

TRƯỜNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

BA MƯƠI BẢY
PHẨM TRỢ ĐẠO



TG NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

LỜI NÓI ĐẦU

Dưới đây là một bài kinh tóm lược 37 pháp môn tu tập để làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người: Sinh, Già, Bệnh, Chết

Một bài kinh rất có giá trị về sự thực hành rất cụ thể rõ ràng được xác định pháp nào tu trước pháp nào tu sau. Bài kinh có tên là "Thức Ăn Cho Các Pháp".

Bài kinh này bắt đầu từ chỗ chứng đạo là pháp môn nào, cho đến chỗ mới vào đạo tu tập là pháp môn nào để mọi người tu hành không còn sợ tu tập sai pháp.

"Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo" là 37 pháp môn tu tập trên tám lớp (Bát Chánh Đạo):

- 1- Chánh kiến*
- 2- Chánh tư duy*
- 3- Chánh ngữ*
- 4- Chánh nghiệp*
- 5- Chánh mạng*
- 6- Chánh tinh tấn*
- 7- Chánh niệm*
- 8- Chánh định*

Nghe nói 37 phẩm trợ đạo mà không thông suốt thì sẽ tu sai. Có nhiều người thuyết giảng 37 phẩm trợ đạo không căn cứ vào lời Phật dạy mà tự mình cấu kết những pháp môn có sẵn trong kinh nguyên thủy. Đó là một sai lầm hết sức. Vì thế chúng tôi dựa vào bài kinh "Thức Ăn Cho Các Pháp" để quý vị biết 37 phẩm trợ đạo là những pháp môn nào.

Tuy vậy, vẫn còn còn nhiều điều sai sót, mong quý vị tu chứng đạo chỉ bảo để cuốn sách được hoàn chỉnh hơn, xin chân thành tri ơn.

Kính ghi

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

BẢNG TÓM LƯỢNG SƠ ĐỒ

PHƯƠNG PHÁP TU TẬP CỦA PHẬT GIÁO

37 PHẨM TRỢ ĐẠO

**BÀI DẠY THỨ NHẤT:**

Trước khi muốn biết rõ 37 phẩm trợ là những pháp môn nào chúng ta hãy đọc bài kinh THỨC ĂN CHO CÁC PHÁP, đức Phật đã giới thiệu: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Minh Giải Thoát (Tam Minh)? Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy”*.

Lời dạy trên đây rất rõ ràng, nhưng chúng ta phải hiểu nghĩa của những danh từ này: MINH GIẢI THOÁT, BẢY GIÁC CHI. Vậy MINH GIẢI THOÁT nghĩa là gì?

MINH GIẢI THOÁT tức là TAM MINH. TAM MINH gồm có:

- 1- TỨC MẠNG MINH
- 2- THIÊN NHÃN MINH
- 3- LẬU TẬN MINH

1- TỨC MẠNG MINH nghĩa là gì?

TỨC MẠNG MINH là một trí tuệ phi thời gian, vì thế người tu tập có TỨC MẠNG MINH là biết được nhiều đời nhiều kiếp của mình trong thời gian quá khứ và thông suốt những điều sắp xảy ra cho mình trong tương lai.

2- THIÊN NHÃN MINH nghĩa là gì?

THIÊN NHÃN MINH là một đôi mắt phi không gian, vì thế người tu tập có THIÊN NHÃN MINH là thấy suốt cả vũ trụ không có chỗ nào trong vũ trụ mà không thấy, thấy biết sự vật như những sự vật đang đặt ở trước mắt. Đôi mắt THIÊN NHÃN MINH đó thấy biết nhân quả của từng người và của từng thời gian.

3- LẬU TẬN MINH nghĩa là gì?

LẬU TẬN MINH là một trí tuệ luôn luôn thấy biết tâm VÔ LẬU không còn một chút xíu tâm HỮU LẬU nào xen vào cả, tức là tâm bất động thanh thân, an lạc và vô sự.

BẢY GIÁC CHI nghĩa là gì?

BẢY GIÁC CHI còn có tên gọi là BẢY BỒ ĐỀ PHẦN. BẢY BỒ ĐỀ PHẦN nghĩa là bảy năng lực giải thoát khi một người tu tập trên pháp môn TỬ NIỆM XỨ suốt bảy ngày đêm tâm bất động sẽ

thấy lần lượt BẢY NĂNG LỰC này xuất hiện. Khi xuất hiện đủ BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI này thì người tu sĩ đã chứng quả VÔ LẬU (A La Hán)

BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI là bảy trạng thái giải thoát mà người tu chứng quả A La Hán đều phải có đủ. BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI này gồm có:

- 1- Niệm Giác chi
- 2- Trạch pháp giác chi
- 3- Tinh tấn giác chi
- 4- Hỷ giác chi
- 5- Khinh an giác chi
- 6- Định giác chi
- 7- Xả giác chi

BẢY GIÁC CHI này theo thứ tự của kinh sách, chứ không phải là BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI như lời dạy trên đây của đức Phật. Riêng theo kinh nghiệm tu tập của chúng ta thì BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI theo lời Phật dạy thì phải theo thứ tự như sau:

Khi tâm “BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ” kéo dài từ nửa tiếng đến một tiếng đồng hồ thì BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI sẽ xuất hiện theo thứ tự GIÁC CHI này xuất hiện xong thì GIÁC CHI khác sẽ xuất hiện cứ như vậy chúng tôi ghi nhận. Khi tâm nhiếp phục trong trạng thái bất động, không còn niệm khởi thì:

1 – ĐỊNH GIÁC CHI xuất hiện, khi ĐỊNH GIÁC CHI xuất hiện đầy đủ trọn vẹn thì:

2 – KHINH AN GIÁC CHI xuất hiện, khi KHINH AN GIÁC CHI xuất hiện đầy đủ trọn vẹn thì:

3 – HỖ GIÁC CHI xuất hiện, khi HỖ GIÁC CHI xuất hiện đầy đủ trọn vẹn thì:

4 – TINH TẤN GIÁC CHI xuất hiện, khi TINH TẤN GIÁC CHI đầy đủ trọn vẹn thì:

5 – NIỆM GIÁC CHI xuất hiện, khi NIỆM GIÁC CHI xuất hiện đầy đủ trọn vẹn thì:

6 – XẢ GIÁC CHI xuất hiện, khi XẢ GIÁC CHI xuất hiện đầy đủ trọn vẹn thì:

7 – TRẠCH PHÁP GIÁC CHI xuất hiện, khi TRẠCH PHÁP GIÁC CHI xuất hiện đầy đủ trọn vẹn thì BẢY NĂNG LỰC này thành bốn lực rất mạnh trong nội thân để làm chủ sự sống chết tức là làm chủ nhân quả. Bốn lực này trong kinh sách có tên là TỬ THẦN TỨC. TỬ THẦN TỨC gồm có:

1- DỤC NHƯ Ý TỨC

2- ĐỊNH NHƯ Ý TỨC

3- TINH TẤN NHƯ Ý TỨC

4- TUỆ NHƯ Ý TỨC.

1- DỤC NHƯ Ý TỨC nghĩa như thế nào?

DỤC NHƯ Ý TỨC nghĩa là ý muốn làm cái gì thì thân tâm làm đầy đủ cái đó, không thiếu sót cái gì cả. Cái muốn của DỤC NHƯ Ý TỨC là cái muốn của tâm hết tham, sân, si, mạn, nghi, chứ không phải cái muốn của tâm còn tham sân, si mạn, nghi. Cái muốn của DỤC NHƯ Ý TỨC là cái muốn của tâm VÔ LẬU, vì chính tâm VÔ LẬU mới có DỤC NHƯ Ý TỨC.

DỤC NHƯ Ý TỨC không phải là cái muốn của tâm phàm phu mà cái muốn của những bậc Thánh nhân. Ở đây không có danh từ để giải nghĩa DỤC NHƯ Ý TỨC vì thế chúng tôi chỉ tạm dùng những từ không đúng nghĩa chính xác. Vậy quý vị cố gắng hiểu chữ: “DỤC” nó không có nghĩa lòng ham muốn của kẻ phàm phu.

2- ĐỊNH NHƯ Ý TỨC nghĩa như thế nào?

Khi một người tu tập trên TỬ NIỆM XỬ thì mới có ĐỊNH GIÁC CHI xuất hiện. ĐỊNH GIÁC CHI xuất hiện đủ 7 ngày đêm trên trạng thái TỬ NIỆM XỬ thì lúc bấy giờ ĐỊNH GIÁC CHI đầy đủ thần lực nên muốn nhập định nào thì thân tâm liền nhập vào định ấy. Do nhập thiền định theo ý muốn của mình nên ĐỊNH GIÁC CHI được gọi là ĐỊNH NHƯ Ý TỨC.

Khi có ĐỊNH NHƯ Ý TỨC thì mới nhập được TỬ THÁNH ĐỊNH. TỬ THÁNH ĐỊNH là thiền định của những bậc Thánh. Cho nên người tu tập chưa có ĐỊNH NHƯ Ý TỨC thì không bao giờ nhập TỬ THÁNH ĐỊNH được.

Chúng ta ai cũng biết người tu tập tâm VÔ LẬU là người đã vào dòng Thánh, mà bậc Thánh thì mới nhập được TỬ THÁNH ĐỊNH. Chính vào dòng Thánh thì tâm có ĐỊNH NHƯ Ý TỨC, nhờ ĐỊNH NHƯ Ý TỨC mới nhập được Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Chứ khi chưa có ĐỊNH NHƯ Ý TỨC thì không bao giờ nhập bốn thiền này được.

3- TINH TẤN NHƯ Ý TỨC nghĩa là gì?

Người tu tập trên TỬ NIỆM XỬ mà không còn hôn trầm, thùy miên, vô ký lúc nào cũng sáng suốt tỉnh táo biết rõ tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Đó là TINH TẤN NHƯ Ý TỨC tức là siêng năng như ý mình muốn.

TINH TẤN NHƯ Ý TỨC có nghĩa là siêng năng không có một chút xíu nào lười biếng. Tu tập suốt 7 ngày đêm không biết mỗi một lúc nào cũng tỉnh giác vô cùng, chỉ duy nhất là giữ gìn và bảo vệ tâm bất động một cách cẩn mẫn như ý muốn của mình.

Người có TINH TẤN NHƯ Ý TỨC là không còn tính lười biếng, không còn thích ngủ nghỉ, không còn thích vui chơi theo dục lạc thế gian, không còn thích nói chuyện với bất cứ một người nào. Họ siêng năng và thích sống một mình với tâm bất động.

4- TUỆ NHƯ Ý TỨC nghĩa là gì?

TUỆ NHƯ Ý TỨC có nghĩa là trí tuệ hiểu biết không có không gian và thời gian. Muốn biết điều gì thì biết ngay. Do sự hiểu biết không có không gian và thời gian nên biết được nhiều đời nhiều kiếp trong thời gian quá khứ và biết rất rõ trong thời vị lai sẽ xảy điều gì.

TUỆ NHƯ Ý TỨC là một trí tuệ hiểu biết không bị ngăn sông cách núi, nơi đâu nó cũng thấy biết rõ ràng. Đó là một trí tuệ siêu việt, nhưng mỗi người đều có khi tâm họ không còn tham, sân, si, mạn, nghi nữa.

Mục đích của lời dạy này rất rõ ràng, nếu muốn có được TAM MINH thì phải có BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI. Chính BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI là trạng thái giải thoát của tâm VÔ LẬU, còn TAM MINH là lực của tâm VÔ LẬU. Khi tu tập TỬ NIỆM XỨ thì BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI sẽ xuất hiện lần lượt trên trạng thái tâm VÔ LẬU ngoài trạng thái tâm VÔ LẬU thì không bao giờ có BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI xuất hiện.

Đức Phật dùng những danh từ bình dân “MÓN ĂN” khiến cho mọi người thấy gần gũi và dễ hiểu không có những lời văn bóng bẩy cầu kỳ văn hoa khó hiểu

Món ăn là những thực phẩm ăn để sống, nếu hàng ngày chúng ta luôn luôn sống với BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI thì bao giờ chúng đều có TỬ THẦN TỨC tức là MINH GIẢI THOÁT (TAM MINH).

Trong lời dạy thứ nhất này đối với 37 phẩm trợ đạo chúng ta có bốn phẩm trợ đạo, đó là TỬ THẦN TỨC.

BÀI DẠY THỨ HAI:

Chúng ta hãy đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ hai của đức Phật: *“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho (Năng Lực) Bảy Giác Chi? Bốn Niệm Xứ, cần phải trả lời như vậy.”*

Ở đây chúng ta cần phải hiểu nghĩa cho thông suốt. Vậy BẢY GIÁC CHI và TỬ NIỆM XỨ nghĩa là gì?

BẢY GIÁC CHI đã giải thích ở trên, còn TỬ NIỆM XỨ nghĩa là?

TỬ NIỆM XỨ là tên của một pháp môn trong 37 phẩm trợ đạo. TỬ có nghĩa là BỐN; NIỆM có nghĩa là LƯU Ý, CHÚ Ý, TỈNH GIÁC, QUÁN XÉT; XỨ có nghĩa là NƠI CHỖ.

TỬ NIỆM XỨ có nghĩa là BỐN CHỖ QUÁN XÉT. Bốn chỗ gồm có:

- 1- Thân.
- 2- Thọ.
- 3- Tâm.
- 4- Pháp.

Ở đây chúng ta phải hiểu, quán một chỗ mà thành ra quán bốn chỗ.

Ví dụ 1: QUÁN THÂN TRÊN THÂN, tuy rằng đang quán THÂN, nhưng THÂN, THỌ, TÂM và PHÁP là một, nó có một sự liên hệ chặt chẽ không thể tách lìa ra được. Cho nên ở đây tuy bốn chỗ nhưng chỉ là một chỗ.

Ví dụ 2: Khi đang quán THÂN có nghĩa là đang tập trung chú ý THÂN nhưng Thân có cảm Thọ thì biết ngay là có THỌ, khi biết THỌ là quán THỌ.

Ví dụ 3: Khi đang quán THÂN, nhưng TÂM có niệm khởi thì biết ngay là TÂM có niệm, khi biết TÂM có niệm là quán TÂM

Ví dụ 4: Khi đang quán THÂN, nhưng các PHÁP bên ngoài tác động vào THÂN, THỌ, TÂM thì biết ngay có các PHÁP, khi biết có các PHÁP tác động vào THÂN, THỌ, TÂM là đang quán các PHÁP. Cho nên chỉ cần QUÁN THÂN là quán đủ bốn chỗ THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP.

TỬ NIỆM XỬ là một phương pháp dùng tu tập để bảo vệ tâm VÔ LẬU bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Một pháp môn rất cần thiết cho những người quyết tâm tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Chỉ có tu tập viên mãn TỬ NIỆM XỬ thì mới có BẢY GIÁC CHI, xin quý vị lưu ý.

Đúng vậy “Thức ăn cho BẢY GIÁC CHI là TỬ NIỆM XỬ, có nghĩa là hằng ngày chúng ta tu tập và sống trên TỬ NIỆM XỬ thì BẢY GIÁC CHI xuất hiện. BẢY GIÁC CHI là bảy pháp trong 37 phẩm trợ đạo.

Trong bài kinh THẬP THƯỢNG dạy BẢY GIÁC CHI cần tu tập là sai, vì BẢY GIÁC CHI đâu có tu tập, mà chỉ tu tập trên TỬ NIỆM XỬ như đã nói ở trên thì BẢY GIÁC CHI xuất hiện. BẢY GIÁC CHI là trạng thái tâm VÔ LẬU như trên đã nói, còn TỬ THẦN TỨC là một tên khác của MINH GIẢI THOÁT. Như vậy TỬ THẦN TỨC và MINH GIẢI THOÁT chỉ là một. Đó là một kết quả cụ thể cho những ai tu tập đạt được tâm VÔ LẬU, nếu tâm chưa VÔ LẬU mà mong muốn có kết quả này không bao giờ có được.

Như vậy 37 phẩm trợ đạo thì BẢY GIÁC CHI chỉ là bảy phẩm sau TỬ THẦN TỨC.

BÀI DẠY THỨ BA:

Chúng ta hãy đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ ba của Phật: ***“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy.”***

BỐN NIỆM XỨ chúng ta đã hiểu nghĩa như trên đã dạy. Vậy BA THIỆN HẠNH nghĩa là gì?

BA THIỆN HẠNH gồm có như sau:

- 1- THÂN THIỆN HẠNH,
- 2- KHẨU THIỆN HẠNH,
- 3- Ý THIỆN HẠNH.

Nghĩa của BA THIÊN HẠNH là THÂN LÀM THIỆN, KHẨU NÓI LỜI THIỆN và Ý SUY NGHĨ NHỮNG VIỆC THIỆN. Đây là pháp môn TỬ CHÁNH CẦN ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

Như vậy chúng ta biết chắc chắn trước khi tu tập TỬ NIỆM XỨ thì phải tu tập TỬ CHÁNH CẦN. Khi tu tập TỬ CHÁNH CẦN thân, khẩu, ý của chúng ta hoàn toàn trong thiện pháp không còn một chút ác pháp nào cả thì đó là lúc chúng ta bắt đầu tu tập TỬ NIỆM XỨ.

Cho nên trong bài kinh này đức Phật dạy: BA THIÊN HẠNH là thức ăn của TỬ NIỆM XỨ. Nếu không tu tập BA THIÊN HẠNH mà tu tập TỬ NIỆM XỨ thì chẳng bao giờ tu tập TỬ NIỆM XỨ được. Đối với đạo Phật là một chương trình giáo dục đào tạo, nếu lớp này học chưa xong mà vội lên lớp khác học thì chẳng đủ trình độ học thì dù có học cũng chẳng có kết quả gì.

Cho nên, 37 phẩm trợ đạo là giúp cho chúng ta phải biết tu học pháp nào trước và tu học pháp nào sau, tu học phải theo thứ tự từ pháp thứ nhất đến pháp thứ 37, chứ không phải muốn tu học pháp nào là tu, xin quý vị lưu ý cho.

BÀI DẠY THỨ TƯ:

Chúng ta nên đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ tư của đức Phật như sau: ***“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Ba Thiên Hạnh? Các Căn Được Chế Ngự, cần phải trả lời như vậy.”***

Trước khi muốn tu tập TỬ CHÁNH CẦN thì CÁC CĂN phải được CHẾ NGỰ, Vậy nghĩa CÁC CĂN và CHẾ NGỰ nghĩa là gì?

CÁC CĂN có nghĩa là các cơ quan trong cơ thể của con người, đó là:

- 1- NHÃN CĂN (hai con mắt)
- 2- NHĨ CĂN (hai lỗ tai)
- 3- TỶ CĂN (hai lỗ mũi)
- 4- KHẨU CĂN (cái miệng)
- 5- THÂN CĂN (cơ thể)
- 6- Ý CĂN (bộ óc).

Còn có NĂM CĂN nữa là:

- 1- TÍN CĂN (Tứ Bất Hoại Tịnh)
- 2- TẤN CĂN (Tứ Chánh Cần)
- 3- NIỆM CĂN (Tứ Niệm Xứ)
- 4- ĐỊNH CĂN (Tứ Thánh Định)
- 5- TUỆ CĂN (Tứ Thần Túc)

Nhưng NĂM CĂN này là căn gốc của nó là những pháp tu tập thì là sao có chế ngự được. Chỉ có chế ngự là chế ngự MẮT, TAI, MŨI, MIỆNG, THÂN. Vậy CHẾ NGỰ nghĩa là gì?

CHẾ NGỰ có nghĩa ngăn chặn là làm CÁC CĂN không cho tiếp xúc với CÁC TRẦN. CÁC TRẦN gồm có:

- 1- SẮC TRẦN (hình ảnh)
- 2- THINH TRẦN (âm thanh)
- 3- HƯƠNG TRẦN (mùi hương)
- 4- VỊ TRẦN (mùi vị)
- 5- XÚC TRẦN (cảm giác)

Muốn ngăn chặn NĂM CĂN không cho tiếp xúc NĂM TRẦN thì chỉ có pháp duy nhất là giữ gìn hạnh độc cư cho trọn vẹn thì kết quả sẽ theo ý muốn là chế ngự NĂM CĂN tốt đẹp. Nếu người nào không ngăn chặn NĂM CĂN tiếp xúc NĂM TRẦN thì người ấy không thể tu tập TỬ CHÁNH CĂN được. Vì thế, chúng ta biết chắc rằng: người nào phá hạnh độc cư là người không tu tập xả tâm. Nếu người nào tu theo Phật giáo thì cứ nhìn vào hạnh độc cư là biết ngay người tu được hay không tu được. Cho nên khi thấy người nào phá hạnh độc cư nhiều lần mà không sửa thì nên loại bỏ người đó ra khỏi tăng đoàn vì họ sẽ làm cho mọi người tu hành không đến nơi đến chốn, họ như **“con sâu làm rầu nồi canh”**. Bài pháp thứ tư này dạy rất rõ chúng ta muốn tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì nên lưu ý pháp hạnh ĐỘC CƯ, nó được xem là một BÍ QUYẾT thành công trong sự nghiệp giải phóng con người ra khỏi GIẶC SINH TỬ.

BÀI DẠY THỨ NĂM:

Chúng ta nên đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ năm của đức Phật như sau: **“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.”**

Theo như lời Phật dạy này thì trước khi muốn sống CHẾ NGỰ CÁC CĂN (hạnh độc cư) thì phải tu tập CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC. Vậy CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC nghĩa là gì?

CHÁNH NIỆM là niệm thiện, niệm không làm khổ mình, khổ người và tất cả chúng sinh.

TỈNH GIÁC là tâm định tỉnh sáng suốt trong mọi thời gian hiện tại. Còn CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC nghĩa là tâm định tỉnh sáng suốt trong niệm thiện mà không có một niệm ác nào xen vào được.

Thường CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC là tâm định tỉnh sáng suốt trong niệm thiện TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ. Đó là một kết quả của TỬ CHÁNH CĂN. Nhưng ở đây CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC là để ngăn ngừa giữ gìn bảo vệ NĂM CĂN không cho tiếp xúc NĂM TRẦN. Cho nên muốn ngăn ngừa và bảo vệ NĂM CĂN thì tâm phải bình tỉnh sáng suốt từng phút từng giây khi NĂM TRẦN không xâm nhập.

Nếu tu tập NĂM CĂN thì chỉ có pháp môn CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC. Nhờ CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC nên NĂM CĂN tiếp xúc NĂM TRẦN tâm không bị dính mắc, không bị đắm nhiễm.

Ví dụ 1: Có một người bạn đến mời đi nhậu, nhĩ căn trong CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC nên ý thức tư duy suy nghĩ: rượu là chất độc dễ sinh ra nghiện ngập nên từ chối người bạn không đi nhậu.

Ví dụ 2: Có một cô gái đẹp ăn mặc hở hang khêu dâm gợi dục khi nhãn căn nhìn thấy trong CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC thì ý thức tư duy suy nghĩ biết ngay dâm dục là con đường sinh tử luân hồi muôn đời muôn kiếp trong đau khổ. Nhờ CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC như vậy nên hình dáng người phụ nữ không còn lôi cuốn được lòng ham muốn.

BÀI DẠY THỨ SÁU:

Chúng ta nên đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ sáu của đức Phật như sau: ***“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác? Như Lý Tác Ý, cần phải trả lời như vậy.”*** Muốn có CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC thì nên dùng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý.

Muốn tu tập CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC thì chỉ có pháp NHƯ LÝ TÁC Ý theo THÂN HÀNH NỘI (hơi thở) hay THÂN HÀNH NGOẠI (đi kinh hành). Chúng tôi cho những ví dụ sau đây:

1- Tu tập CHÁNH NIỆM TỈNH THỨC trên hơi thở. Tác ý câu: ***“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*** tác ý xong liền hít vô và thở ra, khi thở ra xong liền tác ý câu: ***“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”***, tác ý xong liền hít vô và thở ra, khi thở ra xong lại tác ý nữa, cứ vừa tác ý vừa hít thở như vậy đúng 30 phút xả nghỉ. Khi đến giờ thì tu tập như vậy trong một tuần lễ cho thuần thục hay tu tập nhiều hơn là phải hai tuần lễ.

Khi tu tập đề mục hơi thở này thuần thục xong trong nửa tháng rồi mới tu tập tới đề mục khác và cứ tu tập như vậy cho đến đề mục thứ 19. Xin quý vị vui lòng nghiên cứu lại tập sách tu tập ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ.

2- Tu tập CHÁNH NIỆM TỈNH THỨC trên bước đi. Tác ý câu: ***“Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành, chân trái bước, chân phải bước”*** tác ý xong rồi lại bước đi, bước đi năm bước rồi đứng lại tác ý: ***“Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành, chân trái bước, chân phải bước”***, khi tác ý xong rồi lại bước đi, bước đi năm bước rồi đứng lại tác ý như câu trên. Cứ tu tập như liên tục trong trong nửa tháng cho thuần thục, khi tâm đã thuần thục và nhiếp tâm trong bước đi không có một niệm nào xen vào thì tăng lên 10 bước mới tác ý một lần và khi đã thuần thục trong 10 bước thì lại tiếp tục tăng lên 20 bước mới tác ý một lần và tu tập như vậy cho đến khi tác ý một lần mà đi kinh hành suốt 30 phút không một niệm nào xen vào thì đó là kết quả tu tập CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC trên bước đi.

Đạt được CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC trên hơi thở hay bước đi kinh hành là đã chế ngự được các căn như trong lời đức Phật đã dạy trong bài học thứ sáu.

BÀI DẠY THỨ BẢY:

Chúng ta nên đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ bảy của đức Phật như sau: **“*Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? Lòng Tin, cần phải trả lời như vậy*”**. Trong lời dạy này của đức Phật LÒNG TIN là thức ăn cho pháp NHƯ LÝ TÁC Ý. Vậy LÒNG TIN là cái gì?

Đức Phật nói đến LÒNG TIN tức là nói đến NĂM LỰC. NĂM LỰC gồm có:

- 1- Tín lực (sức mạnh của lòng tin).
- 2- Tấn lực (sức mạnh của lòng tinh tấn)
- 3- Niệm lực (sức mạnh của tâm bất động)
- 4- Định lực (sức mạnh của tâm định tĩnh)
- 5- Tuệ lực (sức mạnh của ý thức hiểu biết)

Muốn pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý có kết quả thì phải tu tập NĂM LỰC. Vậy tu tập NĂM LỰC như thế nào?

Thứ nhất là phải đặt trọn lòng tin vào pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý. Muốn có lòng tin vào pháp môn NHƯ LÝ TÁC Ý thì chúng ta chỉ còn tin vào đức Phật dạy. Trong kinh LẬU HOẶC đức Phật dạy: **“*Có NHƯ LÝ TÁC Ý lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh và đã sinh thì bị diệt*”** Do lời dạy này mà chúng ta thấy trong các kinh đều có dạy những câu TÁC Ý nhất là trong kinh XUẤT TỨC NHẬP TỨC dạy 16 câu tác ý.

Ví dụ: Tâm sân là một lậu hoặc, khi tâm sân chưa sinh thì TÁC Ý: **“*Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra*”**; khi tâm sân đã sinh, có nghĩa là đang tức giận thì TÁC Ý câu: **“*Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô, quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra*”**

Và khi muốn từ bỏ tâm sân thì nên hằng ngày TÁC Ý câu: “Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra” Nếu đặt trọn lòng tin nơi đức Phật thì hằng ngày chúng siêng năng tu tập thì tâm sân sẽ bị lìa ra khỏi tâm

Khi chúng ta tin lời Phật dạy nỗ lực tu tập thì đó là TÍN LỰC

Khi siêng năng tu tập hằng ngày thì đó là TẤN LỰC

Khi không lìa câu tác ý thì đó là NIỆM LỰC

Khi tâm từ bỏ tham, sân, si, mạn, nghi chỉ còn một niệm bất động thanh thản, an lạc và vô sự thì đó là ĐỊNH LỰC

Khi tâm có đủ Tứ Thần Túc thì đó là TUỆ LỰC

Bắt đầu từ Lòng tin mà chúng ta có đủ NĂM LỰC. Năm lực là những pháp trong 37 phẩm trợ đạo.

BÀI DẠY THỨ TÁM:

Chúng ta nên đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ tám của đức Phật như sau: ***“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Lòng Tin? Nghe Diệu Pháp (chân pháp của Phật), cần phải trả lời như vậy.”*** Như trên đã nói, chỉ có lời dạy của đức Phật mới có một giá trị thiết thực lợi ích lớn cho con người. Lời dạy ấy gọi là VI DIỆU PHÁP, vi diệu pháp là pháp giúp cho con người thoát mọi khổ đau. Như lời dạy trong kinh LẬU HOẶC: ***“CÓ NHƯ LÝ TÁC Ý lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh và đã sinh thì bị diệt”*** Lời dạy này là VI DIỆU PHÁP. Vi Diệu Pháp còn có một cái tên mà ai cũng phải công nhận TỬ THẦN TỨC. Tử Thần Tức là bốn cái lực như thần. Khi một người tu hành chứng đạo có đầy đủ TỬ THẦN TỨC lúc bấy giờ tâm muốn làm cái gì thì thân tâm phải làm theo, như muốn chết là thân chết như muốn sống là thân sống. Làm được như vậy mới gọi là VI DIỆU PHÁP của Phật giáo.

Cho nên, trong bài kinh thức ăn của các pháp thì MINH GIẢI THOÁT là bài pháp vi diệu đầu tiên trong chín pháp vi diệu của Phật giáo. Vì thế chỉ có VI DIỆU PHÁP mới đủ sức tạo lòng tin của mọi người.

Khi con người đã có đủ lòng tin thì đời non lấp biển họ cũng làm được, hướng gì là việc tu hành giữ gìn tâm bất động thanh thân, an lạc và vô sự. Vì vậy nhà cách mạng lớn Việt Nam đã nói: ***“Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông”*** Chỉ có những lời của đức Phật dạy mới thực tế cụ thể ích lợi cho loài người, nó vượt qua không gian và thời gian vì thế những lời dạy của đức Phật không có lỗi thời. Bởi vậy nó mới được gọi là chân lý của con người. Còn tất cả những lời dạy khác từ xưa đến nay chỉ hợp thời trong giai đoạn này mà không hợp thời trong giai đoạn khác. Cho nên biết bao nhiêu nhà hiền triết đã để lại cho loài người một kho tàng văn hóa, trong kho tàng văn hóa ấy có rất nhiều điều đã bị lỗi thời không còn dùng được nữa.

BÀI DẠY THỨ CHÍN:

Chúng ta nên đọc kỹ lưỡng lời dạy thứ chín của đức Phật như sau: ***“Này các Tỳ Kheo! Cái gì là thức ăn cho Nghe Diệu Pháp? Thân Cận Với Bậc Chân Nhân (Bậc tu chứng đạo), cần phải trả lời như vậy.”*** Bài học sau cùng là một bài học rất khó khăn nhất, đó là tìm một bậc tu chứng, một bậc đã làm chủ sinh, già, bệnh, chết chấm dứt được tái sinh luân hồi đâu phải dễ tìm, nếu không tìm được bậc này thì làm sao nghe được diệu pháp.

Đức Phật dạy: ***“Được thân người là khó mà gặp được chánh pháp còn khó hơn”*** muốn gặp được chánh pháp thì phải gặp bậc tu chứng, nhưng bậc tu chứng biết tìm ở đâu ra. Từ khi đức Phật nhập diệt đến giờ là cách Phật 2552 năm có thấy bậc nào còn lưu lại những kinh nghiệm tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết như Phật không?

Chắc là không rồi phải không quý vị? Chưa có một vị sư thầy nào dám tuyên bố rằng tôi đã làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Các vị có làm chủ đâu mà dám tuyên bố. Cho nên, mới dùng lời đối trá che đậy để đánh lừa mọi người: ***“Còn thấy tu chứng là chưa tu chứng”***. Như vậy đức Phật đã tuyên bố:

“Thiên thượng thiên hạ

Duy ngã độc tôn

Nhứt thiết thế gian

Sinh, lão, bệnh, tử”

Cho nên, bài học thứ chín này khó quá. Chúng ta ai cũng biết hơn 2500 năm chưa ai tìm ra một vị thầy tu chứng. Và còn bao lâu nữa mới tìm ra được? Thật là mờ mịt không thể quyết định. Mà nếu không có bậc tu chứng thì làm sao nghe Vi Diệu Pháp.

Trong thời đại chúng ta có một người tu hành đã làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi. Ngài đã dựng lại nền đạo đức nhân bản - nhân quả và dạy mọi người cách tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết, thế mà mọi người được nghe VI DIỆU PHÁP lại nở tâm phá giới hạnh, giới đức thì làm sao tu hành đến nơi đến chốn được.

Ngày xưa đức Phật dạy: “Chúng sinh khó độ.” Lời nói này thật đúng, dạy người tu hành làm chủ sinh, già, bệnh, chết khó quá. Còn duyên thì ở lại một hai ngày, hết duyên thì ra đi. Thật đáng thương thay! Sự mê muội, tâm điên đảo đã dẫn dắt chúng sinh vào ác pháp, dù muốn dù không muốn cũng đành chịu nhìn theo nghiệp báo của loài người, chúng lôi họ về đâu thì cũng đành chịu về đó.

Có bậc tu chứng ra đời mà chúng sinh còn không đủ duyên để nghe Vi Diệu Pháp thì cũng đành chịu biết làm sao hơn. Phải không quý vị?

Xưa đức Phật cũng đành bỏ chúng sinh mà ra đi, đến nay Thầy cũng như vậy mà thôi.



BẢNG TÓM LƯỢC SƠ ĐỒ

PHƯƠNG PHÁP TU TẬP CỦA PHẬT GIÁO

BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO

Đạo Phật không phải là một tôn giáo mà là một đạo đức nhân bản – nhân quả của loài người. Cho nên, bất cứ con người nào trên hành tinh này, dù người Âu châu, Á châu, Mỹ châu, Úc châu, Phi châu v.v... da vàng, da đỏ, da đen, da trắng, da nâu v.v... đều phải học tập và rèn luyện đạo đức của Phật giáo cả. Đạo đức của Phật gồm có 37 pháp tu tập. Ba mươi bảy pháp tu tập gồm lại có chín bài pháp sau đây. Chín bài pháp sau đây được liên hệ chặt chẽ như thức ăn và sự sống. Những bài pháp này tu tập đúng phương pháp sẽ làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi dễ dàng. Chúng tôi sẽ lần giải thích và chỉ rõ từng pháp hành tu tập để giúp mọi người tu tập có kết quả nhanh chóng để đạt được mục đích tâm vô lậu.

Bảng tóm lược này chỉ dạy tu tập rất rõ ràng:

1/ Người tu sĩ muốn đạt được **TAM MINH** để làm chủ **SINH TỬ** và chấm dứt **LUÂN HỒI** thì phải ở trên tâm bất động thanh thản, an lạc và vô sự đúng bảy ngày đêm thì **BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI** xuất hiện đủ.

2/ Người tu sĩ muốn có đủ **Bảy Năng Lực Giác Chi** thì phải tu tập **TỨ NIỆM XỨ**. Tu tập Tứ Niệm Xứ là phải **TRÊN THÂN QUÁN THÂN** suốt bảy ngày đêm liên tục thì mới có đủ **BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI** xuất hiện.

3/ Người tu sĩ muốn tu tập **Tứ Niệm Xứ** thì phải tu tập **BA THIỆN HẠNH** có kết quả. Ba Thiện Hạnh tức là ý hành thiện, khẩu hành thiện, thân hành thiện tức là tu tập Tứ Chánh Cần. Khi tu tập **TỨ NIỆM XỨ** thì tâm không còn vọng niệm, không các cảm thọ và hôn trầm, thù miên, vô ký. Quý vị nên lưu ý lời dạy này, không nên tu tập **TỨ NIỆM XỨ** khi tâm còn vọng động

4/ Người tu sĩ muốn tu tập **Ba Thiện Hạnh** thì phải **CHẾ NGỰ CÁC CĂN** (Độc Cư) tức là tu tập **NĂM CĂN**. Vậy năm căn gồm có:

- 1- NHÃN CĂN
- 2- NHĨ CĂN
- 3- TỶ CĂN
- 4- THIỆT CĂN
- 5- THÂN CĂN

Muốn tu tập **NĂM CĂN** thì phải tin lời Phật dạy: “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật” Muốn tâm không phóng dật thì phải phòng hộ sáu căn bằng pháp **ĐỘC CƯ**

5/ Người tu sĩ muốn **Chế Ngự Được Các Căn** thì phải tu tập **CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC**. Tu tập **CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC** thì phải tu tập 19 đề mục **HỒI THỞ** và pháp môn **THÂN HÀNH**.

6/ Người tu sĩ muốn đạt được **Chánh Niệm tỉnh Giác** thì phải tu tập **NHƯ LÝ TÁC Ý**. Tu tập **NHƯ LÝ TÁC Ý** thì phải tu tập **TỬ VÔ LƯỢNG TÂM**.

7/ Người tu sĩ muốn đạt được pháp môn **Như Lý Tác Ý** thì phải có **LÒNG TIN** tu tập **LÒNG TIN** thì phải tu tập **TỬ BẤT HOẠI TỊNH**

8/ Người tu sĩ muốn có **Lòng Tin** thì phải được **NGHE CHÂN PHÁP CỦA PHẬT**. **NGHE CHÂN PHÁP CỦA PHẬT** thì nên nghe **BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO**

9/ Người tu sĩ muốn được **Nghe Chân Pháp Của Phật** thì phải **THÂN CẬN BẬC TU CHỨNG ĐẠO**, đã làm chủ sinh, già, bệnh, chết. **THÂN CẬN BẬC CHÂN TU** thì nên chọn những bậc **GIỚI LUẬT NGHIÊM CHÍNH**.

Trên đây là chín bài kinh được tóm lược các pháp để tu tập làm chủ sinh, già, bệnh và chết. Vậy ước mong sao những ai có duyên với chánh pháp này sẽ tiếp nhận được tập sách **BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO**, nó là một pháp bảo vô giá của đạo Phật.

Nếu ai đọc tập sách và tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết là đã đền đáp ơn Phật, Chúng tôi xin thành kính tri ơn những vị ấy là những người đã duy trì chánh pháp của Phật.



BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO

Theo chín bài pháp trên đây chúng tôi sắp xếp thành ba mươi bảy phẩm trợ đạo gồm từ pháp mới vào tu tập cho đến pháp tu tập cao hơn để chúng đạt chân lí giải thoát của Phật giáo. Bắt đầu từ:

- 1- **TỬ BẤT HOẠI TỊNH**
- 2- **TỬ VÔ LƯỢNG TÂM.**
- 3- **NGŨ CĂN**
- 4- **NGŨ LỰC**
- 5- **TỬ CHÁNH CĂN**
- 6- **TỬ NIỆM XỨ**
- 7- **THẤT GIÁC CHI**
- 8- **TỬ NHƯ Ý TỨC**

Ba mươi bảy phẩm trợ đạo có nghĩa là ba mươi bảy phương pháp tu tập giúp cho người tu hành chứng đạt chân lí. Cho nên chữ đạo ở đây không phải là đường lối, nguyên tắc mà con người có bổn phận gìn giữ và tuân theo trong cuộc sống xã hội. Mà chữ đạo ở đây có nghĩa là chân lí như trên đã nói.

Theo bảng sơ đồ phương pháp tu tập ba mươi bảy phẩm trợ đạo thì điều kiện cần thiết cho một người muốn tu theo Phật giáo để tìm cầu sự giải thoát, có nghĩa là đủ năng lực làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT và CHẤM DỨT TÁI SINH LUÂN HỒI thì trước tiên phải tìm một vị thầy chứng đạo (chứng quả A La Hán). Đây là giai đoạn thứ nhất mà người muốn tu theo Phật giáo không thể xem thường được, vì đó là một điều quan trọng hết sức không thể thiếu được. Nếu cuộc đời tu hành theo Phật giáo mà không gặp được một bậc thầy tu chứng đạo thì dù có đọc trăm kinh ngàn điển, có thông suốt tam tạng kinh điển thì sự tu hành cũng hoài công vô ích. Bởi không có một vị tu hành chứng đạo thì không được khai ngộ chân lí. Chân lí không được khai ngộ thì làm sao có lòng tin? Làm sao có đường lối tu tập? Đã không giác ngộ chân lí thì làm sao hộ trì và bảo vệ chân lí được?

Chân lí là một sự thật, chân lí không thể là một điều gian dối, lừa gạt người, nó không phải là một danh từ suông, không phải là một ảo tưởng, hư tưởng, tưởng giải và nó cũng không phải là một huyền thoại. Bởi chân lí là một sự thật của loài người. Nếu không phải là người tu chứng đạo thì không thể nào xác định chân lí đúng được. Mà xác định không đúng thì người hành trì sẽ sai và tu hành muôn kiếp cũng vẫn còn trôi lăn trong lục đạo.

Cho nên muốn tu tập ba mươi bảy phẩm trợ đạo thì việc chọn một bậc thầy tu chứng là một điều quan trọng và cần thiết nhất cho cuộc đời tu tập của mình.

Khi chọn được một người tu chứng đạo làm thầy thì việc thứ hai là phải thừa hỏi chân lí bất động tâm giải thoát. Khi được sự hướng dẫn làm cho mình hiểu được chân lí thì lúc bấy giờ mới bắt đầu hộ trì và bảo vệ chân lí. Muốn hộ trì và bảo vệ chân lí thì phải có phương pháp. Vậy phương pháp hộ trì và bảo vệ chân lí là gì?

Đó là ba mươi bảy phẩm trợ đạo, Vậy phẩm trợ đạo thứ nhất trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo là pháp môn gì?

Như trong bảng liệt kê các pháp môn trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo là pháp môn TỨ BÁT HOẠI TỊ H. Vậy pháp môn TỨ BÁT HOẠI TỊ H là pháp môn đầu tiên trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo.

Muốn tu tập TỨ BÁT HOẠI TỊ H thì nên đọc tập sách: “Tập iệem Phật TỨ BÁT HOẠI TỊ H” do tu viện Chơn ĩ hư biên soạn.



MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Bài 1	4
Bài 2	7
Bài 3	8
Bài 4	9
Bài 5	10
Bài 6	11
Bài 7	12
Bài 8	13
Bài 9	13
Bảng tóm lược	14
Ba mươi bảy phẩm trợ đạo	16

HẾT

Tham khảo thêm kinh sách xin vào trang www.chonlac.org