

Những lời gốc Phật dạy - Tập 2 - Phần 3

ISSN: 2734-9195

10:06 02/08/2023

Trí tuệ hữu học được hướng dẫn đúng theo giáo pháp Nguyên Thủy của Phật giáo thì trí tuệ ấy trở thành một sự hiểu biết sống động, có đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Tiếp theo: Những lời gốc Phật dạy - Tập 2 - Phần 2

DỪNG TƯỚNG TU TẬP

LỜI PHẬT DẠY

“Này các Tỳ Kheo, có mười sáu tướng này được tu tập, được làm cho sung mãn thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh. Thế nào là mười sáu tướng?

1- Tướng bất tịnh 2- Tướng vô thường 3- Tướng chết 4- Tướng khổ trên vô thường 5- Tướng đoạn tận 6- Tướng ly tham 7- Tướng đoạn diệt 8- Tướng vô ngã 9- Tướng vô món ăn 10- Tướng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới 11- Tướng xương trắng 12- Tướng xanh bầm 13- Tướng nứt nẻ 14- Tướng tương phùng

Này các Tỳ Kheo, mười sáu tướng này được tu tập, được làm cho sung mãn, bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh”.

(Tăng Chi Kinh tập 4 trang 380)

CHÚ GIẢI:

Trong pháp tu hành của Phật, chúng ta được phép dùng tướng để tu tập. Nhưng chúng ta phải hiểu khi dùng tướng có ích lợi về việc ly dục ly ác pháp trên thân tâm của chúng ta, chứ không phải dùng tướng xuất hồn, tướng hào quang, ánh sáng, tướng Nhân điện, tướng Khinh công, Khí công, Nội công, tướng Phật Tánh, tướng Cực Lạc, Thiên Đàng, tướng thế giới siêu hình, tướng trí tuệ Bát Nhã tánh không, tướng Chân Không diệu hữu...

Pháp tướng của Phật dạy là một loại tướng có như thật. Ý thức không thể thấu suốt quá khứ và vị lai, nó chỉ xác định được trong hiện tại. Vì thế, nó không thể chỉ có lấy thời gian hiện tại mà xác định được vô thường của các pháp. Muốn xác định được sự vô thường của các pháp, thì phải lấy thời gian hiện tại và quá khứ của mọi vật mà so sánh. Cho nên, muốn biết được thân vô thường thì chúng ta nhớ tướng về thân quá khứ (bằng tướng thức) mà so sánh lại thân hiện tại (bằng Ý thức). Nhờ đó chúng ta mới nhận ra thân chúng ta có nhiều sự thay đổi. Sự thay đổi ấy là sự vô thường.

Cho nên, mới gọi là tướng thân vô thường. Có nghĩa là ngay trong hiện tại thân chúng ta thường thay đổi liên tục từng sát na đi qua (trong từng giây). Tướng vô ngã, tướng chết... tướng xương trắng, tướng trùng ăn, v.v.. đều dùng tướng uẩn mà quán xét như trên đức Phật đã dạy thì chúng ta sẽ thấy các pháp vô thường, vô ngã, bất tịnh, ... như thật.

Những loại quán tướng đức Phật đã dạy trên đây là những loại quán tướng các pháp thấy như thật, chứ không phải là những loại quán tướng mơ hồ, ảo giác, trừu tượng như kinh sách Đại Thừa và Thiền Tông phát triển dạy.

Những loại quán tướng này dùng tướng uẩn để quán xét sự thật của kiếp người, khiến cho chúng ta thấu suốt và thấy rõ bản chất thật của các pháp trên thế gian này. Nhờ đó, chúng ta không bị chúng lừa đảo và mê hoặc.

Mười sáu đề mục quán tướng trên đây, nếu chúng ta chịu khó tu tập, làm cho tích tập, làm cho sung mãn thì có lợi ích rất lớn cho cuộc sống của chúng ta, nó giúp cho thân tâm được an lạc và hạnh phúc. Và cuối cùng, tâm có thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh.

Trên đây là lời Phật dạy, các bạn có tin chăng? Nếu các bạn tin thì các bạn cứ quán tướng theo từng đề mục, khi đề mục này có kết quả thì các bạn quán tướng đến đề mục khác và cứ tu tập như thế cho đến viên mãn 16 đề mục thì các bạn sẽ thấy tâm tham, sân, si của các bạn không còn nữa, chừng đó các bạn đã nhập vào bất tử tâm định.

Sự quán tướng 16 đề mục trên đây là để tu tập Định Vô Lậu. Định Vô Lậu là một loại định quán tướng tuyệt vời để đi đến chứng Thánh quả A La Hán. Xin các bạn lưu ý: Vì pháp quán tướng này dùng để tâm nhằm chán các pháp thế gian và nhờ đó mới diệt ngã xả tâm, ly dục ly bất thiện pháp hoàn toàn, chứ không như pháp môn của Đại Thừa và Thiền Tông dùng tướng pháp (thấy các pháp như mộng, như huyễn) để tránh né và để ức chế tâm cho hết vọng tưởng, cuối cùng rơi vào định tướng (chẳng niệm thiện niệm ác), mà tâm chẳng ly tham đoạn ác pháp.

Qua 16 đề mục quán tưởng để tâm nhằm chán, nhờ có nhằm chán tâm mới xa lìa tham, sân, si mạn, nghi. Theo pháp quán tưởng này các bạn cứ suy ngẫm lại có đúng không? Chúc các bạn thành công tốt đẹp trên pháp hành này.

LỜI DẠY CẶN KẼ

LỜI PHẬT DẠY 1- **“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản.** 2- **Tất cả pháp lấy tác pháp lấy xúc làm tập khởi.** 4- **Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ** 5- **Tất cả thủ.** 6- **Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng.** 7- **Tất cả pháp lấy tuệ làm lấy giải thoát làm lối cây.** 9- **Tất cả pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập.** 10- **Tứ cứu cánh”.** (Tăng Chi Kinh tập 4 trang 382)

CHÚ GIẢI:

Trước khi muốn hiểu đoạn kinh này thì chúng ta cần nên hiểu như thế nào cho đúng nghĩa lý của nó, để biết cách áp dụng vào cuộc sống hằng ngày thì mới mong thấy sự giải thoát. Nếu chúng ta không hiểu hoặc hiểu sai lệch thì sự tu tập của chúng ta không có kết quả mà còn tai hại cho sức khỏe.

□ Lời Phật dạy thứ nhất: **“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”**. Muốn hiểu biết cho thấu đáo thì cần phải hiểu các từ trước tiên. Vậy tất cả pháp nghĩa là gì? Tất cả thì các bạn đều hiểu nghĩa rồi, còn danh từ pháp thì các bạn phải hiểu như sau đây: Pháp gồm có ba phần:

1/ Về vật chất

2/ Về tinh thần

3/ Về cảm thọ

Về vật chất chỉ cho vạn hữu; về tinh thần chỉ cho tâm niệm; về các cảm thọ chỉ cho sự đau khổ của thân.

Trong đoạn kinh này đức Phật đã xác định các pháp lấy gì làm gốc? Và biết gốc của các pháp để làm gì?

Như câu thứ nhất Phật dạy: **“Tất cả pháp lấy dục làm căn bản”**. Vậy dục và căn bản là gì? Dục là lòng ham muốn, sự ham muốn; căn bản là gốc rễ, cội nguồn. Giải nghĩa chung của cụm từ ngữ này là: Tất cả các pháp đều do gốc ham muốn sinh ra.

Chân lý Đạo Phật đã xác định và thẩm nhuần lý **“dục”** này (Tập Đế) nên Ngài chủ trương ly dục, diệt dục. Vì dục là nguyên nhân sanh ra muôn thứ khổ đau

trong cuộc đời này hay nói cách khác là nơi tập hợp mọi sự khổ đau.

Chữ pháp ở đây nghĩa quá rộng rãi, nên các bạn nghi ngờ và tự hỏi: **“Gốc cây kia cũng có đục nữa sao?”**.

Hỏi như vậy, các bạn đã lầm, chỉ biết có loài động vật là có đục, còn loài thảo mộc là không đục. Loài thảo mộc vẫn có đục như loài động vật vậy. Các bạn có thấy một cây to lớn tàn lá che phủ cây nhỏ không? Cây nhỏ nghiêng mình tránh tàn cây lớn. Đó không phải là đục sao? Đổ một đồng phân gần gốc cây, bao nhiêu rễ đều hướng về đồng phân, như vậy cây cũng có đục chứ! Vì thế, đức Phật nói: **“Tất cả pháp lấy đục làm căn bản”**.

Vì vậy, nghĩa chữ Pháp rất rộng rãi, mênh mông, vô cùng, vô tận, nó chỉ cho vạn hữu và mọi sự việc, mọi tâm niệm đã khởi, mọi cảm thọ đang xảy ra trong đời sống hằng ngày của các bạn như trên đã nói. Bạn có biết chăng?

Tất cả pháp ở đây, còn có nghĩa là tâm niệm, là các cảm thọ, là các pháp trần của bạn, mỗi tâm niệm của bạn dù thiện [3] hay ác khởi lên đều do đục cả. Vì vậy, đức Phật xác định: **“Tất cả pháp lấy đục làm căn bản”**. Thấu hiểu nghĩa như vậy, nên lúc tu tập Tứ Niệm Xứ giai đoạn đầu, khi có một niệm khởi thì chúng ta dùng Chánh Tư Duy quán xét niệm ấy tận cùng và biết ngay niệm ấy sinh ra đều do gốc đục. Mục đích tư duy quán sát là để không làm theo đục. Không làm theo đục, tức là ly đục.

Thưa các bạn! Như các bạn đã biết “đục” là nguyên nhân sinh ra muôn thứ đau khổ (Tập Đố). Vì thế, khi có một niệm khởi lên trong tâm là mau mau quán sát tư duy đuổi ra cho khỏi tâm, nói cách khác là không làm theo tâm đục là ly đục.

Các bạn nên lưu ý: Chỉ có tâm thanh thân, an lạc và vô sự [4], hay nói cách khác là tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm không có đục, ngoài ra tất cả mọi pháp nào dù thiện hữu lậu hay ác đều do gốc đục sinh ra cả. Cho nên, người tu sĩ và người cư sĩ lúc nào cũng cần đề cao cảnh giác từng niệm, cũng như lúc tâm không niệm, vì tâm không niệm nhưng thân lại có niệm. Vậy niệm của thân là gì?

Như đã nói ở trên: đau nhức, ngứa ngáy, mệt mỏi, tức lỏi, v.v.. là niệm của thân các bạn ạ! Những pháp này xảy ra trên thân cũng đều do gốc đục cả. Khi thân bị đau nhức thì các bạn đừng sợ hãi. Bởi vì đức Phật bảo: Tất cả các cảm thọ đều vô thường, vô ngã, không phải là ta, không phải của ta. Vậy cảm thọ không phải là ta, là của ta, tính chất của nó vô thường vô ngã thì ta sợ gì. Phải không hỏi các bạn?

Khi chúng ta biết rõ được gốc của các pháp là dục, nhưng gốc dục không phải là ta, là của ta thì ta làm gì mà sợ hãi, mặc kệ nó, nó có làm gì được ta đâu mà sợ. Vì ta với nó là hai kẻ xa lạ. Khi hiểu rõ được gốc dục như vậy thì tất cả sự đau khổ trong ta đều được hóa giải khiến cho ta hoàn toàn sống an vui và hạnh phúc. Vậy, biết gốc của các pháp thì đỡ chúng ta biết mấy. Nhưng chúng ta cũng phải biết cách đuổi các pháp ác đó đi để thân tâm chúng ta lúc nào cũng được an vui thanh thản. Vậy đuổi nó bằng cách nào đây?

Chúng ta chỉ cần tác ý: **“*Tâm thanh thản, an lạc và vô sự, đừng sợ cảm thọ, nó không phải là ta, của ta, nó là người xa lạ hãy đi, đi! Không được ở trong thân ta*”** hoặc ta tác ý như sau: **“*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*”** hoặc **“*Thọ phải đi, đi! Thân phải an tịnh. Tôi biết tôi đang đi kinh hành*”**.

Các bạn cứ nhớ kỹ, luôn bám cho thật chặt vào hơi thở hoặc thân hành ngoại thì cảm thọ sẽ đi mất. Cảm thọ đi mất tức là dục đi mất. Cảm thọ dục ở chỗ nào? Dục ở chỗ đau gọi là dục đau. Cho nên, hết dục là hết đau, tức là lìa gốc dục của các pháp. Cho nên **“*Tất cả pháp lấy dục làm căn bản*”**.

+ Lời Phật dạy thứ hai: **“*Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi*”**. Trong lời dạy này, chúng ta có cơ sở để hiểu biết danh từ tất cả pháp là nghĩa gì? Ở đây, đức Phật đã dạy tất cả pháp là tâm niệm của chúng ta. Tại sao chúng ta lại biết chắc như vậy?

Bởi vì, trong lời dạy thứ hai đức Phật đã xác định rõ ràng: **“*Tác ý làm sanh khởi*”**. Tác ý là pháp thuộc về ý thức. Pháp thuộc về ý thức, tức là tâm niệm, ý niệm. Mỗi niệm trong tâm là mỗi pháp. Cho nên, mỗi niệm trong tâm đều lấy tác ý làm sanh khởi. Tác ý có hai cách:

1- Tác ý sinh khởi ác pháp

2- Tác ý sinh khởi thiện pháp

- Tác ý sinh khởi ác pháp là tác ý dục tham, dục sân, dục si...

- Tác ý sinh khởi thiện pháp là tác ý ly dục tham, ly dục sân, ly dục si...

Cho nên, người tu hành theo Phật giáo để cầu sự giải thoát thì không bao giờ tác ý dục tham, dục sân, dục si... Đây là những pháp đau khổ, là con đường dẫn đến khổ đau, là con đường đưa đến địa ngục. Do đó, người tu hành cần phải ngăn chặn và chấm dứt con đường này, chỉ tác ý ly dục tham, ly dục sân, ly dục si... Đây là pháp thiện, là pháp chấm dứt sự đau khổ, đây là con đường giải thoát chân chánh của Phật giáo. Các bạn cứ suy ngẫm, có đúng như vậy không?

Bởi vì, tác ý mà khổ đau sinh khởi đến với chúng ta và cũng do tác ý mà hạnh phúc, an vui, vĩnh cửu đến với chúng ta. Thế chỉ có một pháp tác ý mà sinh khởi hai góc độ như vậy thì chúng ta hãy chọn góc độ nào để tác ý đem đến sự an lạc, yên vui. Phải không các bạn?

Hay nói cách khác theo kinh Pháp Cú:

“Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ, tâm tạo tác

Nếu nói hay hành động

Với tâm tư ô nhiễm

Khổ não sẽ theo ta

Như xe theo vật kéo”.

--oOo--

“Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ, tâm tạo tác

Nếu nói hay hành động

Với tâm tư thanh tịnh

Hạnh phúc sẽ theo ta

Như bóng không rời hình”.

(Kinh Pháp Cú).

Từ một câu kinh ngắn gọn ***“Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi”***. Biến thành một pháp tu tập tuyệt vời mà kết quả giải thoát thật sự, như lời đức Phật đã nói: ***“Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy...”***.

Cho nên, người tu hành mà không hiểu nghĩa lý kinh, không thông pháp tu hành thì cũng giống như người mù dò gậy mà đi đường. Nếu thông được pháp như lý tác ý thì các bạn đã chủ động được thân tâm mình, dẫn nó vào sự an ổn và hạnh phúc thì cuộc sống là Thiên Đường.

Con đường tu hành theo Phật giáo, hạnh phúc giải thoát là như vậy, các bạn còn mong cầu gì hơn nữa. Phải không hỡi các bạn?

+ Lời Phật dạy thứ ba: **“Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi”**. Trước khi muốn hiểu lời dạy này thì chúng ta phải hiểu nghĩa của các từ. Vậy nghĩa **“tất cả pháp”** và **“xúc”** là gì?

Tất cả pháp ở đây có nghĩa là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, chứ không phải tâm niệm như nghĩa ở trên. Cùng một từ giống nhau mà khi dùng chỗ này thì nghĩa như thế này, nhưng khi dùng chỗ khác thì nghĩa lại khác. Cho nên, đối với Phật pháp có thực hành đến nơi đến chốn mới hiểu rõ nghĩa. Còn thực hành chưa đến nơi đến chốn cũng như các học giả mà hiểu kinh sách Phật thì làm sao hiểu đúng cho được. Phải không hỡi các bạn?

Vì thế, hầu hết kinh sách hiện giờ Đại Thừa là kinh sách kiến giải của các Tổ tu hành chưa đúng với pháp môn của Phật, nên lý luận tưởng.

Sáu trần này xúc chạm với sáu căn sinh ra các cảm thọ; các cảm thọ sinh ra ái dục. Do ái dục con người mới sinh ra dính mắc, do sự dính mắc các pháp trần nên con người mới chịu nhiều cay đắng, phiền não, đau khổ và tật bệnh, v.v..

Bởi ái dục không phải tự nó có mà do sáu căn, sáu trần xúc chạm vào nhau sinh ra cảm thọ, do cảm thọ mới có ái. Do biết những điều này nên người tu theo Phật giáo phải ly dục ly ác pháp. Nếu muốn ly dục ly ác pháp mà không phòng hộ sáu căn, cứ mãi để tiếp xúc sáu trần thì người ấy có tu muôn ngàn kiếp cũng chẳng ly dục ly ác pháp được, bởi **“Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi”**. Do gốc này sinh ra dục, mà không sống độc cư thì có tu tập pháp gì cũng phí công vô ích mà thôi, bởi vì chính độc cư là pháp phòng hộ sáu căn.

Có nhiều bạn đã về tu tập tại tu viện Chơn Như, vì không giữ gìn hạnh độc cư này, nên tu hành chẳng ra gì, khi ra khỏi tu viện không thấy lỗi mình lại nói xấu, nói lỗi của tu viện, tạo ra ác nghiệp. Những người này đã tự làm mất duyên tu hành giải thoát, chỉ còn khoắc lác vọng ngữ, để rồi họ sẽ gặt lấy những nghiệp quả ghê gớm trong những ngày tháng còn lại của những người vong ân, bội nghĩa.

+ Lời Phật dạy thứ tư: **“Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ”**. Nói đến chỗ quy tụ tập hợp của các pháp là cảm thọ. Cảm thọ gồm có ba phần:

1- Thọ lạc

2- Thọ khổ

3- Thọ bất lạc, bất khổ.

“Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ”. Dù tham, sân, si, ngã, vô ngã hay nhân quả... đều lấy thọ làm chỗ quy tụ. Muốn cho các pháp không còn quy tụ thì phải ngăn ngừa không cho sáu trần xúc chạm với sáu căn. Và nếu giữ gìn không kỹ lưỡng lỡ sáu trần xúc chạm với sáu căn sinh ra các cảm thọ thì chúng ta cố gắng giữ tâm không hề dao động trước ba cảm thọ. Do biết ngăn ngừa và giữ gìn tâm như vậy thì đó là tu tập ly dục ly ác pháp. Tu tập ly dục ly ác pháp tức tu tập thiền của Phật giáo (Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền do ly dục sinh hỷ lạc). Thiền của Phật giáo tu tập như vậy, thế mà có những pháp tu tập thiền ngồi như con cóc, lại có những pháp tu tập thiền tưởng, ngồi tư tư tưởng tưởng thế giới siêu hình... mà cũng mạo nhận pháp thiền của Phật.

Còn ở đây, cần biết chỗ quy tụ của các pháp để ngăn và diệt, nên lời dạy này khiến cho chúng ta rõ cội nguồn quy tụ của các pháp. Nhờ biết rõ như vậy, nên thân tâm chẳng hề dao động trước các ác pháp và các cảm thọ. Nếu thân tâm không hề dao động sợ hãi là đã đạt được mục đích giải thoát của Phật giáo, chứ đâu phải cần nhập định này, định nọ để làm gì và đôi khi tu sai lệch ức chế tâm còn bị bệnh tật và rối loạn thần kinh trở thành điên khùng.

Thưa các bạn! Trên đường tu tập theo Phật giáo các bạn nên nhớ câu này: **“Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ quy tụ”**, đừng quên các bạn nhé! Nó là pháp môn tu hành ngăn ác diệt ác tuyệt vời.

+ Lời Phật dạy thứ năm: **“Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ”**. Ở đây chúng ta phải hiểu những danh từ này. Vậy định nghĩa là gì?

Định, nghĩa là tâm thanh tịnh, tâm ly dục, ly ác pháp; định là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ; định là tâm không tham, sân, si, mạn, nghi; định là tâm thanh thản, an lạc và vô sự; định là tâm không phóng dật. Các bạn nên lưu ý Định của Phật giáo không giống Định của ngoại đạo. Định của ngoại đạo cho tâm không vọng tưởng là định.

Thượng Thủ nghĩa là gì? Nghĩa là đứng đầu. Nghĩa chung của câu này là tất cả pháp lấy tâm không phóng dật làm pháp đứng đầu. Nói cách khác cho dễ hiểu hơn: Tâm không phóng dật là pháp đứng đầu trong mọi pháp.

Đến đây, chúng ta đã hiểu pháp mà chúng ta cần tu cho đạt được là pháp tâm không phóng dật. Vậy, các bạn tu như thế nào để tâm không phóng dật?

Xin các bạn lưu ý điều này: Tâm không phóng dật không phải là tâm chẳng niệm thiện, niệm ác. Tâm không phóng dật là tâm do ly dục, ly bất thiện pháp, tức là tâm lìa tham, sân, si, mạn nghi. Biết lấy tâm không phóng dật làm mục đích để nhắm đến cứu kính Niết Bàn, thì sự tu tập mới thấy kết quả giải thoát

khả quan.

Các bạn nên luôn nhớ câu này: **“Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ”**. Dù các bạn tu hành pháp môn nào cũng phải nhớ pháp đứng đầu trong các pháp là tâm không phóng dật.

+ Lời Phật dạy thứ sáu: **“Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng”**. Muốn hiểu nghĩa của lời dạy này thì chúng ta phải hiểu danh từ niệm nghĩa là gì? Tăng thượng nghĩa là gì?

Niệm là ý niệm; Tăng là giới luật; thượng là thanh tịnh. Trong Đạo Phật nói đến Tăng là nói đến giới luật. Tăng Thượng là giới luật nghiêm chỉnh. Cho nên, nghĩa chung của lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy ý niệm sống đúng giới luật không hề vi phạm”**.

Người mới vào tu theo Phật giáo thì phải được học và tu tập pháp môn thứ nhất đó là pháp Tăng Thượng tâm tức là lấy ý thức tu tập Giới Luật.

Bây giờ, các bạn đã hiểu lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng”**. Khi mới vào tu tập theo giáo pháp của đức Phật là lấy ý thức (niệm) tu tập. Bởi vì ý thức là pháp dẫn đầu ly dục ly ác pháp. Do ly dục ly ác pháp mà giới luật được nghiêm chỉnh. Giới luật là thiện pháp; Giới luật là Thánh hạnh (hạnh không làm khổ mình, khổ người). Kinh Pháp Cú có bài kệ xác định được việc tu hành tác ý này:

“Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ, tâm tạo tác

Nếu nói hay hành động

Với tâm tư ô nhiễm

Khổ não sẽ theo ta

Như xe theo vật kéo”.

--oOo--

“Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ, tâm tạo tác

Nếu nói hay hành động

Với tâm tư thanh tịnh

Hạnh phúc sẽ theo ta

Như bóng không rời hình”.

+ Lời dạy thứ bảy của đức Phật: **“Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng”**.
Trước khi muốn hiểu nghĩa câu này thì chúng ta phải hiểu từng danh từ của nó.
Vệ Tuệ và Tối Thượng nghĩa là gì?

Tuệ là trí tuệ Tam Minh. Trí tuệ Tam Minh là một trí tuệ hiểu biết, siêu không gian và thời gian. Tối Thượng là cao thượng nhất. Nghĩa của toàn câu này là tất cả pháp lấy trí tuệ Tam Minh làm pháp cao thượng nhất, không có pháp nào cao hơn được. Qua lời dạy trên đây, người tu hành theo Phật giáo phải đạt cho được trí tuệ Tam Minh để thực hiện Lục Tận Minh thì chấm dứt luân hồi, do đó chúng ta phải hiểu Tam Minh là pháp tối thượng trong Phật giáo.

Trong Phật giáo ai cũng biết có ba cấp tu học: Giới, Định, Tuệ. Tuệ là cấp tu học vô lậu thứ ba, sau cùng của Phật giáo, cho nên đức Phật dạy: **“Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng”**. Đúng vậy, tất cả pháp chỉ có lấy tuệ làm pháp tối thượng giải thoát duy nhất.

Xin các bạn lưu ý: Đạo Phật là đạo giác ngộ. Vậy cái gì giác ngộ và giác ngộ cái gì?

Xin trả lời các bạn câu hỏi thứ nhất: Đó là trí tuệ. Nhưng trí tuệ từ đâu có?

Thưa các bạn, mọi vật sinh ra đều có trí tuệ, nhưng trí tuệ ấy còn hạn hẹp trong mỗi lối nghiệp của vạn vật ấy. Trí tuệ ấy được nâng cấp lên theo từng thân nghiệp của chúng. Trí tuệ ấy được phát triển từ học hỏi, từ tu tập mà có, nhưng các bạn phải hiểu trí tuệ là gì?

Trí tuệ là sự hiểu biết.

Như trên đã nói: **“Mọi vật sinh ra đều có trí tuệ”**. Vậy, rong rêu, cây cỏ có trí tuệ hay không?

Thưa các bạn! Cây cỏ, rong rêu đều có trí tuệ, nhưng làm sao chúng ta biết có trí tuệ?

Cây cỏ cần cỗi, héo úa, tàn phai khi khô nước, thiếu phân; cây cỏ biết tìm ánh sáng mặt trời để sống. Phải không hỡi các bạn?

Còn loài động vật thì chúng ta khỏi nói, vì chúng đều có trí tuệ cả. Nhưng trí tuệ có nhiều cấp bậc tùy thuộc vào nghiệp của mọi loài, mọi đặc tướng, mọi nhân tướng, mọi hành tướng.

- Trí tuệ gồm có bảy:

1- Trí tuệ do ý thức

2- Trí tuệ do tưởng thức

3- Trí tuệ do tâm thức

4- Trí tuệ vô học

5- Trí tuệ hữu học

6- Trí tuệ thiện

7- Trí tuệ ác

- Tuệ gồm có sáu:

1- Đức tuệ

2- Hạnh tuệ

3- Trục tuệ

4- Thắng tuệ

5- Liễu tuệ

6- Liệt tuệ

Trí tuệ và Tuệ cộng lại là 13 tuệ, như vậy một người không tu hành chỉ có sáu Trí tuệ và một Tuệ, còn người tu hành chứng đạo mới có đủ 13 tuệ.

1- Trí tuệ do ý thức là gì? Trí tuệ do ý thức là tri kiến, tri kiến là sự hiểu biết của ý thức. Ý thức là một trong nhóm sáu thức: Mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của sắc uẩn.

2- Trí tuệ do tưởng thức là gì? Trí tuệ do tưởng thức là tưởng kiến, tưởng kiến là sự hiểu biết của tưởng thức. Tưởng thức là sự hiểu biết của tưởng uẩn (sự hiểu biết trong chiêm bao).

3- Trí tuệ do tâm thức là gì? Trí tuệ do tâm thức là sự hiểu biết của thức uẩn, sự hiểu biết của thức uẩn tức là trí tuệ Tam Minh. Trí tuệ Tam Minh là trí tuệ phi không gian và thời gian, còn gọi là trí tuệ vô lậu, Trí tuệ vô lậu là trí tuệ của bậc đã chứng quả A La Hán, gọi tắt là trí tuệ A La Hán.

4- Trí tuệ vô học là gì? Trí tuệ vô học là ý thức hiểu biết không cần vay mượn những sự hiểu biết của người khác như học tập trong sách vở, kinh tạng, v.v.. Nói trí tuệ vô học chứ kỳ thật trí tuệ đó thường bắt chước sự hiểu biết của người khác. Ví dụ: một đứa bé từ lúc sinh ra cho đến lớn khôn bắt đầu đều phải tập trườn, bò, tập đi, tập ăn, tập nói, tập hiểu biết, v.v.. Đó là đều vay mượn của người khác cả. Những người tuy không học thức nhưng vẫn là những người có trí tuệ vay mượn, vay mượn ít, còn những người có học thức là những người vay mượn nhiều.

Kinh sách Phật giáo Nguyên Thủy xác định trí tuệ vô học là chỉ cho sự hiểu biết của những người phàm phu ngu si, dốt nát, vô học, luôn sống trong vô minh với ác pháp, thường làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Trí tuệ vô học chính là tri kiến của ý thức. Tri kiến của ý thức bị hạn cuộc trong không gian và thời gian nên sự hiểu biết không thấu suốt vũ trụ và vạn vật như thật nên thường sống trong sự hiểu biết của tưởng. Vì thế, kinh sách của loài người để lại như rừng, như biển, nhưng phần nhiều chỉ là nhai lại những ý tưởng tượng của nhau bằng những ảo ảnh, trừu tượng, mơ hồ, v.v.. nên thiếu giá trị chân thật, không thực tế của kiếp sống con người. Còn lại, một vài tư tưởng thực tế có giá trị đạo đức cao đẹp của loài người là do ý thức của họ quan sát thấu triệt được nền đạo đức môi trường sống mà biên soạn ra. Những tư tưởng thực tế có giá trị đạo đức cao đẹp ấy khi đưa ra và áp dụng vào cuộc sống của loài người thì bị các giai cấp thống trị bóp méo. Bởi vậy, kinh sách thì nhiều, nhưng tìm một cuốn kinh hay, một cuốn sách có giá trị đạo đức chân thật thì không phải dễ tìm. Phải không các bạn?

Theo kinh sách phát triển Đại Thừa và Thiền Đông Độ thì trí tuệ vô học tức là trí tuệ vô sư. Trí tuệ vô sư do tu thiền định ức chế tâm mà có. Nhưng không ngờ trí tuệ vô sư là trí tuệ tưởng, cho nên kinh sách Đại Thừa và những công án Thiền Tông đều do trí tuệ tưởng sản xuất, vì thế thiếu chân thật và chính xác, thường đưa dắt con người vào thế giới ảo tưởng.

Trí tuệ vô sư là trí tuệ không có thầy dạy, trí tuệ do tự mình hiểu biết. Những công án của Thiền Tông ra đời là nhằm mục đích trắc nghiệm trí vô sư của đệ tử, nhưng kỳ thực đó là một lối hướng dẫn đệ tử triển khai tưởng tuệ bằng một công thức có bài bản của hệ phái này. Cho nên, các hệ phái này, Đại Thừa và Thiền Tông chưa có đem lại lợi ích thiết thực cho cuộc sống con người, mà chỉ đem lại một cuộc sống vào trong tinh thần ảo tưởng (Phật Tánh).

5- Trí tuệ hữu học là trí tuệ do học tập và tu hành. Trí tuệ hữu học là ý thức được huân tu, huân học có thầy dạy, có kinh sách, có pháp môn tu hành, có bạn đồng tu, có thiện tri thức hướng dẫn.

Trí tuệ hữu học được hướng dẫn đúng theo giáo pháp Nguyên Thủy của Phật giáo thì trí tuệ ấy trở thành một sự hiểu biết sống động, có đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Trí tuệ hữu học ấy còn gọi là tri kiến giải thoát của Phật giáo. Trí tuệ ấy do tu tập Định Vô Lậu mà phát triển. Định Vô Lậu còn được xem là tri kiến giải thoát. Hay nói một cách khác là trí tuệ hữu học.

6- Trí tuệ thiện là sự hiểu biết về thiện pháp, trí tuệ không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh; trí tuệ thiện là tâm ly dục ly ác pháp, là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, là tâm thanh thân, an lạc và vô sự; trí tuệ thiện là chánh tư duy, là Định Vô Lậu; trí tuệ thiện là giới luật, là Phạm hạnh của người tu sĩ Phật giáo.

7- Trí tuệ ác là sự hiểu biết về ác pháp; trí tuệ ác làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh; trí tuệ ác là tâm tham, sân, si, mạn, nghi, v.v.. Trí tuệ ác là tâm dao động trước các pháp ác và các cảm thọ; trí tuệ ác là tâm không ly dục ly ác pháp; trí tuệ ác là trí tuệ của những người phạm phụ tục tử, hèn nhát, tham sống, sợ chết, tham danh, đắm lợi, vào luồn ra cúi, nịnh bợ, a dua, v.v..

8- Đức tuệ là trí tuệ đạo đức, trí tuệ biết thương mình thương người; đức tuệ là tâm từ của Tứ Vô Lượng Tâm.

9- Hạnh tuệ là trí tuệ đức hạnh, trí tuệ biến ra hành động không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh; Hạnh tuệ là tâm bi của Tứ Vô Lượng Tâm.

10- Trực tuệ là trí tuệ ngay thẳng, dám ăn dám nói những cái sai của người khác. Trong thời phong kiến, các quan Gián Nghi Đại Phu là những vị quan can ngăn nhà vua. Những người làm chức vụ này, phải thẳng thắn gan dạ dám nói những điều nhà vua làm sai. Những người dám ăn dám nói như vậy là những người có Trực tuệ.

Về tôn giáo, ngày xưa Đức Thích Ca Mâu Ni dám nói thẳng cái sai trong giáo lý của Bà La Môn và dựng lại những cái đúng, cái thiện giúp cho loài người thoát ra khỏi tinh thần tư tưởng mê tín lạc hậu. Ngài cũng còn có công xây dựng nền đạo đức nhân bản - nhân quả cho loài người, mặc dù chưa được triển khai trọn vẹn và đầy đủ. Ngài để lại cho loài người bốn chân lý bất di bất dịch thực tế và cụ thể mà muôn đời sau không ai thay đổi được, dù một chút xíu như hạt bụi. Ngài dám nói thẳng cái sai trong giáo lý của Bà La Môn là vì tâm đại từ bi đối với chúng sanh, đối với loài người. Cũng vì thế, mà trên đường hành đạo Ngài phải chịu nhiều gian nan, vất vả. Người ta mắng chửi, vu oan Ngài với phụ nữ, xô đá, cho voi say giết Ngài. Ngày nay, giáo lý Ngài còn lưu lại cho hậu thế là một công ơn rất lớn của Ngài.

Hôm nay, vì lòng thương tưởng tín đồ Phật giáo, nên chúng tôi chẳng ngại hiểm nguy trước một thế lực vĩ đại so với mình như hạt cát giữa sa mạc. Dám nói thẳng sự thật, những cái sai của kinh sách phát triển Đại Thừa, Thiền Đông Độ và những cái sai của các hệ phái khác nhau trong Phật giáo hiện thời, để giúp cho tín đồ Phật giáo sáng suốt nhận định đâu là Chánh pháp, đâu là Tà pháp, đâu là Chánh tín, đâu là Mê tín, đâu là Chánh kiến, đâu là Tà kiến; đâu là Chánh tư duy, đâu là Tà tư duy. Và như vậy, để khai hoang trục lộ Bát Chánh Đạo, giúp cho mọi người tu theo Phật giáo không còn đi sai đường lạc lối nữa.

Đức Phật ngày xưa và ngày nay chúng tôi nói thẳng, chỉ thẳng, v.v... Đó là Trực tuệ.

11- Thắng tuệ là trí tuệ chiến thắng mọi ác pháp. Ví dụ: Người ta hay mạ nhục, chửi mắng mình, mà mình nghe, thấy, biết rõ ràng, nhưng tâm không hề có chút giận hờn. Nghe, thấy, biết mà không khởi tâm giận hờn, phiền não, đó là Thắng tuệ. Thắng tuệ tức là tri kiến giải thoát do sự tu tập Định Vô Lậu mà có.

12- Liễu tuệ là trí tuệ thấy, hiểu, biết mọi pháp như thật. Liễu tuệ còn gọi là trí tuệ Tam Minh.

13- Liệt tuệ là trí tuệ yếu đuối không hoạt động, không làm việc, không chịu tư duy, suy nghĩ, trí tuệ mệt mỏi, lười biếng, uể oải, v.v.. Liệt tuệ là một trí tuệ không có sức đề kháng, là một trí tuệ nhu nhược hèn nhát, yếu mềm; liệt tuệ là trí tuệ tiêu cực, yếm thế đầu hàng mọi ác pháp. Người có liệt tuệ không bao giờ tu theo Phật giáo được. Vì Phật giáo là một tôn giáo tự lực nên không có ai giúp đỡ mình mà phải chính mình vươn lên.

+ Lời dạy thứ tám của đức Phật: **“Tất cả pháp lấy giải thoát làm lõi cây”**. Đúng vậy, mục đích tu theo Phật giáo là thân tâm phải được giải thoát. Giải thoát có nghĩa là phải hết tâm tham, sân, si, mạn, nghi, v.v.. Giải thoát là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Lời dạy này, các bạn nên lưu ý: Bất cứ pháp nào xâm nhập vào thân tâm của chúng ta, chúng ta đều lấy sự giải thoát để giữ vững thân tâm hoàn toàn bất động. Không nên để tâm bị chúng xâm phạm, vì chúng xâm phạm sẽ cướp mất quyền làm chủ sanh, già, bệnh, chết và luân hồi của chúng ta.

Cho nên, ở đây đức Phật bảo: **“lấy giải thoát làm lõi cây”**. Lõi cây là những thớ cây kết tinh cứng rắn nhất của một cái cây để cây có một giá trị tốt nhất. Còn ở đây, chúng ta lấy sự giải thoát làm năng lực kết tinh cứng rắn nhất của thân tâm, để các ác pháp không làm động thân tâm chúng ta được.

Xin các bạn nên ghi nhớ mãi mãi lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy giải thoát làm lõi cây”**. Nhờ đó, mà thân tâm các bạn sẽ không bao giờ dao động, luôn luôn thân tâm các bạn thanh thản, an lạc và vô sự.

+ Lời dạy thứ chín của đức Phật: **“Tất cả pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập”**. Vậy, nghĩa của những từ bất tử và thể nhập như thế nào?

Bất tử nghĩa là không chết; thể nhập nghĩa là nhập vào trạng thái bất di bất dịch. Nghĩa chung của nhóm từ này là tất cả các pháp lấy chỗ không chết vào nơi bất di bất dịch hay nói cách khác cho dễ hiểu hơn là các pháp lấy chỗ bất tử làm chỗ vào vĩnh cửu.

Thưa các bạn! Chỗ bất tử là tâm bất động, cho nên trong Phật giáo có những danh từ để chỉ cho chúng ta thấu rõ nghĩa này: Bất tử tâm hay bất động tâm đều có một nghĩa như nhau. Những trạng thái tâm này được gọi tên theo thiền định là Bất Động Tâm Định hay Bất Tử Tâm Định.

Nếu hằng ngày chúng ta tu tập giữ gìn được tâm bất tử này, đừng cho mất thì chúng ta sẽ ngay đó tìm thấy một trạng thái tâm thanh thản, an lạc và vô sự rất rõ ràng. Vì thế đức Phật dạy chúng ta nên sử dụng: **“Tất cả pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập”**. Đúng vậy, các bạn nên lưu ý và tu tập theo lời dạy này thì kết quả giải thoát ngay liền không phải chờ đợi nhiều đời, nhiều kiếp như kinh sách Đại Thừa dạy.

+ Lời dạy thứ mười của đức Phật: **“Tất cả pháp lấy Niết Bàn làm cứu cánh”**. Trước khi muốn hiểu nghĩa của lời dạy này, thì chúng ta phải hiểu nghĩa của những danh từ. Vậy Niết Bàn và Cứu Cánh nghĩa là gì?

Thưa các bạn! Các bạn đừng theo nghĩa kinh sách của các nhà học giả Đại Thừa và Thiên Tông mà hiểu nghĩa Niết Bàn là cảnh giới siêu hình thì không đúng các bạn ạ!

Niết Bàn là trạng thái vô lậu; Niết Bàn là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ; Niết Bàn là tâm thanh thản, an lạc và vô sự; Niết Bàn là trạng thái tâm không còn một tí gì tham, sân, si, mạn, nghi.

Còn nghĩa Cứu cánh là nơi tốt cùng của sự giải thoát, không còn có một nơi nào hơn được.

Nghĩa chung của câu dạy này là **“Tất cả pháp lấy tâm bất động làm nơi tốt cùng của sự giải thoát”**.

Thưa các bạn! Chúng ta tu theo Phật giáo, mục đích chúng ta phải đạt là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Chúng ta không cầu làm Phật, không cầu kiến tánh, không cầu Cực Lạc, Niết Bàn, không cầu thần thông phép thuật, không cầu ngồi thiền nhập định bảy, tám ngày hoặc một tháng, hai tháng, ba tháng, một năm, hai năm, ba năm hoặc để lại nhục thân, v.v..

Vì thế, các bạn nên nhớ lấy lời dạy này: **“Tất cả pháp lấy Niết Bàn làm cứu cánh”**. Đó là sự rốt ráo tận cùng của Đạo Phật, nhưng phải thông hiểu nghĩa Niết Bàn và Cứu Cánh như thế nào để biết mà giữ gìn tu tập và sống cho đúng nghĩa của nó, thì ước vọng của các bạn sẽ thành hiện thực trong đời nay. Thân ái chào các bạn.

MÓN ĂN

LỜI PHẬT DẠY

“1/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho mình giải thoát? Bảy Giác Chi, cần phải nuôi dưỡng.”

2/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bảy Giác Chi? Bốn Niệm Xứ, cần phải nuôi dưỡng.”

3/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải nuôi dưỡng.”

4/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Ba Thiện Hành? Các căn được chế ngự.”

5/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho các căn được chế ngự? Chánh Niệm.”
vậy.

6/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác? Như Lý Tác Ý.”

7/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? Lòng tin, cần phải nuôi dưỡng.”

8/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho lòng tin? Nghe diệu pháp, cần phải nuôi dưỡng.”

9/ Nay các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho nghe diệu pháp? Thân cận với bậc Thánh, cần phải nuôi dưỡng.”
vậy.

CHÚ GIẢI:

Mục đích cuộc đời tu hành của chúng ta là phải đạt cho được Tam Minh. Chính trí tuệ Tam Minh mới giúp chúng ta diệt sạch lậu hoặc. Nhờ đó, chúng ta mới chứng quả A La Hán, chấm dứt tái sanh luân hồi.

Vậy, pháp nào để chúng ta tu tập thực hiện được trí tuệ Tam Minh? Bảy năng lực Giác Chi các bạn ạ! Tu tập Tam Minh mà không có Bảy Giác Chi thì không

làm sao đạt được trí tuệ Tam Minh. Cho nên, trong Kinh Tăng Chi đức Phật đã xác định: **“*Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Minh giải thoát (Tam Minh)? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy*”**. Như vậy, rõ ràng Bảy Giác Chi là pháp môn tu tập để đạt được trí tuệ Tam Minh (Minh giải thoát). Từ xưa đến nay, kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ thường nói về Tam Minh nhưng chẳng biết và chẳng có pháp môn tu tập để đạt Tam Minh. Chỉ có kinh sách Nguyên Thủy đã xác định rõ ràng về pháp môn tu tập Tam Minh. Nhưng ở đây, đức Phật dùng lời nói đơn giản, ngắn gọn, đầy đủ ý nghĩa hành trì tuyệt vời **“*Thức ăn cho Minh giải thoát (Tam Minh) là Bảy Giác Chi*”**. Bảy Giác Chi là thức ăn của Tam Minh, nghĩa là muốn tu tập Tam Minh thì hằng ngày phải tu tập Bảy Giác Chi như chúng ta ăn cơm hằng ngày vậy. Lời dạy này các bạn có thể nào hiểu không? Nó cụ thể, thực tế, đơn giản đầy đủ ý nghĩa. Phải không các bạn?

Từ đây, muốn tu tập có trí tuệ Tam Minh, chứng quả A La Hán, thì các bạn biết ngay là phải sử dụng bảy năng lực của Giác Chi thì mới tu tập được Tam Minh (Minh giải thoát).

Vậy, pháp môn nào tu tập để có được Bảy năng lực Giác Chi?

Thưa các bạn! Khi chúng tôi nói đến bảy năng lực của Giác Chi thì các bạn bảo rằng: Phật chỉ dạy có bảy pháp Giác Chi, chứ chưa bao giờ nghe nói đến bảy năng lực Giác Chi. Vậy, bảy năng lực Giác Chi này ở đâu mà ra?

Xin thưa các bạn! Con đường tu theo Đạo Phật, các bạn nên hiểu, nó có ba bậc và tám lớp tu tập, mỗi lớp tu tập đều có bài học và bài thực hành tu tập khác nhau từ thấp lên cao. Do pháp môn có thứ bậc thấp cao như vậy, nên đoạn kinh trên đây đã xác định cho chúng ta thấy lấy kết quả của pháp này tu tập cho pháp cao hơn, lấy kết quả của pháp cao hơn tu tập cho pháp cao hơn nữa. Tu tập phải có kết quả ngay liền, vì pháp này là món ăn cho pháp kia **“*Cái gì là thức ăn cho minh giải thoát (Tam Minh)? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy*”**. Nếu chưa có Bảy Giác Chi thì không thể nào nhập Tứ Thánh Định và thực hiện Tam Minh (Minh giải thoát) được.

Đọc đoạn kinh này chúng ta xét qua kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ thì chúng ta biết họ tu tập sẽ không bao giờ thực hiện Tam Minh được. Tại sao vậy?

Vì đường lối tu tập của Đại Thừa và Thiền Tông rất mơ hồ và trừu tượng, không có pháp hành thực hiện Tam Minh. Không có Tam Minh thì làm sao có tâm vô lậu được? Không có tâm vô lậu thì làm sao có giải thoát, chấm dứt luân hồi được?

Bởi vậy, Pháp hành thực hiện được Tam Minh là món ăn của Tam Minh. Món ăn, ở đây chúng ta phải hiểu nghĩa là siêng năng tinh cần tu tập hằng ngày không biếng trễ với Bảy Giác Chi này.

Trên đây, Bảy Giác Chi là món ăn của Tam Minh. Vậy, món ăn của Bảy Giác Chi là gì?

Đức Phật đã dạy như vậy: **“*Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bảy Giác Chi? Bốn Niệm Xứ, cần phải trả lời như vậy*”**. Món ăn của Bảy Giác Chi là Tứ Niệm Xứ, đúng như vậy. Trong Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập:

- Giai đoạn một: Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ.

- Giai đoạn hai: Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ.

- Giai đoạn ba: Thân Hành Niệm trên Tứ Niệm Xứ.

Giai đoạn tu tập cuối cùng của Tứ Niệm Xứ là pháp Thân Hành Niệm, chỉ có pháp Thân Hành Niệm thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện. Nói cho rõ nghĩa hơn là khi tu tập Thân Hành Niệm thì có mười công đức xuất hiện tức là mười thần lực, còn gọi là mười Như Lai lực. Nhờ những lực này mà nhập các định và thực hiện Tam Minh. Cho nên đoạn kinh trên đức Phật dạy: **“*Cái gì là thức ăn cho mình giải thoát? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy*”**. Đó là lời dạy về pháp môn tu tập của Tam Minh. Còn ở đây, đức Phật không xác định Thân Hành Niệm là thức ăn của Bảy Giác Chi mà lại xác định Tứ Niệm Xứ. Tại sao vậy?

Thưa các bạn! Bởi vì pháp Thân Hành Niệm là pháp môn tu tập ở giai đoạn ba, tức là giai đoạn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ. Không thể tu tắt bỏ giai đoạn I, II được.

Tứ Niệm Xứ có ba giai đoạn tu tập như chúng tôi đã kể ở trên; có tu tập đúng ba giai đoạn thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện, có nghĩa là tuần tự tu tập pháp nào trước pháp nào sau cho đến pháp Thân Hành Niệm là pháp môn cuối cùng của Tứ Niệm Xứ. Cho nên đức Phật dạy: Tứ Niệm Xứ là thức ăn của Bảy Giác Chi. Nếu không tu tập Tứ Niệm Xứ thì không bao giờ có Bảy Giác Chi.

Đến đây, các bạn cần lưu ý: Người tu theo Phật giáo mà không đạt Lưu Tận Minh thì không thể nào chấm dứt sanh tử, luân hồi. Ngoài Lưu Tận Minh ra thì không có pháp nào tu tập chấm dứt sanh tử luân hồi được, bởi vì con đường tu tập của Phật giáo đã xác định rõ ràng từng pháp môn, từ pháp thấp đến pháp cao; pháp thấp là món ăn cho pháp cao, có nghĩa là lấy kết quả của pháp thấp mà tu tập pháp cao hơn.

Thức ăn của Bảy Giác Chi là Tứ Niệm Xứ. Vậy, thức ăn của Tứ Niệm Xứ là gì?

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật trả lời: **“*Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy*”**.

Thức ăn của Tứ Niệm Xứ là Ba Thiện Hành. Vậy Ba Thiện Hành là gì?

Ba Thiện Hành là ba nơi làm điều lành. Ba nơi làm điều lành đó là nơi nào?

1- Thân Thiện Hành

2- Khẩu Thiện Hành

3- Ý Thiện Hành

Thân Thiện Hành nghĩa là gì? Và Thân Thiện Hành tu tập như thế nào?

Thân Thiện Hành, có nghĩa là tất cả hành động nơi thân, không làm khổ mình không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh.

Thân Thiện Hành, hằng ngày phải tu tập ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Tu như vậy là tu pháp môn gì? Tu như vậy là tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần.

Tứ Chánh Cần phải tu tập ra hành động như thế nào? Muốn tu tập Tứ Chánh Cần ra hành động thì phải tu tập Định Niệm Hơi Thở, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Sáng Suốt và Định Vô Lậu.

Tất cả các pháp trên đây là những pháp tu tập của **“*Thân Thiện Hành*”**.

Xin các bạn lưu ý: Đây là thân hành tu tập Tứ Chánh Cần, nên gọi là Thân Thiện hành.

Khẩu Thiện Hành là gì? Khẩu Thiện Hành thì phải tu tập pháp nào?

Khẩu Thiện Hành là tất cả những hành động của miệng không làm khổ mình, không khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Muốn tu tập Khẩu Thiện Hành thì phải tu tập Tứ Chánh Cần. Hằng ngày, nên giữ gìn lời ăn tiếng nói. Không nói thì im lặng như Thánh, nhưng khi nói ra thì phải nói ra lời thiện, không được nói dối, không được nói thêu dệt, không được nói lời hung dữ, nói lật ngược, nói xấu người khác, v.v..

Người ăn uống phi thời không phải là Khẩu Thiện Hành. Ăn uống đúng giờ giấc, ăn uống có tiết độ, ăn uống có lòng từ bi, không ăn uống thực phẩm động vật, vì thực phẩm động vật là có sự đau khổ của loài động vật. Người ăn uống như

vậy là người giữ gìn Khẩu Thiện Hành.

Xin các bạn lưu ý về Khẩu Thiện Hành của mình và cố gắng khắc phục tâm mình để giữ gìn trọn vẹn như lời dạy của đức Phật: **“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy”,** thì khẩu hành mới được thanh tịnh.

Như lời Phật đã dạy: **“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Ba Thiện Hành? Các căn được chế ngự, cần phải trả lời như vậy”**. Các căn được chế ngự là gì? Với pháp môn nào để chế ngự được các căn?

Trong thân chúng ta có sáu căn:

1- Nhãn căn

2- Nhĩ căn

3- Tỷ căn

4- Thiệt căn

5- Thân căn

6- Ý căn

Chế ngự nghĩa như thế nào? Chế ngự nghĩa là làm cho nó giảm bớt, không còn tăng trưởng, không còn phát triển, không còn dính mắc với sáu trần, làm cho nó không còn dính mắc sáu trần nữa, không làm theo ý muốn. Trước khi làm theo ý muốn thì phải quán sát nên làm hay không nên làm, nên làm là làm không có dục xen vào, có dục xen vào nhất định không làm.

Ví dụ 1: Chưa đến giờ ăn mà bụng đói muốn ăn, thì nhất định không ăn, chờ đúng giờ mới ăn. Đó là chế ngự ăn uống.

Người thường chế ngự ăn uống như vậy tức là chế ngự tâm dục của mình. Chế ngự tâm dục của mình, đó là làm chủ tâm mình. Thường tu tập làm chủ tâm mình như vậy là thực hiện Khẩu Thiện Hành.

Ý Thiện Hành là gì? Ý Thiện Hành là hành động thiện của ý. Hành động thiện của ý là gì? Hành động thiện của ý là Chánh Tư Duy. Chánh Tư Duy là sự suy tư nghĩ tưởng không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả muôn loài vật. Ý Hành Thiện có năm:

1- Ý không khởi niệm tham

2- Ý không khởi niệm sân

3- Ý không khởi niệm si

4- Ý không khởi niệm mạn

5- Ý không khởi niệm nghi

Nếu ý khởi ra niệm mà có tham, sân, si, mạn, nghi thì không thể nào gọi là Ý Thiện Hành. Muốn cho ý thiện hành hiện tiền thì hằng ngày chúng ta phòng hộ sáu căn. Vậy phòng hộ sáu căn như thế nào?

Phòng hộ sáu căn là giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nói như vậy các bạn rất khó hiểu, chúng tôi sẽ cho một ví dụ giúp các bạn hiểu một cách dễ dàng.

Ví dụ 2: Trong giờ đang tu tập Tứ Niệm Xứ thấy nhà dơ, khi xả thiền xong lấy chổi quét dọn cho sạch, thay vì giờ ấy là giờ xả nghỉ thư giãn thì chúng ta lại đi quét dọn, quét dọn là làm theo ý dục của mình; làm theo ý dục của mình tức là không phòng hộ ý căn. Không phòng hộ ý căn tức là không chế ngự tâm dục. Không chế ngự tâm dục tức là không ly dục ly ác pháp, mà mục đích tu hành của Phật là phải ly dục ly ác pháp để đạt cho được tâm bất động. Cho nên, các căn được chế ngự là món ăn của Ba Thiện Hành.

Vậy, muốn chế ngự được các căn phải chế ngự bằng cách nào? Muốn chế ngự được các căn thì các bạn nên tu tập tỉnh thức trong thân hành nội và thân hành ngoại như: Chánh niệm tỉnh giác trong khi đi kinh hành (Thân hành niệm ngoại), Chánh niệm tỉnh giác trong từng hơi thở (Định Niệm Hơi Thở), Chánh niệm tỉnh giác trong từng tâm niệm (Định Vô Lậu); Chánh niệm tỉnh giác trong thư giãn (Định Sáng Suốt); Chánh Niệm tỉnh giác trong Tứ Niệm Xứ.

Hằng ngày tu tập được tỉnh thức như vậy, nên đức Phật gọi Chánh Niệm Tỉnh Giác là thức ăn cho các căn được chế ngự.

Xin các bạn đọc lại lời Phật đã dạy: **“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho các căn được chế ngự? Chánh Niệm Tỉnh Giác, cần phải trả lời như vậy”**. Nếu các bạn không tu tập Chánh Niệm tỉnh Giác trên đây thì khó mà chế ngự được các căn. Không chế ngự được các căn thì không làm sao các bạn ly dục ly ác pháp được. Xin các bạn hiểu cho, trên đây là lời dạy của đức Phật, chứ chúng tôi hoàn toàn không có chế pháp môn nào mới cả, và cũng không có những kiến giải bằng tưởng để lừa đảo các bạn, mà đây do chúng tôi hiểu thấu nghĩa lý trong kinh bằng kinh nghiệm tu hành của chính mình.

Chánh Niệm Tỉnh Giác là thức ăn cho các căn được chế ngự. Vậy thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác là gì?

Như chúng tôi đã từng dạy các bạn, Pháp Hướng Tâm tức là pháp dẫn tâm, cho nên trên bia đá tại tu viện Chơn Như chúng tôi có khắc trên bia như: **“Dẫn tâm vào đạo, chứ đừng dẫn đạo vào tâm”**. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật cũng dạy: **“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác...”**. Vậy pháp hướng tâm là gì?

Pháp hướng tâm là pháp Như Lý Tác Ý. Xin các bạn lưu ý nó là một pháp môn rất quan trọng trong sự tu tập theo Phật giáo, nhờ nó mà chúng ta ngăn và diệt được ác pháp; nhờ nó mà phòng hộ được sáu căn; nhờ nó mà chúng ta giữ gìn tâm tương ưng với Niết Bàn; nhờ nó mà tâm ta được định tĩnh nhu nhuyễn dễ sử dụng; nhờ nó mà ta có được 7 năng lực Giác Chi, mười công đức thần lực Như Lai. Cho nên, dù các bạn tu tập pháp môn nào mà thiếu pháp dẫn tâm này thì các bạn khó thành công trên đường tu tập cho đến nơi đến chốn hoàn toàn. Vì thế, đức Phật dạy: **“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác? Như Lý Tác Ý, cần phải trả lời như vậy”**. Đó là một xác định chắc chắn, nếu ai muốn có chánh niệm tỉnh Giác thì pháp như lý tác ý là món ăn hằng ngày của Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Thưa các bạn, chúng tôi tu tập được làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi đều nhờ pháp Như Lý Tác Ý này. Nếu không có pháp này chắc chắn chúng tôi dù có tu hành như thế nào cũng chỉ uống một đời người mà thôi. Mong các bạn lưu ý để không phí một đời tu của mình.

Pháp môn như Lý Tác Ý là một pháp môn tuyệt vời trong Đạo Phật, nhưng nó phải bền chí tu tập thì mới có hiệu quả. Nếu không bền chí thì chỉ tu tập một thời gian là bỏ cuộc. Muốn có sự bền chí tu tập thì phải có lòng tin nơi Phật, Pháp, Tăng và Giới. Có lòng tin như vậy thì mới thực hiện được pháp Như Lý Tác Ý. Nên đức Phật dạy: **“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? Lòng tin, cần phải trả lời như vậy”**. Đúng vậy, các bạn! Chỉ có lòng tin mới có sự bền chí hằng ngày tu tập, mới có sự chuyên cần tinh tấn tác ý. Những gì chưa làm được phải làm cho được, những gì bất an phải làm cho an ổn, những gì ác pháp phải làm cho thiện pháp, những gì còn khổ đau phải làm cho hết đau khổ, những gì chưa chứng phải làm cho chứng, những gì chưa đạt phải làm cho đạt, những gì chưa ngộ phải làm cho ngộ. Bền chí, kiên trì, gan dạ làm cho bằng được, đó là lòng tin. Còn ngược lại là thiếu lòng tin.

Những người không có lòng tin nơi Phật, nơi Pháp, nơi Tăng, nơi Giới, nơi mình, thì dù có pháp môn gì hay tuyệt đi nữa, họ cũng bỏ cuộc, họ cũng thất bại, họ cũng chẳng thành công. Dù có muôn ngàn người tu hành mà không có lòng tin,

thì cũng đều bỏ cuộc, có nghĩa là tu hành chẳng tới đâu cả.

Cho nên, khi bước chân vào Đạo Phật chúng ta phải nghiên cứu, tìm hiểu Đạo Phật cho thấu suốt. Một khi đã thấu suốt rồi thì mới có lòng tin, lòng tin bất tuyệt không bao giờ thay đổi. Nhưng muốn lòng tin ấy mãi mãi trường tồn thì sự tu tập phải có kết quả **“Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy...”**. Vì Phật pháp tu tập là có kết quả ngay liền, nếu không kết quả tức là tu sai pháp, tu sai đặc tướng, quá ham tu, tu không đúng cách, tu không thứ lớp, lớp thấp không tu lại tu lớp cao hơn (lớp giới luật chưa xong lại tu lớp thiền định, lớp thiền định chưa tu xong lại tu lớp trí tuệ). Người tu tập như vậy là tu tập sai pháp, tu tập uống công.

Suốt thời gian dài, tu viện Chơn Như ra đời là cố ý đi tìm những người có lòng tin với Chánh pháp của Phật. Nhưng rất ít người có lòng tin như thế các bạn ạ! Mọi người đến với tu viện Chơn Như còn đầy lòng nghi ngờ. Vì thế, sự quyết tâm và bền chí tu tập nhiệt huyết không có. Người ta tu sai và tin vào tà pháp quá nhiều, còn Chánh pháp thì người ta thờ ơ. Cho nên ăn ngủ, độc cư là chánh pháp xả tâm thì họ ném bỏ, chỉ biết ngồi lim dim như con cóc, như lên đồng nhập cốt. Thấy cách thức tu thiền của họ, biết là họ tu sai, nhưng họ chẳng đủ niềm tin với Chánh Phật pháp thì chúng tôi ngậm ngùi cũng đành bó tay vậy.

Các bạn tu thì ích lợi cho các bạn, chứ có ích lợi gì cho chúng tôi đâu, vả lại chúng tôi đã phải cực khổ như thế này mà còn mang tiếng cho họ ăn uống không đúng tiêu chuẩn. Các bạn đến đây để được tu tập ly dục ly ác pháp, để được giải thoát chứ đâu phải đến đây để ăn uống cho đầy đủ chất bổ. Có lẽ, các bạn nghĩ rằng các bạn cúng dường cho Tu Viện là để phục vụ các bạn về ăn uống. Tu Viện là chỗ tu tập để ly dục ly ác pháp như Phật đã dạy, còn muốn ăn uống ngon bổ thì vào các chùa khác, ở đó các bạn cúng dường tiền nhiều thì họ sẽ phục vụ cho các bạn, ăn uống đầy đủ. Còn ở đây, dù có cúng dường bao nhiêu tiền, các bạn cũng chỉ ăn uống đơn giản rau cải, tương dưa, muối nước tương mà thôi; còn nếu các bạn đến tu viện không có một đồng cúng dường thì các bạn cũng vẫn ăn uống như vậy. Cho nên, các bạn có cúng dường hay không cúng dường chúng tôi không quan trọng, mà chỗ quan trọng là chỗ tu tập của các bạn là phải ly dục ly ác pháp. Để ly dục ly ác pháp mà các bạn chấp ăn uống cho bổ dưỡng, thì chúng tôi xin hỏi bạn:

Khi ăn uống đầy đủ chất bổ thì thân tâm bạn sanh dục và như vậy bạn ly chỗ nào?

Ăn uống trong Đạo Phật là một vấn đề rất quan trọng trong sự tu tập giải thoát. Các bạn tu theo Đạo Phật hay tu theo Đạo Ăn Uống. Nếu tu theo Đạo Ăn Uống thì tu viện Chơn Như không có dạy tu tập những điều này, xin các bạn thông

cảm cho.

Khi tu tập kết quả mà các bạn nhầm vào là tu tập tâm không vọng tưởng. Ở đây, kết quả không phải vậy, mà hãy xem xét kết quả về ăn, ngủ, độc cư, nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, các bạn sống và tu tập, đã hết làm khổ mình khổ người và có lòng từ bi chưa?

Kết quả của Đạo Phật là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ. Nếu các bạn tu chưa có kết quả thì hãy cố gắng tu tập cho có kết quả, tu cho đạt được, tu cho chứng được. Thì đó mới gọi là tu.

Chúng tôi dùng mọi cách hết sức giúp các bạn tu tập cho có kết quả này để lòng tin của các bạn tăng trưởng, nhưng các bạn đã mất lòng tin với chúng tôi thì dù chúng tôi có muốn giúp các bạn cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi. Tự các bạn hãy chọn lấy đường đi. Chúc các bạn thành công.

Muốn có được lòng tin thì các bạn phải thông suốt ba cấp và tám lớp tu tập của Phật giáo. Vậy ba cấp tu học của Phật giáo là gì?

- Cấp Giới luật (Thiện pháp)
- Cấp Thiền định (Tứ Thánh Định)
- Cấp Trí tuệ (Tam Minh)

Thiện pháp là gì? Thiện pháp là đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình khổ người. Trong đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình khổ người gồm có những pháp: Thất Giác Chi, Tứ Vô Lượng Tâm, Tứ Bất Hoại Tịnh, Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Thân Hành Niệm. Trong Tứ Chánh Cần gồm có các định: Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, Định Sáng Suốt, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Tứ Thánh Định là gì? Tứ Thánh Định là bốn loại định của bậc Thánh. Tứ Thánh Định gồm có là:

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

Tam Minh là gì? Tam Minh là ba sự thông suốt hiểu biết vượt không gian và thời gian, gồm có:

- 1- Túc Mạng Minh
- 2- Thiên Nhãn Minh
- 3- Lậu Tận Minh

Tất cả những pháp trên đây đều gọi là vi diệu pháp. Cho nên, đức Phật dạy: “**Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho lòng tin? Nghe diệu pháp, cần phải trả lời như vậy**”. Đúng vậy, muốn tu theo Đạo Phật thì các bạn cần phải nghe, học, hiểu cho thông suốt vi diệu pháp. Khi nghe học học hiểu thông suốt lý giải thoát của Vi Diệu Pháp thì lòng tin của chúng ta tăng trưởng. Cho nên, lòng tin của chúng ta có được là nhờ chúng ta thấy được sự lợi ích thiết thực cho đời sống của loài người, của bản thân. Vì vậy, vi diệu pháp là thức ăn của lòng tin. Nếu không có vi diệu pháp thì lòng tin các bạn không bao giờ có được. Vậy, trước khi vào đạo, các bạn nên tìm kinh sách Chánh pháp của Phật để nghiên cứu tìm hiểu, còn đọc và tìm hiểu sai pháp, không đúng Chánh pháp của Phật thì niềm tin ấy bị lệch lạc, sau này rất khó bỏ. Bởi, con người dễ bị ảnh hưởng xấu, hễ nghe ai nói có lý theo đặc tướng của mình hay theo quan niệm của mình thì dính mắc ngay liền và tưởng chừng cái đó là thật có, thật đúng.

Ví dụ: Linh hồn là một sự mê tín và lạc hậu đã ăn sâu vào tư tưởng của mọi người. Dù cách đây 2548 năm đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tuyên bố thân ngũ uẩn khi tan rã không còn một vật gì cả. Thế mà, người ta vẫn tin rằng sau khi chết còn có sự sống. Sự thật không bao giờ có điều này, nhưng khi tư tưởng họ đã bị dính mắc vào kiến chấp này thì bảo gì họ cũng không bỏ được.

Ngay từ lúc đầu, bạn muốn tìm hiểu Phật giáo mà nghiên cứu kinh sách Đại Thừa thì bạn đã rơi vào tư tưởng của Bà La Môn. Mà đã rơi vào tư tưởng của Bà La Môn thì bạn khó mà dứt bỏ. Vì tà pháp của Bà La Môn đã là thức ăn của lòng tin của bạn rồi thì chánh pháp không còn có thể là thức ăn của lòng tin chân chánh của bạn được nữa. Lòng tin chân chánh của bạn đã mất rồi.

Muốn được nghe, học và hiểu biết về vi diệu pháp, thì các bạn phải thân cận những bậc chân tu, bậc giới hạnh nghiêm chỉnh, bậc chứng đạt Tứ Thánh Định, bậc chứng đắc Tam Minh. Nhờ thân cận những bậc ấy, các bạn sẽ được nghe đúng Chánh pháp của Phật: “**Giới, Định, Tuệ**”. Giới, Định, Tuệ là vi diệu pháp. Vi diệu pháp chỉ có những bậc tu chứng mới triển khai nổi, vì họ có đầy đủ kinh nghiệm trong sự tu tập. Còn những người sống phá giới, phạm giới mà thuyết giảng giới, định, tuệ thì làm sao giảng nổi, vì họ không có tu tập, làm sao biết chỗ nào đâu mà giảng, nói theo chữ nghĩa kiến giải là nói sai pháp, biến Chánh pháp của Phật thành Tà Pháp của ngoại đạo.

Cho nên, sự thân cận với những bậc chân tu là một điều cần thiết để thông hiểu Chánh pháp mà không bị bóp méo bởi những tư tưởng còn đắm chìm trong danh lợi của những kẻ giả tu.

Sự thân cận gần gũi bậc chân tu hằng ngày thì mới có sự lợi ích lớn, cũng giống như hằng ngày chúng ta phải ăn cơm, nhờ hằng ngày chúng ta có ăn cơm thì

mới sống. Có đúng vậy không các bạn?

Cho nên, đức Phật cho sự thân cận với những bậc chân tu là thức ăn cho nghe vi diệu pháp: **“*Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho nghe diệu pháp? Thân cận với bậc chân nhân, cần phải trả lời như vậy*”**.

Muốn tu hành giải thoát mà không thân cận với bậc chân tu thì làm sao nghe vi diệu pháp được.

Tóm lại, muốn tu theo Phật giáo có 9 điều cần quan tâm:

- Thứ nhất: Chúng ta nên chọn một bậc Giới, Định, Tuệ, tức là chọn một bậc Thầy đức hạnh tròn đầy, để luôn luôn gần gũi thưa hỏi những điều cần hiểu biết.

- Thứ hai: Nhờ có thưa hỏi những điều cần hiểu biết, nên chúng ta mới thông hiểu Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo, tức là vi diệu pháp của Phật giáo.

- Thứ ba: Nhờ thông hiểu Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo chúng ta mới vững lòng tin, mà bỏ ra những công sức tu tập, sửa sai những lỗi lầm, để đem lại cho mình một cuộc sống không làm khổ mình, khổ người. Do tu tập như vậy, cuộc sống càng an lạc và hạnh phúc nên lòng tin lại càng tin mãnh liệt hơn.

- Thứ tư: Sự tu tập càng ngày càng có nhiều kết quả trong cuộc sống là phải nhờ ở pháp Như Lý Tác Ý. Chỉ có pháp Như Lý Tác ý mới tu tập Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo có kết quả tốt đẹp thôi.

- Thứ năm: Muốn chế ngự các căn thì Chánh Niệm Tỉnh Giác cần tu tập. Chánh Niệm Tỉnh Giác gồm có: Giới, Định, Tuệ và Bát Chánh Đạo.

- Thứ sáu: Muốn tu tập Ba Thiện Hành thì các căn phải được chế ngự. Nếu không chế ngự các căn thì không thể nào thực hiện Ba Thiện Hành. Các bạn nên nhớ điều này.

- Thứ bảy: Muốn tu tập Tứ Niệm Xứ thì Ba Thiện Hành cần phải thực hiện cho được. Nếu không thực hiện được Ba Thiện Hành thì không thể nào thực hiện Tứ Niệm Xứ được. Xin các bạn nên nhớ điều này.

- Thứ tám: Muốn tu tập Bảy Giác Chi thì Tứ Niệm Xứ cần phải thực hiện cho được viên mãn. Nếu không thực hiện được Tứ Niệm Xứ thì không thể nào thực hiện Bảy Năng Lực Giác Chi được. Xin các bạn nên lưu ý và nhớ điều này.

- Thứ chín: Muốn tu tập Minh Giải thoát (Tam Minh) thì Bảy Năng Lực Giác Chi cần phải thực hiện cho được viên mãn. Nếu không thực hiện được Bảy Giác Chi

viên mãn thì không thể nào thực hiện Minh giải thoát được. Xin các bạn nên lưu ý và nhớ điều này.

Chú thích: [3] Thiện hữu lậu [4] Thiện vô lậu

(còn tiếp)

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