

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

Phật giáo

*Có đường lối riêng,
Không bị ảnh hưởng, không vay mượn
Giáo pháp của ngoại đạo*

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Lời nói đầu

Phật giáo có một đường lối tu tập độc lập riêng biệt không chịu ảnh hưởng bất cứ một giáo pháp nào của ngoại đạo. Vì thế, tất cả giáo pháp của ngoại đạo không thể nào gọi được là chân lý của loài người, nó có thể gọi là triết lý tưởng giải.

Từ khi tôi biết được Phật giáo và xác định rằng: riêng cá nhân tôi cũng như sự cảm nhận ý kiến của mọi người có kiến thức hiểu biết về Phật giáo họ đều cho rằng trên thế gian này chỉ có giáo pháp của Phật độc nhất vô nhị được loài người chấp nhận là Chân lý của nhân loại.

Cho nên, bài pháp đầu tiên được đức Phật thuyết giảng cho năm anh em Kiều Trần Như là bài pháp **"Tứ Diệu Đế"**. Tứ Diệu Đế là một bài pháp xác định bốn sự thật của loài người, làm cho con người hiểu biết nền đạo đức Nhân bản - Nhân quả của họ rất lợi ích. Nền đạo đức này mang lại cho họ có một phong cách sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Đó là một lối sống hoàn toàn làm chủ mọi sự khổ đau của kiếp người. Vì thế đạo Phật được gọi là đạo Giải Thoát. Giải thoát bằng trí kiến hiểu biết nền đạo Phật được gọi là đạo Trí Tuệ. Cho nên Thiên đàng, Cực lạc đối với đạo Phật không phải là một thế giới siêu hình mà là một sự sống chung của mọi người trên thế gian này. Nhờ thế đạo Phật mới được gọi là chân lý của loài người. Chân lý của loài người gồm có:

- Chân lý thứ nhất là Khổ đế.
- Chân lý thứ hai là Tập đế.
- Chân lý thứ ba là Diệt đế.
- Chân lý thứ tư là Đạo đế.

Trên thế gian này tất cả các tôn giáo khác không dám tự nhận giáo pháp của mình là chân lý, chỉ có đạo Phật mới dám đồng đạ tuyên bố Bốn Sự Thật này trước nhân loại. Do bốn sự thật này đã làm cho các tôn giáo khác đều rung động, những tu tưởng siêu hình thần thánh, quỷ ma v.v... như bị lộn đầu xuống đất.

Chúng ta muốn thông suốt bốn sự thật này thì nên nghiên cứu và đọc kỹ bộ sách **"Đạo Phật Có Đường Lối Riêng Biệt Không Bị Ảnh Hưởng Giáo Pháp Của"**

"Ngoại Đạo" thì quý vị sẽ rõ, nhất là Bốn Thiên. Bốn Thiên nào của Phật và bốn thiên nào không phải của Phật mà của ngoại đạo. Thường các nhà học giả nghiên cứu Phật giáo họ không thể nào phân biệt được. Cho nên bộ sách này là kim chỉ nam sẽ giúp họ tham khảo khiến họ hiểu biết không còn lệch lạc lời dạy của Đức Phật.

Sau cùng tôi xin cảm ơn quý vị đã chịu khó đọc bộ sách này, mong rằng nó sẽ đem lại sự lợi ích cho quý vị trên đường tu tập theo Phật giáo.

*Kính ghi
Trưởng Lão Thích Thông Lạc*

Bốn Sự Thật *Của Loài Người*

BỐN SỰ THẬT CỦA LOÀI NGƯỜI

Khi nghiên cứu về đạo Phật, các nhà học giả ai cũng biết Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là bốn chân lý của loài người tức là bốn sự thật mà Đức Phật đã xác định cho toàn cả thế giới hiểu biết mà không có một người nào dám phủ nhận lời dạy này:

1- KHỔ ĐỂ: Khổ là sự khổ đau; để là sự thật. Hai từ này ghép lại có nghĩa: khổ đau là sự thật. Vậy chúng tôi xin hỏi quý vị: Mọi người đang ở trước mặt chúng tôi, có ai sinh ra làm người mà không có khổ đau không?

Khổ từ lúc vào bào thai, trong bào thai cháu bé giống như người tù bị nhốt chuồng cọp.

Khổ từ lúc mẹ sinh ra phải chui qua một chỗ rất chật hẹp. Có một nhà thơ đã nói cái khổ của con người bằng câu: "*Đã mang tiếng khóc ban đầu mà ra*".

Khổ từ khi mới chôn nhau cho đến khi biết đi, biết đứng, biết ngồi, biết nói v.v...

Khổ từ khi cắp sách đến trường cho đến khi trưởng thành.

Khổ từ khi có gia đình cho đến khi có con cái, cháu, chít, chắt v.v...

Khổ vì buồn rầu lo lắng sợ hãi cơm không đủ ăn, áo mặc không đủ, khổ vì làm không đủ sống, khổ vì nỗi lo sợ trộm cắp cướp giết của cải, tài sản v.v...

Khổ vì bệnh tật, già yếu quên trước, quên sau, lẫn lộn; khổ vì chết.

Tất cả những nỗi khổ này làm người không ai tránh khỏi nên gọi Khổ là sự thật của con người.

2 - TẬP ĐỂ: Có nghĩa là nguyên nhân sinh ra muôn sự đau khổ của con người như trên đã nói. Vậy nguyên nhân sinh ra đau khổ là gì?

Đó là lòng tham muốn của con người. Vậy làm con người có ai không có lòng tham muốn không?

Là con người ai cũng có lòng tham muốn, lòng tham muốn là gốc khổ của con người. Vì vậy lòng tham muốn của con người là nguyên nhân sinh ra muôn sự khổ đau. Cho nên lòng ham muốn là sự thật của con người, nên Đức Phật gọi nó là chân lý thứ hai.

3 - DIỆT ĐỂ: Là một trạng thái tâm Vô Lậu. Vô lậu có nghĩa là tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi. Khi thân tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi nữa là tâm giải thoát.

Diệt Đế có nghĩa là diệt hết mọi sự khổ đau, tức là diệt tận gốc đau khổ. Trạng thái chấm dứt mọi khổ đau là Tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự là một sự thật. Vì mọi người dù chưa tu tập một pháp môn nào cả nhưng vẫn có trạng thái tâm này, nếu chúng ta cứ ngồi lại im lặng và lắng nghe sẽ nhận ra liền tâm bất động đó, mặc dù tâm bất động chỉ hiện tiền trong một phút giây rồi bị các niệm lăng xăng hiện ra làm mất tâm bất động đó.

Tâm Vô Lậu này là một sự thật của con người nên gọi nó là chân lý thứ ba trong đạo Phật.

4 - ĐẠO ĐỂ: Đó là một chương trình giáo dục đào tạo người tu chứng quả Vô Lậu. Nó có tên riêng gọi là Bát Chánh Đạo tức là tám lớp tu học. Tám lớp tu học như sau:

1 - Chánh Kiến

2 - Chánh Tư Duy

3 - Chánh Ngữ

4 - Chánh Nghiệp

5 - Chánh Mạng

6 - Chánh Tinh Tấn

7 - Chánh Niệm

8 - Chánh Định

Tám lớp tu học này được phân chia ra làm ba cấp như sau:

- Cấp 1 tu học Giới Luật gồm có năm lớp, từ lớp Chánh kiến đến lớp Chánh mạng.
- Cấp 2 tu học Thiền Định gồm có hai lớp, từ lớp Chánh tinh tấn đến lớp Chánh niệm.
- Cấp 3 tu học tuệ Tam Minh gồm có một lớp Chánh định.

Như trên đã trình bày, Đạo Đế là một chương trình giáo dục đào tạo những bậc tu chứng quả A La Hán. Cho nên nó là một chân lí thứ tư của Phật giáo, là một sự thật. Vì thế những pháp môn nào tu học không ở trong chương trình giáo dục đào tạo của tám lớp học này là pháp môn của ngoại đạo. Xin quý vị lưu ý, vì giáo pháp của Đức Phật đã pha trộn rất nhiều giáo pháp của ngoại đạo, nếu quý vị không cẩn thận sẽ rơi vào các pháp tướng giải của những người tu hành chưa đến nơi đến chốn, vì danh lợi mà lừa đảo người khác.



PHÁP MÔN NGOẠI ĐẠO MANG NHÃN HIỆU PHẬT GIÁO

Những pháp môn tu học hiện giờ của Phật giáo được pha trộn rất nhiều giáo pháp của ngoại đạo như kinh Pháp Hoa dạy:

"Dù cho tạo tội hơn núi cả

Điều Pháp Liên Hoa tụng mấy hàng."

Đó là kinh sách ngoại đạo lừa đảo Phật tử thứ nhất. Trong khi Đức Phật dạy: **"Các con tự thấp đức lên mà đi, Ta không cứu khổ các con được..."** Thế mà chỉ có tụng kinh Pháp Hoa vài ba hàng là tội ác như núi sẽ tiêu tan. Như vậy một người trộm cắp, cướp của giết người chỉ có về nhà ngồi tụng niệm vài ba câu kinh Pháp Hoa thì công an không bắt vào tù, thì thế gian này sẽ ra sao? Do trộm cắp cướp của giết người có chư Phật, chư Bồ Tát gia hộ thì còn ai dám bắt. Vì vậy, ai cũng muốn đi ăn trộm, ăn cướp giết người chứ làm việc chi cho khổ, chỉ bằng: *"Một đêm ăn trộm bằng ba năm làm"*. Nếu ai cũng nghĩ như vậy thì thế gian này sẽ còn gì? Con người hiền lương sống sẽ ra sao? Người ta cứ dựa vào kinh Pháp Hoa cầu cúng tụng niệm rồi để ăn trộm, ăn cướp thì sẽ có những vị Bồ Tát Đại Thừa gia hộ để bao nhiêu tội ác như núi đều bị diệt trừ không còn một chút khổ ách nào cả.

Kinh Vô Lượng Quang, kinh Di Đà, kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật, kinh Đại Bát Nhã, kinh Thập Vương, kinh Pháp Bảo Đàn, kinh Đại Bảo Tích, kinh Hồng Danh, kinh Vu Lan Bồn v.v... Tất cả những kinh sách trên đây là kinh sách tướng nên tu tập thì bị ức chế tâm, rơi vào các trạng thái tướng, còn không tu tập những pháp này thì lại tụng kinh niệm chú cầu tha lực chư Bồ Tát, nên kinh sách này toàn là kinh sách ngoại đạo, phần nhiều kinh sách này này là do kiến tướng giải của những người không có kinh nghiệm tu chứng làm chủ sinh, già, bệnh, chết, nên sản sinh ra các loại pháp môn này, người đời sau biên soạn rồi gán danh Phật thuyết để dễ lừa đảo người khác.

Những kinh sách này không nằm trong những pháp môn tu tập BÁT CHÁNH ĐẠO nên nó là giáo pháp của ngoại đạo dán nhãn hiệu ĐẠO PHẬT để đánh lừa Phật tử.

Đạo Phật có những pháp môn riêng biệt độc lập một mình, không giống bất cứ một pháp môn nào của ngoại đạo nên ngoại đạo muốn lồng pháp môn của mình vào giáo pháp của đạo Phật rất khó, vì người nào tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết được thì họ đều phát giác ra những pháp môn không đúng trong Phật giáo, nên những pháp môn ấy bị vạch trần, lật tẩy sự giả dối của nó một cách dễ dàng. Một đàn bò đang ăn cỏ mà chỉ có lợn một hai con dê thì những con dê dễ bị phát hiện giữa bầy bò.

Vì thế, chúng ta cứ dựa vào Bát Chánh Đạo thì giáo pháp nào của ngoại đạo cũng lộ mặt. Cho nên Bốn Thiên của ngoại đạo và bốn thiên của đạo Phật khác xa từ cách tu chứng đến cách nhập định cũng không giống nhau.

Tuy tên có giống nhau nhưng cách thức tu hành thì không giống nhau. Cho nên chỗ này người ta dễ lầm lạc Tứ Thiên của Phật và tứ thiên của ngoại đạo.



SƠ THIÊN DƯỚI CÂY HỒNG TÁO

Lúc bấy giờ Đức Phật còn bé theo vua cha đi dự lễ hạ điền. Vua cha xuống cày ruộng, Đức Phật ngồi dưới cây Hồng táo để tránh nắng, nhưng lại tu tập ly dục ly ác pháp để nhập Sơ Thiên.

Sơ thiên này chắc chắn là Sơ thiên của ngoại đạo, vì lúc bấy giờ Đức Phật còn là một cháu bé. Cho nên, sự tu tập này cũng chỉ là bắt chước người lớn như vua cha và các quan trong triều được lục sư ngoại đạo dạy tu tập Bốn Thiên. Do điều này chúng ta xác định bốn thiên này của ngoại đạo, vì thế chúng ta đừng tưởng nó là bốn thiên của Phật giáo, xin quý vị cần lưu ý.

Những học giả nghiên cứu đọc đến đoạn kinh này cho rằng Sơ thiên này với Sơ thiên của Đức Phật là một pháp môn. Người ta đâu hiểu rằng Sơ thiên của Phật và Sơ thiên của ngoại đạo là hai pháp môn và cách thức tu tập cũng xa lắc xa lơ.



KHÔNG VÔ BIÊN XỨ TƯỜNG

Đức Phật rời bỏ cung vàng điện ngọc vợ đẹp con thơ, liền đi tìm một Tu sĩ ngoại đạo nổi tiếng, nhập được định Không Vô Biên Xứ Tường giỏi nhất bấy giờ. Vị Tu sĩ ngoại đạo này có tên là Alara Kalama, Đức Phật đến thọ giáo với Ngài và được hướng dẫn tận tường, chẳng bao lâu sau Đức Phật đã chứng nhập được Không Vô Biên Xứ Tường. Sau khi chứng nhập Không Vô Biên Xứ Tường ngài nhìn lại tâm mình vẫn thấy tâm tham, sân, si còn nguyên vẹn nên Đức Phật đến từ giã vị Thầy đã hết lòng truyền dạy cho mình. Ngài xin từ giã đi nơi khác để tìm pháp nào tu tập giải thoát làm chủ bốn sự khổ đau sinh, già, bệnh, chết.

Ngài Alara Kalama hết lời khuyên ngăn Đức Phật ở lại, nhưng Đức Phật một mực xin đi tìm một vị Thầy dạy tu tập giải thoát được mọi khổ đau của bản thân và sau này giúp đỡ mọi người tu tập sinh, già, bệnh, chết.



PHI TƯỜNG PHI PHI TƯỜNG XỨ

Đức Phật rời khỏi Đạo tràng của Alara Kalama rồi vượt sông Hằng tìm đến Đạo tràng của Uddaka Ramaputta học đạo. Ở đây Đức Phật cũng được vị Thầy này sẵn sàng chỉ dạy. Đức Phật tu tập chẳng bao lâu liền nhập được định Phi Tường Phi Phi Tường Xứ. Định Phi Tường Phi Phi Tường Xứ là một loại định cao nhất của ngoại đạo lúc bấy giờ, nên các vị Thầy ngoại đạo khó có ai tu đạt được, nhưng Đức Phật nỗ lực tu tập chỉ một thời gian ngắn Ngài đã nhập được một cách dễ dàng. Khi nhập xong định Phi Tường Phi Phi Tường Xứ thì Đức Phật được Ngài Uddaka Ramaputta chia cho nửa toà để cùng lãnh chúng. Tuy Đức Phật nhập được Phi Tường Phi Phi Tường Xứ nhưng cảm nhận tâm mình vẫn còn tham, sân, si, vì thế Đức Phật xin từ giả vị Thầy đã tận tình hướng dẫn tu tập để đi tìm một vị Thầy dạy tu tập làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi.

Từ vị Thầy này đến vị Thầy khác, nhưng đến đâu các vị Thầy đều tu tập rèn luyện thần thông hơn là chú ý đến giải quyết mọi sự khổ đau của kiếp người. Vì thế Đức Phật đi tìm mãi và gặp một số Tu sĩ tu tập khổ hạnh để làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Nghe thế Đức Phật liền nhập vào số những người tu sĩ này tu tập.



SÁU NĂM KHỔ HẠNH

Được mọi người chỉ cho Đức Phật đến gặp một số Tu sĩ ngoại đạo đang tu tập khổ hạnh để làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Ngài nhập vào nhóm tu sĩ tu khổ hạnh, bền chí tu tập suốt 6 năm. Vì ăn quá ít nên cơ thể Ngài kiệt quệ, Ngài không còn đứng dậy đi tới lui bình thường, hơi thở chỉ còn thoi thóp. Một cô bé chăn dê trong thấy thương hại nên vắt một bát sữa đem cúng dường cho Đức Phật, nhờ bát sữa mà Đức Phật hồi phục sức khỏe, Ngài tư duy khổ hạnh không mang lại sự giải thoát mà còn làm thêm khổ đau. Bắt đầu Đức Phật từ bỏ khổ hạnh, rời xa nhóm tu sĩ khổ hạnh và hướng về dòng sông Ni Liên tìm nơi yên tĩnh tu hành một mình.

Dưới cội Bồ đề, trước mặt là dòng sông Ni Liên, mặt nước lắng lờ trôi về một chân trời vô định. Tìm được cội Bồ đề Ngài thấy đây là nơi tu hành rất lý tưởng, vì thế Ngài phát đại nguyện vĩ đại: **"Nếu không Thành Đạo thì nát xương dưới cội Bồ đề"**. Khi phát nguyện xong Ngài âm thầm lặng lẽ một hình một bóng tu tập theo sự tư duy của mình mà không cần nương tựa vào giáo pháp của ngoại đạo.



SƠ THIÊN DƯỚI CỘI BỒ ĐỀ

Khi Đức Phật tu hành khổ hạnh không tìm ra được sự giải thoát, nên Ngài từ bỏ khổ hạnh và rời bỏ các vị ngoại đạo tu khổ hạnh, Ngài tìm đến cội cây Bồ đề để một mình suy tìm một phương pháp nào tu hành giải thoát.

Ngài nhớ lại lúc còn bé theo vua cha làm lễ hạ điền, ngồi dưới cội cây hồng táo bắt chước vua cha tu tập Sơ Thiên.

Bấy giờ Ngài cũng lấy phương pháp Sơ thiên đó ra tu tập, nhưng Ngài lại tư duy tu tập Sơ thiên ly dục ly ác pháp như vậy là ức chế tâm, cố gắng giữ gìn tâm không vọng niệm thì làm sao ly dục ly ác pháp được?

Tự đặt ra câu hỏi rồi Ngài lại tiếp tục tư duy suy nghĩ: **"Dục là lòng ham muốn của mình trong tâm, còn ác pháp là những đối tượng bên ngoài khi chúng tác động vào thân hay tâm là chúng ta thấy bất an. Như vậy Ly Dục Ly Ác Pháp có nghĩa là**

ngăn ngừa lòng dục bên trong không cho khởi lên lòng ham muốn, nếu nó khởi lên lòng ham muốn thì phải quán xét tư duy diệt nó". Như vậy mới có pháp tu tập ly dục ly ác pháp, còn nếu nói LY DỤC LY ÁC PHÁP mà không có tu tập thì biết ly dục ly ác pháp như thế nào? Một câu hỏi mà ngoại đạo không thể trả lời mà chỉ có ú ớ và bảo rằng: "Thầy tổ xưa nay dạy sao thì tu tập vậy". Như Thầy Tổ dạy: "Chẳng niệm thiện niệm ác bản lai diện mục hiện tiền"; "Biết vọng liền buông"; "Biết vọng không theo"; "Tham thoại đầu"; "Tham công án"; "Niệm Phật nhất tâm"; "Số, tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh" v.v... đó là những phương pháp xưa nay Thầy Tổ từng dạy các đệ tử tu tập như vậy là ly dục ly ác pháp. Ly dục ly ác pháp như vậy làm sao đúng pháp hành của Phật giáo được.

Bởi vậy, khi Đức Phật ngồi dưới cội cây Bồ đề tư duy về các vị Thầy ngoại đạo dạy tu tập Sơ Thiền đều nói ly dục ly ác pháp, nhưng kỳ thực là không có pháp ly dục ly ác pháp mà chỉ có pháp ức chế ý thức khiến cho nó không còn niệm khởi. Vì thế tâm tham, sân, si, mạn, nghi không bao giờ ly và diệt nó được.



TỨ CHÁNH CĂN

Khi tu tập Sơ Thiền ly dục ly ác pháp Đức Phật đã thấy rõ các Thầy ngoại đạo toàn dạy ức chế ý thức, chứ không dạy Xả Tâm Ly Dục Ly Ác Pháp, nên Đức Phật theo sự tư duy của mình tu tập, từ đó Đức Phật dùng tri kiến quán xét vào tâm của mình và từng phút, từng giây tác ý ngăn và diệt lòng ham muốn, nhờ đó lòng ham muốn càng lúc càng ly và bị diệt mất. Ác pháp cũng vậy, mỗi khi có ác pháp nào tác động vào thân tâm, Đức Phật liền quán xét tư duy ngăn ngừa và diệt mất ác pháp. Nhờ có phương pháp tu tập hằng ngày như vậy nên thân tâm Đức Phật trở nên Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự.

Do kinh nghiệm tu tập từ bản thân của mình nên Đức Phật tự đặt phương pháp tu tập này có một cái tên "TỨ CHÁNH CĂN". Một cái tên rất tuyệt vời mà không có một tôn giáo ngoại đạo nào trong thời bấy giờ có pháp môn này được.

Pháp môn này được sinh ra từ Đức Phật. Cho nên người nào tu thiền theo Phật giáo ly dục ly ác pháp đều phải tu tập Tứ Chánh Căn. Vì vậy, xin quý vị đừng hiểu rằng 49 ngày Đức Phật ngồi dưới cội bồ đề là tu tập bốn thiền (Tứ thiền) của ngoại đạo.

Bốn mươi chín ngày dưới cội bồ đề Đức Phật tư duy suy nghĩ theo sự kiến giải của mình, nên vô tình tu tập ly dục ly ác pháp đúng pháp.



TỨ NIỆM XÚ

Sau thời gian tu tập Tứ Chánh Căn, Đức Phật cảm nhận thân tâm mình tham, sân, si giảm bớt thấy rất rõ ràng và trạng thái Tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự càng rõ ràng và mỗi ngày trạng thái đó tăng thời gian dài thêm ra. Lúc bấy giờ Đức Phật thấy tâm mình rất lạ lùng là luôn luôn cảm nhận toàn thân tâm của mình trong hơi thở ra và hơi thở vào từ canh này sang canh khác, không có một niệm nào xen vào; không một ác pháp nào khởi ra được, nhất là các ác pháp bên ngoài không tác động vào được thân tâm. Do trạng thái này Đức Phật không còn phải ngăn, diệt dục và ác pháp như trong pháp tu tập Tứ Chánh Căn.

Với cách quán xét thân, thọ, tâm, pháp này từ ngày này sang ngày khác chỉ duy nhất có một cảm nhận quán xét trên toàn thân. Khi trạng thái này xuất hiện thì sự tu tập Tâm Bất Động của Đức Phật rất dễ dàng và thoải mái.

Suốt thời gian còn lại trong 49 ngày Đức Phật cứ mãi có một cảm nhận trên thân quán thân như vậy cho đến khi tâm VÔ LẬU hoàn toàn. Nhờ tâm Vô Lậu hoàn toàn nên mới có đầy đủ TỨ THẦN TỨC. Đó là lúc Chứng Đạo Giải Thoát.

Từ trạng thái tu tập tâm này Đức Phật mới đặt cho nó một cái tên đúng nghĩa quán bốn chỗ của nó là "TỨ NIỆM XỨ".

Pháp môn Tứ Niệm Xứ chỉ có đạo Phật mới có, còn tất cả các Tôn giáo khác đều không có pháp môn này. Tại sao lại gọi là Tứ Niệm Xứ?

TỨ NIỆM XỨ có nghĩa là bốn nơi dùng để quán xét, nó gồm có:

- 1- THÂN: là phần cơ thể đầu, mình, hai tay và hai chân.
- 2- THỌ: là các cảm thọ của thân và tâm.
- 3- TÂM: là phần sáu thức tiếp xúc sáu trần.
- 4- PHÁP: là thân, thọ, tâm và sáu trần đang xung quanh chúng ta.

Trong bốn nơi này chỉ cần quán xét một nơi là quán xét tất cả bốn nơi. Cho nên, mới gọi là Tứ Niệm Xứ.

Tứ Niệm Xứ là một phương pháp tu tập lớp thứ bảy trong BÁT CHÁNH ĐẠO. Lớp thứ bảy là lớp tu chứng đạo của Phật giáo. Ngoài pháp môn Tứ Niệm Xứ thì không có pháp nào tu chứng đạo giải thoát được.

Ngoại đạo không có pháp môn Tứ Niệm Xứ cho nên ngoại đạo không có ai tu chứng đạo giải thoát. Nhờ có pháp môn Tứ Niệm Xứ nên ngoại đạo không thể lừa dối Phật tử, lấy pháp môn của mình cho là pháp môn của Phật được.

Trước khi nhập diệt Ngài đã di chúc:

"Sau khi ta nhập diệt các vị tỳ kheo hãy lấy Giới Luật và Giáo Pháp của ta mà làm Thầy". Giáo pháp mà Đức Phật đã di chúc ở đây là pháp môn **"Tứ Niệm Xứ"**.



LỊCH TRÌNH TU TẬP CỦA ĐỨC PHẬT

(TỪ NHỮNG PHÁP MÔN NGOẠI ĐẠO ĐẾN TỨ THIỀN CỦA PHẬT GIÁO)

Từ một Thái tử giàu sang tột đỉnh, nhưng đứng trước bốn nỗi khổ của kiếp người: SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT, Đức Phật nghĩ đến thân phận mình và mọi người khắp trên thế gian này, không ai tránh khỏi bốn sự khổ đau này.

Đức Phật tư duy: làm sao cứu mình, cứu mọi người thoát ra bốn sự khổ đau này. Chính vì những khổ đau này mà những tôn giáo ra đời dạy con người tu tập thể này hay thể khác nhưng không để làm chủ bốn sự khổ đau. Mà những tôn giáo này lại dạy người cúng bái, tụng kinh, niệm chú, niệm Phật để cầu siêu thoát lên Thiên đàng hay Cực lạc. Vì nhờ có siêu thoát lên Thiên đàng hay Cực lạc thì không có sinh, già, bệnh, chết tức là không còn tái sinh vào cõi thế gian này nữa.

Đó cũng là cách tránh né, trốn chạy bốn sự đau khổ, nhưng cảnh giới Thiên đàng và Cực lạc là cảnh giới tưởng, nó không có thật, vì thế những người theo các tôn giáo này tu tập chỉ hoài công vô ích, sống trong ảo mộng, đau khổ lại hoàn đau khổ rồi cứ mãi tiếp tục tái sinh luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ chấm dứt luân hồi. Thật là đau khổ và thương thay!

Không biết lối nào ra như cuộn chỉ rối, nên có những tôn giáo loanh quanh dạy người cầu khẩn, lạy lễ sám hối, ăn hiền ở lành để mong thoát ra bốn sự khổ đau này, nhưng nào có được những gì. Khổ đau này chồng chất lên khổ đau kia.

Nhìn chung những tôn giáo ra đời trên thế gian này đều có một mục đích như nhau, đó là mục đích giúp người thoát ra bốn nỗi khổ đau. Nhưng từ xưa đến nay hầu hết các tôn giáo trên hành tinh này đều xây dựng cho mình một thế giới ảo tưởng giải thoát, một đấng vạn năng ban phước cứu khổ cho loài người. Hiện giờ nếu chúng ta chịu khó xem xét tất cả các tôn giáo trên hành tinh này dạy người tu hành, nhưng có người nào tu hành thoát ra bốn sự đau khổ này đâu.

Trước mắt chúng ta nhìn thấy dù là người theo tôn giáo hay không theo tôn giáo vẫn chịu chung số phận sinh, già, bệnh, chết mà chưa có ai làm chủ được nó.

May mắn thay trên hành tinh này còn có một người. Người ấy là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, sau bao năm mày mò tu tập tất cả giáo pháp của ngoại đạo, nhưng chẳng có giáo pháp nào của ngoại đạo tu tập làm chủ được bốn sự đau khổ của kiếp người, nên Đức Phật đành ném bỏ tất cả rồi lặng lẽ ngồi một mình dưới cội Bồ đề truy tìm ra một đường lối riêng biệt độc lập không bị ảnh hưởng, không vay mượn một pháp môn nào của ngoại đạo.



BẢNG TÓM LƯỢC ĐƯỜNG LỐI TU TẬP CỦA PHẬT GIÁO

BA ĐỨC HẠNH: NHẪN NHỤC, TÙY THUẬN VÀ BẰNG LÒNG

1. ĐỨC HẠNH NHẪN NHỤC

Trước tiên một người muốn tu theo Phật giáo còn trong chiếc áo người Cư sĩ thì hằng ngày phải tu tập đức hạnh Nhân bản - Nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Muốn sống đạo đức như vậy thì phải biết sống với mọi người bằng cách thể hiện đức hạnh Nhẫn Nhục, dù gặp muôn vàn ác pháp như thế nào thì đức hạnh Nhẫn Nhục vẫn là hàng đầu quý vị cần nên nhớ, vì đó là phong cách sống cao thượng hơn mọi người.

2. ĐỨC HẠNH TÙY THUẬN

Bản thân sống ở đời ai cũng biết tùy thuận lẫn nhau thì làm sao có sự bức mình, tức giận, buồn phiền, khổ đau v.v..

Gia đình vợ chồng không biết tùy thuận lẫn nhau thì không tránh khỏi "*cơm chẳng lành canh chẳng ngọt*", lúc nào cũng sống trong cảnh bất an.

Xã hội mọi người biết tùy thuận nhau thì không tranh đua hơn thiệt, cao thấp, không so đo giàu nghèo, sang hèn thì không bao giờ có xung đột và chiến tranh nên xã hội sẽ có trật tự, an ninh.

Đức hạnh Tùy Thuận là một đức hạnh giúp cho loài người sống bình an yên vui. Vì thế, nó có một giá trị rất lớn cho đời sống con người cùng sống chung nhau trên hành tinh này.

3. ĐỨC HẠNH BẰNG LÒNG

Bằng Lòng là một đức hạnh xả tâm cao nhất trong Phật giáo, vì có bằng lòng tâm mới có an vui. Bằng lòng tức là vui lòng chứ không phải bằng mặt nghĩa là vui lòng trước mặt mà sau lưng thì không vui.

Bằng lòng ở đây là vui lòng chấp nhận mọi ý kiến và việc làm của người khác không có chút gì còn chướng ngại trong lòng. Bằng lòng tức là chấp nhận và vui vẻ.

Một người luôn luôn giữ gìn được tâm bằng lòng thì người ấy sống không còn chút gì đau khổ trong lòng. Cho nên cuộc sống chung đụng với mọi người mà người biết sống với đức hạnh bằng lòng thì người ấy không còn bị những ác pháp làm đau khổ, không còn bị các chướng ngại pháp làm khổ đau.

Tóm lại trong xã hội loài người mà mọi người, ai ai cũng đều biết sống đối xử với nhau bằng những hành động thân, miệng, ý luôn luôn thể hiện Đức hạnh: NHÂN NHỤC, TÙY THUẬN và BẰNG LÒNG thì thế gian này yên vui và hạnh phúc biết bao!!!

Thấy biết rõ ba đức hạnh Nhân Nhục, Tùy Thuận và Bằng Lòng này sẽ đem lại sự lợi ích rất lớn cho loài người. Cho nên chúng tôi thường ước nguyện sao cho mọi người thấu hiểu sự sống của mọi người rất quý báu vô cùng, ước mong mọi người hãy vì sự sống chung nhau trên hành tinh này mà diệt trừ lòng ích kỷ nhỏ hẹp của mình để sống vì người. Sống vì người là sống vì sự sống của mình và của những người khác để cùng nhau xây dựng một xã hội bình an bằng tình thương cho nhau.

Ba đức hạnh Nhân Nhục, Tùy Thuận và Bằng Lòng là ba đức hạnh của người tại gia, xin quý vị cố ghi khắc những lời dạy này để những người tại gia sống sao cho xứng đáng là người còn tại gia, còn người xuất gia thì hãy xem phần tiếp nối sau đây chúng tôi sẽ giảng dạy từng pháp môn tu tập oai nghi chánh hạnh trong giai đoạn mới bắt đầu từ người tại gia cho đến người xuất gia, pháp nào tu trước, pháp nào tu sau, cứ lần lượt tu tập, tu tập có kết quả ở pháp này xong thì mới tu tập pháp khác, cũng như đức hạnh này giữ gìn trọn vẹn thì mới giữ gìn đức hạnh khác chứ không phải ôm đồm tất cả pháp mà pháp nào cũng tu tập chung chung. Cuộc đời tu hành như vậy là uống công, là phí sức vô ích, chẳng có ích lợi gì cho mình cho người.



BA ĐỨC HẠNH: ĂN, NGỦ VÀ ĐỘC CƯ

Khi đã xuất gia thì người tu sĩ cần phải ghi nhớ và giữ gìn đức hạnh Ăn, Ngủ không được phi thời, nhất là đức hạnh Độc Cư. Độc cư là một phương pháp phòng hộ: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý tuyệt vời, nó giúp cho người giữ gìn sáu căn trọn vẹn không tiếp xúc với bất cứ một người nào. Cho nên người xuất gia là người đã buông bỏ tất cả những gì của thế gian chỉ còn ba y một bát để xin cơm sống hằng ngày thì có lý đâu lại ăn ngủ phi thời? Lại có lý đâu còn thích nói chuyện? Để trả lời những câu hỏi này xin quý vị hãy nghiên cứu lại kỹ những oai nghi chánh hạnh này của Phật giáo. Những oai nghi chánh hạnh đều nằm trong các bộ giới luật của Phật giáo.

1. ĐỨC HẠNH VỀ ĂN UỐNG

Những oai nghi đức hạnh về ăn uống ở trong kinh sách Phật thường nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần, quý vị nên đọc 100 giới chúng học trong đó sẽ dạy những oai nghi chánh hạnh của một người tu sĩ, còn ở đây chúng tôi xin nhắc quý vị về ăn uống. Nếu quý vị không tu tập làm chủ được cái ăn thì quý vị đừng mong làm chủ sự sống chết.

Trong giai đoạn đầu tiên quý vị mới bước vào tu tập, người hướng dẫn quý vị tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết sẽ lưu ý cách sống của quý vị, nếu quý vị ăn uống phi thời không giữ trọn ngày một bữa thì quý vị bị loại ra khỏi dòng tu tập. Người hướng dẫn sẽ không chấp nhận và không dạy quý vị tu tập dù bất cứ một pháp môn nào.

Ăn mà không làm chủ được cái ăn, cứ chạy theo ăn uống ngày hai ba bữa thì quý vị nên về đời sống thế gian mà sống chú tu tập phạm giới như vậy có ích lợi gì.

Không làm chủ cái ăn mà muốn tu tập làm chủ sự sống chết thì có khác nào quý vị nằm mộng! Cho nên trước tiên quý vị phải tập làm chủ cái ăn. Muốn làm chủ cái ăn thì quý vị phải có nghị lực và gan dạ quyết tâm thà chết chứ không để vi phạm về giới không nên ăn phi thời.

Có quyết tâm như vậy thì quý vị sẽ ăn ngày một bữa dễ dàng không có khó khăn. Khi nào ăn ngày một bữa xong thì quý vị tiến tới tu tập phá hôn trầm, thù miên, vô ký. Đây là một giai đoạn khó khăn hơn giai đoạn ăn uống. Giai đoạn này không khó, nếu quý vị chịu khó siêng năng đi kinh hành hay đi kinh hành pháp Thân Hành Niệm, thì sẽ đạt được kết quả mong muốn.

2. ĐỨC HẠNH VỀ NGỦ NGHỈ

Ngủ nghỉ là một oai nghi chánh hạnh của Phật giáo, người nào muốn thống suốt thì phải nghiên cứu tập sách **"Giới Đức Thánh Tăng Và Thánh Ni"** do tu viện Chơn Như biên soạn thì sẽ hiểu rõ.

Nếu quý vị ngủ mà không làm chủ được thì nên trở về đời sống thế gian để ăn ngủ cho thỏa thích. Trong sự tu hành làm chủ sự sống chết mà không làm chủ được ăn ngủ thì con đường tu theo Phật giáo không chấp nhận quý vị. Quý vị nên rút lui trước thì hay hơn.

3. ĐỨC HẠNH VỀ ĐỘC CƯ

Độc cư là một đức hạnh phòng hộ sáu căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Người tu sĩ không phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý thì tâm luôn luôn phóng dật theo sáu trần. Do tâm phóng dật thì làm sao tâm thanh tịnh được. Xưa Đức Phật dạy: **"Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật"**. Nếu muốn tâm không phóng dật thì nên phòng hộ sáu căn cho chặt chẽ. Phòng hộ sáu căn chặt chẽ thì chỉ có hạnh Độc Cư là đệ nhất pháp. Vì thế, người tu sĩ phạm vào giới hạnh độc cư, là phạm vào tội rất nặng, tội không còn tu tập được nữa. Thích nói chuyện là phóng dật mà phóng dật là đi ngược lại đường lối tu tập giải thoát của Phật giáo. Cho nên, những người phá hạnh độc cư là những người tu tập theo Phật giáo không được. Vậy nên trở về đời sống thế tục làm người Cư sĩ còn tốt hơn, sống với chiếc áo Tu sĩ mà đi nói chuyện với người này người khác thì không đáng là người Tu sĩ Phật giáo, xin quý Thầy lưu ý cho.

Đi tu thì phải cho ra người Tu sĩ, còn không tu thì thôi chứ đi tu mà thích nói chuyện thì mất ý nghĩa thanh tịnh tu hành theo Phật giáo.

Tóm lại, khi bước chân vào đường tu tập giải thoát thì quý vị phải nhớ kỹ những điều cần thiết không nên để vi phạm:

- 1- Không nên Ăn uống phi thời
- 2- Không nên Ngủ nghỉ phi thời
- 3- Phải nghiêm khắc giữ gìn trọn vẹn hạnh Độc cư.

Đó là ba điều mà người Tu sĩ nào vi phạm thì bị loại trừ ra khỏi đoàn thể Tăng Chơn Như.

Ba đức hạnh này là giai đoạn tu tập thứ nhất, nếu giai đoạn thứ nhất này tu hành chưa xong thì đừng mong tu tập những giai đoạn kế tiếp, xin quý vị lưu ý.

Như quý vị đều biết khi Đức Phật đi tu thì Ngài đã từng tu tập khổ hạnh cho nên ăn ngủ không còn phi thời. Khi đến dưới cội cây bồ đề tu tập thì Ngài giữ trọn vẹn độc cư 100%, vì lúc bấy giờ có năm anh em Kiều Trần Như cùng tu tập với Đức Phật, từ khi thấy Đức Phật bỏ khổ hạnh nên năm anh em Kiều Trần Như xa lánh Phật không còn đến thưa hỏi điều này việc khác. Nhờ có nhân duyên này nên Đức Phật mới sống trọn vẹn hạnh độc cư cho đến khi chứng đạo.



TỨ CHÁNH CẦN

Như chúng ta ai cũng biết khi Đức Phật đến cội cây Bồ đề tu tập với pháp môn đầu tiên là pháp Sơ thiền của ngoại đạo.

Ngồi dưới cội Bồ đề, Ngài nhớ lại lúc còn bé ngồi dưới cây Hồng táo tu tập ly dục ly ác pháp nhập Sơ thiền. Theo pháp môn Sơ thiền của ngoại đạo nhưng Đức Phật không tu tập hành pháp theo lối ly dục ly ác pháp của họ mà theo hành pháp do sáng kiến ly dục ly ác pháp của mình, nên biến pháp hành thành những hành động **"Ngăn Ác Diệt Ác Pháp, Sinh Thiện Tăng Trưởng Thiện Pháp"** hằng canh, từ canh một, đến canh hai; từ canh ba đến canh năm rồi từ ngày này, sang ngày khác đến khi tâm bất động thanh thản, an lạc và cuối cùng chuyển qua tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Khi tu tập đến đây Đức Phật thấy giai đoạn tu tập Sơ thiền đầu tiên theo kinh nghiệm tu tập của mình, Đức Phật liền đặt cho pháp hành này cái tên Tứ Chánh Cần. TỨ CHÁNH CẦN là bốn điều cần phải siêng năng tu hành hằng ngày không nên biếng trễ, gồm có bốn điều cần nên tu tập như sau:

- 1- Ngăn các ác pháp
- 2- Diệt các ác pháp
- 3- Sinh các thiện pháp
- 4- Tăng trưởng các thiện pháp.

Một cái tên mà xác định được sự tu tập Sơ thiền của Phật giáo. Vì vậy Đức Phật còn gọi pháp môn Tứ Chánh Cần này với một cái tên rất gần thiền định **"Định Tư Cự"** tức là phương pháp tu tập SƠ THIỀN. Ngoại đạo không bao giờ có phương pháp tu tập thiền định theo pháp môn này.

Đến đây quý vị đã thấy rõ từ Sơ Thiền của ngoại đạo đã trở thành Tứ Chánh Cần của Phật giáo.



TỨ NIỆM XỨ

Khi tu tập Tứ Chánh Cần thuần thực Đức Phật cảm nhận được tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự, nhưng kéo dài trạng thái bất động này từ một canh thì tâm cảm nhận như tâm đang quán sát bốn chỗ THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP theo nhịp hơi thở rõ ràng.

Cảm nhận được tâm quán sát bốn chỗ này nên càng quán tâm sát thì càng lúc tâm càng bất động. Thấy thể Đức Phật cứ để tự nhiên cho tâm thường xuyên quán sát bốn chỗ, nhờ quán sát bốn chỗ nên tâm ở trạng thái bất động. Tâm càng ở trạng thái bất động thì tâm càng thanh tịnh và kéo dài từ ngày này sang ngày khác. Đó là NIỆM GIÁC CHI xuất hiện. Khi Niệm Giác Chi xuất hiện xong thì ĐỊNH GIÁC CHI xuất hiện. Khi Định Giác Chi xuất hiện xong thì kế tiếp một trạng thái KHINH AN GIÁC CHI. Khi Khinh An Giác Chi xuất hiện xong thì HỖ GIÁC CHI xuất hiện. Khi Hỷ Giác Chi xuất hiện xong thì TINH TẤN GIÁC CHI xuất hiện. Khi Tinh Tấn Giác Chi xuất hiện xong thì XẢ GIÁC CHI xuất hiện. Khi Xả Giác Chi xuất hiện xong thì TRẠCH PHÁP GIÁC CHI xuất hiện. Khi Trạch Pháp Giác Chi xuất hiện xong thì TỨ THÂN TỨC xuất hiện.

Đến đây Đức Phật đã hoàn tất pháp môn TỨ NIỆM XỨ và kết quả tâm VÔ LẬU hoàn toàn.



BỒN THIỀN

Khởi đầu Đức Phật tu tập Sơ thiền của ngoại đạo nhưng do sáng kiến biết sáng tạo ra những pháp tu hành để ly dục ly ác làm chủ sinh, già, bệnh, chết tức là làm chủ thân tâm. Và cuối cùng Đức Phật thành tựu tâm Vô Lậu bằng pháp môn Tứ Niệm Xứ chứ không phải nhập Sơ Thiền theo pháp môn của ngoại đạo.

Khi Đức Phật thành tựu pháp môn TỨ NIỆM XỨ thì ngay trên trạng thái tâm VÔ LẬU của Tứ Niệm Xứ Đức Phật đã thấy TỨ THẦN TỨC. Khi có Tứ Thần Tức Đức Phật liền dùng ngay câu TRẠCH PHÁP GIÁC CHI **"Tâm ly dục ly ác pháp chứng và trú Thiền Thứ Nhất, (nhập Sơ thiền) một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tâm, với tứ"**, tức thì thân tâm Đức Phật nhập vào một trạng thái SƠ THIỀN có năm chi thiền hiện ra rõ ràng:

- 1- Tâm.
- 2- Tứ.
- 3- Nhất tâm.
- 4- Hỷ.
- 5- Lạc.

Sau khi nhập xong Sơ thiền Đức Phật xuất ra khỏi Sơ thiền liền về trạng thái tâm Vô Lậu. Khi ở trong trạng thái tâm VÔ LẬU Đức Phật liền dùng câu TRẠCH PHÁP GIÁC CHI **"diệt tâm tứ chứng và trú Thiền Thứ Hai (nhập Nhị thiền) một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm, không tứ, nội tinh nhất tâm"**, ngay khi tác ý xong thân tâm Đức Phật liền nhập vào NHỊ THIỀN, sáu thức ngưng hoạt động hoàn toàn chỉ còn có một trạng thái hỷ lạc do định của Nhị thiền sinh ra, gồm có:

- 1- Hỷ do định sinh.
- 2- Lạc do định sinh.
- 3- Nội tinh nhất tâm tức là tinh giác vào nội thân tâm.

Sau khi nhập xong Nhị thiền, Đức Phật liền xuất ra khỏi Nhị thiền bằng ĐỊNH NHƯ Ý TỨC và trở về trạng thái tâm Vô Lậu. Khi ở trạng thái tâm VÔ LẬU Đức Phật liền dùng TRẠCH PHÁP GIÁC CHI **"Ly hỷ trú xả chánh niệm tinh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền Thứ Ba (nhập Tam thiền)"**, tức thì thân tâm Đức Phật nhập TAM THIỀN. Muốn nhập được thiền thứ ba thì dùng ĐỊNH NHƯ Ý TỨC truyền lệnh xả các loại tướng hỷ, lạc. Các loại hỷ, lạc tướng khi nhập vào Nhị thiền do định sinh. Khi xả hỷ, lạc tướng đó thì vào được Tam thiền.

Ở trạng thái Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền thì sáu thức bị diệt nên không còn hoạt động. Vì thế, chúng ta muốn xuất ra khỏi hay nhập vào Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền đều phải dùng ĐỊNH NHƯ Ý TỨC. Dùng Định Như Ý Tức là phải sử dụng TRẠCH PHÁP GIÁC CHI **"Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền Thứ Tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh"**. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu và xả niệm thanh tịnh luôn. Như vậy, nhập Tứ thiền là xả tất cả các cảm thọ. Xả các cảm thọ thì phải tịnh chỉ hơi thở. Cho nên muốn nhập TỨ THIỀN còn có một câu Trạch Pháp Giác Chi rất tuyệt vời: **"Tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền"**.

Đạo Phật rất tuyệt vời là làm chủ được hơi thở. Cho nên, muốn nó thở là nó thở, muốn nó dừng là nó dừng thở.

Làm chủ được hơi thở là làm chủ được mạng sống của mình. Cho nên Tứ thiền của đạo Phật là một phương pháp muốn dừng hay muốn thở đều nhập vào Tứ Thiền. Ngoài thiền thứ tư thì không có pháp nào làm chủ được hơi thở. Vì vậy mục đích nhập Thiền Thứ Tư là làm chủ sự sống chết, quý vị cần nên lưu ý loại thiền định này.



TỨ THẦN TỨC

Tứ Thần Tức phải do từ BẢY GIÁC CHI xuất trên tâm VÔ LẬU. Vậy Tứ Thần Tức là gì?

TỨ THẦN TỨC là bốn sức mạnh như thần dùng để thực hiện nhập Bốn Thiền, Năm Định và Trí tuệ Tam Minh. Tứ Thần Tức gồm có:

- 1- Dục Như Ý Tức có nghĩa là ý muốn cái gì thì thân tâm làm theo cái nấy.
- 2- Tinh Tấn Như Ý Tức có nghĩa là thân tâm siêng năng theo ý muốn của mình không còn biếng trễ.
- 3- Định Như Ý Tức có nghĩa là thân tâm muốn nhập định nào thì nhập ngay định ấy.
- 4- Tuệ Như Ý Tức có nghĩa là ý muốn hiểu biết một điều gì dù bất cứ ở thời gian nào, không gian nào tâm liền biết ngay. Trí tuệ hiểu biết như vậy thì chỉ có những tâm VÔ LẬU hoàn toàn, chứ tâm phàm phu thì không thể có được trí tuệ như vậy. Cơ bản nhất của sự tu hành theo Phật giáo là tâm Vô Lậu. Có tâm Vô Lậu là có tất cả, quý vị nên ghi nhớ lời dạy này, vì đó là một điều quan trọng nhất của Phật giáo.



TAM MINH

Muốn sử dụng Tam Minh thì chỉ có TUỆ NHƯ Ý TỨC mới điều khiển nó được. TAM MINH gồm có:

- 1- Túc Mạng Minh có nghĩa là một trí tuệ hiểu biết thấu suốt nhiều đời nhiều kiếp của mình, của những người khác trong thời gian quá khứ và tương lai. Muốn sử dụng Túc Mạng Minh thì phải dùng TUỆ NHƯ Ý TỨC thì mới thấy biết nhiều đời nhiều kiếp.
- 2- Thiên Nhãn Minh có nghĩa là đôi mắt sáng suốt nhìn thấy thấu suốt không gian và vũ trụ, dù cách núi, cách sông vẫn thấy biết rất rõ như thấy chỉ tay trong lòng bàn tay. Muốn sử dụng Thiên Nhãn Minh thì phải dùng DỤC NHƯ Ý TỨC thì mới thấy biết như ý mình muốn.
- 3- Lậu Tận Minh có nghĩa là một trí tuệ TỈNH GIÁC sáng suốt tuyệt vời nhìn thấu suốt tâm mình, khiến cho lậu hoặc bị diệt mất mà chỉ còn lại một tâm VÔ LẬU hiện tiền. Muốn có một trí tuệ tỉnh giác sáng suốt như vậy thì phải sử dụng TỈNH TẤN NHƯ Ý TỨC thì mới có trí tuệ Tỉnh Giác diệt tận lậu hoặc. Trên đây là ba trí tuệ mà bậc tu chứng mới có, nhưng rất ít khi sử dụng, vì bậc tu chứng là chứng tâm Vô Lậu, nên lúc nào họ cũng sống với Tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự đó dù trước các ác pháp, nghịch cảnh hay thuận cảnh họ đều thản nhiên, tâm họ như cục đất.



BẢN ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC PHÁP TU TẬP CỦA PHẬT GIÁO TỪ THẤP ĐẾN CAO

Đường lối tu tập theo Phật giáo rất rõ ràng bắt đầu từ Giới luật Đức hạnh.

PHẦN GIỚI LUẬT VÀ ĐỨC HẠNH

1. Năm Giới tại gia
2. Mười Giới xuất gia
3. Ba Đức Hạnh tại gia: Nhẫn nhục, Tùy thuận, Bằng lòng.
4. Ba Đức Hạnh xuất gia: Ăn, Ngủ, Độc cư.

PHẦN CÁC PHÁP TU TẬP

1. Mười tám đề mục ĐỊNH NIỆM HOI THỞ (ngăn ác diệt ác pháp)
2. Pháp THÂN HÀNH NIỆM (phá hôn trầm thù miên)
3. TỨ CHÁNH CĂN
4. TỨ NIỆM XỨ
5. TỨ THÁNH ĐỊNH
6. TỨ THẦN TỨC
7. TAM MINH

Bảng tóm lược Bảy Pháp trên đây chính là những lời Phật dạy, mong quý vị trước khi tu tập cần nên nghiên cứu kỹ lưỡng các pháp này, nếu không nghiên cứu kỹ lưỡng quý vị tu tập từ pháp hành của Phật giáo sẽ rơi vào pháp hành của ngoại đạo, chỉ cần tu tập sai một li thì đi lạc đường một dặm. Xin quý vị lưu ý cho.

HẾT

MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Bốn Sự Thật của loài người	4
Pháp môn ngoại đạo mang nhãn hiệu Phật giáo	5
Sơ Thiền dưới cây hồng táo	6
Không vô biên xứ tướng	6
Phi tướng phi phi tướng xứ	7
Sáu năm khổ hạnh	7
Sơ Thiền dưới cội bồ đề	7
Tứ Chánh Cần	8
Tứ Niệm Xứ	8
Lịch trình tu tập của Đức Phật	9
Tóm lược Đường Lối Tu Tập của Phật giáo	10
Ba Đức hạnh Nhẫn nhục, Tùy thuận, Bằng lòng	10
Đức hạnh nhẫn nhục	10
Đức hạnh tùy thuận	10
Đức hạnh bằng lòng	10
Ba đức hạnh Ăn, Ngủ, Độc cư	11
Đức hạnh về ăn uống	11
Đức hạnh về ngủ nghỉ	12
Đức hạnh về độc cư	12
Tứ chánh cần	13
Tứ niệm xứ	13
Bốn thiền	14
Tứ thần túc	15
Tam minh	15
Bản đồ Các Pháp Tu Tập từ thấp đến cao	16
Mục lục	17