhau; cũng vì tham mà chiến tranh tiếp diễn, giết hại không biết bao sanh linh. Tóm lại, cũng vì tham mà nhân loại và chúng sanh chịu không biết bao nhiêu điều thống khổ”.

Lòng tham đã mang đến không riêng cho chúng ta khổ mà còn cả mọi người, không những trong quá khứ, hiện tại mà còn có thể kéo dài trong tương lai nữa.

**2/ Sân:** Có nghĩa là nóng giận, Hoà Thượng Thiện Hoa dạy: “*Khi gặp những cảnh trái ý nghịch lòng, như lòng tham không được toại nguyện, thì sân nổi lên, như một ngọn lửa dữ đốt cháy lòng ta. Thế là mặt mày đỏ tía hay tái xanh, bộ dạng thô bỉ, nói năng hung dữ, có khi dùng đến võ lực hay vũ khí để hạ kẻ làm trái ý, phật lòng mình. Vì nóng giận mà cha mẹ, vợ con, anh em xa lìa, bạn bè ly tán; vì nóng giận mà mọi người trở nên thù địch, nhân loại đua nhau ra chiến trường; vì nóng giận mà kẻ bị tàn tật, người vào khám đường, kẻ mất địa vị, người tan sự nghiệp. Kinh dạy: “Nhất niệm tâm sân khởi, bách vạn chướng môn khai” có nghĩa là một niệm nóng giận nổi lên thì trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở ra. Sách xưa dạy: “Nhất tinh chi hỏa, năng thiêu vạn khoảnh công đức chi sơn”, có nghĩa là một đóm lửa giận, có thể thiêu đốt sạch muôn mẫu rừng công đức. Thật vậy, lửa sân hận đã bùng cháy lên giữa lòng nhân loại và đã đốt thiêu không biết bao nhiêu công lao, sự nghiệp mà con người đã tốn biết bao nhiêu mồ hôi nước mắt mới tạo ra được”.*

Đúng vậy những lời dạy trên đây rất thực tế và cụ thể để nhắc nhở cho những ai còn mang đầy ắp tâm sân hận là một nỗi khổ đau tận cùng của kiếp người khi tâm sân khởi ngút ngàn.

**3/ Si:** Có nghĩa là si mê, mờ ám, biết không rõ, không chính xác, không đúng, Hoà Thượng Thiện Hoa dạy: “*Si như là một tấm màn dày đặc, đen tối trùm lên trí tuệ của ta, làm cho ta không thể nhìn thấy được sự thật, phán đoán được cái hay cái dở, cái tốt, cái xấu. Do đó ta gây ra không biết bao nhiêu tội lỗi, làm hại mình hại người mà không hay. Vì si mà lòng tham trở thành không đáy, bởi vì nếu người sáng suốt thấy cái tai hại của lòng tham, thì người ta đã kèm hãm được một phần nào tánh tham. Vì ngu si mà lửa giận bùng cháy; nếu người sáng suốt biết cái tai hại của lửa sân thì không để cho nó hoành hành như thế. Người xưa dạy: “Bất úy tham sân khởi, duy khủng tự giác tri”. Có nghĩa là không sợ tâm tham và sân, mà chỉ sợ tâm si mê. Nếu tâm tham sân nổi lên mà có trí tuệ sáng suốt ngăn chặn lại, thì lòng tham sân phải bị dập tắt, không còn làm gì được cả. Cho nên, đạo Phật lấy trí tuệ làm đầu, nếu đã có trí tuệ sáng suốt thì lòng tham sân không thể tồn tại được, cũng như khi đã có ánh sáng mặt trời lên thì bóng tối tất nhiên phải tan biến”.*

Đức Phật thường gọi tham, sân, si là ba độc, nó thường làm đau khổ chúng sanh và phải chịu nhiều kiếp sanh tử luân hồi, đọa vào ba cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh.

**4/ Mạn:** Có nghĩa là ngã mạn, kiêu căng, tự đắc. Hoà Thượng Thiện Hoa dạy: “*Là nâng cao mình lên và hạ người khác xuống; tự thấy mình là quan trọng mà khinh rẻ mọi người; ý mình có tiền của, tài trí, có học thức, có cấp bằng Cao học*



như Tiến sĩ hay có quyền thế mà sanh tâm dương dương tự đắc, mục hạ vô nhân, khinh người già cả, hỗn láo với người đức hạnh, chà đạp người dưới, lấn lướt người trên”.

Vì lòng ngã mạn tự kiêu tự đại cho mình là hơn hết nên chẳng chịu học hỏi thêm những điều hay lẽ phải. Do đó, làm nhiều điều lầm lẫn sai quấy, gây ra bao nhiêu tội ác, phước lành tổn giảm, tội lỗi càng tăng, cho nên phải chịu sanh tử luân hồi muôn đời ngàn kiếp.

- Mạn có bảy thứ:

1. a) Mạn: Nghĩ mình hơn người.
2. b) Ngã mạn: Ý mình hay giỏi mà lấn lướt người.
3. c) Quá mạn: Mình bằng người mà cho là hơn người, người hơn mình mà cho là bằng.
4. d) Mạn quá mạn: Người hơn mình nhiều mà cho mình hơn người.
5. e) Tăng thượng mạn: Chưa chứng Thánh quả mà cho mình đã chứng.
6. f) Ty liệt mạn: Mình thua người nhiều mà nói mình thua ít.
7. g) Tà mạn: Người tu về tà mạn được chút ít thần thông, hoặc hiểu biết đôi chút việc quá khứ, vị lai, rồi khinh lướt người khác xem trời đất không còn ai.

**5/ Nghi:** Có nghĩa là lòng nghi ngờ, ngờ vực, không tin. Hoà Thượng Thiện Hoa dạy: *“Người nghi ngờ không làm được việc gì hết. Đối với người thân trong gia đình, họ không tin cậy giao phó công việc; đối với bạn bè, họ nghi ngờ tất cả mọi thiện chí. Ngay đối với họ, họ cũng không tự tin nữa. Đã không tự tin, họ còn gây hoang mang cho người chung quanh, làm cho người ta ngã lòng thối chí”.*

Đối với đạo lý chân chánh như đạo Phật có một nền đạo đức nhân bản giải thoát tuyệt vời mà họ cũng không tin, nhưng họ lại tin theo tà giáo và những pháp môn mê tín, trù tượng của kinh sách phát triển.

- Trong sự nghi ngờ có ba phương diện:

1. a) Tự nghi: Có nghĩa là nghi mình. Chẳng hạn như đọc kinh sách đức Phật dạy: *“Tu hành sẽ được giải thoát”*, nhưng lại tự nghĩ rằng: *“Chẳng biết mình tu có được không?”*. Vì lòng do dự nghi ngờ ấy, nên không chịu tu hành.
2. b) Nghi pháp: Có nghĩa là nghi phương pháp mình đang tu. Chẳng hạn như nghe kinh Tứ Chánh Cần dạy: *“Ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp”* thì sẽ được giải thoát ngay liền hay như trong kinh Pháp

Cú dạy: “*Chư ác mạc tác. Chúng thiện phụng hành. Tự tịnh kỳ ý. Thị chư Phật giáo*”. Do sự nghi ngờ lời dạy này không biết kết quả có đúng hay không? Nên không tu tập.

3. c) Nghi nhân: Có nghĩa là nghi người dạy mình, không tin ông Thầy dạy mình, nghi pháp mình đang tu không đúng là chánh pháp của Phật. Khi chánh pháp của Phật dạy mà mình nghi là không phải pháp của Phật thì đó là mình đã đánh mất pháp chân chánh. Còn Thầy dạy mình tu học mà mình nghi Thầy mình là mình đã bị đút đầu, không còn cách nào cứu chữa được. Ở tại tu viện Chơn Như chúng tôi có một số đệ tử ham mê thần thông, nhưng chúng tôi không thể hiện thần thông, nên chúng mất niềm tin và không theo tu tập với chúng tôi nữa. Mục đích tu viện của chúng tôi hướng dẫn tu tập xả tâm ly tham đoạn diệt các ác pháp để đạt được tâm giải thoát không còn phiền não, khổ đau, không còn tham sân, si, mạn, nghi nữa, giúp cho con người có một đời sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người, đấy là hạnh phúc giải thoát chứ không phải ngồi thiền nhập định năm bảy ngày hoặc kiến tánh thành Phật, hoặc tụng kinh niệm chú cho có thần thông phép lạ hoặc niệm Phật cầu vãng sanh Cực lạc Tây phương, v.v.. Ở đây, chúng tôi dạy đúng theo đường lối tu tập của đạo Phật là hằng ngày không có tụng niệm lần chuỗi ngồi thiền ức chế tâm, mà chỉ có sống đúng giới luật và theo như những lời dạy trong kinh Tăng Chi tập 3 trang 30: **“Ở đây này các Hiền giả, Tỳ Kheo ưa công việc, thích thú công việc; ưa nói chuyện, thích thú nói chuyện; ưa ngủ nghỉ, thích thú ngủ nghỉ, chuyên tâm ưa thích ngủ nghỉ; ưa hội chúng, thích thú hội chúng, chuyên tâm ưa thích hội chúng, ưa liên lạc giao thiệp, thích thú liên lạc giao thiệp, chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp; ưa hý luận, thích thú hý luận, chuyên tâm thích hý luận. Như vậy, này các Hiền giả, Tỳ Kheo sống nếp sống như vậy, khi lâm chung không được hiển thiện, khi mệnh chung không được hiển thiện. Này các Hiền giả, đây gọi là Tỳ Kheo ái lạc có thân, không từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau”**. Đây là lời dạy chân chánh của đức Phật, muốn tu theo đạo Phật thì phải tu đúng pháp, sống đúng pháp như lời dạy thì mới có sự giải thoát, còn tổ chức gia đình Phật tử này, Đạo tràng nọ thì chỉ là một hình thức sinh hoạt Phật giáo theo kiểu giáo pháp phát triển, chứ tu tập chẳng có kết quả gì chỉ là một trò giải trí lành mạnh như bao nhiêu trò giải trí lành mạnh khác của xã hội, đó là những người đi tìm ái lạc của thân vì họ là những người dư thừa thời gian không biết làm gì cho hết tuổi đời. Nếu không từ bỏ những trò giải trí này thì không bao giờ chân chánh chấm dứt sự khổ đau. Nếu quý vị không tin lời chúng tôi nói thì nên đọc lại đoạn kinh trên rồi suy ngẫm và xét lại từ xưa đến nay biết bao nhiêu Đạo tràng và gia đình Phật tử họ đã được giải

thoát những gì với con đường giải thoát này. Đối với đạo Phật thời gian sinh hoạt của quý vị rất là uống phí khi: **“Được thân người là khó”**, nên đức Phật đã nhắc nhở:

**“Tắc bóng thời gian một tắc vàng**

**Tắc vàng tìm được không gì khó,**

**Tắc bóng thời gian khó hỏi han”.**

Thế mà quý vị sinh hoạt như vậy gọi là tu, tu như vậy có giải thoát được không? Quý vị cứ nhìn lại bản thân của quý vị thì quý vị sẽ thấy, nếu chúng tôi nói thẳng thừng thì quý vị không ưa chúng tôi, nhiều khi chúng tôi thấy quý vị như một con cờ dùng để cho người khác sử dụng nước cờ tôn giáo, chứ quý vị tu như vậy dù tu một triệu năm nữa cũng chưa thấy và hiểu biết sự giải thoát như thế nào?

Chúng tôi dạy đúng như lời Phật dạy cấm không cho tu sĩ và cư sĩ tập hợp nói chuyện thì họ không thích, họ muốn tu tập theo kiểu giáo pháp phát triển, sinh hoạt như các Đạo tràng và các gia đình Phật tử, họ khoái hội họp, thích vui chơi, thích nói chuyện, thích ca hát, ngâm thơ, thích tụng kinh niệm Phật.

Chỗ tu hành của chúng tôi là chỗ tu tìm sự giải thoát, làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người sanh, già, bệnh, chết và chủ động đi vào con đường hoá sanh, chứ không chấp nhận chịu bó tay sanh nơi dâm dục bất tịnh, ô trược, bẩn thỉu, hôi thúi và khổ đau. Vì thế, ai muốn tu được thì hãy sống đúng như lời đức Phật đã dạy, như chúng tôi đã dạy, nếu không sống được thì đừng nên theo đạo Phật tu hành, chẳng có ích lợi gì mà còn làm cho kẻ khác phỉ báng Phật giáo.

Đạo Phật không cầu mong có nhiều người tu mà phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới, vô đạo đức làm người, làm Thánh. Thà chỉ cần ít người hay một người tu đúng pháp có giới đức hẳn hoi, có một đời sống phạm hạnh của bậc Thánh Tăng thì Phật giáo mới còn rực rỡ trên thế gian này, dù chỉ có một người còn hơn đi đâu cũng gặp tu sĩ và cư sĩ mà đời chẳng đời, đạo chẳng đạo, họ sống với những nghề nghiệp lừa đảo thiên hạ thật là đau lòng cho Phật giáo ngày nay. Giữa ban ngày thấp đuốc lên đi tìm một bậc giới đức khắp trên thế gian này không bao giờ có, toàn là những tu sĩ và cư sĩ phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới, v.v..

Nếu quý vị thấy sống không kham nổi trong giới luật của Phật, thì quý vị đi tu làm gì, để phạm giới, phá giới như vậy, có ích lợi gì cho quý vị và cho người khác, nếu quý vị sống không kham, thì quý vị ra đời mà sống, sống trong chùa mà bày ra những trò mê tín, dị đoan, cúng bái, tế lễ, xin xăm bói quẻ, v.v.. đó là đi ngược lại Phật giáo, cũng như quý vị thuyết giảng hý luận trừu tượng mơ hồ

bằng lối chơi chữ để lừa đảo những người nhẹ dạ dễ tin để cầu được sự cúng dường.

Tóm lại, quý vị muốn tu theo đạo Phật thì quý vị phải nghiên cứu Phật giáo cho kỹ, nếu thấy chúng tôi dạy đúng thì xin vào tu, còn nếu thấy chúng tôi dạy không đúng thì quý vị đừng xin vào tu thử, vì sự tu thử sẽ làm quý vị phí thì giờ vô ích mà còn sanh tâm nghi ngờ chánh pháp của Phật, tạo thêm tội lỗi như quý thầy: Thầy Chơn Đức, Thầy Từ Minh, Thầy Minh Tông, Thầy Thiện Thiên, v.v.. họ đã trở thành những người đệ tử bất nghĩa muôn đời ngàn đời để lại tiếng đời không tốt cho mai sau.

Tánh nghi ngờ làm cản trở sự tiến triển tu hành cũng như những sự việc khác, làm ngăn ngại mọi công tác hữu ích cho mình, cho xã hội và cũng vì tâm nghi ngờ khiến cho cuộc đời không vượt khỏi cảnh tối tăm khổ sở.

**6/ Thân kiến:** Có nghĩa là vì không rõ nên lầm chấp thân ngũ uẩn tứ đại giả hợp này cho là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy về thân kiến: *“Vì cái chấp sai lầm ấy, nên thấy có một cái ta riêng biệt, chắc thật không biến đổi, thấy cái ta ấy là riêng của ta, không dính dấp đến người khác, và xem nó là một thứ rất quý báu. Vì tưởng làm như vậy, nên kiếm món ngon vật lạ cho ta ăn, may sắm quần áo tốt đẹp cho ta mặc, lo xây dựng nhà cao cửa rộng, chùa to Phật lớn v.v.. cho ta ở, thâu góp thật nhiều của cải, đất ruộng để dành cho ta dùng, kiếm công danh chức tước, địa vị cho ta hãnh diện với mọi người. Do sự quý chuộng cung phụng cho cái ta ấy, biến Phật giáo thành tà giáo mê tín; gây mê muội và lạc hậu. Do sự quý chuộng cung phụng cho cái ta ấy mà tạo ra lắm điều tội lỗi, chà đạp lên bao nhiêu cái ta khác, làm cho họ đau khổ vì ta. Và thế giới trở thành một bãi chiến trường cũng vì cái ta”.*

Chúng ta hằng ngày chịu nhiều đau khổ cũng chính vì Thân kiến tức là cái kiến chấp về thân. Nó là một trong bảy kiết sử trói buộc và sai sử chúng ta như một tên nô lệ rất khó mà dứt bỏ, nếu không có pháp như lý tác ý của đức Phật dạy thì khó có pháp nào diệt thân kiết sử này được, nếu hằng ngày chúng ta không siêng tu pháp như lý tác ý thì chẳng bao giờ chúng ta dứt được sợi dây thân kiết sử này, cho nên, đức Phật thường nhắc đi nhắc lại câu pháp hướng này: **“Thân này không phải là ta, không phải của ta, không phải bản ngã của ta”.** Câu này quý vị nên nhớ mà hướng tâm hằng ngày đừng nên biếng trễ và xem thường, đó là lời tâm huyết mà đức Phật đã dạy cho chúng ta vì thương tưởng chúng ta vô minh mà lầm chấp thân kiến chịu khổ muôn đời.

**7/ Biên kiến:** Có nghĩa là chấp một bên, nghiêng về một phía, đó là những thành kiến rất cực đoan. Biên kiến có nhiều lối chấp sai lầm lớn nhất là:

1. **a) Thường kiến:** Có nghĩa là một loại luận thuyết mơ hồ trừu tượng, cho rằng người chết còn linh hồn, cho rằng có thế giới siêu hình, có bản thể vũ trụ, có tiểu ngã, đại ngã, có thần thức, có Phật tánh, có Thiên đàng, có địa ngục, có Ngọc Hoàng Thượng Đế, có Chúa Trời, có Thần, quỷ, ma, v.v..

Những người chấp thường kiến là những con người thường sống trong mê tín, lạc hậu, sống trong mộng tưởng, xây dựng cảnh giới siêu hình thường cầu cúng lễ bái và ước vọng làm những điều thiện để khi chết được sanh lên Cực lạc, Thiên đàng của cõi Trời, cõi Niết bàn hay cảnh giới chư Phật, Thiên Tông, Mật Tông đều thuộc về thường kiến.

1. **b) Đoạn kiến:** Đoạn kiến là một loại luận thuyết chết cứng, khô cằn, chết là hết không còn gì cả, loại luận thuyết này, khiến cho con người mất hết niềm hy vọng về tương lai. Cho nên, người ta đặt ra câu hỏi: “Tương lai không có thì hiện giờ làm để làm gì?”. Ngày mai chết là hết, vì vậy con người chấp đoạn kiến thì làm bao nhiêu ăn bấy nhiêu, chẳng còn biết nghĩ đến ai cả, sống chỉ quay cuồng trong dục lạc, ăn uống vui chơi trụy lạc, xì ke, ma túy, rượu chè bê bối, sống theo kiểu hiện sinh không có ngày mai. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: *“Đối với hạng người chấp đoạn kiến, thì hễ tắt thở là không còn gì tồn tại nữa; tội cũng không mà phước lại cũng chẳng có. Họ không tin nhân quả luân hồi, nên mặc tình làm các điều tội lỗi. Họ tự bảo: “Tu nhân tích đức già đời cũng chết; hung hăng bạo ngược tắt thở cũng không còn”.*

Vì chấp đoạn kiến, có người đứng trước cảnh thất tình, thất vọng, hoặc gặp cảnh buồn lòng nghịch ý, tưởng rằng chết là hết đau khổ, là giải thoát tất cả khổ, nên họ không ngần ngại mượn chén thuốc độc, hay dòng sông sâu hoặc sợi dây oan trái để kết liễu đời mình. Họ đâu có ngờ rằng chết rồi vẫn chưa hết! Họ đâu biết rằng luật nhân quả nghiệp báo là một vật thường hằng bất biến của môi trường sống, ngoài những hành động ác thiện của loài động vật ra khi chết, không có gì còn lại cả. Chính vì những hành động của loài động vật là một tác nhân tạo ra nghiệp, cho nên đức Phật dạy: **“Nghiệp là cha đẻ ra con người, con người là thừa tự nghiệp”**. Như thế làm sao gọi là đoạn kiến. Khi chết trong ác nghiệp khổ đau thì nghiệp khổ đau ấy vẫn phải tiếp tục tái sanh trong nghiệp nhân quả đau khổ kế tiếp.

Người chấp đoạn kiến là những người không thông suốt môi trường sống hợp duyên của các pháp. Trong môi trường sống này không có một vật gì sanh ra mà đơn điệu toàn là các pháp hợp lại tạo thành.

Ví dụ 1: Không thể có một người đàn ông cũng như một người đàn bà đơn điệu tự một mình sanh ra con được, mà phải có hai người nam nữ lấy nhau tạo duyên

ngũ uẩn hòa hợp mới thành ra con người.

Ví dụ 2: Không thể lấy một cây cột, lấy một tấm tôn, một miếng vách mà bảo rằng vật đó là cái nhà được, một cái nhà phải có các vật hợp lại như: cột, kèo, vách, tôn, cửa lớn, cửa nhỏ rồi tạo dựng ra cái nhà. Đó là các pháp trong môi trường sống này đều do duyên hợp mà thành, nhưng bảo rằng khi hoại diệt thì không còn gì hết là sai (đoạn kiến) mà bảo rằng còn thì cũng sai (thường kiến), đó là hai cái sai của những lý luận này.

1. **c) Vừa thường vừa đoạn kiến:** Có một luận thuyết cho rằng các pháp trong thế gian này vừa có vừa không như Ngài Long Thọ: *“Sắc tức thị không, không tức thị sắc”*, đó là lối lý luận trườn uốn như con lươn, để rồi Ngài đề ra trí tuệ Bát Nhã Chơn Không thành ra thường kiến, cuối cùng Ngài cũng như các nhà thường kiến khác, nhưng giỏi khéo lý luận để che mắt thiên hạ, chứ kỳ thực Chơn Không của Ngài đâu có khác gì thần thức, linh hồn, đại ngã, Phật tánh, bản thể vạn hữu, chỉ có khác là danh từ mà thôi.

Do những lý luận này đã biến những tu sĩ Phật giáo thành những nạn nhân, bỏ biết bao nhiêu công lao sức lực tu hành, cuối cùng chẳng ra gì, khổ đau cũng hoàn khổ đau, chẳng có ai làm chủ sanh, già, bệnh, chết cả.

**8/ Kiến thủ:** Có nghĩa là chấp chặt sự hiểu biết sai lầm của mình có ba trường hợp:

1. a) Kiến thủ vì ảnh hưởng tư tưởng của người khác. Khi học hiểu một điều gì do lý luận của các nhà tư tưởng như tướng Chơn Không, Phật Tánh, v.v.. Cũng như thấy những hiện tượng nhập đồng nhập cốt do cô cậu hoặc linh hồn người chết oan nhập vào nói đầu trúng đó, rồi cho đó có linh hồn người chết, có thế giới siêu hình rồi chấp chặt ai nói gì cũng không tin. Không ngờ thế giới siêu hình là do tưởng uẩn tạo thành chứ không có thế giới siêu hình thật sự. Do sự chấp chặt này họ phải chịu thiệt thòi nhiều mặt về sự tu hành cũng như về đời sống.
2. b) Kiến thủ vì không ý thức được sự sai lầm của mình. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: *“Hành vi của mình sai quấy, ý kiến của mình sai lầm, nhưng vì không đủ trí sáng suốt để nhận thấy, nên cứ bảo thủ hành vi, ý kiến của mình, tự cho mình là hay là giỏi, ai nói gì cũng chẳng nghe”*.
3. c) Kiến thủ vì tự ái hay vì ngoan cố cứng đầu. Biết mình làm như thế là sai, nói như vậy là không đúng, lỡ lời, nhưng vì tự ái cứ bảo thủ cái sai, cái không đúng của mình, không chịu thay đổi, không chịu sám hối, xin lỗi, không chịu từ bỏ, xa lìa.

Ví dụ: Như trước kia ông bà đã lỡ theo tà giáo, ngoại đạo, nay con cháu vẫn biết đó là tà giáo nhưng cứ theo mãi không dám bỏ, cho đó là tôn giáo truyền thống của tổ tiên, ông bà để lại không được bỏ, mặc tôn giáo đó dạy những điều phi đạo đức, phi nhân quả, thường dạy những điều cầu cúng, mê tín, lạc hậu, v.v.. Có người còn nói một cách liêu lĩnh, ngu si: “*Xưa sao nay vậy*” hay “*Xưa bà nay làm*”. Cũng như cha mẹ trước là nghề nghiệp ác chài lưới, săn bắn hoặc làm nghề đồ tể, bán thịt sống, thịt chết, mãi dâm, bán rượu, thuốc phiện, xì ke ma túy, v.v.. đó là những nghề ác độc tội lỗi, đến con cháu vẫn cứ bảo thủ nghề ấy, không chịu thay đổi nghề khác.

Nhìn rộng ra xã hội bên ngoài, có một số đông người, mặc dù thời đại của chúng ta hiện giờ, con người đã có nhiều tiến bộ về khoa học kỹ thuật hiện đại hóa đời sống, thế mà người ta cứ vẫn giữ lại những lễ lối cổ tục hủ bại, hễ trong nhà có người chết là giết heo bò để cúng kiếng, rước thầy chùa tụng kinh để cầu siêu linh hồn trong khi ông thầy tụng chưa độ được ông siêu, mà ông đi cầu siêu cho kẻ khác thì việc làm đó là một điều ngu si, khi đưa đám tang thì rải giấy tiền vàng mã; mỗi khi tuần tự hay giỗ kỵ thì lại đốt giấy tiền vàng mã và quần áo kho đụn phượng xá. Hằng năm cứ vào ngày rằm tháng ba âm lịch thì Ban Tế Tự tập họp dân chúng làm lễ kỳ an cúng tế tà Thần, ác quỷ, v.v.. Làng xã chấp chặt những hủ tục mê tín lạc hậu như thế mà còn cho đó là “*Văn hóa truyền thống của dân tộc*” không được bỏ. Những việc làm đó đều thuộc về kiến thủ.

**9/ Giới cấm thủ:** Có nghĩa là làm theo, sống theo giới cấm của ngoại đạo, tà giáo, những giới cấm của tà giáo ngoại đạo này phần nhiều vô lý phi đạo đức, mê muội, dã man, v.v.. Những giới cấm này khiến cho con người bất hiếu và tự làm khổ mình. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: “*Các giáo phái ngoại đạo ở Ấn Độ lấy đá dẫn bụng, đứng một chân giữa trời nắng, nằm trên chỗ bẩn thỉu, leo lên cao nhẩy xuống, gieo mình vào lửa, nhẩy xuống sông trầm mình chịu lạnh lẽo để được phước, chặt hoặc đốt một ngón tay, có người chặt nguyên một cánh tay để cầu pháp.*”

*Những thứ cuồng tín như thế, không làm cho cuộc đời sáng sủa, mà còn làm cho đen tối và khổ đau thêm”.*

Giới cấm thủ này chúng ta thấy trong kinh Pháp Hoa Phẩm Tựa dạy cúng dường thân mạng hoặc một phần thân mạng để cầu pháp giải thoát, khiến cho những người cuồng tín chặt hoặc đốt ngón tay, hủy hoại cơ thể của mình không tật nguyên mà thành tật nguyên, không khổ mà làm thêm khổ, đó là giới cấm thủ hay còn gọi là những giáo điều của ngoại đạo.

**10/ Tà kiến:** Có nghĩa là chấp chặt theo lối không chân chánh, trái với sự thật, trái với luật nhân quả, phi đạo đức như trong kinh Pháp Hoa Phẩm Phổ Môn, Bồ

Tát Quan Thế Âm cứu khổ cứu nạn chúng sanh, đó là tà kiến phi đạo đức, phi nhân quả, mê tín. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: “Nói một cách khác, tà kiến nghĩa là mê tín, dị đoan, như thờ đầu trâu, đầu cọp, bình vôi, ông táo, xin xăm, bói quẻ, buộc tôm đeo niệt, coi sao, cúng hạn, v.v..”.

Nói rộng ra bốn món chấp trên đều thuộc về tà kiến cả. Nghĩa là trên đời này cái gì ý thức không hiểu được mà dùng tưởng thức để hiểu, hiểu như vậy là hiểu một cách mơ hồ, trừu tượng, không rõ ràng, không thực tế, không cụ thể đều được gọi là tà kiến.

Khi tu Định Vô Lậu câu hữu với Tập Đế thì chúng ta sống trong thực tế, cái gì ý thức hiểu biết cụ thể thực tế còn hoàn toàn ngoài ra không tin một cái gì cả, phần nhiều người ta thường hay sống trong tưởng thức nên người ta phải chịu khổ.

Ví dụ: Người ta chửi mình đồ chó, trâu mình tưởng ra mình là chó trâu, nên mình sanh tức giận chửi mắng lại họ, cũng như người ta chửi mình: “*Tao đào mồ mả cha mày lên*”, mình tưởng rằng họ đào mồ mả cha mình chứ sự thật họ đâu có đào, thế mà mình sống trong tưởng rồi sanh ra tức giận chửi mắng đánh với nhau, khiến làm khổ cho nhau, thật là tà kiến điên đảo và sống không thực tế, tạo cảnh mình khổ, người khác khổ chẳng có ích lợi gì cả.

Ví dụ: Người ta chửi mình là đồ ăn cắp, ăn trộm mình tự ái sợ người khác không hiểu mình, sanh ra nghi ngờ mình ăn cắp, ăn trộm thì xấu hổ, cái tự ái sợ hãi người ta nghi ngờ mình nên mình tức giận và buồn khổ trong lòng mãi mãi, đó là mình sống trong tưởng, chứ sự thật mình có ăn trộm ăn cắp đâu mà sợ. Con người ở đời thường sống trong tưởng tức là sống trong tà kiến nên luôn luôn chịu khổ đau tức giận sanh ra thù hận không nguôi, tạo ra nhiều điều ác đức tội lỗi, rồi lại còn tiếp tục bằng cách trả thù, trả oán cho đã cơn giận.

Cho nên, khi chúng ta biết áp dụng Định Vô Lậu kết hợp với Tập Đế thì chúng ta không còn sống trong tưởng, nói cách khác là chúng ta không còn sống trong tà kiến.

## **CHÂN LÝ THỨ BA “DIỆT ĐẾ”**

Trước khi muốn quán xét Diệt Đế để thực hiện Định Vô Lậu thì chúng ta phải hiểu Diệt Đế là gì?

Diệt tức là tiêu diệt, trừ diệt, diệt ở đây tức là diệt lòng tham muốn của mình và diệt các ác pháp.



Đế có nghĩa là lý lẽ chắc thật, đúng đắn do trí tuệ sáng suốt soi thấu một cách rõ ràng không có mờ昧, trù tượng, ảo tưởng bằng tướng tri.

Diệt Đế là một trạng thái tâm đã đoạn diệt lòng ham muốn và các ác pháp, người sống trong trạng thái này được xem là đã giải thoát hoàn toàn tức là người đã làm chủ sự sống chết của mình, người làm chủ sự sống chết của mình là người hạnh phúc nhất trên thế gian này.

Người ta thường bảo Diệt Đế là Niết Bàn như thế này, như thế nọ, đó là tướng tri của các nhà học giả, nhất là các nhà học giả phát triển thì lại bịa ra đủ loại Niết Bàn

Diệt Đế không phải là một cảnh giới siêu hình như các nhà Đại Thừa thường tưởng tượng và cho đó là nơi chư Phật thường trú. Nếu một người đoạn diệt lòng tham muốn và các ác pháp thì cuộc sống của họ là Niết Bàn, chứ không phải ở nơi đâu cả.

Đức Phật gọi Diệt Đế là một chơn lý thật sự, một trạng thái tâm lý thật sự không còn khổ đau của kiếp người, chứ không giống như các nhà học giả phát triển xây dựng những cảnh giới Niết Bàn mơ hồ, trù tượng, ảo tưởng. Những loại Niết Bàn này không được gọi là chân lý, vì nó là những cảnh giới tưởng tượng của con người, cho nên nó không thật có, chỉ duy nhất có Diệt Đế của đạo Phật mới được gọi là chơn lý của loài người mà thôi vì nó có thật.

Khi chúng ta quán xét Diệt Đế rõ thấu trạng thái thật sự giải thoát của đạo Phật là chỗ đoạn diệt lòng ham muốn và các ác pháp. Rõ thấu được như vậy chúng ta mới có phương hướng nhắm vào từng giây, từng phút đẩy lui toàn bộ lòng tham muốn và các ác pháp trong ta. Khi đẩy lui lòng tham muốn và các ác pháp trong ta thì đó là Diệt Đế; thì đó là chúng ta đã đạt được chơn lý của kiếp sống làm người.

Chơn lý của kiếp sống con người không phải là thần thông phép thuật, thế mà người đời nói đến tu hành là nói đến thần thông phép thuật, thần thông phép thuật chỉ là một điều huyễn hóa lừa đảo thiên hạ bằng cách làm trò ảo thuật hoặc nói láo truyền miệng, mà Ngài Thường Chiếu nói: *“Một con chó sửa một bầy chó sửa theo”*. Dù nếu có thần thông thật sự đi nữa thì đó cũng chỉ là một trò ảo thuật giải trí cho những người thừa thì giờ nhàn rỗi, chứ chẳng ích lợi gì cho loài người trên hành tinh này. Từ xưa đến nay, chúng ta đã từng nghe tin tức qua báo chí hoặc phim ảnh có nhiều đạo sĩ tu tập rất vất vả, nhưng lại thị hiện làm trò ảo thuật cho mọi người xem chơi, tạo danh cho cá nhân của mình, lợi dụng lòng ham mê thần thông của con người, nên mở ra rất nhiều thiên đường, giảng đường để lừa đảo thiên hạ làm hao tổn biết bao nhiêu tiền của và

công sức của mọi người nhưng nhìn lại có ích lợi gì cho ai đâu.

Niết Bàn của Phật giáo chân thật như vậy, với trí hữu hạn của chúng ta đều nhận biết rõ ràng thực tế và cụ thể, không có một sự tưởng tượng nào trong trạng thái này. Vì Chân lý của đạo Phật rất thực tế trong đời sống của chúng tôi, nên chúng tôi chọn đạo Phật, lấy đạo Phật làm những bài học để xây dựng cho mình trở thành những con người có một đạo đức không làm khổ mình, khổ người và như vậy có lợi ích cho mình và cho người, đó là nguyện vọng của chúng tôi khi đến với đạo Phật và tu tập Định Vô Lậu câu hữu Diệt Đế.

Diệt Đế là một chân lý thật sự, có thật, mà con người thực hiện được, làm được, sống được chứ không phải là một lý luận suông, như những lý luận của các tôn giáo và các tông phái khác.

## **CHÂN LÝ THỨ TƯ “ĐẠO ĐẾ”**

Tu tập quán xét Định Vô Lậu câu hữu với Đạo Đế tức là chúng ta tư duy quán xét về Đạo Đế. Đạo Đế là một chơn lý thứ tư của đạo Phật. Vậy Đạo Đế là gì?

Đạo có nghĩa là con đường đi, đạo có nghĩa là phương pháp cách thức tu tập rèn luyện trau dồi để tu sửa lại thân tâm con người, vì thân tâm con người thường hành động theo lòng ham muốn tạo ra biết bao nhiêu là sự lầm lạc, sai quấy khiến cho mình khổ, người khác khổ và tất cả chúng sinh đều đau khổ.

Đế có nghĩa là sự thật, chơn thật, không sai, đúng như thật, không dối gạt, không lừa đảo.

Đạo Đế là phương pháp dạy người tu hành có kết quả giải thoát thật sự. Đạo Đế là phương pháp tu sửa, rèn luyện thân tâm con người có đạo đức nhân bản không làm khổ mình, khổ người chân thật biến cảnh sống thế gian thành cảnh giới Thiên đàng Cực lạc. Đạo Đế còn là phương pháp tu tập có đủ tâm lực tỉnh thức làm chủ sanh, già, bệnh, chết thật sự.

Đạo Đế là một chân lý thật sự đúng đắn không dối gạt, không lừa đảo người, mọi người nếu ai có nhiệt tâm muốn thoát ra cảnh khổ của thế gian, với đầy đủ nhiệt tâm, nhiệt huyết xả bỏ những ác pháp và xa lìa lòng ham muốn của mình thường đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm, cố gắng áp dụng và thực hành như vậy thì đều có kết quả giải thoát như nhau.

Đạo Đế là một chương trình giáo dục đào tạo rèn luyện con người để chứng quả vô lậu A La Hán. Một quả vị giải thoát cao nhất trong đạo Phật (Làm chủ sanh, già, bệnh, chết).

Cho nên, Đạo Đế được chia ra làm tám lớp học (phương thức chân chánh) để trau dồi thân tâm, từ lớp thấp đến lớp cao, gọi là Bát Chánh Đạo.

### **Bát Chánh Đạo gồm có:**

1/ Chánh Kiến

2/ Chánh Tư Duy

3/ Chánh Ngữ

4/ Chánh Nghiệp

5/ Chánh Mạng

6/ Chánh Tinh Tấn

7/ Chánh Niệm

8/ Chánh Định

Tám lớp (phương thức) này gọi là tám nẻo, tám nẻo này để cho người mới bắt đầu tu tập cho đến khi thành tựu viên mãn đạo giải thoát.

Người mới bắt đầu học tu phải vào lớp Chánh kiến rồi lần lượt theo các lớp mà tiến lên học tất cả những lớp cao hơn mà đức Phật đã dạy rất đầy đủ những giáo trình tu học trong các bộ kinh Nguyên Thủy về mỗi lớp Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Những bài vở nào ở lớp nào rất rõ ràng và cụ thể, nhưng các Tổ kết tập kinh sách làm lộn xộn, nên hiện giờ khó có người hiểu đúng chương trình giáo dục đào tạo A La Hán của đức Phật.

### **LỚP THỨ NHẤT: “CHÁNH KIẾN”**

Học về lớp Chánh Kiến. Vậy lớp học Chánh kiến như thế nào?

Trước khi muốn học lớp Chánh Kiến thì chúng ta phải hiểu nghĩa chữ Chánh Kiến.

Chánh Kiến có nghĩa là thấy nghe, hay biết một cách ngay thẳng, công minh, chánh trực, rõ ràng, cụ thể, không chủ quan. Sự vật như thế nào thì thấy nghe hiểu biết như thế nấy, không sống trong tưởng tri trừu tượng mê tín, không dựa bên này, không dựa bên kia, không lấy trắng làm đen, không lấy đen làm trắng, không lấy xấu làm tốt, không lấy tốt làm xấu, không lấy dở làm hay, không lấy

hay làm dở, không lấy trái làm phải, không lấy phải làm trái. Sự nhận xét thấy biết không bị tập quán, thành kiến, dục vọng. Người có Chánh Kiến luôn luôn biết phân biệt cái nào giả, cái nào thật. Ví dụ, như các nhà học giả họ không phân biệt pháp nào của Phật, pháp nào của Bà La Môn. Vì thế, họ đã bị kinh sách phát triển lừa đảo, tưởng đó là giáo pháp của đức Phật. Chính chỗ này xác định các nhà học giả và các bậc Thầy Tổ của chúng ta không có Chánh Kiến vì không có Chánh Kiến nên con người dễ bị các học thuyết và các tôn giáo khác lừa đảo, để rồi suốt một đời chạy theo ảo ảnh mà chẳng có được những gì. Đức Phật hiểu rất rõ điều này, sau khi Ngài chứng đạo, trước kia Ngài chưa có Chánh Kiến nên đã bị các tôn giáo lừa đảo Ngài tu hành gần như muốn chết, cuối cùng Ngài tư duy tất cả giáo pháp của ngoại đạo không đưa con người đến chỗ giải thoát hoàn toàn mà đưa con người đi vào chỗ chết, chỗ thân không khổ đau mà làm cho khổ đau, ví dụ, như quý vị ngồi trên chân kiết già để tu tập thiền tưởng, hai chân đau gần chết mà cố gắng chịu đau, mồ hôi mẹ mồ hôi con đổ ra ướt đầm đìa cả áo, đó là thiếu Chánh Kiến, cho nên đức Phật dạy chúng ta học về Chánh Kiến đầu tiên, vì Chánh Kiến nên Ngài dạy chúng ta cũng không nên tin ở Ngài mà hãy tin những pháp môn gì mà người trí khen ngợi và thực hiện áp dụng vào đời sống có kết quả an vui thật sự ngay liền cho mình, cho người thì hãy tin. **“Này Kàlà mà! Chớ có tin vì nghe truyền thuyết, chớ có tin vì theo truyền thống, chớ có tin vì nghe người ta nói (đồn), chớ có tin vì được kinh tạng truyền tụng, chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình, chớ có tin vì đúng theo một lập trường, chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dự kiến, chớ có tin vì phù hợp với định kiến của mình, chớ có tin vì xuất phát nơi có uy quyền, chớ có tin vì bậc Sa Môn là Đạo Sư của mình, v.v..**

**Nhưng này các Kàlà mà! Khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này bất thiện, các pháp này có tội lỗi, các pháp này bị người có trí hiểu biết chỉ trích, các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”. Thời này Kàlà mà! Hãy từ bỏ chúng không nên theo”.**

Như vậy, đức Phật đã dạy chúng ta về Chánh Kiến có nghĩa là làm lợi ích thật sự cho mình cho người.

Tóm lại, Chánh Kiến tức là thấy nghe hiểu biết mọi sự, mọi việc và mọi vật bằng pháp thiện, nếu có ác pháp xen vào thì không còn là Chánh Kiến nữa, cho nên Chánh Kiến toàn là thiện pháp, người có Chánh Kiến không làm khổ mình, khổ người. Thấy, nghe, hiểu biết mà không làm khổ mình, khổ người, đó là cái thấy nghe của Chánh Kiến, của Thánh Nhân, chứ không phải của kẻ phàm phu mà thấy nghe hiểu biết như vậy được.

Chúng ta đã hiểu nghĩa Chánh Kiến rồi, vậy bây giờ chúng ta học Chánh Kiến như trong kinh đức Phật đã dạy: **“Này chư Hiền! Khi Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bản bất thiện, Này chư Hiền! Khi Thánh đệ tử có Chánh Tri Kiến, có Tri Kiến Chánh Trực, có lòng tin pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này”**.

Nếu một người hiểu rõ lời dạy này thì tâm bất động trước các pháp, chứ đâu cần phải tu tập gì nhiều. Người ta nói Chánh Tri Kiến thì rất nhiều mà người hiểu và sống trong Chánh Tri Kiến thì chẳng có mấy ai. Tại sao vậy?

Tại vì mọi người đã không hiểu Chánh Tri Kiến bằng thức tri mà lại hiểu Chánh Tri Kiến bằng tưởng tri, cho nên người nào cũng hiểu mà hiểu bằng chữ nghĩa suông để nói vọng ngữ, lừa đảo kẻ khác, vì thế không ích lợi gì cho mình cho người. Câu kinh trên đây dạy có nghĩa là khi Thánh đệ tử nghe, thấy, hiểu biết rõ các pháp ác và nguồn gốc của các pháp ác, thì đó chính là có tri kiến chân chánh, có tri kiến chánh trực, nếu người có Chánh Tri Kiến, có tri kiến chánh trực và đã có lòng tin “Bát Chánh Đạo” tuyệt đối thì người này sẽ ly dục ly ác pháp, ly dục ly ác pháp thì sẽ có tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự. Lúc nào cũng có tâm hồn an lạc, thanh thoi và vô sự, người được như vậy là người giải thoát hoàn toàn.

Ở trên đây, chúng ta mới bước chân vào lớp thứ nhất mà đã thấy được sự giải thoát thiết thực cụ thể như vậy, nếu chúng ta học hiểu và áp dụng vào đời sống luôn cả tám lớp thì thế gian này là Niết Bàn, Cực Lạc.

Như trên đã nói về Chánh kiến để chúng ta hiểu tổng thể của lớp học này, đó là lý thuyết khái lược của giáo trình tu học. Bắt đầu tu học phải theo giáo trình tu học từ thấp đến cao của lớp này chứ không thể nói suông như trên được mà phải bắt đầu thực hành, pháp nào học hiểu phải cần học hiểu; pháp nào tu tập phải cần tu tập, chứ không được nói chung chung như kiểu kinh sách phát triển.

**“Này chư Hiền! Thế nào là bất thiện, thế nào là căn bản bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là căn bản thiện?”**.

Trên đây, đức Phật nêu ra những câu hỏi để rồi giải thích cho chúng ta hiểu thế nào là thiện và bất thiện, thế nào là nguồn gốc thiện và nguồn gốc bất thiện. Nếu quý vị không học thì làm sao quý vị biết được, mà đã không biết được thì cái sai vẫn cho là cái đúng, cũng như cái đúng vẫn thấy nó là sai, và như thế thì làm sao được gọi là Chánh Kiến? Cầu siêu, cầu an, cúng vong tiền linh cúng sao giải hạn, xem ngày giờ tốt xấu, quý vị đều cho là đúng, nếu không đúng sao quý vị lại vào chùa làm những điều mê tín này? Nếu những việc làm này là đúng thì nó là Chánh Kiến sao? Chánh Kiến gì mà việc làm không rõ, mơ hồ, trừu

tượng không cụ thể, không thiết thực. Cũng như người ta gọi Phật Tánh là lấy cái ý thức chẳng niệm thiện niệm ác, để rồi tưởng tượng ra xây dựng thành bản thể Chân Không nhưng lại sợ đồng với cái không, nên mới thêm vào cái diệu hữu để người ta đừng hiểu nó là không ngờ “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc*”, nhưng dù luận như thế nào, nó cũng chỉ là tướng tri hý luận, chứ không có. Vì thế một người chết, ý thức cũng tiêu ma ra cát bụi, bởi vì ngoài thân ngũ uẩn ra, không có cái thức nào khác cả, cho nên thân ngũ uẩn hoại diệt thì thức nào cũng không còn. Cái thấy biết như vậy, không thể nào gọi là Chánh Kiến, đó là Tà Kiến mà ngoại đạo hay lấy bản thể vạn hữu mà luận thuyết như thế này hoặc như thế khác, để xây dựng một thế giới thường hằng bất biến. Chánh Kiến như vậy, không có ích lợi thiết thực, chỉ là một hý luận suông.

Chúng ta từ môi trường sống sanh ra, mà môi trường sống là vật chất phải có trước như: không khí, thời tiết, mưa gió, đất, đá, gò, nong, núi, sông, rồi rong rêu cỏ cây thảo mộc, kể đó mới vạn vật xuất hiện và như vậy mới gọi là môi trường sống. Khi có môi trường sống thì chỗ đó có cái biết sống, rồi biết đau đớn khổ sở, rồi biết thiện biết ác, như vậy cái biết có sau vật chất.

Ví dụ: Vật chất gồm các tế bào, kết hợp cấu tạo thành một môi trường sống, ở đó chúng chuyên làm một phận sự, như môi trường tế bào sống ở tai thì chúng có nhiệm vụ để nghe, ở mắt để thấy, ở miệng để ăn và nhận biết mùi vị, ở mũi để thở và biết mùi thơm thúi, ở thân thì cảm xúc nóng lạnh, ở ý thì chỉ có biết, cho nên khi môi trường của ý (ý căn) hoại diệt thì cái biết của ý đâu còn, môi trường sống không có thì cái biết cũng không có. Kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ là loại kinh sách tướng tri xây dựng trên tướng thức để lừa đảo thiên hạ, chứ tu hành có đi đến đâu chỉ là một trò ảo ảnh huyền hóa, cái thấy biết đó không thể gọi là Chánh Kiến được, mà đó là Tà Kiến, từ xưa đến nay các tôn giáo đều sống trong Tà Kiến này.

Trong kinh Nguyên Thủy đức Phật dạy: **“Nếu còn một chút xíu “Thức” như đất trong móng tay Ta, thì đạo Ta không ra đời vì loài người không giải thoát khổ được”**. Như vậy cái thấy biết, có một bản thể thường hằng bất biến là cái thấy biết của Tà Kiến, cái thấy biết không đúng sự thật, cái thấy biết không có thật chỉ là một ảo tưởng của các nhà giàu tưởng tượng, sống trong tưởng.

Đây, chúng ta hãy nghe đức Phật dạy về Chánh Kiến: **“Này chư Hiền! Sát sanh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà hạnh trong dục là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói lời hai chiều là bất thiện, nói lời phù phiếm là bất thiện, nói lời hung ác là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện. Này chư Hiền, như vậy gọi**

***là bất thiện. Và này chư Hiền! Thế nào là căn bản bất thiện? Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện”.***

Trên đây, đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy, có mười pháp ác và ba cội nguồn gốc ác. Hằng ngày mọi sự việc xảy ra, chúng ta đều quan sát nơi thân, thọ, tâm và các pháp, nếu có mười pháp ác xảy ra trên thân, thọ, tâm và các pháp thì chúng ta biết được không? Nếu không học thì chúng ta không biết, còn đã học thì chúng ta đều biết mà biết như vậy có phải là Chánh Kiến không? Đức Phật đã dạy, thấy biết như vậy là Chánh Kiến rõ ràng.

Thưa quý vị! Chánh Kiến có khó biết không? Chắc là không, phải không quý vị? Nhưng quý vị nên lưu ý gốc ác pháp đó là tâm tham, sân, si; tâm tham, sân, si có một nghiệp lực rất mạnh, cho nên dù quý vị đã có Chánh Kiến nhưng quý vị không dừng lại được gốc tham, sân, si thì cái thấy Chánh Kiến của quý vị sẽ thành Tà Kiến.

Ví dụ: Như quý vị biết nói láo là Tà Kiến nhưng vì lực tham thúc đẩy, quý vị sẽ phải nói láo, mà không còn cách nào kềm giữ gìn lại được thành ra phải nói láo, nhưng khi nói ra rồi rất là hối hận, mặc dù nói láo đó không hại ai cả.

Muốn thấy Chánh Kiến và hành đúng Chánh Kiến thì quý vị phải hằng ngày trau dồi pháp hướng tâm để tận trừ nguồn gốc của các ác pháp: ***“Tâm như cục đất phải lià tham, sân, si cho thật sạch”***. Khi tu tập pháp hướng tâm có hiệu quả thì lúc bây giờ Chánh Kiến ở đâu thì tâm ly dục ly ác pháp ở đó và ở đó có giải thoát liền, nếu pháp hướng tâm chưa có hiệu quả thì dù có Chánh Kiến biết đúng, nhưng tâm không ly dục ly ác pháp, thì vẫn là Tà Kiến.

Cho nên, ai cũng học Chánh Kiến, biết rất rõ thập ác và thập thiện, nhưng mấy ai sống đúng thập thiện và loại trừ thập ác, ai nói Chánh Kiến cũng được, nhưng sống đúng Chánh Kiến thì không ai làm được. Đây là những người đã có Chánh Kiến mà còn sống chưa được, huống là những người còn đang sống trong Tà Kiến như: Mật Tông, Thiên Tông và Tịnh Độ Tông v.v..

• **Chánh Kiến có hai giai đoạn tu tập:**

1/ Giai đoạn học tập Chánh Kiến để loại trừ Tà Kiến.

2/ Giai đoạn tu tập Chánh Kiến là giai đoạn áp dụng Chánh Kiến vào đời sống hằng ngày bằng Định Vô Lậu và pháp hướng tâm.

Lớp Chánh Kiến học thì thấy dễ nhưng tu tập phải đúng pháp, đúng bài bản giáo trình thì mới có hiệu quả, cho nên chúng tôi nói: ***“Chỉ khi nào tâm ly dục ly ác pháp thì mới có Chánh Kiến”***.

Như trên chúng tôi đã nói, nếu ai biết tu tập pháp hướng tâm để quét sạch nguồn gốc ác pháp tham, sân, si đang ngủ ngầm trong chúng ta, thì phải cố gắng hằng ngày đừng quên nhắc tâm lìa tham, sân, si hoặc tâm như đất, nhờ vậy mới đủ sức lực đoạn trừ tận gốc tham, sân, si. Vậy, chúng ta hằng ngày phải thường tỉnh thức quan sát thân, thọ, tâm và pháp để đẩy lui các ác pháp không cho chúng xâm chiếm bốn chỗ này. Nên đức Phật dạy: **“Này chư Hiền! Khi nào Thánh đệ tử tuệ tri bất thiện như vậy, tuệ tri căn bản bất thiện như vậy, tuệ tri thiện như vậy, tuệ tri căn bản thiện như vậy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại”**. (Trung Bộ Kinh tập 1 trang 113).

Ở đây, quý vị có nghe lời đức Phật dạy không? Quý vị chỉ cần tu tập có Chánh Tri Kiến là đã diệt tận khổ đau trong hiện tại. Nếu quý vị chỉ cần có Chánh Tri Kiến thì ngay đó, quý vị đã đoạn trừ vô minh, khiến minh sanh khởi, đây là mục đích của đạo Phật.

Tóm lại, trong lớp Chánh Tri Kiến này, nếu quý vị tin sâu lời dạy của đức Phật hằng ngày chỉ cần thấy pháp thiện biết ngay liền pháp thiện, thấy pháp ác biết ngay liền pháp ác, đó là Chánh Kiến, và khi gặp pháp ác thì cố gắng đẩy lui khỏi tâm tư của mình để cho tâm hồn lúc nào cũng thanh thản, an vui, và vô sự.

Tóm lại, trong đời sống hằng ngày của chúng ta, nếu biết áp dụng Chánh Tri Kiến như trên đã dạy, thì chắc chắn chúng ta sẽ có một đời sống an vui, hạnh phúc biết bao không những cho mình mà cho cả những người thân thương của mình và xã hội quanh ta, nhưng các bạn nên nhớ: đó là lớp học cơ bản đầu tiên của Phật giáo, nó không phải khó và không phải dễ, nếu giới luật không giữ gìn nghiêm túc thì sự tu học của lớp này các bạn sẽ không thành công.

## **LỚP THỨ HAI: “CHÁNH TƯ DUY”**

Lớp thứ hai trong tám lớp của Đạo Đế là lớp Chánh Tư Duy. Vậy Chánh Tư Duy có nghĩa là gì?

Chánh Tư Duy có nghĩa là suy tư, suy ngẫm về mười điều thiện và mười điều ác, do sự tư duy như vậy ta nhất định sống trong mười điều lành và luôn luôn loại trừ mười điều ác, mỗi khi có điều gì khởi lên trong ta, ta tư duy suy ngẫm và hiểu rõ nó thiện hay là ác, nếu là ác pháp thì ngay đó ta liền đẩy lui ra khỏi tâm ta, như trong kinh Song Tâm đức Phật dạy: **“Này chư Tỳ Kheo! Trước khi Ta chưa giác ngộ, chưa thành chánh giác và còn là Bồ Tát, Ta suy nghĩ như sau: “Ta sống suy tư và chia hai suy tầm”. Này chư Tỳ Kheo, phàm có dục tầm nào, sân tầm nào, hại tầm nào, đó là Ta phân làm phần thứ**





Định, đi đến giải thoát làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Ba mươi bảy phẩm trợ đạo, chỉ là những pháp môn trợ giúp cho Đạo Đế, hay nói một cách khác cho dễ hiểu hơn ba mươi bảy phẩm trợ đạo là giáo trình tu học của Bát Chánh Đạo, nó làm sáng tỏ thêm Đạo Đế, về cách thức thực hành tu tập rèn luyện trau dồi trí tuệ, để sống đúng tám phương pháp này, tám phương pháp này là đạo đức làm Người, làm Thánh của đạo Phật như: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Vì thế, ba mươi bảy phẩm trợ đạo không phải là Đạo Đế, nếu cho nó là Đạo Đế thì còn gọi nó trợ đạo để làm gì?

Ví dụ 1: Chúng ta lấy Tứ Chánh Cần để tu tập ngăn ác, diệt ác pháp thì Tứ Chánh Cần là pháp môn giúp cho chúng ta thấy rõ các ác pháp, tức là giúp cho chúng ta có Chánh Kiến, giúp chúng ta thấy biết rõ căn gốc của ác pháp, tức là giúp chúng ta có Chánh Tư Duy. Và như vậy, chúng ta tu Tứ Chánh Cần, tức là chúng ta tu tập trí tuệ Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hay nói cách khác Tứ Chánh Cần là giáo trình thực tập trên các lớp Chánh Kiến đến lớp Chánh Niệm có những bài vở từ thấp đến cao.

Tứ Chánh Cần, xác định rõ cho chúng ta biết vị trí và phận sự của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy là ngăn ác, diệt ác pháp, có ngăn ác, diệt ác pháp thì mới gọi là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, nếu không ngăn ác, diệt ác pháp thì không thể nào gọi là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy mà phải gọi là Tà Kiến và Tà Tư Duy.

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy là lớp để tu tập Tứ Chánh Cần, còn Tứ Chánh Cần là giáo trình thực tập để định nghĩa và làm sáng tỏ cho lớp Chánh Kiến và Chánh Tư Duy trong tu tập.

Ví dụ 2: Chúng ta lấy Tứ Niệm Xứ trên thân, quán thân để tu tập khắc phục tham ưu, thì Tứ Niệm Xứ sẽ giúp cho chúng ta quan sát, hiểu biết rõ bốn chỗ thân, thọ, tâm và pháp, khi có các ác pháp tham ưu sanh khởi, trên bốn chỗ này khiến cho nó bị khổ đau, phiền toái. Như vậy, Tứ Niệm Xứ cũng là giáo trình thực tập để xác định và làm sáng tỏ giúp cho chúng ta có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy để ngăn ác và diệt các ác pháp trên bốn chỗ này. Và như vậy, chúng ta tu tập giáo trình Tứ Niệm Xứ, tức là tu tập trí tuệ Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

Tóm lại, ba mươi bảy phẩm trợ đạo chỉ là những giáo trình tu học làm sáng tỏ cho sự hiểu biết và sự thực hành để chúng ta thực hiện chương trình Bát Chánh Đạo dễ dàng hơn, không có mệt nhọc mà kết quả giải thoát rất cụ thể.

Trên đây, chúng ta tu học lớp thứ hai Chánh Tư Duy, nếu chúng ta theo như lời đức Phật đã dạy mà tu tập lớp Chánh Tư Duy như vậy thì chắc chắn không

những chúng ta mà bất cứ người nào tu tập cũng đều có sự giải thoát như nhau cả, nghĩa là người nào tu theo đạo Phật đúng con đường Bát Chánh Đạo thì chắc chắn trăm muôn ngàn người đều có kết quả thiết thực cụ thể, tức là giải thoát giống y như nhau.

Kính thưa các bạn! Tu học Bát Chánh Đạo, đức Phật đâu có dạy: tụng kinh, bái sám, ngồi thiền, niệm Phật, niệm chú đánh chuông, gõ mõ, v.v.. mà chỉ có sống đúng Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ...

Bát Chánh Đạo là một chân lý trong bốn chân lý của đạo Phật và nó chính là chương trình tu học chân chánh của đạo Phật thì cách thức tu tập phải rõ ràng, cụ thể và thiết thực không thể mơ hồ, trừu tượng, mê tín được. Nếu Bát Chánh Đạo là chương trình giáo dục đào tạo tu học mơ hồ, trừu tượng, ảo giác, huyền hóa thì không được gọi là chương trình giáo dục đào tạo, không được gọi là chân lý.

Cho nên, chương trình giáo dục đào tạo, được gọi là chân lý phải là thiết thực, cụ thể, phải hiểu biết bằng tri thức của chúng ta, còn những loại pháp môn trừu tượng, mơ hồ, ảo giác, với sự hiểu biết bằng tưởng tri thì không được gọi là chân lý như: Triết học Tánh Không, Trí tuệ Bát Nhã, Phật Tánh, v.v.. đều không được gọi là chân lý, phần nhiều người ta hiểu về những pháp này bằng tưởng tuệ, chứ không phải trí tuệ, nên các pháp môn này được xem là Tà Kiến ngoại đạo, không phải là của đạo Phật.

## **LỚP THỨ BA: “CHÁNH NGŨ”**

Chánh Ngữ là lớp thứ ba trong Bát Chánh Đạo. Vậy Chánh Ngữ là gì?

Chánh Ngữ có nghĩa là lời nói chân thật, ngay thẳng, không bao giờ nói sai sự thật, lời nói không thiên vị, không xuyên tạc, không nói chuyện phiếm, chuyện tào lao, không nói đùa, nói chơi, nói giỡn cợt, nói móc họng, nói mỉa mai, nói to tiếng, nói tranh luận hơn thua, nói xỉ vả, chửi mắng, nạt nộ, la hét, hù dọa, không nói lời làm cho người khác tức giận, không nói lời làm cho người khác buồn phiền khổ đau, không nói xấu người khác, không đặt điều thêm bớt, không đem chuyện người này nói lại với người kia...

Chánh Ngữ còn là lời nói hiền lành, lời nói không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh như: Không nói lời giết hại chúng sanh, không nói lời xui khiến người giết hại chúng sanh, không nói lời trộm cắp cướp giựt của người, không nói lời xui khiến người khác trộm cắp cướp giựt của người khác, không nói lời dâm dục, tục tĩu.

Tóm lại, Chánh Ngữ là những lời nói luôn luôn lúc nào cũng ôn tồn, nhã nhặn, dịu dàng, nhẹ nhàng, từ tốn, khiêm cung và lời nói không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Nếu một mai, chúng ta có lỡ lời nói không Chánh Ngữ, khiến cho mình khổ, người khác khổ thì chúng ta nhất định phải từ bỏ, không được dùng lời nói đó nữa, nếu chúng ta còn nói lời đó nữa, là chúng ta không phải con người, vì chúng ta đã học Chánh Ngữ, thế mà chúng ta còn dùng lời nói làm khổ mình, khổ người thì chúng ta là con vật, chứ không phải là con người tu hành. Và vì vậy, mỗi khi nói một điều gì thì chúng ta phải tư duy, suy nghĩ cho kỹ rồi mới được nói, như đức Phật đã dạy: **“*Này chư Tỳ Kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Người có thể dùng khi nói với người khác:***

***1/ Đúng thời hay phi thời.***

***2/ Chơn thật hay không chơn thật.***

***3/ Nhu nhuyễn hay thô bạo.***

***4/ Có lợi ích hay không lợi ích.***

***5/ Với từ tâm hay với sân tâm.***

***- Này chư Tỳ kheo khi nói với người khác, các người có thể nói đúng thời, đừng nói phi thời.***

***- Này chư Tỳ Kheo, khi nói với các người khác, các người có thể nói lời chơn thật, chứ đừng nói lời không chơn thật.***

***- Này chư Tỳ Kheo, khi nói với người khác, các người có thể nói lời nhu nhuyễn chứ đừng nói lời thô bạo.***

***- Này chư Tỳ Kheo, khi nói với các người khác, các người có thể nói với từ tâm chứ đừng nói với sân tâm.***

***- Này chư Tỳ Kheo, ở tại đây, các người cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với một tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ mọi người với tâm câu hữu với lòng từ. Và với mọi người này là đối tượng của ta, ta sống biến mẫn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với lòng từ, lòng quảng đại vô biên, không hận, không sân”.***

***- Này chư Tỳ Kheo, như vậy các người cần phải học tập”.***

Trên đây, đức Phật nhắc nhở chúng ta giữ gìn lời nói, có năm điều kiện để nói, nếu chúng ta giữ gìn đúng lời dạy trên đây. Đó là chúng ta đang tu học lớp Chánh Ngữ.

Chánh Ngữ rất lợi ích cho đời sống của chúng ta, nếu chúng ta biết giữ gìn đúng Chánh Ngữ như trên đức Phật đã dạy thì chúng ta đã đem lại cho mình cho người một sự an vui, thanh thân giải thoát dù ở bất cứ nơi đâu.

### **LỚP THỨ TƯ: “CHÁNH NGHIỆP”**

Chánh Nghiệp là lớp thứ tư trong Đạo Đế mà chúng ta cần phải sống, học và tu tập hằng ngày trong mỗi hành động thân, miệng và ý của chúng ta.

Chánh Nghiệp là những hành động thiện, hành động không làm đau khổ cho mình, cho người và cho tất cả chúng sanh.

Về thân có ba hành động Chánh Nghiệp như:

1/ Thân không đánh đập, không làm đau khổ và không tự giết hại mình, người và tất cả chúng sanh, đó là Chánh Nghiệp.

2/ Thân không trộm, cắp, cướp giật, không móc túi, không lấy của không cho, đó là Chánh Nghiệp.

3/ Thân không tà dâm, không làm những điều bất chánh gây đau khổ cho mình cho người, đó là Chánh Nghiệp.

Về miệng nếu giữ gìn được Chánh Ngữ tức là giữ gìn Chánh Nghiệp của miệng, cho nên học về Chánh Ngữ tức là học về Chánh nghiệp của miệng, như vậy những bài học Chánh Ngữ ở trên là những bài học Chánh Nghiệp ở đây. Chánh Nghiệp về miệng còn một điều nữa rất là quan trọng, đó là miệng không nên ăn thịt chúng sanh, tại vì hành động ăn thịt chúng sanh tức là tạo ra nghiệp đau khổ vào thân mà không biết, cho nên hành động ăn thịt chúng sanh không phải là Chánh Nghiệp mà là Tà Nghiệp.

Chánh Nghiệp còn gọi là những nghề nghiệp sống chân chánh, nghề nghiệp không làm đau khổ chúng sanh. Có sáu Tà Nghiệp mà người Phật tử không nên làm như:

1. Không làm nghề săn bắn.
2. Không làm nghề ngư phủ.
3. Không được làm nghề buôn bán thịt sống.
4. Không được làm nghề buôn bán thịt chín.
5. Không được làm nghề sản xuất rượu và buôn bán rượu.

## 6. Không được làm nghề buôn bán người (mãi dâm).

Tóm lại, Chánh Nghiệp là tu tập rèn luyện mỗi hành động thân, miệng, ý phải được trong sạch, thanh tịnh; trong sạch, thanh tịnh tức là hành động thân, miệng, ý toàn thiện, nếu còn có một chút xíu hành động ác thì không được gọi là Chánh Nghiệp, cho nên Chánh Nghiệp tức là mỗi hành động thân, miệng, ý của chúng ta không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh, thì đó mới chính là Chánh Nghiệp.

Mỗi người sinh ra trong đời đều phải có nghề nghiệp làm để sống, nhưng phải chọn nghề nghiệp thiện, đừng nên chọn nghề nghiệp ác. Vì nghề nghiệp ác sẽ đem đến sự khổ đau cho mình, cho người và cho tất cả chúng sanh, còn nghề nghiệp thiện sẽ mang đến hạnh phúc, an vui cho mình, cho người và cho tất cả chúng sanh. Cho nên, Chánh nghiệp rất quan trọng trong đời sống của con người. Vì thế, mỗi người cần phải theo tu học lớp học Chánh Nghiệp này, đừng bỏ qua rất uổng, hễ là con người dù bất cứ có tôn giáo nào hay không tôn giáo, mọi người cũng đều phải học và thực tập để hiểu biết cách sống đúng ý nghĩa trong Chánh Nghiệp

## LỚP THỨ NĂM: “CHÁNH MẠNG”

Chánh Mạng là nẻo tu tập thứ năm còn gọi là lớp tu học thứ năm của Đạo Đế. Vậy Chánh Mạng là gì?

Chánh Mạng là mạng sống chân chánh của con người, là sự sống của cơ thể không huân tập vào thân những sự khổ đau của kẻ khác và của tất cả chúng sanh.

Chánh Mạng là nuôi sống thân mạng bằng những nghề nghiệp chân chánh tức là những nghề nghiệp lương thiện không tạo việc làm ác để nuôi thân mạng.

Chánh Mạng còn có nghĩa là sống đúng chánh pháp, không mê tín dị đoan, không sống trong tưởng giải, ảo giác, mơ hồ, trừu tượng.

Chánh Mạng còn có nghĩa là sống không chạy theo dục vọng và các ác pháp về ăn uống. Chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: **“*Này chư Hiền, có bốn loại thức ăn này, khiến cho các loài chúng sanh đã sanh được an trú hay các loài hữu tình sẽ sanh được hộ trợ cho sanh. Thế nào là bốn?*”**

**1/ Đoàn thực loại thô hay loại tế.**

**2/ Xúc thực.**

### **3/ Tư niệm thực.**

### **4/ Thức thực.**

**Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn, từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, tức là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Nay chư Hiền khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức ăn như vậy, tuệ tri tập khởi thức ăn như vậy, tuệ tri đoạn diệt của thức ăn như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn như vậy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạng tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh sanh khởi, diệt tận gốc khổ đau ngay trong hiện tại. Nay chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có Chánh Tri Kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này”.**

Trên đây là lời dạy của đức Phật chúng ta nên lưu ý câu này **“Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn, từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn”**. Chúng ta đảo ngược câu nói này lại, chúng ta có một pháp hành rất cụ thể **“Từ tập khởi của thức ăn, có tập khởi của ái, từ đoạn diệt thức ăn, có đoạn diệt của ái”**.

Cho nên, người tu học lớp Chánh Mạng tức là nuôi mạng sống thì không nên tập khởi theo ăn uống, vì chạy theo ăn uống tức là nuôi Tà Mạng, nuôi Tà Mạng tức là tập khởi thức ăn, tập khởi thức ăn tức là tập khởi ái dục. Ngược lại, ăn ngày một bữa để sống, tức là nuôi Chánh Mạng, còn người tu sĩ mà ăn hai ba bữa trong một ngày thì đó là nuôi Tà Mạng, nuôi Tà Mạng thì tâm dục sanh, bằng chứng quý vị cứ suy ngẫm lời đức Phật dạy có đúng không? Quý vị nên lấy đời sống của mình làm thí điểm thì sẽ thấy rất rõ ràng.

Một chúng sanh, phải thọ thực bằng bốn cách nuôi sống thân mạng như trên đức Phật đã dạy, nhưng người tu theo Bát Chánh Đạo, thực hiện lớp Chánh Mạng thì chỉ dùng có Đoàn thực dù thô hay tế để đủ nuôi sống thân mạng mà thôi, còn Xúc thực, Tư niệm thực và Thức thực thì ngăn chặn và đoạn dứt, không nên dùng ba cách thức ăn uống này, vì ba cách thức ăn uống này sanh ra dục như lời dạy ở trên **“ăn uống tập khởi thì dục tập khởi”**.

Người tu theo đạo Phật nên lưu ý: chúng ta là những người đến với đạo Phật là đi tìm sự giải thoát, làm chủ sự sống chết và luân hồi, chứ không phải đi tìm ăn uống hay tìm danh lợi hoặc tìm thần thông phép thuật, tàng hình biến hóa, v.v..

Chúng ta đến với đạo Phật là đi tìm sự làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người sanh, già, bệnh, chết chứ không phải ngồi thiền nhập định năm bảy ngày hoặc một tháng hai tháng hoặc chết để lại nhục thân hoặc tiếp tục tái sanh luân hồi làm Bồ Tát, để rồi vừa sanh ra là nhớ lại được tiền kiếp của mình. Chúng ta tu hành không có mục đích đó, nên chúng ta phải sống đúng những lời dạy trong Bát Chánh Đạo, vì lẽ đó chúng ta phải sống đúng Chánh Mạng, ăn ngày một bữa, đủ sống để nuôi thân, ăn không cần ngon, không cần thích, không cần tưởng.

Trong đạo Phật dạy có bốn cách nuôi Tà Mạng, người tu sĩ chân chánh của đạo Phật thì phải tránh bốn cách nuôi mạng sống không chân chánh này:

1/ Hạ khẩu thực, tức là đi khát thực phi thời và ăn uống phi thời, hạng tu sĩ này là những người nuôi Tà Mạng, nuôi Tà Mạng thì dù họ có tu pháp môn nào thì cũng tu tà pháp mà thôi.

Bởi Đạo Đế là con đường chân lý chắc thật của đạo Phật, nếu người nào tu đúng đường lối đó thì sẽ có giải thoát ngay liền, thế mà người tu nuôi mạng sống bằng Tà Mạng thì làm sao tìm giải thoát được.

2/ Ngưỡng khẩu thực, có nghĩa là không giữ gìn phạm hạnh đi xin ăn, mà lại đi làm nghề xem thiên văn như: nhìn xem hiện tượng trăng sao, đoán thời tiết, bói khoa, tiên tri chuyện quá khứ vị lai cho người, hoặc xem ngày giờ tốt xấu cất nhà cửa, xây mồ mả, dựng vợ gả chồng, coi sao hạn để rồi cúng sao giải hạn để cất giá ăn tiền hoặc trao đổi sự cúng dường, đó là hành những nghề mê tín lường gạt người để nuôi sống Tà Mạng. Trong Trường Bộ Kinh, đức Phật dạy: **“Nhu sắp đặt ngày lành để rước dâu hay rể, lựa ngày giờ tốt để hòa giải, lựa ngày giờ tốt để chia rẽ, lựa ngày giờ tốt để đòi nợ, lựa ngày giờ tốt để cho mượn hay tiêu tiền, dùng bùa chú để giúp người được may mắn, dùng bùa chú để khiến người bị rủi ro, dùng bùa chú để phá thai, dùng bùa chú để làm cồng lười, dùng bùa chú khiến quai hàm không cử động, dùng bùa chú khiến cho người phải bỏ tay xuống, dùng bùa chú khiến cho tai bị điếc, hỏi gương soi, hỏi đồng cốt, hỏi Thiên Thần để biết họa phúc, thờ Mặt Trời, thờ Thổ Địa, thờ Thần Tài Siri. Còn Sa Môn Gotama tránh xa các tà mạng kể trên”**. (Kinh Phạm Võng trang 27 trong Trường Bộ Kinh tập 1 thuộc tạng kinh Nikaya).

Đức Phật chấp nhận cho người tu sĩ chỉ có một cái nghề duy nhất, đó là đi khát thực, ngoài ra các nghề khác, bất cứ một nghề nào đức Phật cũng không chấp nhận, vì mọi nghề khác đều nuôi thân mạng không chân chánh. Tại sao vậy?



Tại vì tất cả mọi nghề khác làm ra tiền để sống thì không thể nào xả tâm tham, sân, si được. Đạo Phật vốn là đạo buông xả sạch vật chất thế gian, vì thế còn làm ra tiền là còn nuôi dưỡng tâm tham dục, còn làm tất cả các nghề khác là còn vật sở hữu, dù là vật sở hữu có một chút vẫn không xả hết tâm dục và ác pháp.

Lớp tu tập về Chánh Mạng quý vị nên lưu ý: nó là một chân lý để tu tập đi đến giải thoát, thế mà một người đi tìm đạo giải thoát mà tu hành không đúng pháp tức là sống nuôi Tà Mạng, không đúng Chánh Mạng thì quý vị nghĩ sao? Họ có giải thoát được không? Chắc hẳn là không, phải không quý vị?

Quý vị Tu Định Vô Lậu câu hữu Tứ Diệu Đế, thì thấy rất rõ sự tu tập có giải thoát ngay liền và sự tu tập không có mệt nhọc, không có khó khăn gì cả, chỉ cần sống đúng những lời dạy này, tức là hằng ngày quý vị áp dụng vào Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng, chỉ trong năm lớp tu học này thì quý vị cũng cảm thấy tâm bất động trước các pháp và luôn luôn lúc nào quý vị cũng sống trong thiện pháp đúng đạo đức làm người không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh. Đó là chân hạnh phúc của loài người trên hành tinh này.

Khi giảng Tứ Diệu Đế đến đây, chúng tôi cảm nhận bốn chân lý của đạo Phật thật là tuyệt vời, đúng là bốn chân lý của loài người. Một chương trình giáo dục đào tạo những bậc vô lậu chứng Thánh quả A La Hán.

Đạo Đế là một pháp môn giải thoát vi diệu mâu nhiệm, nhưng tại sao các bậc Thầy Tổ của chúng ta lại không thấy nó là một chân lý chân thật, một pháp môn giải thoát bốn sự đau khổ của kiếp người và chấm dứt luân hồi sanh tử mà không thể có một pháp môn nào hơn được, một pháp môn sống an lạc thanh thản và vô sự giải thoát cụ thể, thiết thực, lợi ích cho mình, cho người rất rõ ràng. Pháp thiết thực, cụ thể như vậy mà Thầy Tổ của chúng ta lại dạy những pháp mơ hồ, trừu tượng như: Thiền Tông, Mật Tông, Tịnh Độ Tông, chúng ta tu tập chết người mà tâm tham, sân, si vẫn còn và nhiều khi còn mạnh hơn, những pháp môn này tu tập mãi chúng ta rơi vào cửa danh, cửa lợi khiến chúng ta chết chìm trong danh lợi của thế gian như: ăn uống, quần áo, xe cộ, ti vi, tủ lạnh, chùa to Phật lớn, v.v..

Chánh Nghiệp của đạo Phật dạy là như vậy mà Thầy Tổ của chúng ta biến chúng ta thành những người hành nghề nghiệp ác, mê tín lừa đảo, lường gạt người, khiến chúng ta mất cả lương tri Chánh Nghiệp của đạo Phật thật là đau lòng.

Còn năm lớp trong Bát Chánh Đạo chỉ cho chúng ta thấy rất rõ ràng các pháp, tức là các đối tượng đến với chúng ta thì ngay đó, chúng ta thấy biết liền chúng là ác pháp hay là thiện pháp, đó là chúng ta đang thấy chúng bằng Chánh Kiến, nếu Chánh Kiến không nhận ra chúng thiện hay ác được thì liền ngay đó chúng ta dùng Chánh Tư Duy, Chánh Tư Duy giúp chúng ta thông suốt ác pháp hay là thiện pháp. Khi đã biết rõ ràng, chúng ta mới dùng Chánh Ngữ thì lời nói của chúng ta không làm khổ mình, khổ người. Không làm khổ mình, khổ người, tức là chúng ta ly dục ly ác pháp, ly dục ly ác pháp tức là chúng ta sống đúng Chánh Nghiệp, sống đúng Chánh Nghiệp tức là hành động thân, miệng, ý toàn thiện, có nghĩa là không còn làm khổ mình, khổ người nữa. Không làm khổ mình, khổ người nữa, tức là sống đúng Chánh Mạng, sống đúng Chánh Mạng thì chỉ còn có đi xin ăn mà thôi.

Kết quả của năm lớp này đưa chúng ta đi đến con đường giải thoát thực tế cụ thể, hiện tại không có thời gian, nếu chúng ta là những người đã từng lăn lộn trong cuộc sống bầy nổi ba chìm thì làm sao không thấy đời là khổ, thật sự đời người sanh ra là khổ, khổ đủ mọi mặt và khi nghĩ như vậy chúng ta rất ngao ngán và chán chường cho kiếp sống của con người. Con người sanh ra để làm gì? Kết cuộc rồi cũng chẳng có gì, chỉ là một trò ảo ảnh. Nếu xét đi xét lại hết một kiếp người chỉ có bon chen vật lộn với cái ăn, cái mặc, cái ở cuối cùng cũng chẳng có nghĩa lý gì cả, lớp người trước chết mất đi, lớp người sau thừa kế cũng như vậy và cứ như vậy mãi mãi muôn đời muôn kiếp vô vị chẳng có nghĩa lý gì! Ôi thật là một trò huyễn mộng của kiếp người.

### **LỚP THỨ SÁU: “CHÁNH TINH TẤN”**

Chánh Tinh Tấn là lớp thứ sáu trong Bát Chánh Đạo. Vậy Chánh Tinh Tấn là gì?

Chánh Tinh Tấn là sự siêng năng đúng với chánh pháp, có những sự siêng năng mà không đúng chánh pháp như những tu sĩ và cư sĩ siêng năng “*niệm Phật, trì chú, tụng kinh, bái sám, ngồi thiền, v.v...*”, đó không phải là Chánh Tinh Tấn, mà chính là Tà Tinh Tấn.

Chánh Tinh Tấn mà đức Phật đã xác định rất rõ ràng là “Tứ Chánh Cần”. Người nào có Chánh Tinh Tấn tức là hằng ngày siêng năng tu tập “*Ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp*”. Và sự tu tập siêng năng như vậy sẽ mang lại cho họ ngay liền một cuộc sống thanh thản, an vui và vô sự.

Cách thức tu tập Tứ Chánh Cần thì quý vị đã học rồi chúng tôi không cần giảng ra đây làm mất thì giờ vô ích.

Người mới bắt đầu tu theo đạo Phật thì phải tu học và sống cho đúng theo năm lớp: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, nếu đã tu học và sống đúng năm lớp này thì đương nhiên người đó đang tu tập Tứ Chánh Cần, tức là ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp, mà ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện, tức là đang thực hiện lớp thứ sáu trong Bát Chánh Đạo, đó là Chánh Tinh Tấn. Vậy Chánh Tinh Tấn tức là siêng năng tu tập, nhưng siêng năng tu tập cái gì?

Siêng năng tu tập ngăn ác diệt ác pháp tức là siêng năng tu tập: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng.

Trong thiền định của đạo Phật thì Chánh Tinh Tấn là phương pháp đầu tiên để tu tập thiền định, nghĩa là hằng ngày đi, đứng, nằm, ngồi, nói nín đều ngăn ác diệt ác pháp và luôn luôn sống trong thiện pháp, để giúp cho thân tâm ly dục ly ác pháp, thân tâm ly dục ly ác pháp, thì thân tâm mới thanh tịnh, thân tâm có thanh tịnh thì mới bắt đầu có định, chính từ tâm thanh tịnh này chúng ta mới chính thức đi vào thiền định. Nếu thân tâm chưa thanh tịnh mà vội vàng tu thiền định tức là tu sai, tu không đúng như trong Bát Chánh Đạo đã dạy.

Chánh Tinh Tấn tức là Tứ Chánh Cần, Tứ Chánh Cần là một danh từ chỉ chung cho cách thức tu tập của năm lớp trong Bát Chánh Đạo như: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng.

Trong năm lớp này cách thức tu tập theo Tứ Chánh Cần rất rõ ràng.

Ví dụ: Có một pháp xảy đến, trước tiên chúng ta thấy pháp đó không làm khổ mình, khổ người, nhưng muốn chắc ăn hơn chúng ta tư duy suy xét pháp đó đúng là pháp thiện, pháp không làm khổ mình, khổ người tức là chúng ta tu tập lớp Chánh Tư Duy, khi đã tư duy xong pháp đó chúng ta mới đưa ra hành động thân, miệng, ý của mình tức là chúng ta tu tập Chánh Nghiệp. Hành động Chánh Nghiệp đưa đến thân tâm của chúng ta được thanh thân, an lạc và vô sự, thân tâm được thanh thân, an lạc và vô sự đó là chúng ta tu tập Chánh Mạng. Như vậy trong sáu lớp của Bát Chánh Đạo chúng ta tu tập được thân tâm thanh tịnh và giải thoát hoàn toàn.

Còn hai lớp nữa là Chánh Niệm và Chánh Định, như vậy có thừa không? Chúng tôi xin thưa rằng: Đức Phật không bao giờ dạy thừa mà cũng không dạy thiếu, vì Đạo Đế là một chân lý trong bốn chân lý thì không lý nào lại dạy thừa mà cũng không lý nào lại dạy thiếu, vì dạy thiếu người đời sau không biết đâu mà tu tập, còn dạy thừa tu tập mất thì giờ vô ích. Lần lượt chúng ta sẽ tu học trọn hai lớp sau cùng và sẽ thấu rõ tám lớp tu tập của đạo Phật không thiếu, không thừa.

Sáu lớp này chúng ta chưa thấy đức Phật dạy ngồi thiền, tụng kinh, lạy sám hối hoặc trì chú, niệm Phật, cúng bái, tế lễ v.v.. mà chỉ có dạy chúng ta ngăn ác diệt ác pháp. Lăn theo dấu vết của Bát Chánh Đạo chúng ta mới thấy rõ Thầy Tổ của chúng ta tu sai pháp, lạc vào pháp môn của ngoại đạo tà giáo rất rõ ràng.

## **LỚP THỨ BẢY: “CHÁNH NIỆM”**

Chánh Niệm là lớp thứ bảy trong Bát Chánh Đạo. Vậy Chánh Niệm là gì?

Chánh Niệm là niệm chân chánh không có tà niệm, niệm thiện, niệm không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh, đức Phật đã xác định Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ là một tên khác của Chánh Niệm, cho nên người tu Chánh Niệm tức là tu tập Tứ Niệm Xứ. Người đời sau không hiểu vì chưa có thực hành tu chứng nên đã biến Tứ Niệm Xứ thành một loạt thiền ức chế tâm chứ không còn là Chánh Niệm trong Bát Chánh Đạo.

Cho nên, Chánh Niệm trong Bát Chánh Đạo mà đức Phật đã xác định là Tứ Niệm Xứ như trên chúng tôi đã dạy, nếu đức Phật không xác định như vậy thì chắc chắn Tứ Niệm Xứ là Tà Niệm. Bởi vì, Chánh Niệm là chân lý của đạo Phật, mà trong đạo Phật thì không thể có hai ba chân lý được, chánh là chánh, tà là tà, không thể cái nào cũng chánh hết cả. Vì thế, pháp môn Tứ Niệm Xứ là giáo trình tu học cho lớp Chánh Niệm của Bát Chánh Đạo. Cho nên tên Chánh Niệm là tên của lớp học, còn Tứ Niệm Xứ là những môn học cho lớp học đó, chứ không phải Chánh Niệm là những môn học như Tứ Niệm Xứ. Quý vị có hiểu chưa?

Tu Tứ Niệm Xứ thì ai cũng thông suốt theo kiểu kinh sách phát triển và kiến giải của các nhà học giả, họ lý giải Tứ Niệm Xứ đủ kiểu cách nhưng nhìn lại quá trình tu tập của mọi người thì kết quả sẽ chẳng đi tới đâu cả. Bởi vì người ta biến Tứ Niệm Xứ thành Tà Niệm, một loại pháp môn tu hành ức chế tâm, chứ không còn là Chánh Niệm nữa.

Như trong bài trước, đức Phật đã xác định Chánh Tinh Tấn là Tứ Chánh Cần cũng như trong bài này Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ, như vậy trong bốn pháp này chỉ có hai pháp mà thôi, tuy tên có khác nhưng tu tập và kết quả đều đẩy lui các chướng ngại pháp (ác pháp). Theo lời đức Phật dạy trên đây chúng ta phải hiểu như thế nào?

Theo kinh nghiệm tu hành của chúng tôi thì Tứ Chánh Cần và Tứ Niệm Xứ là những pháp môn trong 37 phẩm trợ đạo. Vì thế, chúng tôi hiểu rằng đức Phật xác định như vậy là vì Tứ Chánh Cần và Tứ Niệm Xứ là những bài pháp tu học cho lớp Chánh Tinh Tấn và lớp Chánh Niệm, chứ không phải Chánh Tinh Tấn và

Chánh Niệm là môn học như trên đã nói.

Cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ tức là trên thân quán thân tinh giác Chánh Niệm để khắc phục tham ưu ở đời, đó là kinh dạy như vậy nhưng chúng ta phải hiểu quán là quan sát, quán xét trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, bốn chỗ này đức Phật gọi là Tứ Niệm Xứ, quan sát quán xét trên bốn chỗ này để làm gì?

Trên bốn chỗ này thường có Tà Niệm xảy ra (ác pháp) vì vậy mà phải quan sát quán xét cho kỹ để phát hiện ra những Tà kiến, Tà Niệm, phát hiện ra được những Tà Kiến và Tà Niệm là chúng ta đã đẩy lui chúng ra khỏi tâm tư mà Đức Phật gọi là khắc phục tham ưu.

Công việc tu hành Tứ Niệm Xứ là chỉ có quan sát bốn vị trí này để diệt trừ các chướng ngại pháp, cho nên tâm thường ở trong Chánh Niệm tức là không có Tà Niệm, không có Tà Niệm tức là không có niệm ác, không có niệm ác thì thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

Quý vị nên lưu ý trong Bát Chánh Đạo có hai nỗ tu tập xả tâm như:

1/ Chánh Tinh Tấn.

2/ Chánh Niệm.

Chánh Tinh Tấn thì ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp. Đây là pháp tu tập phòng hộ bảo vệ thân tâm không cho các ác pháp bên ngoài xâm chiếm vào bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Chánh Tinh Tấn giống như chiến thuật chiến lược ngăn và đánh giặc, không cho giặc tấn công vào lãnh thổ.

Học lớp Chánh Niệm là học lớp khắc phục tham ưu có nghĩa là chiến đấu với nội tâm của mình khi thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta có chướng ngại thì dùng Tứ Niệm Xứ đã học trong lớp Chánh Niệm để đẩy lui ác pháp. Cũng giống như một nhà vua dùng chiến thuật chiến lược diệt giặc nội chiến để đem lại đất nước thống nhất, tức là trị nội loạn, còn dùng Tứ Chánh Cần đã học trong lớp Chánh Tinh Tấn đem ra diệt giặc ngoại xâm. Qua sự giải thích này quý vị có thể hiểu rõ ràng là Phật giáo có một chương trình giáo dục đào tạo những bậc Thánh vô lậu A La Hán mà chúng tôi cố gắng giải thích cho quý vị hiểu dễ dàng để không bị giáo pháp phát triển lừa gạt đánh lộn pháp môn vào pháp môn của Phật giáo.

Người tu tập theo đạo Phật mà không biết sử dụng Tứ Chánh Cần thì đâu dễ gì ngăn ác pháp bên ngoài được.

Người tu theo đạo Phật mà không biết sử dụng Tứ Niệm Xứ thì đâu dễ gì diệt ác pháp trong nội tâm được.

Tóm lại, tu học lớp Chánh Tinh Tấn là cách thức ngăn và diệt các ác pháp bên ngoài, còn tu học lớp Chánh Niệm thì tu học cách thức đoạn diệt các ác pháp bên trong.

## **LỚP THỨ TÁM: “CHÁNH ĐỊNH”**

Chánh Định là lớp thứ tám của Bát Chánh Đạo, đây cũng là lớp cuối cùng của Đạo Đế. Vậy Chánh Định là gì?

Chánh Định ở đây có nghĩa là ngưng hoạt động, tịnh chỉ các hành trong thân và tâm. Đức Phật đã xác định Chánh Định là Bốn Thiền tức là Tứ Thánh Định. Trong Tứ Thánh Định này có bốn thiền như:

1/ Sơ Thiền

2/ Nhị Thiền

3/ Tam Thiền

4/ Tứ Thiền

- Muốn nhập Sơ Thiền thì phải tịnh chỉ ngôn ngữ tức là ly dục ly ác pháp.
- Muốn nhập Nhị Thiền thì phải tịnh chỉ tầm tứ tức là lìa sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.
- Muốn nhập Tam Thiền thì phải tịnh chỉ tưởng thức tức là ly hỷ dục tưởng.
- Muốn nhập Tứ Thiền thì phải tịnh chỉ hơi thở tức là xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh.

Khi giảng tới đây chúng tôi mới thấy rõ Đạo Đế của đạo Phật thật là một chân lý giải thoát thực tế, cụ thể và rất rõ ràng, chỉ còn có quyết tâm tu tập hay không tu tập mà thôi, đều là do hành giả chứ không phải do pháp môn nữa, vì lớp học Chánh Định này chỉ dạy Bốn Thiền quá rõ ràng, không còn một điểm nào nghi ngờ lớp học này được nữa và cũng không còn một Tà Thiền, Tà Định nào lừa đảo, dối gạt chúng ta được nữa.

Bát Chánh Đạo đã xác định từ cách thức tu tập xả tâm ly dục ly ác pháp cho đến cách thức nhập các định cụ thể rõ ràng mà không còn có một pháp môn của ngoại đạo nào lồng vào giáo pháp của đạo Phật được, lồng đến đâu người ta đều thấy bộ mặt giả của nó, vì Bát Chánh Đạo đã chỉ cho chúng ta biết rất rõ. Những bài vở học tu ở lớp nào ra lớp nấy, đâu đó rõ ràng, có mạch lạc, có thứ lớp từ thấp đến cao. Cho nên, theo chương trình giáo dục đào tạo ở trên thì giáo pháp của một số hệ phái khác không còn gạt được ai nữa.

Nếu ai có đủ duyên học tập Tứ Diệu Đế, hiểu rõ bốn chân lý này thì không còn bị các pháp thiên của ngoại đạo lừa đảo được. Bởi vì, đức Phật đã xác định nghĩa lý của thiên định rất rõ ràng. Từ xưa đến giờ người ta hiểu thiên định của Phật giáo không đúng.

Đây, chúng ta nghe các nhà học giả xưa và nay định nghĩa Chánh Định: *“Chánh Định có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề chánh đáng, đúng với chân lý có lợi ích cho mình cho người”*. Người theo đúng Chánh Định, thường tập trung tư tưởng để quan sát những vấn đề chính sau đây như:

1- Quán thân bất tịnh.

2- Quán từ bi.

3- Quán nhân duyên.

4- Quán giới phân biệt.

5- Quán hơi thở.

Như vậy, ở đây quý vị thấy chữ “định” có đúng nghĩa hay không?

Đức Phật đã xác định nghĩa của chữ “định” rất rõ ràng *“Tịnh chỉ, ngưng hoạt động”*, còn các nhà học giả định nghĩa chữ “định” bằng cách *“tập trung tư tưởng rồi quán xét các pháp”*. Ở trong Bát Chánh Đạo Chúng ta thấy rất rõ, tập trung tư tưởng quán xét các pháp là ở các lớp tu tập đầu tiên như: “Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm, còn Chánh Định thì không còn tư duy quán xét mà chỉ có tịnh chỉ các hành trong thân ngũ uẩn.

So sánh như vậy chúng ta thấy rất rõ ràng, người tu thiên thời nay và thiên của đạo Phật ngày xưa thì không giống nhau.

Tóm lại, Định Vô Lậu câu hữu với Tứ Thánh Đế tức là nhờ quán xét tu tập Tứ Thánh Đế mà thân tâm hoàn toàn vô lậu, vô lậu tức là giải thoát không còn khổ đau nữa.

Nếu được sanh làm người, được gặp Tứ Thánh Đế và được tu tập Đạo Đế thì sẽ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi trong một kiếp này mà thôi.

## **VI- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**

Định Vô Lậu câu hữu Tứ Vô Lượng Tâm tức là dùng Tứ Vô Lượng Tâm tu tập để đạt được vô lậu. Tứ Vô Lượng Tâm chúng tôi đã giảng dạy trong Giáo Án Tu Tập Đường Lối của đạo Phật xin quý vị nghe lại những đoạn băng này.

Ở đây, chúng tôi xin nhắc sơ lược lại cách thức dùng Tứ Vô Lượng Tâm để tâm được vô lậu.

Ví dụ: Có người chửi mắng mình, mình bị chửi mắng tức là phải có nguyên nhân, như đức Phật đã dạy mọi nguyên nhân đau khổ đều do lòng tham dục, tham dục của người hoặc tham dục của mình. Biết rõ lòng tham dục của mình tạo ra sự bất mãn, tự ái, tức giận của người, do đó ta nên xả lòng tham dục của ta không được ganh đua hơn thiệt với người.

Tự ái, bất mãn, tức giận là sự đau khổ của người nên ta khởi tâm thương yêu họ và cố gắng tìm mọi cách giúp đỡ tạo cho họ được an vui và không còn thù oán ta nữa, cho nên Đức Phật dạy: *“Lấy ân trả oán chứ đừng lấy oán trả oán”*.

Từ chỗ xả ly tâm tham dục đã giúp chúng ta an vui biết thương người khiến cho người không còn khổ, đó là làm mình vui và kẻ khác vui. Những việc làm như vậy gọi là tu tập từ, bi, hỷ, xả; tu tập từ, bi, hỷ, xả từ việc lớn đến việc nhỏ, không bỏ sót một việc nào thì gọi là tu Tứ Vô Lượng Tâm, Tứ Vô Lượng Tâm còn có một cái tên nữa là Vô Lượng Tâm Hành, Vô Lượng Tâm hành sẽ diệt tận khổ đau, tức là diệt tận lậu hoặc cho nên gọi là Định Vô Lậu câu hữu Tứ Vô Lượng Tâm.

Tóm lại, dùng Tứ Vô Lượng Tâm để quét sạch lậu hoặc, khiến cho tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.

## **VII- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU TỨ BẤT HOẠI TỊNH**

Tứ Bất Hoại Tịnh chúng tôi đã giảng dạy trong Giáo Án Tu Tập Đường Lối của đạo Phật xin quý vị vui lòng nghe lại đoạn băng đó.

Tứ Bất Hoại Tịnh là một pháp trợ đạo cho Đạo Đế, là một giáo trình tu học trong lớp Chánh Kiến nó cũng là một pháp môn trong 37 phẩm trợ đạo, nó lấy Tứ Niệm Xứ tức là lấy thân, thọ, tâm và pháp mà niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, và niệm Giới, nó thuộc về Tín Lực tức là nó lấy lòng tin mà tu. Vì tin Phật nên phải sống như Phật, vì tin Pháp nên Pháp dạy sao tu tập không sai, vì tin Tăng nên sống đúng như chư Tăng, vì tin Giới nên sống không phạm Giới. Phần nhiều tu sĩ và cư sĩ ngày nay họ không tin Phật, Pháp, Tăng và Giới vì thế họ tu theo đạo Phật mà sống không giống Phật, không như pháp đã dạy, không giống hạnh các bậc Thánh Tăng, thường phạm giới, phá giới nên thành sống theo tà



đạo.

Mục đích của pháp môn này là sống như thế nào cho đúng và giống như Phật, như Pháp, như chúng Thánh Tăng, như Giới Luật đã dạy không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào thì thân tâm mới được gọi là Chánh Kiến, mới được gọi là thanh tịnh.

Đó là một pháp độc lập tự nơi nó khiến cho thân tâm ly dục ly ác pháp hay nói một cách khác là pháp này sẽ giúp cho thân tâm thanh tịnh và đạt được kết quả tâm bất động trước các pháp ác.

Người tu Tứ Bất Hoại Tịnh tuy mới nhìn vào thì không hiểu pháp này có sự liên hệ chặt chẽ với Bát Chánh Đạo, nhưng chính người nào có lòng tin Phật, Pháp, Tăng và Giới thì tất cả mọi hành động tu tập Tứ Bất Hoại Tịnh tức là mọi hành động tu tập lớp Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo chứ không phải ngoài pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh mà còn có những pháp môn nào khác hơn, vì mỗi hành động trong Bát Chánh Đạo là mỗi hành động của Phật, Pháp, Tăng và Giới Luật, nó luôn luôn tu học đầy đủ trong các lớp: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Cho nên pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh là một pháp môn cần phải học hiểu cho thông suốt như đức Phật đã dạy: *“Những gì thông hiểu cần phải thông hiểu”*. Nói đến người tu hành theo Phật giáo mà không thông hiểu pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh, đó là một điều thiếu sót rất lớn cho con đường tu tập để đạt đến sự làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

## **VIII- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ**

Định Niệm Hơi Thở là một loại định ngăn các pháp ác tuyệt vời, khiến cho tâm không còn phiền não, đau khổ, phiền toái, bất toại nguyện hoặc giận hờn, thương ghét, lo sợ, v.v... Nó khiến cho tâm vô lậu hoàn toàn nên gọi Định Vô Lậu câu hữu với hơi thở.

Định Niệm Hơi Thở chúng tôi đã giảng xong, trong chương trình Giáo Án Đường Lối Tu Tập của đạo Phật, xin quý vị nghe lại đoạn băng đó.

Chúng tôi xin tóm lược lại, để quý vị có một khái niệm về Định Vô Lậu câu hữu Định Niệm Hơi Thở, như trong kinh Xuất Tức Nhập Tức dạy:

*“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”.*

*“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”.*

*“Quán ly si tôi biết tôi hít vô, quán ly si tôi biết tôi thở ra”.*

Vậy tham, sân, si là gì?

Tham, sân, si là lậu hoặc, nương vào hơi thở để lìa xa tham, sân, si tức là nương vào hơi thở để xa lìa lậu hoặc, vì thế do sự tu tập hai pháp kết hợp lại làm thành một pháp, nên gọi là câu hữu.

## **IX- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU PHÁP BẤT TỊNH**

Pháp Bất Tịnh là gì?

Pháp bất tịnh là pháp cấu uế, ô trược, bản thỉu, hôi thúi, v.v..

Người chấp thân là ngã quá nặng, tâm ham mê sắc dục không bỏ được nên phải dùng những đề mục thiền quán như:

1. Quán tử thi.
2. Quán tử thi sinh hôi thúi.
3. Quán xương trắng.
4. Quán sự bài tiết bất tịnh bên ngoài thân.
5. Quán sự bất tịnh uế trược trong nội thân.

Nhờ quán tưởng như vậy nên diệt được ngã, xả được tâm sắc dục. Nếu là một người có chí bền tâm tu tập quán tưởng bất tịnh thì sẽ xa lìa được những lậu hoặc này, cho nên Định Vô Lậu câu hữu với Pháp Bất Tịnh là vậy.

## **X- ĐỊNH VÔ LẬU CÂU HỮU THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN**

Thập Nhị Nhân Duyên là gì?

Thập Nhị Nhân Duyên là 12 duyên như:

- 1/ Duyên Vô Minh
- 2/ Duyên Hành
- 3/ Duyên Thức
- 4/ Duyên Danh Sắc
- 5/ Duyên Lục Nhập
- 6/ Duyên Xúc

7/ Duyên Thọ

8/ Duyên Ái

9/ Duyên Hữu

10/ Duyên Thủ

11/ Duyên Sanh

12/ Duyên Bệnh Tử Ưu Bi.

Mười hai duyên này, kết hợp lại thành một thế giới khổ đau, do duyên vô minh chỉ đạo, nói một cách khác cho dễ hiểu hơn, là một môi trường sống có 12 duyên hợp lại tạo thành một thế giới khổ đau của muôn loài sanh linh trên hành tinh này.

Quán 12 nhân duyên này, để phá tan cái thế giới đau khổ của chúng sanh nói chung và nói riêng là diệt lậu hoặc của con người. Trong Giáo Án Đường Lối Tu Tập của đạo Phật chúng tôi đã giảng trạch đầy đủ, ở đây xin giảng để đi vào thực hành ngắn gọn, nhưng sẽ giúp cho chúng ta biết được lộ trình đi đúng vào quỹ đạo giải thoát của đạo Phật qua 12 duyên này.

Ở đây, chúng tôi xin nhắc nhở thêm, trong 12 nhân duyên, Vô Minh là duyên thứ nhất. Vậy muốn phá Vô Minh thì phải có Minh, muốn có Minh thì phải đi ngõ nào vào đây?

Nếu lấy sự học làm Minh thì đó là sở tri chướng, mà sở tri chướng thì không thể nào là Minh được.

Nếu lấy chỗ thiên định để phát triển trí tuệ làm Minh thì đó là không đúng, vì tâm chưa ly dục ly ác pháp làm sao có thiên định được, còn nếu ức chế tâm để hết vọng tưởng gọi đó là thiên định thì sai, đó chẳng qua chỉ là một trạng thái ức chế ý thức ngưng hoạt động để tưởng thức hoạt động và sự phát triển hiểu biết do ức chế đó gọi là tưởng tuệ, tưởng tuệ không thể nào gọi là Minh được. Trong kinh Sonananda đức Phật đã xác định trí tuệ rất rõ ràng: **“Trí tuệ ở đâu là giới luật ở đó, giới luật ở đâu là trí tuệ ở đó. Trí tuệ làm thanh tịnh giới luật, giới luật làm thanh tịnh trí tuệ”**. Lời dạy trên đây rất rõ ràng.

Trí tuệ là giới luật, giới luật là trí tuệ, như vậy chúng ta chọn giới luật làm trí tuệ, chọn giới luật làm trí tuệ tức là chọn đời sống phạm hạnh, chọn đời sống phạm hạnh thì phải buông xả tất cả, buông xả tất cả thì duyên sanh không còn; duyên Sanh không còn thì duyên Thủ diệt, duyên Thủ diệt thì duyên Hữu diệt; duyên Hữu diệt thì duyên Ái diệt; duyên Ái diệt thì duyên Thọ diệt; duyên Thọ

diệt thì duyên Xúc diệt; duyên Xúc diệt thì duyên Lục Nhập diệt; duyên Lục Nhập diệt thì duyên Danh Sắc diệt; duyên Danh Sắc diệt thì duyên Thức diệt; duyên Thức diệt thì duyên Hành diệt; duyên Hành diệt thì duyên Vô Minh diệt; duyên Vô Minh diệt thì Minh sanh.

Như vậy, muốn có Minh thì chúng ta bắt đầu vào giới luật, sống đúng giới luật chứ không thể ngoài giới luật đi tìm Minh mà có được, cho nên đi tìm Minh bằng sự học, bằng thiền định thì không thể có được.

Nhờ có Minh mà chúng ta nhập được Chánh Định, nhờ có Chánh Định chúng ta mới thực hiện được Tam Minh, nhờ có Tam Minh chúng ta mới quét sạch lậu hoặc, do đó mới gọi là Định Vô Lậu câu hữu Thập Nhị Nhân Duyên.

*(còn tiếp)*

\*\*\*.....\*\*\*

Nguồn: Đường về Xứ Phật Tập 2 - Nhà xuất bản Tôn giáo

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