

## Pháp môn đưa đến an ổn

ISSN: 2734-9195

10:35 27/08/2024

Thu thúc lục căn là làm chủ sáu giác quan khi tiếp xúc với sáu đối tượng trần cảnh. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm và ý nghĩ đến, thường đi kèm với tâm phân biệt cùng thái độ yêu ghét.

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA tập 3**

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo: Này các Tỷ kheo, Ta sẽ giảng cho các ông pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách. Thế nào là pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách?

Này các Tỷ kheo, có những sắc do mắt nhận biết khả lạc, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Những sắc ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sinh, không thể sinh khởi trong tương lai. Do vậy Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khỏi các khổ ách. Này các Tỷ kheo, có những tiếng, có những hương có những vị có những xúc.

Này các Tỷ kheo, có những pháp do ý nhận biết khả lạc, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Những pháp ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sinh, không thể sanh khởi trong tương lai. Do vậy Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khỏi các khổ ách. Này các Tỷ kheo, đây là pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách, là pháp môn đúng pháp.

(ĐTKVN, Tương Ứng Bộ IV, chương 1, phẩm An ổn, khỏi các khổ ách, phần Người được an ổn, khỏi các khổ ách, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.149)



Nguồn: st

## LỜI BÀN:

Kinh Phật có đến vô lượng pháp môn tu. Tùy theo căn cơ, nghiệp lực và hoàn cảnh sống của mỗi người mà chọn cho mình một pháp môn thích hợp. Như trăm sông đều xuôi về biển cả, các pháp môn tu do Đức Phật tuyên thuyết đều xuôi về giải thoát, Niết bàn. Pháp thoại này, Thế Tôn giới thiệu một pháp môn tu đơn giản mà vô cùng hiệu quả là quán chiếu ngay nơi sáu giác quan để làm chủ thân tâm và đoạn tận phiền não, đạt đến an ổn, khỏi các khổ ách.

Thu thúc lục căn là làm chủ sáu giác quan khi tiếp xúc với sáu đối tượng trần cảnh. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm và ý nghĩ đến, thường đi kèm với tâm phân biệt cùng thái độ yêu ghét. Mọi tham muốn, khổ đau, hệ lụy ở đời cũng đều xuất phát từ đây. Vấn đề là làm sao khi mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe mà không bị cái thấy nghe chi phối?

Chính chính niệm tỉnh giác (biết rõ) khi mắt nhìn thấy sắc, tai nghe âm thanh là yếu tố quan trọng để làm chủ thân tâm thấy nghe chi phối? Không bị sắc thanh lôi cuốn. Khi mắt thấy sắc, rõ biết và ghi nhận đó là một sự vật, một bông hoa chẳng hạn. Nhưng chỉ thuần có cái thấy, tâm không phân biệt đẹp xấu, không biểu hiện tình cảm yêu ghét. Thấy được như vậy thì cái thấy đó không hề mang đến hệ lụy và não phiền. Nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, nghĩ tưởng đều chính niệm tỉnh giác như vậy thì hành giả sẽ đạt đến an ổn, khỏi các khổ ách.

Hạnh phúc an lạc hay phiền não khổ đau phụ thuộc vào sự tu tập làm chủ sáu giác quan này. Do đó, thực tập và duy trì chính niệm tỉnh giác trong đời sống hàng ngày chính là con đường đưa đến giải thoát, an vui.

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA tập 3**