

Trưởng Lão **THÍCH THÔNG LẠC**
Phật lịch: 2552 – Dương lịch: 2008

THỜI KHÓA TU TẬP
TRONG THỜI ĐỨC PHẬT
(Trong tạng kinh Pali)



TU VIỆN CHƠN NHƯ

Duyệt lại 9/2008

LỜI NÓI ĐẦU

Trong kinh Nikaya thuộc tạng kinh Pali chúng tôi tìm thấy được một thời khóa biểu tu tập trong thời đức Phật còn tại thế, Ngài đã hướng dẫn chúng tỳ kheo tu tập chúng quả Vô Lậu (A La Hán).

Thời khóa biểu này có một giá trị thực hành cụ thể, thiết thực lợi ích rất lớn đối với những người tu tập theo Phật giáo hiện nay. Nó chỉ định cho chúng ta những pháp hành cụ thể rõ ràng đúng chánh pháp của đức Phật TỨ CHÁNH CẦN “ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp” và nếu nói về thiền định bất động tâm thì xả tâm “ly dục ly ác pháp” trên TỨ NIỆM XỨ. Quý vị đừng nghĩ rằng: “Ly dục ly ác ly ác pháp là nhập SƠ THIỀN”. Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền là khi nào quý vị có TỨ THẦN TỨC, còn chưa có Tứ Thần Túc thì quý vị đừng mong đặng đến TỨ THÁNH ĐỊNH.

Ở đây chỉ nói đến giai đoạn đầu tiên xả tâm trên pháp môn Tứ Chánh Cần và Tứ Niệm Xứ là ngăn ác diệt ác pháp và ly dục ly ác pháp để so sánh với những từ trong thời khóa biểu này “TÂY SẠCH TÂM TƯ KHỎI CÁC CHƯỚNG NGẠI PHÁP” chắc quý vị đã hiểu chướng ngại pháp là gì? Nó không khác dục và ác pháp nhưng nó còn rõ nghĩa hơn .

Ví dụ: như quý vị ngồi kiết già hai chân đau, đó là chướng ngại pháp, sáng quý vị muốn ăn, chiều quý vị muốn uống sữa, đó cũng là chướng ngại pháp v.v...

Xưa đức Phật đã thành lập khởi khóa biểu này cho 1250 vị tỳ kheo tăng và ni đoàn tỳ kheo ni do bà Gotami điều hành tu tập. Thời khóa tu tập này chúng tôi xét thấy không có lỗi thời mà còn rất phù hợp vào thời đại của chúng ta hiện giờ. Trong khi mọi người đang hướng tâm về pháp môn thiền định. Nhưng tất cả mọi người tu thiền hiện nay cả các vị tổ sư thiền chưa có vị nào hiểu rõ thiền định nào của Phật và thiền định của ngoại đạo

Thiền định theo trong thời khóa biểu này là thiền định xả tâm ly dục ly ác pháp từ đức Phật dựng ra để xác định con đường tu tập thiền định của đạo Phật không giống như tất cả các loại thiền định mà quý vị đang theo tu tập. Những loại thiền định mà quý vị đang tu tập là thiền định ức chế ý thức, ức chế tâm. Đó là một loại thiền tưởng, thiền của lục sư ngoại đạo Bà La Môn mà xưa kia đức Phật đã sáu năm khổ hạnh tu tập hết sức không tìm thấy có kết quả giải thoát gì cả. Ngài đã phải ném bỏ như ném bỏ những chiếc giày rách.

May mắn thay thời khóa biểu của đức Phật ngày xưa còn lưu lại trong kinh sách nguyên thủy Pali, đó là một bằng chứng để chứng minh hùng hồn, cụ thể rõ ràng pháp môn và thời gian tu tập của Phật giáo mà không ai dám đưa pháp môn của mình mạo nhận là pháp môn của đạo Phật. Nhờ thời khóa biểu này mà toàn cả kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông không thể nào còn lừa đảo ai được nữa. Trắng ra trắng đen ra đen, không thể lấy đen làm trắng, lấy trắng làm đen.

Chúng tôi biên soạn thời khóa biểu này ra để quý vị thẩm xét lại con đường tu hành của quý vị có đúng là của đạo Phật hay không? Đúng thì quý vị mới gọi là tu theo Phật giáo, bằng không thì quý vị đừng mượn danh Phật giáo mà biến Phật giáo thành một tôn giáo lừa đảo thì thật là đau lòng .

Theo thời khóa biểu này không bắt ép ai tu tập, tu hay không tu là quyền là ở quý vị, còn riêng chúng tôi biên soạn ra đây là để mọi người xem xét lại để thấy pháp nào đúng, pháp nào sai mà hiện giờ trong Phật giáo mang tiếng là một tôn giáo có pháp môn nhiều nhất thế giới, tám mươi bốn ngàn pháp môn. Tám mươi bốn ngàn pháp môn chứng tỏ một tôn giáo không có phương tu hành chân chánh, đi lượm lặt các pháp của các tôn giáo khác làm pháp môn của mình. Tám mươi bốn ngàn pháp môn chẳng qua là một thùng đựng rác.

Đạo Phật có những pháp môn riêng biệt mà các tôn giáo khác không bao giờ có. Đó là TỨ DIỆU ĐẾ, là BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO.

Muốn lừa đảo tín đồ Phật giáo người ta mới gán cho Phật giáo có tám mươi bốn ngàn pháp môn, cho nên pháp nào cũng của Phật giáo, nhờ đó lừa đảo mọi người rất dễ dàng.

Vì thế, trong Phật giáo hiện giờ có pháp tu được, có pháp tu không được, có pháp dạy đạo đức, có pháp dạy phi đạo đức: có pháp không mê tín, có pháp mê tín, có pháp không trừu tượng, có pháp trừu tượng, có pháp không lừa đảo, có pháp lừa đảo v.v... Chúng tôi nói ra đây là để quý vị suy nghĩ.

Cuối cùng chúng tôi xin dừng lại nơi đây, hẹn gặp lại quý vị ở những tập sau: “Những Lời Gốc Phật Dạy” để chúng ta cùng nhau sẽ lần lượt vén lên những lớp mây mù của Bà La Môn giáo và những kiến giải, tưởng giải của các vị Tổ sư học giả xưa và nay đang ra tay phủ mờ Phật giáo.

Kính ghi

Thích Thông Lạc

Tu viện chơn Như

Ngày 15 – 2 - 2000

THỜI KHOÁ TU TẬP TRONG THỜI ĐỨC PHẬT



Đức Phật đã cô đọng thời khóa tu tập theo:

CHÍN ĐIỀU CẦN THIẾT TU TẬP TRONG MỘT NGÀY ĐÊM

(Để áp dụng cho cư sĩ tại gia và tu sĩ đã xuất gia)

Bảng tóm lược chín điều cần tu tập như sau:

- 1- Phải đầy đủ oai nghi chánh hạnh
- 2 - Sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt.
- 3 - Chấp nhận giữ gìn giới luật.
- 4 - Giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý không cho dính mắc sáu trần (độc cư).
- 5 - Ăn uống phải tiết độ, không nên ăn uống phi thời.
- 6 - Ban ngày đi kinh hành hay lúc ngồi luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.
- 7- Ban đêm canh đầu đi kinh hành hay ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.
- 8 - Ban đêm canh giữa phải nằm nghiêng chánh niệm tỉnh giác, luôn luôn phải nghĩ đến thức dậy.
- 9 - Ban đêm canh cuối phải thức dậy đi kinh hành hay ngồi luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.

Trên đây là phần tóm lược, còn dưới đây là phần giải thích và hướng dẫn cách tu tập thực hành để đạt được tâm giải thoát vô lậu bất động trước các ác pháp thường làm chướng ngại thân tâm bất an.



BÀI THỨ I:

PHẢI ĐẦY ĐỦ OAI NGHI CHÁNH HẠNH

Bài pháp thứ nhất là một bài pháp rất quan trọng nên đức Phật mới đặt nó vào vị trí thứ nhất trong chín pháp tu tập trong một ngày đêm để trở thành một thời khóa biểu.

Phật dạy: "**Phải đầy đủ oai nghi chánh hạnh**". Vậy phải đầy đủ những oai nghi chánh hạnh như thế nào?

Muốn hiểu rõ lời dạy này chúng ta phải hiểu rõ nghĩa những từ "ĐẦY ĐỦ, OAI NGHI, CHÁNH HẠNH".

Từ ĐẦY ĐỦ có nghĩa là không thiếu, không bỏ sót một hành động nào dù hành động đó có nhỏ nhặt đến đâu cũng không được bỏ qua. Thường người ta hay bỏ qua những oai nghi nhỏ nhặt, vì thế mà ác pháp mới xen vào tấn công.

Ví dụ: Nếu một người không giữ gìn oai nghi đi, thiếu tỉnh thức, đi vội vàng nên vấp đá, đập gai hay đập chết chúng sinh như: kiến, trùng, sâu, bọ v.v...Đấy là làm khổ mình và khổ chúng sinh. Người đi như vậy là làm mất oai nghi chánh hạnh.

Lái xe trên đường thiếu đức cẩn thận tai nạn giao thông xảy ra làm khổ mình, khổ người. Đó là người không đầy đủ oai nghi chánh hạnh.

Biết thương yêu và tha thứ mỗi lỗi lầm của người khác. Đó là người đầy đủ oai nghi chánh hạnh.

Biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng đối với mọi người, mọi loài chúng sinh. Đó là người đầy đủ oai nghi chánh hạnh.

Đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín im lặng trong chánh niệm tỉnh giác. Đó là người đầy đủ oai nghi chánh hạnh.

Ăn uống trong chánh niệm tỉnh giác. Đó là người đầy đủ oai nghi chánh hạnh.

Người biết giữ gìn tâm bất động thanh thản, an lạc và vô sự là người đầy đủ oai nghi chánh hạnh.

Bởi vậy, những oai nghi chánh hạnh của người tu sĩ rất quan trọng, nó được xem như những oai nghi chánh hạnh là mạng sống của người tu sĩ, nếu lỡ một oai nghi không chánh hạnh là tự người tu sĩ đã giết mạng sống của mình.

Oai nghi chánh hạnh là đại diện cho sự tu tập giải thoát của Phật giáo, nếu oai nghi chánh hạnh không có thì người tu sĩ không xứng đáng là người tu sĩ.; oai nghi chánh hạnh của người tu sĩ không thì sự tu tập ly dục ly ác cũng không bao giờ có. Chính những oai nghi Chánh hạnh đó là sự thể hiện tâm ly dục ly ác pháp. Bởi vậy người tu sĩ xem thường những oai nghi chánh hạnh chính là mình đã xem thường sự ly dục ly ác pháp. Xem thường sự ly dục ly ác pháp là không bao giờ tu chứng đạo

Từ oai nghi trong Phật giáo có nghĩa là cách thức hành động nơi thân, khẩu và ý của mình:

- Nơi thân có bốn: Đi, đứng, nằm, ngồi.
- Nơi khẩu có hai: Nói, nín (làm thinh)
- Nơi ý có một: Tư duy, suy nghĩ.

Từ CHÁNH HẠNH có nghĩa là đúng đắn, không làm những điều ác không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sinh.

Khi chúng ta đã hiểu nghĩa rồi, trước tiên trong việc tu hành đề đi đến chứng đạo. Chúng ta phải tập sống đầy đủ những oai nghi chánh hạnh không được bỏ sót một hành động nào cả. Vì mỗi hành động là mỗi oai nghi chánh hạnh, nó thể hiện sự ly dục ly ác pháp và diệt ngã xả tâm

Muốn sống đúng những hành động oai nghi chánh hạnh này thì phải căn cứ vào giới luật đức hạnh của Phật đã dạy trong giới luật.

Trong giới luật của người tại gia mới vào đạo Phật thì phải thọ Tam quy, ngũ giới. Những người này còn ở tại gia nên gọi là phật tử, họ luôn luôn sống và giữ gìn năm giới đức nhân bản, nhờ đó mà họ đã trở thành những người có đạo đức, nhất là biết sống không làm khổ mình, khổ người và không làm khổ tất cả chúng sinh. Trên đời này mọi người ai cũng biết sống như vậy thì thế gian này là Thiên đàng, Cực lạc.

Còn những người đã xuất gia thì họ có 10 giới Sa Di, 250 giới Tỳ Kheo Tăng, 348 giới Tỳ Kheo Ni. Nếu hằng ngày người tu sĩ luôn luôn sống với những oai nghi chánh hạnh trong những giới luật này thì tâm họ vô lậu hoàn toàn và như vậy những tu sĩ này đã được xem là chứng quả A La Hán. Bởi vậy con đường tu hành của Phật giáo không khó chỉ lấy giới luật làm phương pháp tu tập hàng đầu. Chính oai nghi chánh hạnh cũng không thể lìa giới luật mà có oai nghi chánh hạnh được. Bởi vậy oai nghi chánh hạnh là phương pháp ly dục ly ác pháp hàng đầu trong Phật giáo. Các con hãy lưu ý, đừng xem thường những oai nghi chánh hạnh trong đời sống hằng ngày.

Nghe nói đến oai nghi chánh hạnh thì chúng ta phải nghĩ ngay đến những hành động thân, miệng, ý như trên đã nói:

- Về thân có năm oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi và cảm thọ
- Về miệng có hai oai nghi: nói và ăn.
- Về ý có ba oai nghi: thiện, ác và hôn trầm, thù miên, vô ký.

Trong mười oai nghi tế hạnh của thân, miệng, ý như vậy làm sao luôn luôn sống trong chánh hạnh?

Muốn sống đầy đủ oai nghi chánh hạnh chúng ta thường phải quan sát mỗi hành động thân, miệng, ý, của mình luôn luôn phải giữ gìn lời nói phải ôn tồn, êm ái, từ tốn. Hành động đi đứng phải khoan thai, nhẹ nhàng. Đó mới là những oai nghi chánh hạnh trong ý nghĩa tinh thức chánh niệm của đạo Phật.



BÀI HỌC THỨ II:

SỢ HÃI TRONG CÁC LỖI NHỎ NHẶT

Ở đời người ta hay xem thường những lỗi nhỏ nhặt, họ đâu biết rằng: từ những lỗi nhỏ nhặt đó mới thành những lỗi lớn; từ những lỗi lớn đó mới làm khổ chúng ta và mọi người khiến cho xã hội thường xảy ra xung đột và bất an. Vì thế, trong đời sống hằng ngày chúng ta phải luôn luôn lưu ý đến những lỗi lầm nhỏ nhặt, vì có lưu ý thì không thể vô tình làm lầm lỗi.

Những lỗi nhỏ nhặt tuy không đáng kể nhưng nhiều lần lỗi lầm nhỏ nhặt đó nó sẽ thành một lỗi lầm to lớn hơn. Góp gió thành bão, đó là câu tục ngữ mà người xưa đã dạy chúng ta: **"Đừng xem thường những lỗi nhỏ nhặt"**. Chính chúng ta vô tình xem thường những oai nghi chánh hạnh nhỏ nhặt mà tâm ly dục ly ác pháp không sạch nên sự tu tập của chúng ta sẽ không có kết quả.

Ví dụ: Tâm khởi niệm muốn uống một ly sữa, một ly cà phê, một tô nước chè, hút một điếu thuốc lá v.v... nếu chúng ta không ngăn chặn ngay từ lúc đầu mà còn cho đó có ăn thua gì. Cũng từ những lỗi nhỏ nhặt đó mà chúng ta trở thành những con nghiện ngập. Một người tu theo Phật giáo rất sợ phạm vào những lỗi nhỏ nhặt.

Đức Phật dạy những gì đều có ích lợi lớn cho đời sống tu hành của chúng ta, chỉ vì chúng ta khinh thường những lời dạy ấy nên mới có những lỗi lầm nhỏ nhặt này thường xảy ra.

Những lỗi lầm nhỏ nhặt thường xảy ra, đó là chúng tỏ tâm chúng ta chẳng bao giờ ly dục ly ác pháp được. Tâm chẳng bao giờ ly dục ly ác pháp thì dù có tu ngàn muôn kiếp cũng chẳng đi đến đâu được.

Trong khi đang ngồi chơi với tâm thanh thản, an lạc và vô sự bỗng nhớ đến câu kinh Phật hay một câu công án hoặc một bài thơ Đường, một câu ca dao, một bài dân ca, một bức tranh danh họa hoặc một niệm nhớ nghĩ về gia đình, con cái v.v... Đó là chúng ta đã phạm vào những lỗi nhỏ nhặt mà con đường tu theo Phật giáo không chấp nhận những lỗi nhỏ nhặt này. Quý vị có biết không? Trong con đường tu tập giải thoát tâm vô lậu, nếu chúng ta xem thường những lỗi nhỏ nhặt này không giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì dù tu bao lâu cũng chẳng giải thoát được gì, rất uổng cho một kiếp tu hành, phí công, phí sức vô ích. Thật đáng thương thay!

Bởi những lỗi lầm tuy nhỏ vì còn trong ý, nhưng nếu không thấy từ trong ý mà ngăn diệt thì lỗi lầm ấy sẽ là một chướng ngại lớn trong tâm. Tâm còn chướng ngại thì làm sao bất động. Tâm không bất động dù chúng ta có tu muôn ngàn kiếp cũng chẳng đi đến đâu cả. Do biết rõ những điều này mà đức Phật đã dạy "SỢ HÃI TRONG CÁC LỖI NHỎ NHẶT."



BÀI HỌC THỨ III:

CHẤP NHẬN GIỮ GÌN GIỚI LUẬT

Giới luật là một pháp môn hàng đầu của đức Phật dạy đạo đức làm người, làm thánh. Muốn giải thoát ra khỏi nhà sinh tử mà không sống đúng giới luật đức hạnh thì là sao ly dục ly ác pháp, không ly dục ly các ác pháp thì làm sao làm người làm thánh được; không làm người làm thánh thì làm sao tìm cầu sự giải thoát ở đâu? Giải thoát không ngoài tâm ly dục ly ác pháp, quý vị nên nhớ lời dạy này

Nói đến giới luật đức hạnh tức là nói đến sự giải thoát cho mình, cho người. Ở đây có nghĩa là người có giới luật đạo đức là người không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Giới luật của Phật dạy người tu hành giải thoát là dạy đạo đức, chứ không phải dạy ngồi thiền, lạy Phật, tụng kinh, cúng bái cầu siêu, cầu an, sám hối, làm phước, làm từ thiện hay làm chuyện mê tín, cúng tiền, vàng mã, xin xăm, bói quẻ v.v.. Vì ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh, sám hối, làm chuyện mê tín, bói quẻ, cúng dường v.v... đều còn trong phước hữu lậu, mà phước hữu lậu còn làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Dù phước hữu lậu có giàu sang tột đỉnh như Thạch Sùng, uy quyền thế lực như vua chúa cũng vẫn còn làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Chỉ có giới luật đạo đức của đức Phật thì mới không làm khổ mình, khổ người và không làm khổ tất cả chúng sinh. Không làm mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh thì đó là giải thoát; thì đó là tâm vô lậu.

Con đường tu tập của đạo Phật là phải triển khai tri kiến giới luật đức hạnh. Vì vậy giới luật đức hạnh của Phật giáo là tri kiến giải thoát của người tu sĩ. Ngoài giới luật người tu sĩ đi tìm tri kiến giải thoát thì không bao giờ có, cho nên người tu sĩ đạo Phật phải "**CHẤP NHẬN GIỮ GÌN GIỚI LUẬT**" tức là phải học tập tri kiến giải thoát.

Trong kinh Trường Bộ đức Phật dạy: "**Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ người có trí tuệ nhất định có giới hạnh**".

Vì thế, dựa theo lời dạy này chúng ta xác định: "Người tu sĩ có giải thoát nhất định có giới luật nghiêm chỉnh, có giới luật nghiêm chỉnh nhất định có giải thoát".

Thiền định của đạo Phật là một thứ thiền định xả tâm ly dục ly ác pháp, nhờ đó tâm mới giải thoát. Giải thoát tức là tâm vô lậu. Tâm vô lậu là tâm bất động thanh thản an lạc và vô sự, chứ không phải là thứ thiền định ngồi lim dim như con cóc, như gốc cây, ức chế thân tâm chịu khổ đau như ai bẻ giò bẻ cẳng, đầu căng thẳng như treo đá, suốt thời gian ngồi thiền không được mấy phút êm ả chỉ chịu khổ khổ vô cùng v.v.. tu tập khổ sở như vậy mà chẳng làm chủ được sinh, già, bệnh, chết. Tu thiền chỉ được ba tất lưỡi kiến giải tương giải lừa đảo người có sách vở mà thôi, nhìn lại chỉ phí uổng cuộc đời của mình.

Giới luật là cấp tu học cơ bản nhất của Phật giáo "GIỚI, ĐỊNH, TUỆ" Nếu người nào không chấp nhận tu học giới luật Phật thì đừng nên theo tu tập Phật giáo. Cho nên bài pháp thứ ba là một xác quyết nhất định của đức Phật, nếu không tu theo Phật giáo thì thôi mà còn tu theo Phật giáo thì bắt buộc phải "CHẤP NHẬN GIỮ GÌN GIỚI LUẬT", nếu ai không chấp nhận giữ gìn giới thì xin ra khỏi Phật giáo chứ đừng ở trong Phật giáo mà làm hoen ố giáo pháp của Người; chứ đừng ở trong Phật giáo mà làm hại Phật giáo, đừng chôn vùi Phật giáo, đừng diệt mất Phật giáo, nếu Phật giáo mất đi thì thế gian này sẽ đi vào trong đêm tối vô minh và con người sẽ chịu khổ biết bao. Đức Phật đã xác định điều này: "GIỚI LUẬT CÒN LÀ PHẬT GIÁO CÒN, GIỚI LUẬT MẤT LÀ PHẬT GIÁO MẤT". Cho nên quý vị cần lưu ý lời dạy này.



BÀI HỌC THỨ IV:

PHẢI GIỮ GÌN: MẮT, TAI, MŨI, MIỆNG, THÂN VÀ Ý KHÔNG CHO DÍNH MẮC SÁU TRẦN: SẮC, THINH, HƯƠNG, VỊ, XÚC VÀ PHÁP

Người tu sĩ đạo Phật muốn tu hành giải thoát mà không phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý thì cũng giống như người quét nhà muốn cho nhà sạch sẽ mà không chịu đóng các cửa, cứ để gió bụi tung vào nhà thì có quét muôn đời nhà cũng chẳng bao giờ sạch được.

Cho nên, những điều phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý của người tu sĩ ly dục ly ác pháp là một việc làm hết sức quan trọng. Vì vậy, bài pháp thứ tư trong thời khóa tu tập của đức Phật đã dạy phòng hộ sáu căn là một pháp môn tu tập chứ không phải chỉ nói lời suông mà chính là một pháp luật bắt buộc những ai muốn tìm đường giải thoát làm chủ sinh, già, bệnh, chết của đạo Phật thì phải biết phòng hộ sáu căn. Phòng hộ sáu căn có một phương pháp độc nhất vô nhị, đó là "HẠNH ĐỘC CƯ".

Một người tu theo Phật giáo mà không giữ hạnh độc cư thì không bao giờ phòng hộ sáu căn được. Không phòng hộ sáu căn được thì không bao giờ tâm ly dục ly ác pháp được. Trong Phật giáo ai cũng biết tâm ly dục ly ác pháp mới đạt được tâm vô lậu. Nếu không phòng hộ sáu căn thì dù có tu muôn đời muôn kiếp cũng chẳng có kết quả gì. Nhưng muốn phòng hộ sáu căn thì duy chỉ có một pháp môn.



BÀI HỌC THỨ V:

ĂN UỐNG PHẢI TIẾT ĐỘ, KHÔNG ĐƯỢC ĂN UỐNG PHI THỜI

Trong cuộc đời tu hành theo Phật giáo ai cũng mong làm chủ được sự sống chết, nhưng ngay từ phút đầu tiên tu hành mà không tu tập làm chủ được cái ăn, cái ngủ thì mong gì làm chủ được thân tâm. Vì lẽ đó nên đức Phật dạy: **"Ăn uống phải tiết độ, không được ăn uống phi thời"**. Ăn là một trong năm thứ dục lạc (sắc, danh, lợi, thực, thù). Cho nên sức cảm dỗ của cái ăn ghê gớm lắm, nhiều người cũng muốn ăn ngày một bữa, những không thể nào ăn nổi. Cho nên hầu hết các tu sĩ Đại thừa, Thiên Tông, Nam Tông đều vi phạm giới này, nhưng khéo che đậy bằng cách uống nước trái cây, sữa, đường, nước ngọt v.v... Bởi nó là một dục lạc cho nên sức cảm dỗ của nó rất mạnh. Vì thế, mọi người rất khó làm chủ cái ăn được.

Người tu sĩ đạo Phật nếu ăn uống không tiết độ và luôn luôn ăn uống phi thời thì dù có tu ngàn kiếp cũng chẳng tìm thấy sự giải thoát, vì nguyên nhân sự đau khổ của con người là "DỤC" mà ăn uống phi thời là chạy theo dục. Chạy theo dục thì làm sao ly dục được. Không ly dục thì không giải thoát được.

Bài học tu tập thứ năm là một lời nhắc nhở của đức Phật "ĂN UỐNG PHẢI TIẾT ĐỘ, KHÔNG ĐƯỢC ĂN UỐNG PHI THỜI". Vì muốn giải thoát khỏi giặc sinh tử thì trước tiên phải giải thoát ăn uống. Có giải thoát ăn uống thì mới ly dục ly ác pháp. Có ly dục ly ác pháp thì ăn uống không phi thời, nhờ ăn uống không phi thời nên không phạm giới luật. Trong THẬP GIỚI SA DI có một giới cấm thứ chín "KHÔNG NÊN ĂN UỐNG PHI THỜI". Giới luật là giới luật các thầy người nào cũng đều vi phạm giới luật này. Thầy lớn thầy nhỏ đều vi phạm thì còn ai làm gương giới luật cho ai.

Phật dạy rất kỹ về ăn uống bằng câu: "THỪA TỰ PHÁP, CHỨ KHÔNG THỪA TỰ THỰC PHẨM". Đúng vậy người tu sĩ lấy pháp làm thực phẩm, chứ không phải chạy theo thực phẩm ăn uống như người thế tục nữa. ăn uống đúng giới luật là không ăn uống phi thời, chỉ ngày một bữa người tu sĩ nào ăn uống hai ba bữa là kẻ ăn uống phi thời, là người thừa tự thực phẩm chứ không phải thừa tự pháp; người thừa tự thực phẩm là những người không phải tu sĩ đạo Phật; người thừa tự thực phẩm là trùng trong lòng sư tử sẽ giết chết đạo Phật; người thừa tự thực phẩm là người còn tham ăn, tham uống thì làm sao tìm sự giải thoát trong đạo Phật được.



BÀI HỌC THỨ VI:

BAN NGÀY ĐI KINH HÀNH HAY TRONG LÚC NGỒI LUÔN LUÔN PHẢI TẨY SẠCH TÂM TƯ KHỎI CÁC CHƯỚNG NGẠI PHÁP

Bài học thứ sáu là một phương pháp tu tập tâm ly dục ly ác pháp, nên đức Phật dạy rất kỹ: "Ban ngày đi kinh hành hay trong lúc ngồi luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp". Như vậy rõ ràng ban ngày tu tập dù đi kinh hành hay ngồi đều phải tác ý tẩy trừ dục và các ác pháp, vì dục và ác pháp làm cho tâm chúng ta thường chướng ngại và khổ đau.

Như vậy thời gian tu tập ở đây đức Phật xác định rõ ràng ban ngày và ban đêm canh đầu, canh giữa và canh cuối tu tập như thế nào, khi đi, khi ngồi, khi nằm. Như vậy những lời dạy trên đây giúp cho chúng ta không lầm pháp của Phật và pháp môn của ngoại đạo.

Ban ngày khi đi kinh hành đức Phật không dạy chánh niệm tỉnh giác dưới bước chân đi, có nghĩa là đi biết mình đi, tập trung biết từng bước chân đi, mà ở đây đi kinh hành chỉ chú ý vào tâm mình, quan sát thấy tâm mình có chướng ngại nào thì tẩy sạch ra khỏi tâm. Cũng như khi ngồi chỉ theo dõi tâm mình khi thấy có chướng ngại pháp gì thì cũng tác ý tẩy sạch chúng. Và như vậy sự tu tập theo Phật giáo chỉ có một việc làm duy nhất là tẩy sạch mọi chướng ngại trong tâm của mình, chứ không phải ngồi thiền nhiếp tâm bằng cách này hoặc các cách khác để tâm không niệm. Để tâm không niệm là tu sai pháp của Phật; để tâm không niệm tức là ức chế tâm. Ức chế tâm từ xưa đến nay ai mà không biết kinh sách Đại thừa, Thiền tông, Mật tông v.v... tất cả kinh sách này đều là pháp môn ức chế tâm.

Theo chúng tôi nghĩ cứ theo thời khoá biểu này mà ứng dụng vào các pháp TỨ CHÁNH CĂN và TỨ NIỆM XỨ thì thật là tuyệt vời. Điều cần thiết ở đây là phải chấp nhận sống đúng giới luật như bài học thứ III đã dạy thì sự tu tập mới có hiệu quả tức là mới tẩy trừ những chướng ngại pháp.

Thời khóa này dạy quá rõ không ngồi thiền ức chế tâm "CHẶNG NIỆM THIỆN NIỆM ÁC" cũng như chẳng niệm lục tự Di Đà, chẳng Khán công án hay Tham thoại đầu mà chỉ tẩy sạch tâm tư khỏi chướng ngại pháp theo pháp môn TỨ CHÁNH CĂN.

Do sự tu tập này chúng ta biết các pháp tu tập của Đại thừa và Thiền đông độ, Mật tông không phải là của Phật giáo mà là của Bà La Môn do các kiến giải tưởng giải của các Tổ học giả xưa và nay chế tác.



BÀI HỌC THỨ VII:

BAN ĐÊM ĐẦU CANH ĐI KINH HÀNH HAY TRONG LÚC NGỒI TÂM TƯ PHẢI TẨY SẠCH CÁC CHƯỚNG NGẠI PHÁP

Trong bài pháp này đức Phật dạy cách thức tu tập trong ban đêm canh đầu đi kinh hành hay ngồi tâm tư phải tẩy sạch các chướng ngại pháp. Cách thức tu tập ban ngày cũng như ban đêm canh đầu đều duy nhất chỉ có một việc làm là tẩy sạch các chướng ngại pháp trong tâm, không để một phút giây nào tâm có chướng ngại, luôn luôn lúc nào cũng phải giữ tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Đó là một điều duy nhất để bảo vệ chân lí giải thoát vô lậu của Phật giáo.

Ngoài vấn đề tẩy sạch các chướng ngại pháp tức là ly dục ly ác pháp thì đạo Phật không còn có một pháp môn nào tu tập khác nữa, nếu tu tập pháp môn nào khác nữa ngoài GIỚI, ĐỊNH, TUỆ thì đó là không giáo pháp của đức Phật. không phải giáo pháp của đức Phật tức là giáo pháp của ngoại đạo. Giáo pháp của ngoại đạo tu hành không bao giờ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi.

Bởi GIỚI, ĐỊNH, TUỆ của đạo Phật là pháp môn duy nhất để ly dục ly ác pháp diệt ngã xả tâm, đoạn dứt lậu hoặc tức là tẩy sạch các chướng ngại pháp trong tâm. Nhờ tẩy sạch các chướng ngại pháp trong tâm nên mới thực hiện đạo đức làm người làm thánh sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

GIỚI, ĐỊNH, TUỆ là một pháp môn dạy đạo đức làm người làm thánh tuyệt vời trên hành tinh này. Nếu ai đã có đầy đủ phước duyên gặp được chánh pháp này là hữu duyên vô cùng. Gặp được chánh pháp mà chẳng chịu tu tập rèn luyện thân tâm

mình thật là một người vô minh, không sáng suốt minh mẫn chút nào. Vì pháp môn này làm lợi ích cho mình, cho người và cho mọi người trong xã hội. Pháp môn này vừa đem đến cho mình một thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự. vừa đem đến cho xã hội một trật tự an ninh, phần vinh và hạnh phúc.



BÀI HỌC THỨ VIII:

BAN ĐÊM CANH GIỮA PHẢI NẪM NGHIÊNG CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC TÂM PHẢI LUÔN LUÔN NGHĨ ĐẾN THỨC DẬY

Canh đầu tu tập ra sao đức Phật đã dạy rất kỹ, bài pháp thứ tám đức Phật dạy: Ban đêm canh giữa tức là lúc nửa đêm phải tu tập cái gì, tu tập như thế nào? Đức Phật dạy phải nằm nghiêng không được nằm ngửa, nằm sấp, không được nằm co. Ở đây đức Phật dạy nằm nghiêng những không dạy nằm nghiêng bên tay mặt hay bên tay trái. Do lời dạy này chỉ có nằm nghiêng bên tay trái hay tay mặt đều được cả.

Phật dạy: “Nằm nghiêng chánh niệm tỉnh giác”. Vậy nằm nghiêng chánh niệm tỉnh giác như thế nào?

Nằm nghiêng chánh niệm tỉnh giác có nghĩa là nằm nghỉ ngơi, chứ không được ngủ, vì ngủ thì không còn chánh niệm tỉnh giác. Chánh niệm tỉnh giác ở đây là pháp tu tập như thế nào?

Pháp tu tập chánh niệm tỉnh giác của người mới tu tập thì nương vào hơi thở ra vô thường tác ý nhắc tâm: “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.” Tác ý xong rồi im lặng nhìn hơi thở ra biết hơi ra, hơi thở vô, biết hơi thở ra vô, nhưng không nên vận dụng hơi thở dài ngắn chỉ thở hơi thở bình thường. Nhờ nương vào hơi thở mà tâm tỉnh thức. Ở đây chúng ta phải hiểu chánh niệm là niệm hơi thở, còn tu cao hơn nữa thì chánh niệm là tâm bất động thanh thản, an lạc và vô sự. Bài pháp này đức Phật dạy chánh niệm tỉnh giác là tỉnh giác nơi tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự, chứ không phải hơi thở. Tâm luôn phải nghĩ đến thức dậy, không nên ham ngủ. Đó là lời dạy bảo rất cận thận của Phật, vì thế chúng ta phải nhớ lời dạy này.

Trên đây lời dạy của đức Phật, khi nằm nghiêng nghỉ ngơi trong chánh niệm tỉnh giác thì phải luôn nghĩ đến thức dậy, chứ không được lười biếng nằm rảnh. Hễ thấy hết mỗi mệt thì nên thức dậy ngay liền để tu tập rèn luyện tẩy trừ tâm khỏi các chướng ngại pháp tức là ly dục ly ác pháp. Nếu người nào siêng năng tu tập như vậy thì việc chứng đạo không còn khó khăn mệt nhọc.

Một bài pháp tu tập tâm vô lậu thật là tuyệt vời ước mong sao mọi người đều thấy sự lợi ích này nỗ lực tu tập để cứu mình ra khỏi mọi sự khổ đau nhất là sinh, già, bệnh, chết và chám dứt tái sinh luân hồi.



BÀI HỌC THỨ IX:

BAN ĐÊM CANH CUỐI THỨC DẬY ĐI KINH HÀNH HAY TRONG LÚC NGỒI PHẢI TẨY SẠCH TÂM TƯ KHỎI CHƯỚNG NGẠI PHÁP

Sau khi nghỉ ngơi trong chánh niệm tỉnh giác lúc giữa đêm, khi thấy không còn mỗi mệt thức dậy trong canh cuối liền đứng dậy đi kinh hành hay ngồi đều phải tẩy sạch tâm tư khỏi chướng ngại pháp.

Theo như trong thời khóa biểu này thì sự tu tập không có thời gian nào nghỉ ngơi, nhưng cũng không có tu tập pháp nào cả, chỉ có tâm tỉnh giác trên chánh niệm tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Hễ khi thấy có sự chướng ngại làm cho tâm bị động mất thanh thản, an lạc thì hãy mau mau phải tác ý tẩy sạch những chướng ngại pháp, khiến cho tâm trở lại bình thường an lạc và vô sự.

Trong thời khóa tu tập này thời gian chia ra tu tập giờ nào, pháp nào không sai, tu tập cách nào cũng rất rõ ràng. Nhất là ban đêm canh cuối tức là buổi khuya phải thức dậy đi kinh hành, nếu không buồn ngủ thì ngồi tu tập xả tâm tẩy sạch tâm tư những chướng ngại pháp, nếu buồn ngủ thì, luôn luôn phải siêng năng đi kinh hành chứ không được ngồi. Ngồi thì lười biếng ham ngủ, và ngồi thì bị gục hôn trầm thù miên tối tắt.

Ban ngày cũng như ban đêm, đầu canh hay cuối canh đều duy nhất tu hành có một mục đích là xả tâm tẩy trừ chướng ngại pháp, ngoại trừ có canh giữa ban đêm thì mới nằm nghỉ ngơi một chút, nhưng phải giữ tâm chánh niệm tỉnh giác, không được ham ngủ. Trước khi nằm ngủ phải tác ý nhắc tâm tỉnh thức rồi mới nằm nghỉ ngơi chứ không được ngủ. Ngủ là một trạng thái si mê cần nên phải cảnh giác khi nằm xuống không được nằm xuống là ngủ ngay liền. phải nhớ lời Phật dạy: "PHẢI LUÔN LUÔN NGHĨ ĐẾN THỨC DẬY".

Trên đây là những bài pháp về thời khóa tu tập trong thời đức Phật còn tại thế để chỉ dạy cho chúng Tỳ kheo Tăng và Ni tu tập một cách rất cụ thể và rõ ràng.

Chúng tôi nhận thấy những bài pháp dạy tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần này rất cụ thể. Những pháp môn tu tập này nằm trong thời khóa tu tập của thời đức Phật ngày xưa, nó có một giá trị rất lớn đối với chúng ta trong ngày nay.

Thời khóa tu tập này đối với thời đại của chúng ta hiện giờ nó không có lỗi thời và còn có một giá trị về pháp hành rất phù hợp với thời đại và hoàn cảnh tu tập của chúng ta.

Thấy sự lợi ích thiết thực của thời khóa này chúng tôi xin ghi lại và giảng trích làm sáng tỏ nghĩa lý của những bài pháp này để cống hiến cho những ai có tâm thiết tha tìm cầu sự giải thoát trong đạo Phật.

Thời khóa biểu này không dùng những danh từ buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều và buổi tối mà chỉ dùng những danh từ "Ban ngày, ban đêm". Trong ban đêm đức Phật đã phân chia ra làm ba thời.

- 1- Canh một đầu hôm.
- 2- Canh giữa nửa đêm.
- 3- Canh cuối buổi khuya.

Còn ban ngày chỉ dạy đi kinh hành hay ngồi đều tẩy sạch tâm tư những chướng ngại pháp mà không thấy có nói giờ trưa sau khi thọ thực rồi nghỉ ngơi như ban đêm. Như vậy chúng ta phải hiểu dù đi khất thực hay thọ trai đều chú ý tâm để tẩy sạch những chướng ngại pháp. Như vậy ban ngày tu sĩ được tu tập suốt không phân chia thời gian sáng, trưa, chiều.

Đọc lại toàn bộ kinh sách của đức Phật, chúng tôi thấy buổi sáng đức Phật và chúng tỳ kheo thường đi khất thực, nhưng khi chưa đến giờ đi khất thực thì hay đến thăm những vị Bà La Môn. Khi khất thực về thọ thực xong thì ngồi chơi xả tâm tẩy sạch các chướng ngại pháp và tiếp tục vào buổi chiều tu tập theo trong thời khóa biểu này.

Kính ghi
Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC
Tu viện Chơn Như ngày 14-2- 2000

(Tập sách này có sự nhuận lại
của Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC – 9/2008)



MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Thời khóa tu tập	4
Bài I	4
Bài II	6
Bài III	7
Bài IV	8
Bài V	8
Bài VI	9
Bài VII	10
Bài VIII	11
Bài IX	12
Mục lục	13

HẾT