Văn hoá Phật giáo truyền thống - Tập I (Phần 3/3)

ISSN: 2734-9195 09:05 25/12/2024

Đức Thích Ca Mâu Ni sáu năm khổ hạnh trên núi Tuyết, giữ gìn giới hạnh tinh nghiêm không thể có ai giữ gìn giới hạnh hơn được. Nhờ thế tâm Ngài ly dục ly ác pháp hoàn toàn, trở thành bất động. Cho đến khi trở về với Tứ Thánh Định trong 49 ngày đêm không biết mỏi mệt Ngài đắc Bốn thiền, thực hiện Tam minh, chứng Thánh quả A La Hán. Một con người bằng xương, bằng thịt như bao nhiêu người khác nhưng lại là con người phi thường.

Văn hoá Phật giáo truyền thống - Tập I - Phần 3/3



GIỚI HÀNH THỨ NĂM: SẮC GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **SẮC GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của sắc giới hành là gì?

Giới đức sắc giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người đừng dính mắc vào sắc tướng (sắc giới) tức là Chánh mạng.

Giới hạnh sắc giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua sắc tướng (sắc giới) như: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. nhưng không dính mắc. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh hạnh nghiệp.

Giới hành thứ năm thuộc về Sắc Giới. Chúng tôi xin nhắc lại Giới hành thứ hai. Giới hành thứ ba và Giới hành thứ tư là sự phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành, ý hành. Sự phản tỉnh ấy rất lợi ích cho đời sống của các bạn, giúp cho các bạn có một cuộc sống Thánh thiện không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh, biến cuộc sống thế gian thành cõi Cực Lạc, Thiên Đường, khiến cho cuộc sống của loài người có một tình thương chan hòa với nhau; không những chan hòa sự sống của loài người mà chan hòa sự sống trong môi trường sống trên hành tinh này.

Còn Giới hành thứ năm như thế nào? Xin các bạn vui lòng đọc lại bài kinh số 62 "Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La" (Maha-Rahulovadasuttam) trong kinh Trung Bộ thuộc tạng kinh Nikaya: ***"Này La Hầu La, bất cứ sắc pháp nào, quá khứ, vị lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, tất cả sắc pháp ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta".***

Xin các bạn nên đọc kỹ lại đoạn kinh trên và suy nghiệm quán xét như thật với chánh trí tuệ của các bạn: ***"Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta".***

Thưa các bạn, vậy cái này là cái gì? Cái này là thân của bạn, là vợ con, là cha mẹ, là anh chị em, là nhà cửa của cải tài sản, v.v.. của các bạn.

Ở đây đoạn kinh Sắc Giới hành này đã dạy cho chúng ta có cái nhìn thấu suốt qua tất cả các sắc tướng của vạn vật đang hiện có xung quanh ta. Hiện giờ các bạn là những người đang mù mắt không thấy các sắc pháp trên thế gian này là không thật có (duyên hợp), mà lại cho các sắc pháp là thật có. Do thấy như thật có nên các bạn sinh tâm tham đắm và dính mắc sắc pháp. Khi tâm các bạn dính mắc vào các sắc pháp thì các bạn phạm vào giới cấm tham lam. Do tâm tham

lam các bạn sinh ra chiếm hữu. Khi tâm chiếm hữu thì các bạn thấy thân này là bạn, là của bạn, là bản ngã của bạn; vợ con là của bạn, cha mẹ anh em chị em là của bạn, nhà cửa tài sản là của bạn, nên khi có ai chạm đến thì bạn sinh ra tức giận thù ghét. Luôn luôn lúc nào cũng ưa thích bảo vệ cái của các bạn. Vì thế các bạn chịu khổ đau vô cùng. Nhưng sự thật các pháp ấy không phải là của các bạn. Các bạn nên dùng với chánh trí tuệ tư duy quán xét thì thật sự các pháp ấy không có gì là của các bạn cả.

Chúng ta hãy quan sát những người nằm trong nghĩa địa, dưới lòng đất kia, thân này có còn gì là thân của ta nữa, chỉ còn là một nấm đất bất tịnh hôi thối, phải không các bạn?

Rồi vợ con, rồi cha mẹ, anh em, rồi của cải tài sản nhà cửa còn có gì là của ta nữa đâu?

Các bạn cứ xét có đúng như lời Phật đã dạy không: ***"Cái này không phải của ta, là ta, là bản ngã của ta".***

Khi nghe đức Phật dạy đến đây thì chú bé La Hầu La là một người thông minh tuyệt vời nên hỏi Phật:

- "Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi?

Đức Phật trả lời:

- Cả Sắc, thọ, tưởng, hành, thức này La Hầu La".

Qua những câu hỏi của La Hầu La và lời đối đáp của đức Phật. Chúng ta nhận xét quả thật chú bé La Hầu La là một chú bé thông minh nhất, nên mới có câu hỏi ***"Bạch Thế Tôn, có phải chỉ có sắc mà thôi".***

Nếu đặt chúng ta vào vị trí của La Hầu La thì chúng ta không thể có câu hỏi như vậy được, vì chúng ta không biết năm uẩn và cũng không thể ngờ được. Có đúng như vậy không các bạn?

Đức Phật nói sắc pháp tức là nói về sắc uẩn, sắc uẩn là phần vật chất, phần có hình sắc, có tướng. Còn bốn uẩn kia là phần không hình sắc, không có tướng. Vậy mà câu hỏi của La Hầu La thật là tuyệt vời, hỏi đúng lúc, hợp thời, câu hỏi ấy mang đầy đủ ý nghĩa về tinh thần của các uẩn có thật nhưng vô hình không sắc tướng.

Ví dụ: Chúng ta đặt lại câu hỏi:

- Bạch Thế Tôn, khi Thế Tôn nói thân này không phải của ta, là ta, là bản ngã của ta thì thọ, tưởng, hành, thức này có phải là của ta không?

Khi được học kinh sách Phật thì ai cũng biết thọ, tưởng, hành, thức là phần không có hình sắc (vô hình) nhưng thật có luôn luôn chúng ta cảm nhận rất cụ thể.

Lời nói của đức Phật dạy La Hầu La là lời nói xác định phần vật chất và những phần tinh thần trong thân phận của con người. Toàn cả thân này không có một thứ gì là của ta cả.

Câu xác định mạnh mẽ thẳng thắn tuyệt vời: thân, thọ, tưởng, hành, thức này không phải của ta, không phải là ta, không phải là bản ngã của ta. Lời tuyên bố này làm quả đất rung động, bởi vì lời tuyên bố đi ngược lại sự hiểu biết của loài người từ xưa đến nay.

Thưa các bạn, nói về sắc uẩn là nói về vạn vật có hình sắc, có vóc dáng, có hình tướng, cho nên chúng ta phải hiểu rộng đừng hiểu hạn hẹp sắc uẩn chỉ nói riêng về bản thân của con người là không đúng. Ở đây phải hiểu tất cả vạn vật có hình sắc đều không phải là ta, không phải là của ta, không phải là bản ngã của ta. Vậy nó là của ai?

Từ xưa đến nay ai cũng nghĩ thân tâm này là của ta, là ta, bản ngã của ta. Thế mà bây giờ Đức Phật lại nói không phải của ta, là ta thì làm đảo lộn cả sự hiểu biết của con người.

Khi đức Phật dạy La Hầu La thì Ngài bảo La Hầu La, phải dùng chánh trí tuệ mà tư duy suy xét. Nhờ chánh trí tuệ tư duy quán xét ta mới thấy như thật, các pháp không có vật gì là ta, là của ta cả.

Cái hiểu biết của con người từ xưa đến nay không phải là cái hiểu biết chánh trí tuệ mà là cái hiểu biết tà trí tuệ; do sự hiểu biết đó khiến cho con người lầm chấp có cái ta, cái của ta, cái bản ngã của ta, nên thường chịu nhiều đau khổ, phiền não, v.v..

Tà trí tuệ tức là tưởng tri, tưởng tri là cái hiểu không đúng như thật. Chính cái hiểu biết không đúng như thật đã đưa con người vào vòng lẩn quẩn của nhân quả nghiệp báo không có lối thoát ra.

Do sự hiểu biết không đúng như thật nên mới chấp thân tâm này là ta, là của ta. Vậy thân tâm này là của ai như đã hỏi ở trên?

Thưa các bạn, thân tâm này là của nghiệp lực nhân quả. Nó là dụng cụ của nhân quả. Cho nên đức Phật nói: ***"Con người là thừa tự của nhân quả".***

Nghiệp lực nhân quả luôn luôn ở sát bên thân tâm con người như hình với bóng. Thân tâm con người chỉ là dụng cụ của nghiệp lực nhân quả để nó sai bảo.

Nếu một người có trí tuệ thì nhận ra ngay được điều này tức là nhận ra được thân tâm chúng ta là tên nô lệ của nhân quả, nó sai thân tâm này làm gì thì thân tâm phải làm theo.

Ví dụ: Nghiệp nhân quả muốn chúng ta ***"đi ngủ"*** là thân tâm làm theo ***"đi ngủ"***; muốn chúng ta ***"đi ăn"*** là thân tâm làm theo ***"đi ăn"***; muốn chúng ta ***"sân giận"*** là thân tâm làm theo ***"sân giận"***; muốn chúng ta ***"phiền não"*** là thân tâm làm theo ***"phiền não"***; muốn chúng ta bệnh đau là thân tâm làm theo ***"bệnh đau"***, v.v..

Ví dụ 1: nghiệp lực nhân quả sai bảo thân tâm muốn cái nhà, thì thân tâm sanh ra ham muốn cái nhà.

Ví dụ 2: Khi có người chê hay mạ lị mạt sát thì nghiệp lực bảo phải sân giận, căm tức, thù ghét, tức tối thì ngay đó thân tâm làm theo: sân giận, căm tức, thù ghét, tức tối, v.v..

Ví dụ 3: Khi thấy người khác phái thì nghiệp lực sai bảo thân tâm ưa thích người này không ưa thích người kia thì thân tâm cũng làm theo.

Ví dụ 4: Khi thấy tiền vàng ngọc ngà châu báu, nghiệp lực sai bảo thân tâm ưa thích muốn có những vật sang đẹp và tiền bạc nhiều thì thân tâm làm theo.

Như vậy, thân tâm chúng ta là tên nô lệ của nghiệp lực nhân quả, chứ thân tâm có cái gì của ta đâu. Các bạn cứ nhận xét có đúng vậy không?

Thưa các bạn! Do những ví dụ trên đây các bạn đã nhận ra: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, (thân tâm) là của nghiệp lực nhân quả, chứ các bạn chẳng có gì gọi là thân tâm của các bạn cả. Nếu là thân tâm của các bạn thì các bạn phải có quyền với nó, bảo sao nó phải nghe theo vậy. Thân các bạn đau bệnh, các bạn bảo nó đừng có đau bệnh, nó có nghe theo các bạn không? Tâm các bạn giận hờn, các bạn bảo nó đứng giận hờn, nó có nghe theo các bạn không?

Qua những lời dạy trên đây các bạn có hiểu không? Các bạn có biết mình từ lâu đã hiểu lầm lạc không? Lâu nay các bạn nghĩ rằng thân tâm này là của các bạn. Nếu quả thân tâm của các bạn sao các bạn điều khiển nó không được, mà để cho nghiệp điều khiển nó vậy.

Chúng tôi xin nhắc lại một lần nữa, các bạn có bao giờ muốn mình tức giận không? Chắc là không, phải không các bạn? Nhưng thân tâm các bạn có nghe các bạn đâu. Khi có người chửi mắng các bạn thì các bạn tức giận liền. Như vậy thân tâm của các bạn không phải của các bạn. Có đúng như vậy không?

Các bạn có bao giờ muốn thân của các bạn bệnh không? Thế sao nó bệnh các bạn bảo nó không bệnh, nó đâu có nghe các bạn như trên đã nói. Có phải vậy không?

Các bạn có bao giờ muốn thân các bạn chết không? Chắc là không, phải không các bạn? Thế sao khi thân tâm các bạn chết, các bạn bảo nó đừng chết, nó có nghe các bạn không?

Như vậy thân tâm không phải là của các bạn thì vật chất xung quanh các bạn như nhà cửa, tiền bạc, của cải, xe cộ làm sao của các bạn được.

Khi các bạn chết, các bạn có mang theo những vật gì yêu quý nhất của các bạn không. Ngay cả vợ con các bạn, các bạn cũng không mang theo được. Ngày xưa Trang Tử người nước Trung Hoa nói: ***"Vợ chết trước là vợ mình".*** Lời nói này chỉ đúng một phần nhỏ trong thời gian hiện tại mà thôi, chứ thời gian quá khứ và tương lai thì vợ con ta có phải còn là của ta nữa không? Nhà cửa, của cải, tiền bạc ngày nay ta làm ra nó nhưng nó không phải của ta, vì ta có mang theo được vật gì đâu khi ta chết. Phải không các bạn?

Vì thấy như thật, đức Phật đã xác định: ***"Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, không phải là ta, không phải là của ta, không phải là bản ngã của ta".*** Khi nghe lời dạy này chú bé La Hầu La tỉnh ngộ ngay liền: thân tâm này và tất cả các pháp trên thế gian không có gì là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì còn gì mà tham đắm. Nên ngay cả lúc bụng đói đi xin ăn, chú bé La Hầu La đã giác ngộ được điều này nên không còn tha thiết ăn uống nữa mà xin đức Phật trở về thất tu tập.

Đây chúng ta nghe tiếp đoạn kinh kế: ***"Rồi tôn giả La Hầu La tự nghĩ. Ai có thể hôm nay được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới này mà còn có thể đi vào làng khất thực?".***

Chú bé La Hầu La tuổi trẻ, bé thơ có sự hiểu biết không thua người lớn và suy nghĩ rất chín chắn. Cái hay nhất của chú là dám nghĩ, dám làm, dù cho người lớn cũng không thể nào sánh kịp. Khi chúng ta đọc đoạn kinh này mới thấy La Hầu La trí tuệ tuyệt vời. Có phải vậy không các bạn?

Cứ thử nghĩ xem và so sánh bạn với La Hầu La thì bạn đâu phải không nghe những lời Phật dạy này. Có thể nói rằng bạn đã từng nghe lời dạy này quá nhiều trong các kinh sách Nguyên Thủy, nhưng các bạn có dám bỏ ăn uống như chú bé La Hầu La không? Khi biết thân tâm này và các pháp không có vật gì là của ta, là ta, là bản ngã của ta, thì chú bé La Hầu La không còn tha thiết đến ăn uống và vui đùa với những cái không phải của mình, không phải là mình nữa; vì không phải của mình mà có cố bảo vệ giữ gìn thì cuối cùng cũng không phải là của mình được. Khi hiểu thật rõ như vậy nhưng ai dám làm như La Hầu La, một chú bé miệng còn hôi sữa mà dám cả gan bỏ ăn lo tu tập thì thật là vĩ đại.

Lời dạy này rõ ràng như vậy, thế mới thấy mọi người đang sống trên hành tinh này thật là điên đảo, vô minh. Cái không phải của mình mà cứ cho là của mình, là mình, là bản ngã của mình. Từ chỗ hiểu sai lầm chấp đó đã đưa loài người vào con đường ác, con đường tội lỗi, con đường đau khổ bất tận. Vì lầm chấp như vậy đến khi chết mất rồi, tứ đại trả về cho tứ đại, mà vẫn còn cho rằng: ***"Sau khi chết còn có sự sống, tức là còn có linh hồn"***. Ôi! Thật là vô minh, sống trong điên đảo tưởng ***"sau khi chết còn có những gì?"***. Trí tuệ không sáng suốt, sống trong ảo tưởng nên điên dại, hễ có người chết thì đi rước mấy ông thầy cúng đến tụng niệm, cầu siêu cho linh hồn tiêu diêu nơi miền Cực Lạc. Thật là một việc làm nhảm nhí, mù quáng, ngu ngốc, tốn công, tốn của mà còn bị người trí chê cười là mê tín, lạc hậu, v.v..

Khi thấu hiểu thân ngũ uẩn này không phải của ta, không phải là ta, không phải là bản ngả của ta, nên ngay khi đang đi khất thực với đức Phật và được nghe một bài pháp tuyệt vời, La Hầu La từ biệt đức Phật trở về thất của mình, ngồi xuống dưới một gốc cây, kiết già lưng thẳng, an trú niệm trước mặt, để quán xét thân hành, ý hành, khẩu hành và lý vô ngã mà đức Phật vừa dạy xong, để cho thấm nhuần.

Thưa các bạn! Các bạn còn nhớ lại bài kinh đầu tiên Giáo Giới La Hầu La mà đức Phật đã dạy cách thức tu tập phản tỉnh giới thân hành, giới khẩu hành và giới ý hành.

Do bài giáo giới đầu tiên đó mà chúng ta biết chắc La Hầu La an trú niệm trước mặt là niệm thân hành nghiệp, khẩu hành nghiệp và ý hành nghiệp.

Ai cũng biết bài Giáo Giới La Hầu La ở rừng Am Bà La là dạy ba giới hành rất tuyệt vời. Nhờ bài pháp phản tỉnh thân hành nghiệp, khẩu hành nghiệp và ý hành nghiệp, nên tâm La Hầu La đã ly dục ly ác pháp khá nhiều, có phần thanh tịnh. Đến khi được đức Phật dạy kinh Đại Giáo Giới La Hầu La thì Ngài ngộ rất nhanh: ***"Các pháp trong thân, ngoài thân, đâu có pháp nào là của mình,***

là mình, là bản ngã của mình như vậy còn tham lam, ham muốn giàu sang, danh lợi cho ai? Ăn uống, ngủ nghỉ cho ai? Giận hờn, ganh tị cho ai? Phiền não khổ đau, lo rầu cho ai? Vui chơi, dục lạc cho ai, v.v..".

La Hầu La hiểu rõ vấn đề này rất quan trọng nên không chần chừ mà hãy lo tu tập ngăn và diệt những thân hành nghiệp ác, khẩu hành nghiệp ác, ý hành nghiệp ác để tâm ly dục ly ác pháp hoàn toàn.

Lúc bấy giờ La Hầu La an trú thân hành nghiệp, khẩu hành nghiệp và ý hành nghiệp, khi nghiệp nào khởi ra thì Ngài tư duy phản tỉnh ngăn và diệt, không cho ác pháp xâm chiếm vào thân, tâm của Ngài và Ngài tu tập như vậy từ ngày này đến ngày khác. Tất cả các thân hành nghiệp ác, khẩu hành nghiệp ác, ý hành nghiệp ác không còn nữa. Nhưng không phải tất cả thân hành nghiệp ác, khẩu hành nghiệp ác, hay ý hành nghiệp ác nào cũng chế ngự và đuổi đi một cách dễ dàng được.

Thưa các bạn! Các bạn có hiểu thân hành nghiệp, khẩu hành nghiệp và ý hành nghiệp là gì chưa?

- Thân hành nghiệp là thân làm một việc gì, khẩu hành nghiệp là miệng nói một việc gì, ý hành nghiệp là ý suy nghĩ một điều gì.
- Các bạn có hiểu nghĩa an trú niệm trước mặt là làm như thế nào chưa?
- An trú niệm trước mặt có nghĩa là đặt một đề tài, rồi ở trên đề tài đó say mê quán xét và tư duy.

Ví dụ: Ta xét thấy trong một ngày vừa qua, thân hành nghiệp nào của ta đã tự làm khổ mình, khổ người thì ta đặt thân nghiệp ấy ra tư duy suy nghĩ, để rồi ta kết luận thân hành nghiệp mà ta đã làm là hành động do thân ta làm khổ ta, khổ người và khổ cả hai. Hành động như vậy nhất định dù có chết ta cũng không làm.

Khẩu hành nghiệp, ý hành nghiệp ta cũng đưa ra đặt niệm trước mặt và tư duy như vậy, từ đó ta rút ra những kinh nghiệm của các thân hành nghiệp trong hiện tại, ta không để xảy ra thân, khẩu, ý hành nghiệp tự hại, hại người và hại cả hai nữa. Và chính sự tu tập như vậy gọi là "***giới hành tam nghiệp".*** Có tu tập giới hành tam nghiệp như vậy thì Mười Giới Đức Thánh Sa Di không hề vi phạm. Bởi vì Mười Giới Đức Thánh Sa Di vi phạm đều phải do từ thân hành, khẩu hành, ý hành; ngoài thân hành, ý hành, khẩu hành ra thì không có nơi vào vi phạm giới luật cả.

Muốn giữ gìn Mười Giới Đức Thánh Sa Di nghiêm chỉnh thì chỉ có sự phản tỉnh thân hành, khẩu hành, ý hành như đức Phật đã dạy La Hầu La.

Sự phản tỉnh ấy là trực hạnh, chánh hạnh, thắng hạnh của Thầy Sa Di. Trực hạnh, chánh hạnh, thắng hạnh của Thầy Sa Di hoàn mãn là Thánh Đức của người tu sĩ Phật giáo.

Ở bài kinh Tiểu Giáo Giới La Hầu La ở rừng Am Bà La này chỉ dạy cho chúng ta thấy một giới cấm trong giới bổn là giới không nói vọng ngữ, một giới cấm này là đại diện cho mười giới cấm Sa Di như đã nói ở trên. Muốn không phạm giới nói vọng ngữ hay không phạm mười giới Sa Di thì phải phản tỉnh thân, khẩu, ý hành nghiệp tức là phải sống trực hạnh, chánh hạnh, thắng hạnh trên thân, miệng, ý của mình.

Chính trên thân, khẩu, ý hành đúng trực hạnh, chánh hạnh, thắng hạnh thì không bao giờ làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Xá Lợi Phất, bổn sư của La Hầu La, thường hay để ý đến đệ tử của mình. Từ hơn mấy tháng nay ngày nào cũng thấy La Hầu Lạ thường ngồi dưới tán cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt.

Xá Lợi Phất biết rằng nhân duyên đệ tử của mình đã đến lúc chín mùi như trái cây. Vì thế, Ngài đến trước La Hầu La và bảo rằng***: "Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập nhập tức niệm xuất tức niệm (niệm hơi thở vô hơi thở ra). Này La Hầu La tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích".***

Sau khi được Thầy bổn sư dạy như vậy, La Hầu La mới lưu ý và trực nhận ra khi đạt được niệm thân hành nghiệp, khẩu hành nghiệp và ý hành nghiệp không còn trong ác pháp hại mình hại người và hại cả hai thì thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Khi tâm được ở trong trạng thái ấy thì tâm lại biết rõ hơi thở vô, hơi thở ra nhẹ nhàng và thông suốt.

Thường thấy hơi thở vô ra như vậy nhưng La Hầu La đâu có để ý, đến khi Thầy Bổn Sư dạy: ***"Hãy tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra…"***, thì Ngài rất ngạc nhiên, vì thường ngày tu hành chánh kiến, chánh tư duy trên thân hành, khẩu hành, ý hành thì đã thấy hơi thở vô ra như vậy. Còn bây giờ lại bảo hãy tu tập hơi thở vô ra. Vậy tu tập hơi thở vô ra như thế nào?

Câu hỏi ấy luôn luôn ám ảnh trong đầu La Hầu La mà không có câu đáp. Sau bao ngày tư duy không tìm ra đáp án. Ngài nghĩ đến Đức Thế Tôn sẽ giải đáp được câu hỏi này.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ SÁU: ĐỊA GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **ĐỊA GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của địa giới hành là gì?

Giới đức địa giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh Nghiệp.

Giới hạnh địa giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua những hành động như đất khi nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Địa giới hành nghĩa là gì?

Địa giới hành có nghĩa là hành động như đất. Người tu theo Phật phải giữ gìn tâm mình như đất. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La giữ gìn tâm như đất:

"Vào một buổi chiều sau khi từ thiền định đứng dậy đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Tôn giả La Hầu La bạch Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn! niệm hơi thở ra hơi thở vô được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn như thế nào để được quả lớn, lợi ích lớn?".

Trong khi được hỏi như vậy đức Phật không trực tiếp trả lời về hơi thở mà lại trả lời nghe như không ăn nhập gì với câu hỏi. Nếu các bạn không bền lòng, bền chí ngồi nghe hết bài pháp thì chắc chắn các bạn sẽ không hiểu bài pháp này chút nào cả. Vì bài pháp này có nhiều giới chứ không phải có một giới đất không, mà hơi thở ra, vô cũng là một giới hành đấy các bạn ạ!

Địa Giới Hành Đức Thánh Sa Di. Muốn thực hiện địa giới hành đức Thánh Tăng, Thánh Ni, Thánh Sa Di thì phải thực hiện theo những lời dạy dưới đây:

"Này La Hầu La cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, kiên cứng thô phù, bị chấp thủ như tóc, lông, móng, răng, da thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân như vậy, này La Hầu La được gọi là nội địa giới, những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc địa ngoại giới đều thuộc về địa giới. Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta",

sau khi thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy thì con sẽ sanh yểm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới".

Qua những lời dạy của đức Phật trên đây, chúng ta nhận xét về lời dạy này đâu có liên quan đến hơi thở vô, hơi thở ra phải không các bạn?

Thưa các bạn! Các bạn nên đọc lại đoạn kinh dưới đây thì rõ: ***"Này các Tỳ Kheo, nếu các Tỳ Kheo muốn rằng các niệm tư duy được đoạn tận thì định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý".*** Các bạn hiểu rõ lời dạy này chứ.

Theo lời dạy trên đây chúng ta cần phải nương theo hơi thở vô và hơi thở ra để tu tập giới đất, nhờ nương theo hơi thở vô và hơi thở ra nên tâm ta được an trú và tĩnh lặng; khi tâm được an trú và tĩnh lặng thì ta đưa đề tài địa giới quán sát với chánh trí tuệ của mình. Vì thế ông Xá Lợi Phất khi thấy La Hầu La chuyên tâm tu tập nên cố ý nhắc khéo: ***"Này La Hầu La hãy tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn được quả lớn, được lợi ích lớn".***

Do lời nhắc khéo này, nên La Hầu La đến thưa hỏi Phật. Và bây giờ chúng ta mới có những bài giới hành để học và tu tập với pháp môn hơi thở.

Theo những đề tài tu tập nào cũng phải nương vào hơi thở vô và hơi thở ra thì ta mới có đề tài quán tác ý theo hơi thở tu tập theo Giới hành.

Ví dụ: Khi ta quan sát địa giới, không phải là của ta, là ta, là bản ngã của ta thì chúng ta không cần quan sát nữa mà cứ theo định niệm hơi thở này khéo tác ý như lời dạy trong kinh.

Chúng tôi cho một ví dụ để các bạn tu tập sau khi quán sát một pháp nào như thật với chánh trí tuệ. Ví như có một người cha vừa mới mất khiến tâm ta đau khổ, nhớ thương, ta nên đưa đề tài này ra quán xét và tư duy: ***"Thân tứ đại của cha ta là do duyên hợp, nó là dụng cụ của nhân quả chứ nó đâu phải là thân của cha ta, cớ sao ta lại ngu si như vậy, lầm chấp nó là thân của cha ta, lại đi khóc cái thân nô lệ của nhân quả, có ích lợi gì cho ta, cho mọi người".*** Đó là cách thức tư duy quán xét dùng tri kiến để xả tâm ly dục ly ác pháp. Còn quán thân này ***"không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra"*** đó là phương pháp thực hành vô ngã của địa giới hành mà ông Xá Lợi Phất khéo nhắc nhở La Hầu La đấy các bạn ạ!

Xin nhắc lại câu trên: ***"địa giới này không phải là của ta, không phải là ta, không phải bản ngã của ta, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi***

thở ra”. Đây là câu Trạch Pháp Giác Chi dùng để tác ý kết hợp với hơi thở, biến thành một pháp môn độc đáo tuyệt vời. Chúng ta cứ theo câu tác ý này và nương vào hơi thở vô, hơi thở ra khéo tu tập như vậy thì kết quả sẽ mang đến vô ngã như thật. Trên đây là địa giới hành thứ sáu tu tập tâm vô ngã các bạn nên ghi nhớ.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ BẢY: THỦY GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **THỦY GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của thủy giới là gì?

Giới đức thủy giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh thủy giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua thủy giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Muốn tu tập thủy giới được nghiêm chỉnh không có vi phạm và kết quả giải thoát rõ ràng thì chúng ta hãy nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***“Này La Hầu La, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này La Hầu La thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước thuộc chất lỏng, bị chấp thủ như: Mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ như vậy, này La Hầu La, được gọi là thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới. Và những gì thuộc ngoại thủy đều thuộc về thủy giới, thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: “cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta”. Sau khi như thật quan sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sinh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới”.***

Với thủy giới chúng ta tu tập cũng như địa giới vậy, nghĩa là chúng ta phải nương vào hơi thở vô ra mà tác ý: “***Máu, mủ, đờm và những chất lỏng trong thân ta không phải của ta, không phải là ta, không phải bản ngã của, ta phải từ bỏ yểm ly xa lìa đừng dính mắc; hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”.*** Các bạn phải nhớ tu tập câu này thường xuyên,

chừng nào thấy tâm yểm ly nhàm chán thật sự, có nghĩa là nhàm chán ăn uống, ngủ nghỉ phi thời tức là không còn dính mắc vào ăn ngon, ăn nhiều bữa; mặc đẹp, mặc sang nữa. Đó là đã ly dục tham.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ TÁM: HỎA GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **HỎA GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của hỏa giới hành là gì?

Giới đức hỏa giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh hỏa giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua hỏa giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Hỏa giới tu tập cũng giống như tu tập địa giới, thủy giới vậy. Trước khi muốn tu tập giới này thì chúng ta hãy lắng nghe lời dạy của đức Phật: ***"Này La Hầu La, thế nào là hoả giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Này La Hầu La, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc về lửa, thuộc về chất nóng, bị chấp thủ như cái gì khiến cho tâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai nuốt, nếm có thể tiêu hóa hay những vật gì khác làm ra sức nóng nhiệt lượng, nhiệt độ, v.v..***

Này La Hầu La, như vậy được gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc về nội hỏa giới, những gì thuộc về ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới. Hỏa giới ấy được quan sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quan sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới".

Muốn tu tập cho có hiệu quả yểm ly hay từ bỏ hỏa giới thì nên nương vào hơi thở vô hơi thở ra mà tác ý.

Ví dụ: Tu tập hỏa giới cần phải nương theo câu trạch pháp này: ***"Hỏa giới này không phải của ta, là ta, là bản ngã của ta, ta hãy yểm ly từ bỏ, hít vô tôi biết tôi hít vô thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Cứ hít vô thở ra đếm năm hơi thở thì tác ý câu trên một lần. Tu tập như vậy suốt 30 phút nghỉ xả hơi.

GIỚI HÀNH THỨ CHÍN: PHONG GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **PHONG GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của phong giới hành là gì?

Giới đức phong giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh phong giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua phong giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Phong giới tu tập cũng như địa, thủy, hỏa vậy. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này La Hầu La, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân thuộc về cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt khớp xương, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ một vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ này La Hầu La như vậy được gọi là nội phong giới. Những gì thuộc về nội phong giới, và những gì thuộc về ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quan sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải bản ngã của ta". Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly, đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới".***

Dựa theo bài pháp này chúng ta quán sát. Gió thổi bên ngoài, gió thổi bên trong thân ta như hơi thở vô, ra; hơi thở thuộc về tánh gió đều thuộc về gió. Mà gió thì gió không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Khi ta quán sát thông suốt và rõ biết như vậy thì cứ theo đó tác ý lần lượt mới diệt ngã xả tâm. Muốn cho tâm đừng chấp thủ, đừng dính mắc về gió, để đạt được yểm ly, từ bỏ nội phong, ngoại phong thì phải nương vào hơi thở vô, hơi thở ra mà tu tập hằng ngày như sau:

"Hơi thở này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta, ta phải yểm ly. Ly tham, đoạn diệt, từ bỏ hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra". Khi tác ý như vậy thì thở ra, thở vô 5 hơi thở rồi tiếp tục tác ý như trên, cứ như thế tu tập cho hết giờ xả nghỉ. Đó là chúng ta đã thực hiện Phong giới hành vào đời sống để yểm ly tâm tham dục, đoạn diệt từ bỏ tâm tham ái.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI: KHÔNG GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **KHÔNG GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành không giới hành là gì?

Giới đức không giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh không giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua không giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Không giới là một giới hành, nếu chúng ta không biết nó là giới hành, không tu tập thì có thể dính mắc vào không. Do không tu tập không giới hành nên Phật giáo Phát Triển dính mắc vào "***không và có***" nhưng lại lý luận vượt qua ***"không và có"*** (sắc tức thị không, không tức thị sắc) thành ra ***"không tưởng".*** Do hiểu biết điều này nên đức Phật dạy La Hầu La về không giới: ***"Này La Hầu La, thế nào là hư không giới? Có nội hư không giới, có ngoại hư không giới. Và này La Hầu La, thế nào là nội hư không giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh bị chấp thủ như: lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, do cái gì người ta nuốt, những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, và được tống xuất phần dưới để ra ngoài. Này La Hầu La như vậy được gọi là nội hư không. Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là bản ngã của ta". Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới".***

Muốn cho tâm không còn dính mắc chấp trước hư không giới thì hằng ngày chúng ta tu tập phải nương vào hơi thở vô hơi thở ra. Chỉ có nương vào hơi thở vô ra tác ý thì mới phá tâm dính mắc tánh hư không giới này. ***"Hư không giới tánh này không phải của ta, không phải là ta, không phải là bản ngã của ta, ta phải yểm ly từ bỏ đoạn diệt; hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Đó là câu tác ý các bạn nên nhớ tác ý tu tập như vậy sẽ có lợi ích lớn là vì tâm sẽ yểm ly tham đoạn diệt ngã. Tác ý như vậy xong rồi thở vô, thở ra năm lần, trong khi thở phải lắng nghe rõ kỹ từng hơi thở ra, hơi thở vô, cứ tu tập như vậy cho hết giờ xả nghỉ.

Khi chúng ta tu tập 5 giới này xong thì tâm chúng ta không còn vi phạm Mười Giới Đức Thánh Sa Di. Tại vì sao? Ví dụ chúng ta đã thấy năm giới này như thật, đất, nước, gió, lửa, và không giới nội thân, ngoại thân không có cái gì là của ta, là ta, là bản ngã của ta, thì ta có còn gì mà vi phạm vào 10 giới cấm. Phải không các bạn?

Bởi ta còn cho đất, nước, gió, lửa và không giới là của ta, là ta, là bản ngã của ta thì ta không bao giờ giữ trọn giới cấm dù chỉ có 10 giới.

Ví dụ cho dễ hiểu: Nếu ta còn hiểu lầm đất, nước, gió, lửa và không giới là thật có, mà đã thật có thì tâm ta phải chấp nhận năm giới này là của ta, là ta, là bản ngã của ta. Do vì dính mắc chấp nhận như vậy ta mới sanh ra tham ăn, tham ngủ, tham tiền, tham danh, tham sắc dục, tham vui, v.v..

Hễ có tham ăn, tham ngủ thì sẽ phạm vào giới cấm ăn ngủ phi thời; tham tiền thì phạm vào giới cấm cất giữ tiền bạc; tham sắc dục thì phạm vào giới cấm dâm dục, tham vui phạm vào giới cấm ca hát, nghe ca hát, v.v..

Cho nên, **người tu tập theo Phật giáo muốn giữ gìn giới luật nghiêm túc thì phải thực hiện giới hành, nếu không thực hiện giới hành mà giữ giới luật nghiêm chỉnh thì bị ức chế tâm.** Do ức chế tâm chịu đựng cho đến khi chịu đựng không nổi thì tất cả giới đều vi phạm, không có giới nào không vi phạm. Do các Tổ không biết giới hành nên lấy giới bổn ngăn cấm tu sĩ, khiến giới luật chỉ còn là một môn học để cho Tăng Ni học biết để nói láo chơi mà thôi, chứ không còn là pháp môn vô lậu như đức Phật đã dạy.

Người tu theo Phật giáo phải thấy giới hành rất quan trọng, nên khi La Hầu La vào đạo tu hành mới có 10 tuổi, được đức Phật dạy cho một giới cấm đó là giới không vọng ngữ, chứ không dạy mười giới như các Tổ, nhưng một giới cấm này vi phạm thì 10 giới kia đều vi phạm cả, hay hơn thế nữa, có thể sẽ phạm tất cả giới luật (250 giới Tỷ Kheo, 348 giới Tỳ Kheo Ni). Cho nên mười giới cấm sa di là do các Tổ dựa vào giới kinh mà biên soạn. Người tu theo Phật Giáo là người tự nguyện, do tự nguyện nên chúng ta biết **Phật giáo không có giới cấm mà chỉ có giới hành.**

Khi dạy giới cấm không vọng ngữ thì đức Phật dạy giới hành không vọng ngữ để La Hầu La tu tập, chứ không dạy giới cấm vọng ngữ. Xin các bạn vui lòng đọc lại đoạn kinh Giáo Giới La Hầu La ở rừng Am Bà La thì rõ.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI MỘT: GIỚI HÀNH TÂM NHƯ ĐẤT

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH TÂM NHƯ ĐẤT** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành tâm như đất là gì?

Giới đức giới hành tâm như đất là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh mạng.

Giới hạnh giới hành tâm như đất là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện giới hành tâm như đất qua như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh mạng.

Như chúng ta đã học địa giới nội ngoại không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Đó là học giới hành phá chấp để có cái thấy về địa giới nội ngoại như thật không còn bị mê lầm điên đảo, v.v.. cho là ngã.

Khi học về tính của địa giới thì khác hơn, nó ngược lại bản chất của địa giới, vì bản chất địa giới là địa giới, chứ không phải của ta, là ta, là bản ngã của ta. Khi học về tính của địa giới thì chúng ta phải hiểu tính của địa giới là dung chứa, dù dơ bẩn bất tịnh hay trong sạch thanh tịnh thì tính địa giới không có phân biệt phiền hà than trách, không có vui mừng hay khen chê. Cho nên khi học về tính của địa giới thì có sự ước mong tâm mình như tính địa giới, như đất.

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy Tôn Giả La Hầu La cách thức để rèn luyện tâm mình tính như đất: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập tánh như đất. Này La Hầu La, do tu tập sự tu tập tánh như đất. Khi các xúc khả ái, không khả ái khởi lên. Không có nắm giữ tâm, không có tồn tại, Này La Hầu La, ví như trên đất ta quăng đồ tịnh, quăng đồ bất tịnh, như quăng phân uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu, tuy vậy đất không lo âu, không dao động, không nhàm chán, cũng vậy này La Hầu La, hãy tu tập như tính của đất".***

Do tu tập tính như đất thì tâm ta sẽ không còn phiền não, sân hận, lo âu, sợ hãi nữa. Muốn hành địa giới tâm như đất, vậy cách thức tu tập như thế nào?

Theo như lời Phật dạy: ***"Hãy tu tập sự tu tập như đất",*** lời dạy này quá cô đọng khiến ta không biết cách thức nào tu tập. Phải không các bạn?

Chúng ta nên lưu ý những chữ: ***"Tu tập sự tu tập".*** Vậy tu tập và sự tu tập như thế nào?

Chúng ta ai cũng rõ tính của đất là không tham, không sân, không phiền não, không lo âu, sợ hãi, không màng danh lợi, chê khen, v.v.. Tính của đất như vậy mọi người ai cũng đã rõ. Vậy chúng ta nên theo tính của đất như lý tác ý, biến

thành phương pháp tu rất tuyệt vời. Các bạn cứ tu tập đi thì các bạn sẽ thấy kết quả rất là vĩ đại.

Đức Phật thường nhắc nhở chúng ta tu tập như lý tác ý nên nói: ***"Do không như lý tác ý mà lậu hoặc chưa sanh sẽ khởi sanh, lậu hoặc đã sanh sẽ tăng trưởng lớn mạnh. Do hằng ngày tu tập như lý tác ý mà lậu hoặc chưa sanh sẽ không sanh, đã sanh thì bị diệt".***

Như vậy, ở đây đức Phật dạy: ***"Hãy tu tập sự tu tập như đất"*** tức là dạy hằng ngày phải thường như lý tác ý: ***"Tâm như đất từ bỏ tham, sân, si; tham, sân, si là ác pháp, là đau khổ."*** Hay tác ý như thế này: ***"Tâm như đất phải xa lìa tham, sân, si; phải diệt cho thật sạch gốc".***

Hay tác ý như thế này: ***"Ai khen không mừng, ai chê không giận, cho vàng không ham, cho đồ bất tịnh không buồn phiền".***

Hoặc chúng ta dùng hơi thở tác ý***: "Tâm như đất, tôi biết tôi hít vô, tâm như đất, tôi biết tôi thở ra".*** Thở vô, thở ra 5 hơi thở rồi lại tiếp tục tác ý như câu trên. Nhưng khi thở ra, thở vô đều đều tâm phải lắng nghe toàn thân tâm mình như đất. Khi tu tập như vậy thì tâm phải dang rộng đôi tay đón nhận tất cả ác pháp đến với mình trong sự hân hoan; đón nhận những vật bất tịnh cũng như những vật thanh tịnh với thân, thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI HAI: THỦY GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **THỦY GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của thủy giới hành là gì?

Giới đức thủy giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh mạng.

Giới hạnh thủy giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua thủy giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh mạng.

Trên đây tu tập tâm như đất, nếu đặc tướng của mình phù hợp như đất thì tu tập một thời gian tâm sẽ trở thành đất thật sự, nghĩa là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Còn nếu không hợp với đặc tính của đất thì ta chuyển qua tu tập tâm như nước, tức là ta tu tập giới hành thứ mười hai, Thủy giới

hành.

Trước khi muốn tu tập thủy giới hành thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La tu tập thủy giới hành: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập như tính của nước, này La Hầu La, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này La Hầu La, ví như trong nước người ta rửa đồ bất tịnh, rửa đồ tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu, v.v.. tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán".***

Khi tu tập tâm như tính của nước thì chúng ta nên quán xét lời dạy này, rồi dùng nó tác ý tu tập hằng ngày như tác ý câu: ***"Tâm như nước phải mát lạnh trước mọi ác pháp"*** hoặc ***"Tâm như nước phải rửa sạch tham, sân, si, như rửa sạch các chất bẩn vậy".*** Khi tác ý như vậy thì chúng ta nên lắng tâm để cảm nhận tâm lúc bấy giờ nghe như mát lạnh, nghe như dễ chịu trong thanh thản, an lạc và vô sự.

Nếu lắng nghe tâm như nước thanh thản, an lạc và vô sự, đó là nước đã rửa đồ dơ uế trược, bất tịnh, nước đã rửa tất cả các ác pháp.

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI BA: HỎA GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **HỎA GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của hỏa giới hành là gì?

Giới đức hỏa giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh mạng.

Giới hạnh hỏa giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua hỏa giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh mạng.

Hỏa giới hành cũng tu tập như thủy giới hành vậy, có nghĩa là phải tư duy quán xét tính của lửa. Tính của lửa là tính đốt cháy tất cả, đồ bất tịnh cũng như đồ thanh tịnh, phẩn uế, nước tiểu, nước miếng, máu mủ, đờm nhớt, v.v.. đều đốt sạch không thứ nào tính lửa không đốt. Tuy đốt cháy tiêu tan như vậy, nhưng lửa chẳng hề buồn rầu, lo lắng thương ghét, oán hờn, thù giận một vật gì cả; đốt cháy như vậy nhưng tính lửa vẫn không dao động, vẫn không nhàm chán ghét dơ một vật gì cả. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"này La Hầu La hãy tu tập sự tu tập như lửa, này La Hầu La, do tu tập tâm***

như lửa các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này La Hầu La, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phẩn uế, đốt nước tiểu, nước miếng, đốt mủ, đốt máu, tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán cũng vậy, này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập như lửa …”.

Nếu đặc tính của chúng ta thích tu tập tâm như lửa để đốt sạch các ác pháp, các dục và các cảm thọ thì hằng ngày phải siêng năng tu tập theo như lời Phật đã chỉ dạy.

Muốn tu tập tính như lửa để đốt cháy các pháp ác và lòng tham muốn thì hằng ngày chúng ta nên tu tập pháp môn như lý tác ý. Tu pháp môn như lý tác ý thì cần phải trạch pháp giác chi kỹ lưỡng câu mình muốn tác ý. Câu muốn tác ý là hàng đầu trong mọi pháp tu tập như câu: ***“tâm ta như lửa phải đốt sạch các ác pháp không được để trong lòng những pháp ác, phải đốt sạch các cảm thọ đau khổ, phải đốt sạch các dục ham muốn, phải đốt sạch những phiền não trong tâm, phải đốt sạch lòng sân hận, phải đốt sạch sự lo lắng, ưu phiền, v.v..”.***

Hoặc chúng ta nương vào hơi thở mà tác ý: ***“Phải đốt sạch tâm sân tôi biết tôi hít vô, phải đốt sạch tâm sân tôi biết tôi thở ra”.***

Hoặc: ***“Phải đốt sạch tâm tham tôi biết hít vô, phải đốt sạch tâm tham tôi biết tôi thở ra”.***

Hoặc ***“Phải đốt sạch sự hôn trầm thùy miên tôi biết tôi hít vô, phải đốt sạch hôn trầm thùy miên tôi biết tôi thở ra”.***

Hoặc ***“Phải đốt sạch thùy miên, hôn trầm, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.***

Ta tiếp tục tu tập như vậy, cho đến khi nào tâm tham, sân, si không còn, chỉ còn tâm thanh thản, an lạc và vô sự, hay nói cách khác chỉ còn lại tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Đó là ta đã đạt được mục đích của sự giải thoát.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI BỐN: PHONG GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **PHONG GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của phong giới hành là gì?

Giới đức phong giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh mạng.

Giới hạnh phong giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua phong giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh mạng.

Phong giới tu tập cũng như hỏa giới vậy. Trước tiên chúng ta phải có sự tư duy quán xét về tính của gió. Tính gió là hay thổi, thổi tất cả các đồ bất tịnh, thổi tất cả các ác pháp và các dục, tham, sân, si, gió thổi sạch, thổi không chừa một vật gì. Cho nên tu tập tính như gió là phải thổi tan tất cả các ác pháp.

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này la Hầu La, hãy tu tập sự tu tập như gió, này La Hầu La, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này La Hầu La. Như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ bất tịnh, thổi phẩn uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu, tuy vậy gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán, cũng vậy này La Hầu La hãy tu tập sự tu tập tâm như gió…".***

Như đã nói ở trên, muốn tu tập làm gió để thổi tất cả các ác pháp và các cảm thọ thì phải biết rõ tánh của gió, tính của gió là thổi đồ dơ, đồ sạch, gió đều thổi tất cả không bỏ sót một vật nào, rất bình đẳng và công bằng. Vì thế muốn tâm mình làm gió thì phải tu tập như thế nào để tâm trở thành gió thật sự.

Muốn tâm thành gió thật sự thì phải tu tập như thế nào để có một sức lực mạnh mẽ như gió, để khi sử dụng thì tâm mạnh như gió mới thổi tan đi mọi ác pháp. Nếu không tu tập tâm được như gió thì khó mà thổi tan các ác pháp.

Muốn tu tập được sức mạnh như gió thì chúng ta phải nương vào hơi thở mà tác ý:***"Tâm ta phải như gió, thổi cho thật sạch tất cả các pháp tham, sân, si, mạn, nghi, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Nhớ câu tác ý này mà ngày ngày bền chí tu tập thì tâm có một nội lực mạnh sẽ thổi tan tất cả, dù là núi non hùng vĩ, dù có cứng chắc và trơ trơ như sắt đá vẫn bị sức mạnh của tâm như gió thổi tan nát, nếu các bạn tu tập: ***"Có công mài sắt có ngày nên kim".***

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI LĂM: HƯ KHÔNG GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **HƯ KHÔNG GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành hư không giới hành là gì?

Giới đức hư không giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh mạng.

Giới hạnh hư không giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua hư không giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh mạng.

Hư không giới hành là một sự trống không. Muốn tu tập để trở thành hư không. Tính của hư không là không có một vật gì trú được dù là vật ác hay vật thiện, dù là dơ bẩn hay không dơ bẩn, dù có phiền não hay không phiền não, dù có thọ lạc hay thọ khổ, tính của hư không cũng không dung chứa. Muốn cho tâm trở thành tính của hư không thì hãy lắng nghe lời đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập như hư không…"***.

Muốn tâm được trở thành như hư không mà chỉ hiểu suông thì không bao giờ trở thành hư không được. Cần phải có một sự kiên gan bền chí tu tập hằng ngày, chứ không tu theo kiểu tu tập lấy có.

Muốn tâm trở thành hư không thì phải có pháp hành tu tập như đức Phật đã dạy: ***"Hãy tu tập sự tu tập như hư không".*** Vậy tu tập sự tu tập như hư không như thế nào?

Các bạn hãy lắng nghe***: Khi ngồi thì các bạn nên nương vào hơi thở mà tác ý như câu này "Tâm tôi phải giống như hư không, không dung chứa một vật gì cả: tham, sân, si cũng không dung chứa; phiền não, đau khổ, giận hờn, thương ghét cũng không dung chứa; bệnh tật khổ đau, sanh tử gần kề một bên tâm cũng không dung chứa…", tôi biết tôi hít vô và thở ra".*** Hay tác ý một câu khác như: ***"Tâm tôi như hư không nhất định không dung chứa ác pháp và dục, tôi biết tôi hít vô, tôi biết tôi thở ra"***. Hằng ngày siêng năng tu tập như vậy thì tâm sẽ như hư không.

Khi đi kinh hành hay làm bất cứ một công việc gì thì nên nương tâm theo hành động làm việc đó mà tác ý như trên thì một ngày không xa tâm các bạn sẽ trở thành hư không thật sự, có nghĩa là bạn không còn tham, sân, si, phiền não và khổ đau nữa.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI SÁU: TỪ GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **TỪ GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của từ giới hành là gì?

Giới đức từ giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh từ giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua từ giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Muốn tu tập từ giới hành thì phải tu tập như thế nào? Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy La Hầu La về giới này: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này La Hầu La, do sự tu tập về lòng từ, thì cái gì thuộc về sân tâm sẽ được trừ diệt".***

Ở đây chúng ta hãy ghi nhận những danh từ này ***"Tu tập sự tu tập về lòng từ".*** Vậy tu tập như thế nào để có lòng từ?

Chúng ta nên trở về bài kinh Bát Thành thì thấy ngay được sự tu tập. Còn ở đây lời dạy quá cô đọng khiến chúng ta không biết pháp hành.

Từ tâm là một pháp môn trong tám pháp môn độc nhất của Phật giáo đưa người tu hành đi đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn mọi sự khổ đau của kiếp làm người. Chúng tôi xin nhắc lại một lần nữa các bạn nên lưu ý: ***"Pháp độc nhất thì phải được đặt trên một nền tảng đạo đức vững chắc, đó là "GIỚI LUẬT".***

Lời dạy trong kinh Bát Thành, xin các bạn đọc lại: ***"Lại nữa, này Gia chủ, Tỳ Kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế gian, trên dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quãng đại vô biên không hận không sân, vị ấy suy tư và được biết: "Tâm từ giải thoát này là pháp hữu vi do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt". Vị ấy do vững trú ở đây, được* đoạn trừ các lậu hoặc, được chứng đạt…".**

Những từ chúng ta cần hiểu: An trú, biến mãn một phương, tâm câu hữu với từ. Vậy an trú nghĩa là gì?

An trú có nghĩa là trú ẩn một nơi an ổn, một nơi được bao bọc an toàn không có pháp nào đến quấy rầy làm mất an, làm khổ đau phiền lụy.

An trú với lòng từ có nghĩa là an trú trong lòng thương yêu của mình đối với tất cả chúng sanh, không có loài vật nào mà không thương yêu. Người nào an trú được với lòng yêu thương như vậy là người ấy có chỗ trú ẩn yên ổn mà không có ác pháp nào xâm phạm được, người ấy là người ở chỗ yên ổn nhất.

Biến mãn một phương là gì? Biến mãn một phương có nghĩa phủ trùm khắp cùng khắp một phương, không có chỗ nào là không có lòng thương yêu nơi phương ấy, hay nói cách khác là lòng thương yêu tất cả chúng sanh không có bỏ sót một loài nào trong phương đó.

Tâm câu hữu với từ nghĩa là gì? Tâm câu hữu có nghĩa là ***"tâm tập hợp"*** hay ***"tâm kết hợp"***. Tập hợp hay kết hợp có nghĩa là tập hợp hay kết hợp pháp này với pháp kia. Ở đây tâm câu hữu với lòng từ. Có nghĩa là đem tâm kết hợp với lòng yêu thương. Pháp môn của Phật dạy thường hay có sự kết hợp các pháp môn khác lại để trở thành một pháp môn độc đáo, khi tấn công vào giặc sanh tử với pháp môn ấy chúng không thể tránh né và trở tay kịp đành phải bị tiêu diệt, vì những pháp môn ấy kết hợp quá chặt chẽ.

Ví dụ 1: Tu Định Niệm Hơi Thở và kết hợp với lòng từ bằng cách nương vào hơi thở và tác ý: ***"Tất cả chúng sanh đều đau khổ cũng giống như ta vậy, ta phải thương yêu chúng như chính thương yêu ta, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Khi tác ý như vậy và thở đúng năm hơi thở rồi chúng ta tác ý trở lại câu trên. Cách thức tu tập như vậy gọi là lòng từ câu hữu với hơi thở.

Ví dụ 2: Đi kinh hành ta câu hữu với tâm từ ***"Tất cả chúng sanh đều có sự đau khổ như nhau, cũng sợ chết như ta. Ta phải thương yêu chúng như chính thương ta, tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành"***, khi đi kinh hành ta đếm đúng 10 bước, đứng lại, nhắc câu tác ý trên. Khi tác ý xong ta lại bước đi trong im lặng và lắng nghe từng bước đi mà âm thanh tác ý còn vang mãi trong tâm chúng ta với lòng thương yêu chân thật đối với chúng sanh.

Bất cứ làm công việc gì chúng ta cũng đều có thể tu tập và kết hợp với lòng từ qua những hành động đang làm việc. Nhưng các bạn phải nhớ lưu ý một điều là luôn luôn lắng tâm nghe lòng thương yêu lan mãi khắp trong tâm hồn của chúng ta theo từng mỗi bước đi, mỗi hành động làm việc.

Bền chí tu tập như vậy từ một tháng đến 7 tháng tâm vững trú ở trạng thái thương yêu này thì đoạn trừ tất cả các lậu hoặc..., chưa chứng đạt sẽ được chứng đạt như kinh dạy. ***"Vị ấy do vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc... chưa chứng đạt được chứng đạt".***

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI BẢY: BI GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **BI GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của bi giới hành là gì?

Giới đức bi giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh bi giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua bi giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Trước khi học và tu tập Bi giới hành thì chúng tôi xin nhắc lại Từ giới hành, như các bạn đã biết tâm từ là lòng thương yêu tất cả chúng sanh; còn tâm bi là lòng thương xót tất cả chúng sanh.

Thương yêu và thương xót không giống nhau các bạn ạ! Thường người ta hay ghép hai từ này lại làm một từ kép **"TỪ BI"** để chỉ cho lòng thương yêu rộng lớn vĩ đại hơn cả lòng bác ái, nhưng trong Phật giáo thì nó được chia ra làm hai từ rất rõ ràng, vì hai từ này là hai pháp môn để tu tập, cho nên tâm từ khác tâm bi. Hai tâm này có công dụng khác nhau để đối trị hai ác pháp trong tâm con người.

1/ Lòng từ đối trị tâm sân hận.

2/ Lòng bi đối trị tâm hãm hại.

Do lòng thương yêu của tâm từ mà tâm sân hận của chúng ta không phát khởi và được tiêu diệt, bởi lòng thương yêu luôn luôn sẵn lòng tha thứ dù bất cứ một điều ác gì.

Do lòng thương yêu mà ta vượt qua tất cả mọi ác pháp và tất cả các chướng ngại vật đang tác động vào thân tâm ta.

Do lòng thương xót thấy mọi vật đau khổ, tàn héo, khô cằn, đang rên la kêu khóc, đang quằn quại rên rỉ khiến ta cầm lòng không được, nên bỏ qua tất cả lỗi lầm mà họ đang cố hại chúng ta. Lòng bi khiến cho ta nhớ đến những nỗi thương đau chung của muôn loài chúng sanh, do đó chúng ta không nỡ lòng nào ghen ghét, ganh tị cố tâm làm hại chúng được. Chúng sanh đã từng chịu nhiều khổ đau trong qui luật của nhân quả. Thế sao ta lại nỡ đành lòng làm hại chúng?

Làm giảm sự đau khổ cho đời thì ta nên cố gắng hết mình để không làm hại mình hại người hại cả hai. Lời đức Phật dạy La Hầu La còn văng vẳng mãi bên tai: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này La Hầu La, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc về hại tâm sẽ được trừ diệt".***

Muốn tu tập về phương pháp này cho có hiệu quả thì các bạn nên dùng pháp như lý tác ý và hơi thở hay đi kinh hành. Hơi thở hay đi kinh hành là chỗ tựa nương của tâm để bạn tác ý thực hiện được lòng bi. Nhờ có tu tập được như vậy, bạn sẽ không có phiền não, tham, sân, si, oán ghét, thù hận để hại người hại vật, hại mình, hại cả hai.

Trong cuộc đời có nhiều người tâm nhỏ mọn ích kỷ có chuyện gì không đúng sở thích của mình, không hợp với mình thì tìm cách nói xấu, nói điều này, nói điều khác, mục đích là để hại người, làm cho người khác bị khinh chê hoặc dùng lời mạt sát, mạ lị người khác, làm cho họ không ngóc đầu lên với thiên hạ!

Phần nhiều trong cuộc đời này họ hại nhau giết nhau bằng ngôn ngữ nhiều nhất. Không những người ngoài đời mà trong các tôn giáo, nhất là Phật giáo, tuy ngoài miệng nói từ, bi, hỷ, xả, nhưng trong tâm chất chứa gươm đao, dao, mác, v.v.., dùng ngòi bút mạ lị, mạt sát để thỏa lòng tham vọng, danh lợi.

Bởi vậy nếu không biết tu tập tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả thì từ, bi, hỷ, xả chỉ là những danh từ suông rỗng tuếch. Cho nên tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả không tu tập đúng pháp thì không bao giờ có tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả được. Vậy tu đúng pháp như thế nào?

Chúng ta tìm nơi vắng vẻ như gốc cây, cánh đồng hoang vắng, bờ suối, nghĩa địa, nhà mồ. Tìm nơi vắng vẻ xong ta ngồi kiết già, lưng thẳng để thân tâm được đi vào yên lặng xong thì ta mới bắt đầu tác ý: ***"Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra",*** khi tác ý như vậy ta hãy lắng tâm nghe hơi thở vô ra. Khi hơi thở vô ra đều đặn ta lại tác ý ***"Lòng thương xót chúng sanh phải phủ trùm mười phương không bỏ sót một chúng sanh nào cả, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Khi tác ý như vậy xong, ta hãy lắng nghe hơi thở ra vô với lòng thương xót đối với tất cả chúng sanh. Hoặc tác

ý ngắn như: ***“Hít vô tôi biết tâm tôi thương xót chúng sanh, thở ra tôi biết tâm tôi thương xót tất cả chúng sanh”.*** Và thế tiếp tục tu tập như thế thì kết quả đến với ta là ta không bao giờ còn làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh nữa; ấy là giải thoát các bạn ạ! Các bạn đừng nghĩ giải thoát là những điều cao siêu mà thành ra không tưởng.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI TÁM: HỶ GIỚI HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **HỶ GIỚI HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của hỷ giới hành là gì?

Giới đức hỷ giới hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh hỷ giới hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua hỷ giới hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Hỷ giới hành tu tập cũng giống như Bi giới hành. Vậy muốn tu tập Hỷ giới hành ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***“Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về Hỷ giới. Này La Hầu La do tu tập sự tu tập về tâm hỷ. Cái gì thuộc về bất lạc sẽ được diệt trừ”***.

Theo như lời dạy trên đây chúng ta lưu ý sự tu tập về tâm hỷ và cái gì thuộc về bất lạc sẽ được diệt trừ. Tu tâm hỷ sẽ diệt trừ tâm bất lạc, Vậy tâm bất lạc là gì?

Tâm bất lạc là tâm phiền não, khổ đau lo rầu, sợ hãi, khóc thương, tâm trạo hối tâm loạn động, v.v..

Vậy tu tập sự tu tập về tâm hỷ như thế nào?

Trong kinh Bát Thành dạy: ***“Này Gia chủ, Tỳ Kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với hỷ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới trên dưới bề ngang, hết thảy phương dưới cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm kết hợp với hỷ quảng đại vô biên không hận, không sân, vị ấy suy tư và được biết: “Hỷ tâm giải thoát này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt’’. Vị ấy do***

vững trú ở đây”.

Đoạn kinh trên giải thích cho chúng ta biết sự tu tập tâm hỷ, có nghĩa là phải luôn luôn tác ý lòng hân hoan đối với vạn vật chỗ nào cũng có lòng hân hoan. Do chỗ nào cũng có lòng hân hoan, nên các ác pháp và chướng ngại pháp sẽ được hóa giải không còn tác dụng vào thân tâm chúng ta được khiến cho tâm hồn lúc nào cũng vui vẻ, an lạc và hạnh phúc.

Chúng ta biết rằng lòng hân hoan vui vẻ hạnh phúc đó chỉ là pháp hữu vi tạm thời; nó là pháp vô thường luôn chịu sự hoại diệt, chứ không phải trạng thái hoan hỷ này là vĩnh viễn, nhưng nhờ trú vào nó mà các ác pháp không tác động vào thân tâm ta được. Do thân tâm không bị ác pháp tác động vào được nên cứu cánh tại nơi đó chứ không phải tâm hoan hỷ. Biết tâm hoan hỷ là pháp hữu vi vô thường, nhưng ở đây đức Phật dạy chúng ta nên vững trú ở trạng thái hoan hỷ này vững tâm giữ gìn trạng thái này thì sẽ đoạn trừ được tất cả các lậu hoặc và như vậy những gì ta chưa chứng đạt sẽ được chứng đạt.

Trở lại đoạn kinh giáo giới La Hầu La. đức Phật dạy: ***“Hãy tu tập sự tu tập về tâm hỷ, cái gì thuộc về bất lạc sẽ được đoạn trừ”.***

Đoạn kinh trên đã trả lời câu hỏi thứ nhất, còn câu hỏi thứ hai: *“bất lạc sẽ được đoạn trừ”*. Vậy bất lạc là gì?

Bất lạc tức là lậu hoặc bất lạc là sự chưa chứng đạt.

Trong bài kinh này dạy chúng ta nên vững trú ở trạng thái hoan hỷ thì chưa chứng đạt sẽ được chứng đạt.

Muốn an trú được ở trạng thái tâm hỷ thì không có pháp nào hơn là pháp như lý tác ý cùng với hơi thở.

Muốn tu tập kết quả được giải thoát như vậy, ta thường nhắc tâm: ***“Trước các ác pháp và các chướng ngại pháp tâm ta phải luôn luôn hoan hỷ vui vẻ. Ta biết ta hít vô, ta biết ta thở ra”.*** Nên nhớ cứ an trú theo pháp này những gì chưa chứng đạt ta sẽ được chứng đạt, đừng cầu, đừng muốn mau, chỉ cần hằng ngày giữ gìn tâm đừng mất lòng hoan hỷ, đừng mong cầu gì cả thì có ngày sự chứng đạt sẽ đến, các bạn ạ!

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ MƯỜI CHÍN: GIỚI XẢ HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI XẢ HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành giới xả hành là gì?

Giới đức giới xả hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh giới xả hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới xả hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Tu tập Giới xả hành cũng giống như tu tập Giới hỷ hành. Vậy muốn biết cách thức tu tập chúng ta nên lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về tâm xả, này La Hầu La, do tu tập sự tu tập về tâm xả, cái gì thuộc về hận tâm sẽ được trừ diệt".***

Như đã nói ở trên tu tâm xả cũng giống như tu tâm hỷ. Muốn hiểu rõ nghĩa thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy Gia chủ Dasama: ***"Này gia chủ Dasama Tỳ Kheo an trú biến mãn một phương, 2 phương, 3 phương, 4 phương, phương trên, phương dưới, bề ngang hết thảy phương xứ cùng khắp vô biên giới, câu hữu với tâm xả và an trú vững chắc nơi trạng thái này quảng đại vô biên không hận, không sân".*** Do ở trạng thái không hận, không sân tâm sẽ được đoạn trừ các lậu hoặc... nhờ đó tâm giải thoát hoàn toàn. Cho nên kinh dạy: ***"Vị ấy vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc… chưa chứng đạt, được chứng đạt".***

Cách thức tu tập tâm xả cũng giống như cách thức tu tập tâm hỷ phải dùng pháp như lý tác ý ***"đứng trước các ác pháp và các cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, ta đều xả hết".*** Khi xả phải luôn luôn tác ý như sau: ***"Thọ lạc ta không nên ưa thích, không dính mắc theo chúng; thọ khổ ta không hề sợ hãi, không hề dao động, đó là tâm xả".***

Xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh tức là dùng năng lực Xả Giác Chi để nhập Tứ Thiền. Năng lực Xả Giác Chi là năng lực cuối cùng của tâm xả. Đầu tiên chúng ta tu tập tâm xả là tu tập ý thức xả. Ý thức xả là tu tập xả tâm vô lượng. Tu tập xả tâm vô lượng có nhiều cách thức, có từ thấp lên cao:

1. Xả Tâm Vô Lượng là tu tập xả tâm câu hữu với hơi thở, tức là nương hơi thở để tác ý xả tâm.
2. Trên Tứ Niệm Xứ để khắc phục tham ưu tức là quét các chướng ngại pháp trên bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp.
3. Ngồi quét tâm như ông Châu Lợi Bàn Đặc.

4. Mọi sự tham muốn, mọi sự giận hờn phiền não. Mọi sự lo toan sợ hãi, mọi sự khổ đau tai nạn, mọi bệnh tật, v.v.. chúng ta đều giữ tâm bất động bằng phương pháp Định Niệm Hơi Thở. Đó là cách thức xả tâm vô lượng.
5. Giữ gìn tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ thì đó là xả tâm vô lượng.

Ví dụ 1: Ta muốn xả tâm tham ăn thì nên tác ý: ***"Phải từ bỏ tâm tham ăn tôi biết tôi hít vô, xả tâm tham ăn tôi biết tôi thở ra"*** hay tâm đang sân dữ dội, thì ta nên tác ý: ***"Xả tâm sân tôi biết tôi hít vô, xả tâm sân tôi biết tôi thở ra".*** Cứ năm hơi thở tác ý một lần; tác ý đều như vậy một lúc sau là tâm tham ăn hay tâm sân liền biến mất.

Ví dụ 2: Có một trạng thái tưởng nào xuất hiện trong thân tâm ta, muốn xả trạng thái đó thì ta nên nương vào hơi thở mà tác ý ngay trạng thái đó: ***"Trạng thái tưởng này phải xả ra, ta không chấp nhận, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Khi tác ý như vậy xong thì ta tiếp tục hít thở ra vô năm hơi thở như vậy rồi tiếp tục tác ý như câu trên. Phương pháp tác ý cho thân tâm trở lại bình thường hoặc tác ý chừng nào trạng thái ác tưởng không còn nữa. Khi trạng thái tưởng đã hết thì nên tác ý: ***"Tâm thanh thản an lạc và vô sự, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".***

Khi tâm đã thanh thản bình thường thì nên tác ý câu khác, ***"Tâm phải xả tất cả các ác pháp và lòng ham muốn, hít vô tôi biết tôi hít vô; tâm phải xả tất cả các ác pháp và lòng ham muốn, thở ra tôi biết tôi thở ra".***

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ HAI MƯƠI: GIỚI BẤT TỊNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI BẤT TỊNH HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới bất tịnh hành là gì?

Giới đức giới bất tịnh hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh giới bất tịnh hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới bất tịnh hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Chúng ta thường tu tập Định Vô Lậu. Trong Định Vô Lậu có pháp dạy quán thân này bất tịnh. Từ đó chúng ta quán xét thân bất tịnh, thuần biết thân chúng ta

hoàn toàn là những chất thứ bất tịnh hôi thối không có vật gì trong đó là quý báu, chỉ toàn là các duyên bất tịnh hợp thành. Do nhiều đời lầm chấp cho thân này là tốt đẹp, là quý báu là của ta, là ta, là bản ngã của ta. Do sự lầm chấp như vậy nên có những việc xảy ra xúc phạm đến thân tâm của ta thì ta lại phát sân hận, tức tối, phiền não khổ đau. Sự sân hận, tức tối, phiền não khổ đau là do tâm tham ái thân này vậy. Vậy chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh, này La Hầu La, do tu tập sự tu tập về bất tịnh cái gì thuộc về tham ái được diệt trừ".***

Như lời Phật dạy trên đây chúng ta quán thân bất tịnh thì sẽ diệt trừ được tâm tham ái. Vậy muốn quán thân bất tịnh thì xin các bạn vui lòng đọc lại kinh Thân Hành Niệm dạy về cách thức quán thân bất tịnh: ***"Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nên quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc bao bọc bởi da chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tuỷ, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, phân, mật, đàm, miên dịch, mủ, máu, mồ hôi, nước ở khớp xương, nước tiểu, v.v.. Này các Tỳ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như: gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt và đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy này các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên chỗ đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt".***

Trên đây là lời Phật dạy quán thân bất tịnh. Khi quán sát thân thấu suốt thân này bất tịnh như thật thì còn đâu tham ái thân này nữa. Phải không các bạn?

Thấy biết như thật những chất trong thân này quá dơ bẩn, không thể che dấu được chúng ta nhìn thấy thật sự trên thân ta và mọi người: phân phẩn, mồ hôi, nước tiểu, đờm dãi, ghèn, nước mũi, nước miếng đều có mùi hôi thối, nếu ai nghe, thấy, ngửi đều ghê tởm, đều muốn tránh xa. Ai ai cũng biết nó bất tịnh dơ bẩn thì còn ai dám sờ mó, đụng chạm đến những đồ bất tịnh đó. Phải không các bạn?

Còn những người nào chưa quan sát xem xét thấy thân này bất tịnh, dơ bẩn, hôi thối, thì tâm còn ưa thích. Tâm còn ưa thích thân này là còn tâm sắc dục; tâm sắc dục còn là còn thấy sắc dục là hạnh phúc, là khoái lạc; còn thấy sắc dục là hạnh phúc, là khoái lạc là tâm còn tham ái. Cho nên khi tu tập giới bất tịnh hành thì đối trị tâm tham ái. Tâm tham ái diệt là tham, sân, si diệt. Tham, sân, si, diệt là giải thoát. Vậy các bạn hãy tu tập và giữ gìn giới bất tịnh hành này nghiêm chỉnh thì tâm tham ái của các bạn sẽ được diệt trừ.

Vì thế hằng ngày chúng ta phải chuyên tu tập đúng pháp như lý tác ý nương thân hành nội ngoại.

Câu tác ý thứ nhất: ***"Sắc dục chỉ là tâm tham ái nên không thấy thân này bất tịnh, uế trược, bẩn thỉu, hôi thối phải từ bỏ, phải xa lìa chúng, tâm phải luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự".***

Câu tác ý thứ hai: ***"Thân này bất tịnh, uế trược, hôi thối chúng ta phải từ bỏ tâm sắc dục, tôi biết tôi hít vô, tôi biết tôi thở ra".***

Câu tác ý thứ ba: ***"Thân này là thân bất tịnh hôi thối ta phải xa lìa, đừng tham ái nó tôi biết tôi đang đi kinh hành".***

Pháp như lý tác ý quá cụ thể rõ ràng, hằng ngày phải siêng năng tu tập một cách nhiệt tâm, nhiệt tình thì mới có hiệu quả làm chủ được cuộc sống sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi.

Chúng ta lại tiếp tục quán xét thân bất tịnh như trong kinh Tứ Niệm Xứ hay kinh Thân Hành Niệm. Nếu thân này chết khoảng 4, 5 ngày thì trương phồng lên, xanh đen, lại nứt nẻ, nước vàng chảy ra, mùi hôi thối xông lên rất khó chịu, khiến cho mọi người không ai dám lại gần, nếu đem thân này quăng bỏ trong nghĩa địa đừng chôn thì các loại chim như: quạ, diều hâu, chim kên, chó, gà và tất cả các loại côn trùng ăn. Thân này tánh chất là như vậy, không có cách nào vượt khỏi tánh chất ấy, dù ta đem phơi khô hay ướp một thứ thuốc nào thì thân bất tịnh vẫn là bất tịnh, tính vô thường hoại diệt thì không thể nào thoát ra qui luật vô thường hư hoại được.

Chúng ta hãy đọc lại đoạn kinh Tứ Niệm Xứ mà đức Phật đã dạy: ***"Lại nữa này các Tỳ kheo, Tỳ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại nát thối ra. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tính chất là như vậy, bản tính là như vậy không vượt khỏi tính chất ấy".***

Nhìn thấy xác thân bất tịnh, tính chất hôi hám trương phồng rữa thối bất tịnh khiến ta không còn chấp trước cho thân này là đẹp đẽ cao quí; cho thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Mọi người lầm chấp thân này tốt đẹp, trong sạch, sự thật chỉ là tấm thân bất tịnh hôi thối tan rã hoại diệt. Khi tư duy như vậy nhiều lần khiến ta nhàm chán thân tứ đại, nhàm chán đến mức độ ghê tởm không còn xem thân là vật quý trọng nữa.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ HAI MƯƠI MỐT: GIỚI VÔ THƯỜNG HÀNH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI VÔ THƯỜNG HÀNH** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới vô thường hành là gì?

Giới đức giới vô thường hành là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh giới vô thường hành là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới vô thường hành như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Mọi vật trên thế gian này do các duyên hợp thành. Do các duyên hợp thành nên vạn vật thường thay đổi. Sự thay đổi ấy gọi là vô thường; sự vô thường là hiện tượng của sự đau khổ, sự hoại diệt, sự tan rã, sự không bền vững, sự mất mát, v.v..

Phần đông con người ở thế gian này đều cho các pháp là thường còn, thường hằng, bất biến, chứ ít ai nghĩ rằng các pháp là vô thường. Từ khi đạo Phật ra đời con người mới biết được bốn chân lý của loài người, mới biết được các pháp hiện có mặt do duyên hợp, mới biết được các pháp là vô thường khổ đau, mới biết được các pháp là vô ngã, không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Có quan sát như vậy chúng ta mới có cái nhìn tính chất các pháp vô thường như thật, không còn lầm lạc.

Muốn cho sự hiểu biết như thật thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này La Hầu La, do tu tập sự tu tập về vô thường cái gì thuộc về ngã mạn được diệt trừ".***

Bài kinh giáo giới La Hầu La này dạy: ***"tu tập về sự tu tập vô thường"*** thật tuyệt vời. Vậy cái gì là vô thường?

Thưa các bạn, tất cả các pháp trong thế gian này đều vô thường như trên đã nói, nhưng thấy các pháp vô thường như thật thì phải nhiệt tâm tu tập hết sức, nếu không tu tập hết sức thì chẳng bao giờ thấy các pháp vô thường như thật.

Người không tu tập về các pháp vô thường thì cho rằng các pháp là có thật. Do thấy các pháp có thật nên mới cho các pháp là của ta, là ta, là bản ngã của ta. Từ chỗ thấy hiểu biết sai lệch mới có sự chấp ngã; từ chỗ chấp ngã mới sanh ra ngã mạn; từ chỗ ngã mạn mới sanh ra tham, sân, si mạn, nghi. Biết thế đức

Phật mới dạy giới hành các pháp vô thường để diệt ngã xả tâm ly ác pháp. ***"Này La Hầu La, do tu tập sự tu tập về vô thường cái gì thuộc về ngã mạn được diệt trừ".*** Lời dạy này rất đúng, nếu ai đặt trọn lòng tin mà thực hiện lời dạy này thì sẽ chấm dứt khổ đau.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ HAI MƯƠI HAI: GIỚI HÀNH NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô là gì?

Giới đức giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Trước khi muốn tu tập về giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô thì các bạn hãy lắng nghe lời đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này La Hầu La, thế nào là tu tập niệm hơi thở ra, hơi thở vô làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích?".***

Ở đây lời dạy này có những danh từ khó hiểu như: làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn. Vậy làm cho sung mãn như thế nào? Được quả lớn, được lợi ích lớn như thế nào?

Chữ sung mãn có nghĩa là đầy đủ, sung túc, tràn đầy, dư thừa không thiếu hụt. Tóm lại trước khi thực hiện nghĩa này thì phải tập an trú tâm trọn vẹn trong hơi thở. An trú tâm trọn vẹn trong hơi thở tức là biết hơi thở vô, hơi thở ra một cách nhẹ nhàng, tự nhiên, thoải mái, an lạc, đó là làm cho tràn đầy sung túc, dư thừa, không thiếu về niệm hơi thở.

Quả lớn là gì?

Quả lớn có nghĩa là kết quả to lớn của sự tu tập về hơi thở vô, hơi thở ra. Quả lớn còn nghĩa là kết quả của sự tu tập đạt được sự giải thoát một cách cụ thể rõ ràng, hay nói cách khác là làm chủ được sanh, già, bệnh, chết tức là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.

Được lợi ích lớn là gì?

Lợi ích lớn có nghĩa là:

1. Đời sống được an vui, hạnh phúc không có ác pháp nào làm dao động được tâm, tâm luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự, thường thản nhiên trước mọi dục lạc thế gian, mọi sự cám dỗ vật chất, mọi ác pháp, v.v..
2. Làm chủ được tuổi già có nghĩa là khỏe mạnh quắc thước như một thanh niên cường tráng.
3. Làm chủ được mọi bệnh tật không sợ ốm đau như người thường tục.
4. Làm chủ được sự sống chết, muốn sống thì sống, muốn chết thì chết.
5. Chấm dứt tái sanh luân hồi.

Trên đây là năm điều lợi ích lớn của kiếp sống làm người do tu tập hơi thở vô, hơi thở ra.

Vậy trước khi muốn tu tập giới hành hơi thở vô, hơi thở ra thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La***: "Ở đây này La Hầu La, vị Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô, vị ấy thở ra".***

Đọc đoạn kinh này chúng ta cần lưu ý những từ sau đây: khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt, tỉnh giác.

Vậy khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống là địa điểm để tu tập, có nghĩa là tìm nơi chốn yên tịnh, vắng vẻ để tu tập hơi thở vô, hơi thở ra. Nếu địa điểm không tìm được như trên đức Phật đã dạy, thì sự tu tập về hơi thở vô hơi thở ra rất khó khăn. Các bạn lưu ý những lời dạy này, vì nó rất cần thiết cho sự tu tập của các bạn, xin các bạn nên nhớ kỹ. Các bạn đừng cho rằng bất cứ nơi đâu tu cũng được thì đức Phật dạy điều này để làm gì? Có quan trọng đức Phật mới dạy như vậy. Đừng nghe theo những nhà Đại thừa và Thiền tông. Họ chỉ nói suông: ***"Bất cứ chỗ nào tu cũng được, tu trong bốn oai nghi, tu trong công việc làm".*** Lời nói này đi ngược lại lời dạy của đức Phật.

Ngồi kiết già là gì?

Ngồi kiết già là tư thế ngồi xếp bằng tréo hai chân đan vào nhau. Đó là tư thế ngồi của người tu thiền định. Tư thế ngồi này rất vững chắc để thân tâm dễ gom vào một đối tượng thân hành nội (hơi thở).

Ví dụ: Đi, đứng, nằm ngồi, co tay, duỗi chân, ngước nhìn, nói nín, ăn, nhai nuốt, hơi thở vô, hơi thở ra, v.v.. đều là thân hành, nhưng phải rõ tất cả thân hành của thân là thân hành ngoại chỉ trừ có hơi thở là thân hành nội. Như vậy chúng ta phải hiểu rõ mới có thể tu tập được.

An trú chánh niệm là gì?

An trú chánh niệm là ở yên ổn trong niệm chân chánh. Niệm chân chánh là gì?

Trong đạo Phật có bốn chỗ niệm chân chánh:

1/ Niệm thân.

2/ Niệm thọ.

3/ Niệm tâm.

4/ Niệm Pháp.

Chữ chánh niệm ở đây gồm chung có 4 niệm, như vậy an trú chánh niệm tức là an trú trong bốn niệm. Vậy an trú bốn niệm một lần có được không? An trú bốn niệm một lần là tu tập Tứ Niệm Xứ. Cho nên Tứ Niệm Xứ còn gọi là Chánh Niệm.

Ngoài bốn niệm: thân, thọ, tâm, pháp còn có niệm nào khác nữa không?

Trên thân gồm có hai niệm:

1. Thân hành niệm nội.
2. Thân hành niệm ngoại.

Trên thọ gồm có ba niệm:

1. Niệm thọ lạc.
2. Niệm thọ khổ.
3. Niệm thọ bất lạc bất khổ.

Trên tâm gồm có hai niệm:

1. Niệm tịnh.
2. Niệm động.

Trên pháp gồm có hai niệm:

1. Niệm thiện.
2. Niệm ác.

Ở đây, bài pháp này đức Phật đang dạy La Hầu La về hơi thở vô, hơi thở ra, vì thế chánh niệm ở đây phải hiểu là thân hành niệm nội, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Vậy an trú chánh niệm trước mặt tức là an trú hơi thở vô, hơi thở ra ở trước mặt.

Tỉnh giác nghĩa là gì? Tỉnh giác nghĩa là biết rất rõ ràng từng chi tiết nhỏ, biết rất kỹ lưỡng, biết không có mờ mịt một chút xíu nào cả. Ở đây chúng ta nên hiểu đức Phật dạy La Hầu La phải biết rất kỹ từng hơi thở vô, từng hơi thở ra.

Người giữ gìn giới hành hơi thở vô hơi thở ra có nghĩa là tu tập an trú trong hơi thở vô hơi thở ra phải biết rất rõ ràng, không được để quên, để mất, để mờ mịt hơi thở vô ra.

Vì tâm chúng ta hay quên (vô ký) nên phải dùng pháp tác ý dẫn tâm tỉnh giác mãi mãi làm cho tâm sáng suốt thấy biết rất rõ ràng từng hơi thở vô, ra: ***"Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** An trú được trong hơi thở là đạt được căn bản về phương pháp tu Định Niệm Hơi Thở.

Để thực hiện giới hành này chúng ta nên theo lời đức Phật dạy Tôn Giả La Hầu La mà tu tập như sau:

Trước tiên chúng ta tìm nơi vắng vẻ, yên tịnh, rồi tập ngồi kiết già lưng thẳng, sau khi tập ngồi kiết già lưng thẳng được có nghĩa là ngồi tréo chân mà không thấy khó chịu, hoặc đau hoặc tê chân chừng nửa tiếng đồng hồ. Khi ngồi được nửa tiếng đồng hồ yên ổn thì mới đặt niệm hơi thở vô, hơi thở ra trước mặt và tác ý như sau: ***"Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra".*** Khi tác ý xong câu này ta truyền lệnh: ***"Hít",*** truyền lệnh xong ta mới hít vô, tỉnh giác rất kỹ theo hơi thở vô. Sau khi hơi thở vô hết ta truyền lệnh "***Thở",*** khi truyền lệnh xong ta mới thở ra và phải sáng suốt tỉnh giác theo hơi thở ra. Cứ như vậy mà tu tập 1 phút. Nếu tu tập 1 phút sức tỉnh giác rất tốt không quên hơi thở nào, có nghĩa là trong một phút không bao giờ ta quên hơi thở, mà cũng có nghĩa là trong một phút không có một niệm vọng tưởng nào xen vào được.

Nếu một phút tu tập tốt, ta tăng lên 2 phút, rồi 3 phút, rồi 4, 5 phút. Sau khi đạt được 5 phút rất tỉnh giác hơi thở ra vô, ta tăng 6, 7, 8, 9, 10. Sau khi tăng lên 10 phút ta soát xét xem lại toàn bộ cơ thể có xảy ra trạng thái gì không?

Ví dụ: nặng đầu, nặng mặt, choáng váng chóng mặt, v.v.. Khi có những trạng thái như vậy xảy ra thì nên báo cho Thầy biết để kịp thời sửa lại cho đúng cách tu tập để không bị ức chế tâm khiến thân không rối loạn cơ bắp và thần kinh, v.v..

Trong giới hành về hơi thở vô, hơi thở ra có 19 đề mục tu tập:

ĐỀ MỤC THỨ NHẤT

1- Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra. Đó là đề mục thứ nhất để tu tập nhiếp tâm trong hơi thở. Đề mục này tập trung tâm tại nhân trung giữa hai lỗ mũi, biết hơi thở ra vô tại chỗ đó, chứ không được theo hơi thở vô lồng ngực và ngược lại hơi thở từ lồng ngực chạy ra. Nếu các bạn nhiếp tâm được 30’ mà không quên hơi thở tức là không có tạp niệm xen vào thì đó là các bạn đã tu tập viên mãn đề mục thứ nhất. Khi tu tập viên mãn đề mục thứ nhất thì các bạn nên xin Thầy kiểm tra hơi thở để xin tu tập đề mục thứ hai.

ĐỀ MỤC THỨ HAI

2- Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tối biết tôi thở ra dài. Đề mục này có mục đích là làm giảm nhẹ nơi tập trung tâm. Theo Phật giáo không được tập trung tâm một chỗ, vì tập trung tâm một chỗ rất nguy hiểm có thể làm rối loạn các cơ và thần kinh gây ra bệnh tưởng.

Khi tu tập đến đề mục này thì chú ý vào hơi thở chậm và nhẹ, vì khi tác ý như vậy thì hơi thở bắt đầu thở chậm và nhẹ một cách tự nhiên, chứ không dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ. Dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ là sai. Ở đây chỉ cần tác ý hơi thở chậm nhẹ thì tự động hơi thở sẽ thở chậm nhẹ, lúc bấy giờ chúng ta chỉ cần tác ý theo đề mục đã trạch pháp câu: ***“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tối biết tôi thở ra dài”.***

ĐỀ MỤC THỨ BA

3- Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn. Đó là đề mục thứ ba của Định Niệm Hơi Thở, khi chúng ta muốn hơi thở ngắn thì tác ý câu này: ***“Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn”***. Đây là cách điều khiển hơi thở ngắn bằng pháp như lý tác ý. Xin các bạn lưu ý. Do tu tập về hơi thở nên phải làm chủ được hơi thở. Muốn thở dài thì hơi thở dài, muốn hơi thở ngắn thì hơi thở ngắn. Khi nào chúng ta thở dài thở ngắn mà không thấy có sự rối loạn hô hấp đó là chúng ta đã thành công làm chủ hơi thở. Riêng về phần tu tập hơi thở thì nên tu tập hơi thở bình thường là tốt nhất, không nên vận dụng hơi thở dài hoặc hơi thở ngắn.

ĐỀ MỤC THỨ TƯ

4- Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra. Đây là đề mục dời tụ điểm không còn thấy hơi thở ra vô tại nhân trung nữa. Mỗi lần hít thở cảm nhận sự rung động toàn thân. Trong pháp Thân Hành Niệm dạy: ***"Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra"***. Chỗ này tu tập khi nào từng hơi thở cảm nhận được sự rung động của toàn thân thì đó là kết quả của đề mục này.

ĐỀ MỤC THỨ NĂM *

5- An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra. Đây là một đề mục rất quan trọng trong sự tu tập mà đức Phật thường nhắc nhở: ***"Nhiếp tâm và an trú tâm".*** Từ đề mục thứ nhất đến đề mục thứ tư là những đề mục nhiếp tâm, còn đề mục thứ năm này là đề mục an trú tâm, chứ không còn là đề mục nhiếp tâm nữa. Đề mục này rất quan trọng và lợi ích to lớn trong việc đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm và pháp. Đề mục này tu xong cũng giống như người lính đánh trận có chiến hào, vì thế tất cả cảm thọ không thể tấn công được. Đây là phương pháp làm chủ bệnh mà Tứ Niệm Xứ thường dạy: ***"Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu". "Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu". "Trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu". "Trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu".*** Các bạn nên lưu ý đề mục này nó rất quan trọng trong sự tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

ĐỀ MỤC THỨ SÁU

6- Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra. Đề mục này là để hướng dẫn chúng ta ý thức nhận xét sự hoạt động của tâm theo từng hơi thở ra vô chứ không phải biết hơi thở ra vô bình thường. Do đó mỗi lần hít vô hay thở ra chúng ta đều lắng nghe tâm đang có niệm hay không niệm. Khi tu tập lắng nghe tâm từng hơi thở mà thấy tâm lặng lẽ bất động không một niệm xen vào trong suốt 30' hay 1 giờ là chúng ta đã đạt được kết quả tu tập về đề mục này.

ĐỀ MỤC THỨ BẢY

7- An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra. Khi tâm chúng ta đang bị động mà không có cách nào làm cho nó an được, chúng ta sử dụng ngay đề mục này bằng phương pháp như lý tác ý: ***"An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở"***, Cứ mỗi lần tác ý như vậy là chúng ta cảm nhận như tâm chúng ta có một sự an ổn

trong im lặng và mỗi lần hơi thở ra vô là tràn ngập sự an ổn của thân và tâm. Nếu kết quả này kéo dài từ một giờ đến 2 giờ là chúng ta đã hoàn thành đề mục này.

ĐỀ MỤC THỨ TÁM

8- Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra. Khi thân tâm được an trú trong hơi thở vô, hơi thở ra thì suốt trong thời gian tu tập hơi thở các bạn thỉnh thoảng tác ý câu này: ***"Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra".*** Nương vào hơi thở vô ra và tác ý như vậy thì giúp cho các bạn có một nội lực mạnh mẽ thân vô thường thật sự. Từ đó thân kiến kiết sử bị đoạn dứt. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.

ĐỀ MỤC THỨ CHÍN

9- Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra. Đề mục này tu tập như đề mục thứ tám quán thân vô thường để thấm nhuần thọ vô thường thật sự khiến khi thân có bệnh tật khổ đau tâm không dao động sợ hãi. Đó là mục đích của đề mục này. Vậy muốn tâm bất động trước các cảm thọ thì đề mục này phải cần siêng năng tu tập không được biếng trể. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI

10- Quán tâm vô thường tôi biết tôi hít vô; quán tâm vô thường tôi biết tôi thở ra. Người ở ngoài đời cũng như các tôn giáo khác trong đó có Đại thừa, Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Pháp Hoa Tông, Mật Tông v.v.. đều cho tâm này là linh hồn, là Phật tánh, là Tánh Không, là Chơn như, là trí tuệ Bát Nhã, là bản thể của vạn hữu v.v.. Đó là một sự hiểu biết lầm lạc bằng ảo tưởng, tâm là một xứ trong Tứ Niệm Xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Cho nên quán tâm vô thường cũng như quán thọ hay quán thân vô thường vậy.

Hằng ngày quán tâm vô thường để chúng ta không bị kiến chấp Linh hồn, Phật tánh thường hằng của tà giáo ngoại đạo. Và luôn nhờ có quán tâm vô thường nên từng tâm niệm sanh khởi chúng ta không bị dính mắc và chắp đắm. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI MỘT

11- Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra. Đây là một đề mục tu tập hơi thở trong pháp môn Tứ Niệm Xứ để thấm nhuần các pháp đều vô thường, nhờ thế các pháp đến với

chúng ta là chúng ta đều buông xả sạch, vì chúng ta hiểu:

"Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!

Chớ giữ làm chi có ích gì?

Thở ra chẳng lại còn chi nữa,

Các pháp vô thường buông xuống đi!

Đề mục này siêng năng tu tập khi đã thấm nhuần thì có ích lợi rất lớn, đó là nhìn các pháp mà không dính mắc, không chấp trước. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI HAI

12- Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra. Theo lời đức Phật dạy chỉ cần từ bỏ được tâm tham là nhập vào Niết Bàn, chấm dứt tái sanh luân hồi. Như vậy hằng ngày các bạn thường tác ý câu: ***"Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra".*** Khi tâm tham đã được ly ra thì tâm chúng ta luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BA

13- Quán ly sân tôi biết tôi hít vô; quán ly sân tôi biết tôi thở ra. Nếu một tâm sân đã được từ bỏ sạch thì Niết Bàn ở tại đó. Chỉ cần chuyên tu tập một đề mục này từ bỏ được tâm thì con đường tu của Phật giáo đâu mấy khó khăn. Phải không các bạn? Đức Phật đã đem lời dạy này ra bảo đảm với chúng ta: ***"Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A La Hán nói đến. Và tôi đã được nghe. Này các Tỳ Kheo hãy từ bỏ một pháp, Ta bảo đảm cho các Ngươi không đi đến lại (tái sanh). Thế nào là một pháp? Sân, này các Tỳ kheo là một pháp các Ngươi hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các Ngươi không đi tái sanh. Thế Tôn nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến".*** Theo lời dạy trên đây chúng ta chỉ cần tu tập một đề mục này cũng đủ chứng đạo quả giải thoát, chấm dứt tái sanh luân hồi chỉ trong một đời này mà thôi.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BỐN

14- Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra. Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục ***"Quán ly tham…",*** nhưng ở đây ***"Từ bỏ"*** mạnh hơn. Vậy khi tu tập ly được tâm tham thì

chúng ta lại kế tiếp tu tập từ bỏ tâm tham thì lại thấm nhuần nhiều hơn và tâm tham sẽ bị diệt trừ.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI LĂM

15- Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra. Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục ***"Quán ly sân"*** nhưng ở đây nó mạnh hơn là do ***"Quán từ bỏ tâm sân".*** Nếu người nào bền chí tu tập, chỉ một đề mục này cũng đủ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI SÁU

16- Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra. Đề mục tu tập này có một sự quyết liệt mạnh mẽ hơn những đề mục trên vì ***"đoạn diệt tâm tham".*** Ở trên chỉ có ***"ly"*** và ***"từ bỏ"*** mà thôi. Tại sao chỉ có tâm tham mà phải ba đề mục tu tập cẩn thận như vậy?

Kính thưa các bạn! Tâm tham dục là một nguyên nhân sinh ra muôn thứ khổ đau của loài người. Vì thế nó rất quan trọng đệ nhất trong các pháp ác. Cho nên tu tập tới đề mục này các bạn phải có sự quyết định mạnh mẽ không thể lôi thôi với tâm tham dục được.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BẢY

17- Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra. Đề mục này cũng có một sự quyết định cuộc đời tu hành của mình được hay không được. Nếu một người tu hành mà tâm sân còn thì có nghĩa lý gì là một tu sĩ. Phải không các bạn?

Sân là một tính rất xấu và cực ác, lúc sân nó có thể giết người làm bất cứ một việc gì, lúc sân, nó cũng không sợ bất cứ một thứ gì. Biết sự nguy hiểm của tâm sân như vậy, nên chúng ta quyết liệt đoạn diệt tâm sân tận gốc không còn để một chút xíu trong tâm. Phải chấm dứt ngay liền. Chính dứt được tâm sân là Niết bàn ngay liền tại đây, đâu có xa gì?

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI TÁM

18- Quán tâm định tỉnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tỉnh tôi biết tôi thở ra. Đây là đề mục phá tâm si. Các bạn phải cố gắng tu tập với đề mục tu tập này cho nhuần nhuyễn. Khi tu tập đã nhuần nhuyễn thì không bao giờ có hôn trầm thùy miên và vô ký đến thăm các bạn. Nếu các bạn tu tập chưa nhuần

nhuyễn thì các bạn sẽ bị hôn trầm thùy miên đánh gục. Hôn trầm thùy miên là một pháp cực ác đối với những người hành theo Phật giáo.

ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI CHÍN

19- Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra. Đây là đề mục cuối cùng của Định Niệm Hơi Thở, khi tất cả các đề mục trên đều đã hoàn tất viên mãn thì đến đề mục này là tâm bất động hoàn toàn có nghĩa là tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự tức là tâm ở trạng thái không phóng dật. Xưa đức Phật đã xác định cho chúng ta biết trạng thái này là cứu cánh Niết Bàn: ***"Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành cũng đều nơi đó sinh ra."***

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ HAI MƯƠI BA: GIỚI HÀNH NHÃN CĂN

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH NHÃN CĂN** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành nhãn căn là gì?

Giới đức, giới hành nhãn căn là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh, giới hành nhãn căn là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới hành nhãn căn như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Mỗi con người sanh ra trên đời này đều phải có đủ sáu căn đó là:

1/ Nhãn căn

2/ Nhĩ căn

3/ Tỷ căn

4/ Thiệt căn

5/ Thân căn

6/ Ý căn

Sáu căn này tức là mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý.

Hôm nay chúng ta tu học về giới hành nhãn căn. Chúng tôi xin giảng dạy về phần này. Vậy tu tập về giới hành nhãn căn như thế nào?

Trước khi muốn học về giới hành nhãn căn thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, con nghĩ thế nào? Con mắt là thường hay là vô thường?***

- ***Bạch Thế Tôn là vô thường.***
- ***Cái gì vô thường là khổ hay lạc?***
- ***Bạch Thế Tôn là khổ.***
- ***Cái gì vô thường, khổ chịu sự biến hoại thời có hợp lý chăng, khi quán cái ấy: "cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?".***
- ***Thưa không vậy, bạch Thế Tôn".***

Cuộc vấn đáp giữa đức Phật và La Hầu La, chúng ta đã rút ra được một bài học, từ sự quán xét và tư duy của mình về giới hành nhãn căn tức là con mắt. Con mắt của ta là chất duyên hợp: đất, nước, gió, lửa cấu hợp thành; khi con mắt tan rả thì đất trả cho đất, nước trả cho nước, gió trả cho gió, lửa trả cho lửa; khi trả xong ta chẳng còn cái gì là ta, là của ta, là bản ngã của ta nữa. Phải không các bạn?

Đủ các duyên hợp lại thành mắt; hết duyên tan rã nó chẳng còn gì. Như vậy mắt đâu phải là ta, của ta, bản ngã của ta; mắt chỉ là một dụng cụ của nhân quả duyên hợp để nhân quả dùng nó tiếp xúc và thấy mọi vật; do tiếp xúc và thấy mọi vật mới sinh ra các cảm thọ; từ các cảm thọ mới sinh ra dục ái, dục ái tức là lòng ham muốn dính mắc chấp trước của ta. Do sự dính mắc chấp trước của ta nên ta mới hiểu lầm lạc con mắt là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Do sự lầm chấp như vậy mới sinh ra vô số lậu hoặc; lậu hoặc tức là sanh, già, bệnh, chết ưu bi sầu khổ từ kiếp này đến kiếp khác.

Mục đích của giới hành tu tập này là để giúp ta hiểu đúng mọi sự vật như thật. Như vậy con mắt là vật vô thường là khổ đau. Đó là điều hợp lý mà không thể có ai chối cãi phủ nhận được. Phải không các bạn?

Khi học tu giới hành con mắt ta nên in đậm trong trí và quyết chắc, tin chắc con mắt là vật vô thường là sự khổ đau, không phải của ta, bản ngã của ta, là ta.

GIỚI HÀNH THỨ HAI MƯƠI BỐN: GIỚI HÀNH SẮC TRẦN

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH SẮC TRẦN** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy

giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành sắc trần là gì?

Giới đức giới hành sắc trần là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh, giới hành sắc trần là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới hành sắc trần như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Vậy con mắt để làm gì? Con mắt dùng để trông thấy hình sắc của các pháp trần. Vậy pháp trần là gì?

Trước khi trả lời câu hỏi này, chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: ***"Này La Hầu La, con nghĩ thế nào? Sắc trần là thường hay vô thường?***

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Bạch Thế Tôn là khổ.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chăng khi quán cái ấy: "cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?".

- Thưa không vậy, bạch Thế Tôn".

Tất cả pháp trần đều gồm có không ngoài sáu pháp:

1/ Sắc trần

2/ Thinh trần

3/ Hương trần

4/ Vị trần

5/ Xúc trần

6/ Pháp trần

Khi quán thấy sáu pháp trần này là vô thường, là khổ, là chịu sự biến hoại, nó không phải là ta, của ta, bản ngã của ta. Vậy ta còn ưa thích nó làm gì; nó là pháp khổ, mang đến khổ cho ta. Cho nên từ đây chúng ta phải có đôi mắt nhìn thấy các pháp trần là thấy sự khổ đau; nó chẳng hạnh phúc gì mà chấp nhận,

mà dính mắc; cần phải tránh xa và thường nhắc tâm chớ nên ưa thích, phải từ bỏ, phải đoạn lìa.

Nhờ sự tu tập thấy biết sáu pháp trần này là pháp khổ đau nên quyết tâm xa lìa, từ bỏ, vì thế chúng ta mới đủ can đảm sống và chấp nhận một đời sống ba y một bát, với tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không, chẳng còn một pháp nào làm vướng bận tâm ta. Chùa to, Phật lớn, nhà cửa cao rộng, tiền bạc châu báu nhiều cũng không mê hoặc ta, cũng không làm cho ta ưa thích. Danh lợi dù cao sang tột đỉnh, ta xem như mây khói giữa hư không, như nước chảy qua cầu.

Hiểu thấu rõ các pháp trần không phải của ta, là ta, là bản ngã, thì ta từ bỏ chúng xa lìa chúng dễ dàng, chẳng bao giờ còn nuối tiếc, luôn luôn sợ hãi chúng. Cho nên mỗi lần có ai cúng dường cho mình một vật dùng gì, một món ăn gì hoặc tiền bạc y áo chúng ta đều sợ hãi, vì những vật đó là rắn độc sẽ giết ta chết trong giới luật, và làm ta mất đường đi đến sự giải phóng trong mặt trận sanh tử luân hồi.

Sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp là những pháp đáng lưu ý và cần phải tránh xa, từ bỏ. Là người tu sĩ Phật giáo, ta phải sống như Phật ***"chứng đạo dưới gốc cây, chết nằm dưới gốc cây mà chết".*** Sống được như vậy sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp trần mới không tác động tâm ta được.

--o0o--

GIỚI HÀNH THỨ HAI MƯƠI LĂM: GIỚI HÀNH NHÃN THỨC

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH NHÃN THỨC** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành nhãn thức là gì?

Giới đức, giới hành nhãn thức là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh, giới hành nhãn thức là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới hành nhãn thức như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Trên đây chúng ta đã học về Giới hành nhãn căn. Giới hành sắc trần và tiếp đến là Giới hành nhãn thức. Vậy giới hành nhãn thức như thế nào?

Trước khi muốn tu học về giới hành nhãn thức thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La***: "Này La Hầu La, con nghĩ thế nào, nhãn thức là thường hay là vô thường?***

- ***Bạch Thế Tôn, là vô thường***.
- ***Cái gì vô thường là khổ hay lạc?***
- ***Bạch Thế Tôn, là khổ.***

- Cái gì vô thường, khổ chịu sự biến hoại thời có hợp lý chăng khi quán cái ấy: "cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là bản ngã của tôi?".

- Thưa không vậy, bạch Thế Tôn".

Đọc những đoạn kinh vấn đáp trên đây của đức Phật và La Hầu La chúng ta rút ra được một bài pháp tu học có hiệu quả xả tâm ly dục ly ác pháp diệt ngã, diệt tâm tham, sân, si, v.v.. dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức và kết quả giải thoát rất thực tế, rõ ràng, cụ thể.

Đoạn kinh này đức Phật đã xác định: *"Nhãn thức (tánh thấy) là vô thường, là khổ là biến hoại, không thường hằng, di dịch, thường thay đổi"* không như Đại thừa và Thiền Tông nghĩ nó là thần thức, là Phật tánh. Đoạn kinh này đã làm đảo lộn cái hiểu của Đại Thừa và Thiền Tông mà từ xưa đến nay cho thấy cái nhãn thức này không phải là của ta, là ta, là bản ngã của ta. Sự thật nhãn thức này chỉ là do các duyên nhân quả tạo thành theo nghiệp lực của nó làm nên như trên đã nói. Đức Phật dạy: ***"Thân người do thừa tự của nghiệp mà có"***, chứ nào phải đâu do một linh hồn hay một thần thức đi tái sanh luân hồi mà có.

Trong sắc uẩn gồm có sáu thức:

1/ Nhãn thức

2/ Nhĩ thức

3/ Tỷ thức

4/ Thiệt thức

5/ Thân thức

6/ Ý thức

Trong thân người nào cũng có đủ sáu thức này, nhóm sáu thức này có chung một cái tên gọi là sắc thức.

Nhóm sáu thức này còn gọi là sáu tên gác cửa thành. Sáu tên gác cửa thành này nó có quyền hạn rất lớn, muốn cho ai vào thành thì mới được vào, còn không muốn cho ai vào thì không ai được vào. Do có quyền hạn lớn như vậy nên đức Phật dạy chúng ta biết cách sử dụng sáu tên gác cửa thành này để ngăn cản không cho kẻ ác vào thành. Nhờ đó mà thành trì này được bình an, vô sự.

Chúng ta đọc lại đoạn kinh giới hành thứ 23, 24 tức là học về Giới hành nhãn căn và Giới hành sắc trần; học về Giới hành nhãn căn tức là học về bản đồ của sáu cửa thành; học về Giới hành sắc trần là học về sáu tên giặc ở bên ngoài thường hay vào thành khủng bố và xâm chiếm thành. Còn Giới hành thứ 25 là học về sáu người lính giữ thành tức là sáu thức.

Ở những bài kinh trên đây cho chúng ta thấy biết rất rõ ràng: Thân chúng ta là thành; sáu căn là sáu cửa thành; sáu trần là sáu tên giặc; sáu thức là sáu người lính gác thành. Đó là một kịch trường của nhân quả tạo ra để chúng ta diễn tuồng thất tình lục dục, chứ chẳng có gì là chân thật là của chúng ta cả. Do vô minh mà chúng ta lầm chấp là có thật. Một trò ảo ảnh của nhân quả, thế mà loài người trên hành tinh này có mấy ai biết rõ ràng. Phải không các bạn?

Đây là vũ trụ quan của Phật giáo qua ba giới tượng trưng này: ***"nhãn sắc giới"*** là con mắt tiếp xúc với ***"sắc trần giới"***. Sắc trần là hình sắc, hình tướng của vạn vật, khi căn trần tiếp xúc nhau thì sinh ra cảm thọ mới sinh ra ***"sắc thức giới".*** Có sáu thức mới có ái dục. Do căn, trần, thức họp nhau, nên gọi là lục nhập. Do lục nhập mà thế giới quan của Phật giáo mới hiện bày cả một sự khổ đau.

Cho nên đức Phật dạy: ***"sáu căn, sáu trần, sáu thức, là vô thường, là khổ là biến hoại, chúng không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta".*** Do sự thấu hiểu này ta mới biết rõ, đây là một trò ảo kịch của nhân quả. Do biết chúng là trò ảo kịch, chúng ta không chấp nhận. Vì thế đối với chúng ta, chúng làm gì ta vẫn thản nhiên bất động. Ví như con mắt nhìn thấy mọi vật, biết rõ mọi vật mà không sinh tâm tham đắm ham muốn mọi vật. Đó là cách thức yểm ly con mắt, yểm ly các sắc, yểm ly các thức, yểm ly các xúc. Muốn thấy rõ sự yểm ly, xin các bạn hãy đọc lại đoạn kinh Giáo Giới La Hầu La thì rõ: ***" Này La Hầu La, do thấy vậy vị đa văn Thánh đệ tử yểm ly con mắt, yểm ly các sắc, yểm ly nhãn thức, yểm ly nhãn xúc, do duyên nhãn xúc này được khởi lên thọ, tưởng, hành, thức. Vị ấy yểm ly luôn phóng khởi lên".***

Do lục nhập này ta không chấp nhận; ta không chấp nhận tức là yểm ly. Do sự yểm ly ta ly tham, ly sân, ly si; do ly tham ly sân, ly si mà ta được giải thoát khi tâm ly sạch tham, sân, si. Tự trong tâm sạch tham, sân, si là thanh tịnh, là ta đã

có sự hiểu biết rằng ta đã tu tập xong.

Trong sự giải thoát là có sự hiểu biết: ***"sanh đã tận phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trong trạng thái này nữa".*** Đến đây chấm dứt những bài kinh Giáo Giới La Hầu La. Nhưng nó là những giới luật căn bản nhất của người mới vào tu theo Phật giáo mà kết quả không thua kém bất cứ những vị Trưởng lão nào trong Phật giáo.

Nếu người mới vào tu theo Phật giáo mà không được hướng dẫn tu tập theo giáo pháp giới luật căn bản này thì không bao giờ tìm thấy sự giải thoát chân thật.

Dựa vào những lời dạy giới luật của đức Phật cho người Sa Di đầu tiên trong Phật giáo (La Hầu La) chúng tôi biên soạn thành bộ Giới Hành Đức Thánh Sa Di để những người mới bước chân vào đạo Phật, ngay từ phút đầu tiên tu tập vẫn tìm thấy sự giải thoát thật sự.

Do bộ sách này được truyền thừa 2548 năm từ đất nước Ấn Độ. Khi truyền sang đến nước Việt Nam trên 2000 năm văn hiến của đất nước này, hôm nay được chúng tôi biên soạn thành một sách đạo đức Việt Nam lấy tên là **VĂN HÓA ĐẠO ĐỨC TRUYỀN THỐNG VIỆT NAM TẬP I.**

SO SÁNH GIỮA GIỚI BỔN VÀ GIỚI KINH

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống giới luật khẩu hành nghiệp nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành là gì?

Giới đức khẩu hành nghiệp là những lời dạy đạo đức về đời sống của con người tức là Chánh ngữ nghiệp.

Giới hạnh khẩu hành nghiệp là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua những khẩu hành nghiệp như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v.. Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh khẩu nghiệp.

Như các bạn đã biết trong tạng kinh Nikaya, hầu hết những bài kinh Phật thuyết đều nói về cách thức ngăn ngừa và diệt trừ các ác pháp để luôn luôn giữ gìn và tăng trưởng thiện pháp tức là giữ gìn tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Đối với Phật Giáo, thiện pháp là giới luật của Phật, cho nên khi dạy ông Anan hay dạy ông La Hầu La..., những bài kinh ấy đều có tên là Giáo giới Anan hay giáo giới La Hầu La...; những bài pháp ấy gọi là "***Giới kinh***". Còn một vài bài kinh khác chỉ dạy về sự sai lầm của giáo pháp Bà La Môn nên nó không được xem là giới

luật mà thôi.

Như các bạn đã đọc Mười Giới Đức Thánh Sa Di, do từ bộ giới bổn Patimoka tôi biên soạn ra, tuy biết rằng bộ giới bổn này là của các Tổ biên soạn, nhưng tôi thấy các Tổ dựa vào những giới kinh Phạm Võng nên không có gì sai, ***chỉ sai một điều là biến giới đức, giới hạnh, giới hành thành bộ Giới cấm***. Bộ Giới cấm Ba La Mộc Xoa Đề này đã làm mất hết ý nghĩa tự giác, tự nguyện sống đời sống Phạm hạnh của Phật giáo. Bởi vì giới cấm là bắt buộc người khác phải thi hành không được vi phạm hơn là để mọi người tự nguyện, tự giác chấp nhận không phạm giới là vì lý do giải thoát mọi khổ ách cho chính mình.

Phật giáo ra đời vì lợi ích cho loài người, nên Phật giáo không bao giờ dụ dỗ và cũng không bao giờ bắt buộc một ai giữ gìn cái này, tu tập cái kia. Bạn đến với đạo Phật là đến với sự giải thoát an vui cho chính bạn, chứ đạo Phật không có mong cầu bạn đến với đạo Phật để mang lợi ích gì cho đạo Phật. Đạo Phật không cần chùa to, Phật lớn, không cần cúng bái tụng niệm, v.v.. chỉ cần người đến với đạo Phật là không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ chúng sanh.

Cho nên bộ giới cấm này thay vì là bộ giới đức, giới hạnh, giới hành, để trở thành một nếp sống có văn hóa, có đạo đức nhân bản làm người, nhưng các Tổ không hiểu ý Phật nên đã biến bộ Giới luật này thành pháp luật của một quốc gia để trừng trị những phạm nhân. Vì thế, khiến cho tu sĩ Phật giáo bị ức chế thân tâm trong giới cấm. Cho nên trong những tập Đường Về Xứ Phật tôi có nói: ***"Từ khi có giới cấm ra đời thì tu sĩ càng phạm giới nhiều hơn"*** là lý do này.

Tại sao khi có giới luật tu sĩ lại phạm giới nhiều hơn? Tại vì do giới cấm ức chế tâm tham dục, trong khi tu sĩ chưa có pháp tu tập ly tham dục. Do vì thế tu sĩ lén lút làm những điều phi pháp, không đúng Phạm hạnh, thường vi phạm vào giới cấm. Khi đã vi phạm thì họ rất xấu hổ với những người khác, với chính lương tâm họ, vì thế, họ tìm cách bẻ vụn giới ra để vi phạm mà không bị lương tâm cắn rứt và tránh khỏi bị mọi người chỉ trích. Xin các bạn đọc một kinh giới do các Tổ khéo luận để bẻ vụn giới ăn phi thời: ***"Chư thiên ăn trước giờ ngọ, Phật ăn giờ ngọ, chúng sanh ăn sau giờ ngọ, ngạ quỷ ăn đêm".*** Đó là một đoạn giới bổn mà các Tổ sử dụng nó như một chiếc bùa hộ mạng đối với nam, nữ Phật tử.

Giới cấm uống rượu thì lại dạy rằng: ***"Cấm uống rượu say, chứ không cấm uống rượu"***. Cho nên tu sĩ hiện giờ ăn uống phi thời, lại còn nghiện ngập thuốc lá, rượu, cà phê, trà, v.v..

Đạo Phật là đạo xả tâm, nhưng giới cấm là một phương pháp ức chế tâm, **thành thử giới bổn đi ngược lại giới kinh** hay nói cách khác là đi ngược lại giáo pháp của Phật khiến cho những người tu học theo Phật giáo không tìm thấy sự giải thoát, mà càng tu lại càng khổ đau hơn. Do thế hiện giờ tuy có giới bổn mà tu sĩ thì phạm giới bẻ vụn giới tan nát; còn giới đức, giới hạnh, giới hành thì chẳng ai biết đến. Trong khi ấy đức Phật dạy La Hầu La đầy đủ các giới, từ giới cấm mà không cấm, đến giới đức, giới hạnh và cuối cùng là giới hành. Như vậy tính ra giới luật của người Sa di mới vào tu phải tu học 104 giới cộng thêm 100 giới chúng học nữa là 204 giới, chứ không phải chỉ có thập giới Sa Di như các Tổ đã dạy.

Sau khi tu học xong bộ giới luật này, chúng tôi sẽ biên soạn tiếp bộ ***"Giới Hạnh Oai Nghi Thánh Sa Di"***, giúp những ai mới bước chân vào đạo Phật, để có những oai nghi tế hạnh của một bậc Thánh đệ tử Phật.

--o0o--

(Hết tập I)

Nguồn: Văn hoá Phật giáo truyền thống - Nhà xuất bản Tôn giáo

Tác giả: Trưởng lão Thích Thông Lạc