



## Những lời gốc Phật dạy - Tập 4 - Phần cuối

ISSN: 2734-9195

13:28 04/08/2023

Hôm nay, chúng tôi ghi lại những dòng chữ này là để cùng với quý vị tâm sự và chia sẻ những nỗi mất mát to lớn cho đời sống tu sĩ của mình và cho các thế hệ tu sĩ con cháu của chúng ta sau này.

Tiếp theo: Những lời gốc Phật dạy - Tập 4 - Phần 5

### NHỮNG NGƯỜI MÙ

#### LỜI PHẬT DẠY

***“Này Magandiya, các du sĩ mù lòa, không có mắt, không biết không bệnh, không thấy Niết Bàn nhưng nói lên câu kệ:***

***Không bệnh lợi tối thắng Niết Bàn lạc tối thắng”.***

*(Kinh Trung Bộ tập II trang 369, kinh Magandiya)*

#### CHÚ GIẢI:

Đọc đoạn kinh trên đây các bạn so sánh và xét qua những kinh sách của các nhà học giả tưởng giải giống như những người mù, có mắt mà không thấy, không biết Niết Bàn như thế nào mà dám bảo:

***“Không bệnh lợi tối thắng***

***Niết Bàn lạc tối thắng”.***

Không biết làm chủ bệnh, mà nói không bệnh là lợi tối thắng, không biết Niết Bàn như thế nào mà nói Niết Bàn lạc tối thắng, thật ra là con chim học nói tiếng người. Thậm chí họ còn xác quyết: ***“Đây là trực đạo, đây là chánh đạo, còn ngoài ra là sai lầm”.*** Kinh sách ảo tưởng thường tự ca ngợi những loại kinh đó là một kinh đệ nhất pháp. Nhưng xét cho cùng mục đích cứu cánh và những phương pháp tu hành của nó đều mơ hồ ảo tưởng chỉ khéo lý luận trườn uốn

như con lươn, phần đông là để lừa đảo những người tu chưa chứng. Pháp hành thường là pháp ức chế tâm, nên tâm tham, sân, si không bao giờ hết, thường rơi vào các tướng định nên tâm ngã mạn kiêu căng tự đắc: **“Vô sở đắc”, còn có chứng đắc là chưa chứng đắc**. Kiến chấp này muôn đời khó bỏ, nó là một mảnh khoe lừa đảo người tu chưa chứng chân lí, chứ người đã tu chứng thì không thể lừa được.

Cho nên, đức Phật nêu ví dụ: **“Này Magandiya, ví như người sinh ra đã mù, không thấy sắc đen hay sắc trắng, không thấy sắc xanh, không thấy sắc vàng, không thấy sắc đỏ, không thấy sắc đỏ tía, không thấy cái gì thẳng bằng, không thẳng bằng, không thấy các vì sao, không thấy mặt trăng, mặt trời, người ấy nghe một người có mắt nói như sau: “thật tốt đẹp thay tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh”. Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Kể sinh ra đã mù kia do biết, do thấy, lấy tấm vải thô, dính dầu và đất, để rồi sau khi lấy đắp lên mình. Người ấy hoan hỷ thốt lên lời nói tự mãn: “Thật tốt đẹp thay, tấm vải trắng xinh đẹp không cấu uế, thanh tịnh hay là do lòng tin người có mắt?”**.

Đoạn kinh trên đây đã xác định rõ rằng Phật tử chúng ta trên đường tu tập nếu không có bậc Đạo sư tu chứng khai thị hướng dẫn thì cũng giống như người mù chỉ tin vào những học giả mù khác tưởng giải rồi cho là Phật thuyết. Vì thế, sự tu tập của Phật tử chẳng đi đến đâu. Càng tu tập bệnh đau càng nhiều, phải đi bác sĩ, chích thuốc, uống thuốc, phải nằm bệnh viện, thật là khổ đau vô cùng. Rồi tự an ủi bằng những lý luận: **“Đốn nghiệp, trả nghiệp”**.

Trong kinh Nguyên Thủy Phật dạy rất cụ thể, hễ nhân tu ly dục thì có kết quả an lạc ngay liền, tu ít kết quả ít tu nhiều kết quả nhiều.

Kính thưa các bạn! Nếu các bạn xem xét kỹ lại cho tận cùng thì bài kinh Nguyên thủy này sẽ giúp các bạn nhận xét những kinh sách phát triển sau thời đức Phật nhập diệt là loại kinh sách đã bị Bà La Môn hóa mang nặng tính ảo tưởng thế giới siêu hình đa thần giáo từ các bộ ảo thư Vệ Đà tưởng giải biên soạn rồi mạo danh kinh Phật! Để biến Phật giáo thành Thần giáo. Thần giáo là một tôn giáo mê tín, thường lường gạt người, để làm giàu trên mồ hôi nước mắt của người khác.

Muốn tu hành cho có kết quả giải thoát thật sự thì xin các bạn hãy nghiên cứu kinh sách Nguyên Thủy, nhưng đều phải dựa vào bậc tu chứng đạt chân lí. Vậy các bạn hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Vây này, Magandiya, hãy thân cận các vị chơn nhân. Thời này Magandiya. Ông sẽ được nghe diệu pháp, này Magandiya, do người được nghe diệu pháp, thời này Magandiya, Ông sẽ sống đúng chánh pháp và tùy pháp. Này Magandiya, do ông**

***sống đúng chánh pháp và tùy pháp, thời này Magandiya, ông sẽ tự mình biết, sẽ tự mình thấy: đây là những bệnh chướng, những cục bướu, những mũi tên. Ở đây, những bệnh chướng, những cục bướu, những mũi tên được trừ diệt, không có dư tàn. Do chấp thủ được diệt ở Ta, nên hữu diệt, do hữu diệt, sanh diệt, do sanh diệt già chết, sầu bi, khổ ưu, não được diệt trừ. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này”.***

Trong đoạn kinh này đức Phật dạy chúng ta nên gần gũi thân cận một người tu chứng đạo. Vậy hiện giờ tất cả các Thầy tu theo Phật giáo có người nào tu chứng đạo chưa? Có người nào giữ giới nghiêm chỉnh chưa?

Nếu chưa có người tu chứng đạo mà các bạn theo họ tu tập như vậy thì các bạn sẽ bị lừa đảo, chỉ uống công sức tu tập và một đời của các bạn tu tập chẳng ra gì, uống công, phí sức.

Ở đây, kinh dạy chỉ có người tu chứng mới dạy các bạn đúng chánh pháp, còn những người tu chưa chứng mà dạy các bạn tu hành thì chánh pháp cũng thành tà pháp. Vì họ đâu có kinh nghiệm tu hành nên giảng dạy sai pháp, hiểu nghĩa không đúng chánh pháp. Do hiểu nghĩa không đúng chánh pháp nên mới sản xuất ra kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ.

Tóm lại, một người muốn tu hành cầu giải thoát thì nên tìm một vị Thầy tu chứng đạt chân lí và giới luật phải tinh nghiêm. Vị Thầy ấy sẽ là chỗ nương tựa vững chắc trên bước đường tu tập của các bạn để đi đến nơi đến chốn.

Các bạn đừng nghe những gì các nhà học giả thuyết giảng, họ dạy không có thực hành được đâu. Chính bản thân họ giới luật chưa nghiêm chỉnh. Giới luật chưa nghiêm chỉnh, tu hành chưa chứng đạo, họ nói bằng miệng lưỡi, chứ sự sống của họ chẳng có giải thoát gì, họ sống chùa to Phật lớn, là một điều sai; ăn uống, ngủ nghỉ phi thời, đau bệnh đi bác sĩ, nằm bệnh viện, chích thuốc, uống thuốc, không ngày nào không dùng thuốc trị bệnh. Sự sống của họ như vậy chẳng khác gì người phàm phu, xin các bạn đừng nghe theo những cấp bằng của họ mà phí hết một cuộc đời, thật uống thay! Thật uống thay!!!

Khi chọn được một vị thầy tu chứng đạt chân lí, thì hãy hết sức đặt trọn lòng tin nơi họ, thì các bạn sẽ được chỉ dạy tận tình, nhờ đó các bạn mới giác ngộ được chân lí, nhờ giác ngộ được chân lí, lòng tin các bạn tăng trưởng, nhờ lòng tin tăng trưởng các bạn mới đầy đủ sức tinh tấn tu tập.

Nếu các bạn muốn tu tập để được chứng ngộ, chứng đạt chân lí trong Phạm hạnh của giới luật Phật. Thì các bạn hãy xin vị Thầy chứng đạo cho ở gần thân

cận bốn tháng biệt trú để giữ gìn giới hạnh. Nếu các bạn sống trong bốn tháng giữ gìn giới hạnh tinh nghiêm thì các bạn mới xin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, quyết tâm đi tới như con đại tượng đi tới không bao giờ ngoái lui. Có như vậy, các bạn mới thấy sự lợi ích lớn cho đời sống ly gia cắt ái.

***“Này Magandiya, ai trước kia là ngoại đạo nay muốn xuất gia theo Phật, muốn thọ đại giới trong pháp và luật này thì phải sống bốn tháng biệt trú. Sau khi sống bốn tháng biệt trú, các Tỳ kheo nếu đồng ý sẽ cho xuất gia, cho thọ đại giới để thành Tỳ kheo. Nhưng Ta nhận thấy các tánh con người sai biệt nhau”.***

Đoạn kinh trên đây xác định rõ ràng, đạo Phật không khuyến dụ, không bắt buộc, không lôi cuốn ai theo đạo mình. Người tu theo Phật giáo là phải tự nguyện, tự giác, thích sống đời sống Phạm hạnh thì mới xuất gia tu hành theo Phật, còn không sống đúng thì thôi... Cho nên, kẻ nào lợi dụng chiếc áo tu sĩ Phật giáo sống trong chùa to Phật lớn, phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới. Đó không phải là tu sĩ Phật giáo, họ không phải là Thầy của các bạn, họ là những người đang phá hoại Phật giáo. Các bạn hãy đề cao cảnh giác những hạng thầy này. Ngày xưa đức Phật ví những vị thầy này là những loại trùng trong lòng sư tử! Vậy các bạn nên lưu ý và cẩn thận đừng nghe theo họ mà phí uổng một đời người.

## **XÁ LỢI**

### LỜI PHẬT DẠY

***“Dân chúng Mạt La bảo nhau: “Ngọn lửa cháy mạnh quá, khó dập tắt e cháy tiêu hết xá lợi! Chúng ta hãy lấy nước ở đâu để tưới?”.***

*(Kinh Trường A Hàm tập I trang 228, kinh Du Hành)*

### CHÚ GIẢI:

Đoạn kinh này đã xác định xá lợi của Phật chỉ là những mảnh xương vụn, cháy chưa hết, chứ không phải do tu tập thiền định mới có xá lợi.

Kính thưa các bạn! Trong cuộc đời ác trược này, người tu sĩ khi chết mà còn lừa đảo thiên hạ thì không bằng người thế tục sống lương thiện không lường gạt lừa đảo ai hết. Lợi dụng sự không biết của tín đồ, bịa đặt ra: do tu thiền tinh tủy kết tinh lại thành xá lợi lửa đốt không cháy. Người Phật tử nghe đâu tin đó chứ không xem xét kỹ nên sự tin như vậy là tin mù quáng. Từ lòng tin này Phật tử

người ít kẻ nhiều góp nhau xây tháp to lớn đồ sộ để thờ xá lợi.

Chỉ có xá lợi mà đã lường gạt biết bao nhiêu người trên thế gian này. Họ bảo rằng: Do tu thiền định mới có xá lợi. Trong khi mọi người chưa có ai biết thiền định và nhập như thế nào? Vậy mà dám bảo do tu thiền định mới có xá lợi.

Kính thưa các bạn! Các bạn cứ hỏi các vị Sư, Thầy: *“Thiền định như thế nào? Tu thiền định là tu như thế nào?”*.

Họ sẽ trả lời các bạn: *“Tu thiền định là phải điều thân, điều tâm, điều tức, Sổ tức quán, Lục diệu pháp môn, chấn trâu, giữ ông chủ, biết vọng liền buông, phòng xep v.v.. Đó là tu thiền”*.

Người mà đã chứng đạt chân lí, có đủ Tứ Thần Túc, họ đã nhập định và biết rõ thiền định như thế nào? Vì thế, khi nghe quý vị trình bày những pháp môn tu thiền định như vậy, thì họ biết ngay là quý vị chưa bao giờ biết thiền định, chưa bao giờ nhập định. Những pháp tu tập trên đây làm sao nhập định được. Định mà quý vị tu tập là những pháp môn ức chế tâm, định này mà nhập là các bạn đã bị rơi vào định tưởng, chứ không phải nhập thiền định như vậy. Vì lối tu tập của quý vị là lối tu tập ức chế ý thức cho hết niệm khởi, chứ không phải thiền định gì cả, đó là một loại thiền tưởng.

Xin các bạn hãy đọc lại đoạn kinh Nguyên Thủy này thì sẽ rõ: ***“ Thưa Ni Sư thế nào là định? Thế nào là định tướng? Thế nào là định tư cụ? Thế nào là định tu tập?***

***“ - Nay Hiền giả Visaka, nhất tâm là định, bốn niệm xứ là định tướng, bốn tinh cần là định tư cụ, sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy”***.

Muốn thấu rõ thiền định thì phải hiểu rõ những cụm từ này:

1. định 2. định tướng 3. định tư cụ 4. định tu tập

Như trong đoạn kinh Nguyên Thủy này Ni Sư Dhammadinna đã trả lời ngắn gọn, nhưng rất đầy đủ cho những ai muốn tìm hiểu thiền định của Phật giáo. Vậy nghĩa lý của những cụm từ trên đây là gì?

1- Định là nhất tâm. Vậy nhất tâm là gì? Từ xưa đến nay nhiều người chưa biết thiền định nên họ đều nghĩ nhất tâm là tâm không có vọng tưởng hay nói cách khác là tâm không có niệm khởi, ***“Chẳng niệm thiện niệm ác”*** hoặc ***“Thất nhật nhất tâm bất loạn chuyên trì danh hiệu A Di Đà Phật”***. Định nghĩa nhất tâm như vậy là các bạn đều nhai lại bã mía của Đại Thừa và các giáo phái Bà La Môn.

Chữ nhất tâm của Ni Sư Dhammadinna quá ngắn gọn làm cho người ta không hiểu rõ. Định là nhất tâm. Thì họ lại càng điên đầu suy diễn theo định kiến của mỗi kiến giải, càng suy diễn theo tưởng giải khiến cho người ta lại không hiểu định là gì nữa.

Thậm chí các nhà khoa học đem máy móc ra đo để tìm hiểu những người nhập định, thấy bộ óc có sự rung động thay đổi hoặc ngưng một vài bộ phận nào trên não là vội kết luận cho những người này nhập định.

Kính thưa các bạn! Các bạn nên biết: Định mà các Sư Thầy đã nhập đó là một loại thiền định tưởng như đã nói ở trên, do ức chế ý thức để tưởng thức hoạt động. Cho nên, máy móc các nhà khoa học đo đạc cho biết trên bộ óc có phần bị ức chế, có phần hưng phấn. Nhưng những loại định này là thiền định của ngoại đạo, chứ không phải là thiền định của Phật giáo. Muốn định nghĩa chữ “định” theo nghĩa của ngoại đạo chứ nghĩa của Phật giáo thì định là chỗ tâm bất động trước các pháp ác và các cảm thọ. Định của Phật còn có tên là bất động tâm, còn có tên là vô tướng tâm tức không có ba tướng làm tâm động, đó là dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Cho nên, chữ nhất tâm của Ni Sư Dhammadinna có nghĩa là bất động tâm, chứ không phải chỗ tâm không niệm khởi, chỗ tâm không vọng tưởng.

Các bạn có bao giờ nghe Phật dạy: **“giới sinh định”** chưa? Giới là pháp môn ly dục ly ác pháp, vì thế khi tâm ly dục ly ác pháp thì tâm nhập Bất Động Tâm Định. Bất Động Tâm Định không phải chỉ biết hít vô thở ra không có vọng tưởng. Các bạn hiểu như vậy là các bạn hiểu sai lạc.

Chỗ ly dục ly ác pháp là chỗ tâm bất động, chứ không phải chỗ hơi thở ra vào.

Khi tâm bất động, tâm định trên thân hành tức là thân động dụng chỗ nào là tâm biết ngay chỗ ấy như hơi thở ra vô, chứ không phải như người tu theo pháp Hơi Thở dùng hơi thở để tập trung tâm, chế ngự tâm, ức chế tâm, nhiếp phục tâm, làm cho tâm không khởi niệm. Đó là một sự hiểu sai lầm. Do sự hiểu sai lầm thành ra tu sai lầm. Cho nên, định là do sống không làm khổ mình, khổ người có nghĩa là sống mà không tham sân si, mạn, nghi là định. Người sống giới luật nghiêm chỉnh không hề vi phạm những lỗi nhỏ nhặt nào, thì người ấy nhập định. Do đó mà Ni Sư Dhammadinna xác định, định tướng là Tứ Niệm Xứ.

Kính thưa các bạn! Tứ Niệm Xứ là một trạng thái tâm thanh thản, an lạc và vô sự đó là tướng của định bất động tâm như Ni Sư nói: **“Bốn Niệm Xứ là định tướng”**. Như vậy kinh sách Nguyên Thủy đã xác định rõ ràng về thiền định. Vậy ai nói sai hoặc kinh sách nào nói không đúng định tướng của Phật là kinh sách và người nói ấy đã nói về thiền định của ngoại đạo, chứ không phải nói về thiền

của Phật giáo.

Ông Visakha hỏi: **“Tu thiền định là pháp môn nào?”**.

Ni sư Dhammadinna đáp: **“Bốn chánh cần là định tư cụ”**.

Tứ chánh cần là định tư cụ tức là phương pháp dùng để tu tập thiền định. Như vậy rõ ràng tu tập thiền định là ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp chứ không phải tu thiền định là ngồi kiết già, lưng thẳng, hít vô thở ra, tập trung tâm ở tại mũi, ở trán, ở bụng phình xẹp, hay ở đan điền v.v.. Người tu tập phải hết sức cố gắng tập trung tâm như vậy, làm cho vọng tưởng không sanh khởi. Vọng tưởng không sanh khởi, họ cho đó là tu thiền, nhập định. Tu thiền, nhập định như vậy là sai không đúng thiền của Phật giáo như Ni sư Dhammadinna dạy: **“Bốn chánh cần là định tư cụ”**.

Ở đây chúng tôi xin nói với các bạn: Nếu cứ tập trung hít thở thì **“Đó là loại thiền định tưởng của ngoại đạo, tu như vậy chẳng có ích lợi gì. Tâm tham, sân, si của các bạn vẫn còn nguyên, cho nên các bạn không làm chủ bốn sự đau khổ: sanh, già, bệnh, chết và không chấm dứt tái sinh luân hồi”**.

Kính thưa các bạn! các bạn có biết phương pháp tu tập Tứ Chánh Cần chưa? Đó là phương pháp ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp mà các bạn phải tu tập trong bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi, để xả tâm ly dục ly ác pháp và từ bỏ từ niệm tham, sân, si, mạn, nghi chứ không phải ngồi kiết già cho hết niệm khởi. Cho nên, khi nào tâm các bạn hết tham, sân, si, là các bạn nhập định. Các bạn có biết chưa?

Như vậy các bạn đã hiểu định là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Cho nên, Ni Sư Dhammadinna dạy: **“Định tướng là Tứ Niệm Xứ”**, tức là tâm thanh thân, an lạc và vô sự. Còn pháp tu tập thiền định thì hằng ngày thì Ni Sư Dhammadinna dạy: **“Sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy”**. Các bạn có nghe lời dạy này không? Hằng ngày luyện tập, tu tập, tái tu tập ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp là các bạn đã tu tập thiền định của Phật giáo, chứ không phải ngồi kiết già lưng thẳng, hít thở hoặc giữ tâm không vọng tưởng v.v..

Xét qua trong kinh sách Nguyên Thủy, các bạn mới thấy kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ dạy tu thiền không giống như Phật dạy. Có đúng như vậy không các bạn?

Vậy mà các Tổ Sư Đại Thừa bảo rằng: kinh sách Đại Thừa do Phật thuyết, thật là oan cho đức Phật. Đức Phật không dạy mà các Tổ gán cho Phật dạy những pháp

thiền định tu tập điên cuồng khiến cho những người có nhiệt tâm tu hành thành bệnh thần kinh; khiến cho những người có lòng tin Phật pháp trở thành những người mê tín dị đoan; khiến cho những người có lòng tin Phật pháp trở thành những người tin mù quáng. Thật đáng thương! Họ còn cho rằng: “Người tu thiền khi chết để lại xá lợi rất nhiều. Đó là mảnh khoé lừa đảo người tu hành, khiến cho người ta nghĩ sai về Phật giáo.

Với thân tứ đại duyên hợp bất tịnh này là vô thường, có gì quan trọng, khi chết sẽ thành cát bụi, còn có gì quý báu nữa đâu, thế mà lừa đảo để làm tiền thiên hạ thật là một hành động đáng chê trách.

Tóm lại, khi tin theo một tôn giáo nào thì các bạn phải xem xét cho thật kỹ, tôn giáo ấy có phải là một chân lí không?

Kính thưa các bạn! Chân lí là một sự thật mà mọi người ai cũng phải nhận ra được. Nếu một tôn giáo không phải là sự thật mà là một ảo tưởng thì xin các bạn hãy tránh xa, nếu các bạn tin thì đó là các bạn tin mù quáng, các bạn sẽ trở thành những người mê tín, lạc hậu v.v.. Vì đó là một tôn giáo lừa đảo, chẳng có lợi ích gì cho các bạn về trí tuệ nhân quả, hay về sự giải thoát bốn nỗi khổ: sanh, già, bệnh chết.

Trên đời này các tôn giáo thường hay lừa đảo con người bằng Thánh Khải, cơ bút giáng v.v.. hoặc tạo ra những thần thông tưởng, nói chuyện quá khứ vị lai, trị bệnh bùa chú, từ trường tưởng v.v.. Các bạn đừng vội tin vì tất cả những hiện tượng đó, nó không phải là chân lí, nó lưu xuất từ tưởng uẩn của các bạn.

## DANH VÀ LỢI

LỜI PHẬT DẠY ***“Này Tỳ kheo, trên đường tu học khi có danh, có lợi thì nên ẩn bóng”.***

CHÚ GIẢI:

Lời dạy trên đây là đức Phật khuyên răn chúng ta tu học khi có danh có lợi thì nên ẩn bóng, có nghĩa là khi có Phật tử cung kính tôn trọng và cúng dường thì tâm dễ sanh đắm nhiễm thì nên ẩn bóng, có nghĩa nên tránh xa danh lợi, vì danh lợi dễ làm cho chúng ta ô nhiễm. Các bạn hãy lắng nghe đời sống viễn ly của đức Phật, tránh xa danh và lợi: ***“Trong khi Ngài sống viễn ly như vậy, các Bà La Môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh. Được bao vây xung quanh như vậy. Ngài không khởi lên nhiễm tâm, không rơi vào dục vọng, không khởi lên tham ái, không trở lui lại đời sống sung túc”.*** Đây, các bạn có nghe chăng? Có danh, có lợi như đức Phật,

thế mà Ngài không đắm nhiễm, không trở lui lại đời sống sung túc, luôn luôn giữ hạnh ba y một bát, ngày ăn một bữa, sống không nhà cửa, không chùa to Phật lớn. Còn các Thầy Đại Thừa và Thiền Tông thì sao? Trở lui lại đời sống sung túc, ăn uống, ngủ nghỉ phi thời. Có đúng như vậy không các bạn?

Theo gương hạnh của Phật khi tu hành được đôi chút chúng ta có danh, có lợi thì nên tránh xa danh lợi tìm cách từ chối hoặc bằng cách ẩn bóng hoặc không nêu lên tên tuổi của mình, đừng để cho mọi người biết.

Trong các trường lớp tu hành chúng tôi đã thấy rất rõ ràng, người ta tu hành thời nay thường để tạo danh tạo lợi bằng cách làm quen với Phật tử, nhất là Phật tử giàu có, chứ không phải lo tu tập giải thoát.

## NGƯỜI TU SĨ CẦN PHẢI GHI NHỚ

**LỜI PHẬT DẠY 1- Thân thường thể hiện hạnh từ bi. 2- Miệng thường nói lời nhân từ. 3- Ý thường tâm niệm thương xót, không ôm lòng thù hận thêm bớt. 4- Chỉ nhận sự cúng dường vừa đủ. 5- Giữ gìn giới của Thánh hiền không tổn khuyết. 6- Nhận đạo Thánh hiền quyết dứt hết gốc khổ.**

### CHÚ GIẢI:

Đức Phật dạy: **“Thân thường thể hiện hạnh từ bi”**. Lời dạy này đức Phật thường nhắc nhở chúng ta mỗi hành động nơi thân đều thể hiện lòng yêu thương sự sống của muôn loài. Vì thế, người đệ tử của Phật dù cư sĩ hay tu sĩ đều phải sống giữ gìn từng mỗi hành động của thân mình, làm bất cứ một việc gì đều phải cẩn thận, ý tứ, tỉnh thức để tránh những hành động vô tình hay hữu ý làm tổn thương đau khổ tất cả những loài vật đang sống quanh chúng ta. Vạn vật và chúng ta đang sống trên hành tinh này đều sinh ra từ một môi trường sống, cùng lớn lên trong môi trường ấy, nên chúng ta phải yêu thương nhau như anh em trong một nhà cùng cha cùng mẹ. Muốn được lòng yêu thương ấy đối với tất cả mọi người mọi loài trên hành tinh này thì chúng ta thường tác ý nhắc tâm: **“Thân thường thể hiện hạnh từ bi, thân không được làm điều ác luôn luôn phải thực hiện điều thiện, phải chánh niệm tỉnh giác trong từng hành động, tránh làm đau khổ mình, đau khổ người và đau khổ các loài vật khác”**. Khi nhắc tâm như vậy chúng ta thấm nhuần hạnh từ bi và tâm rất tỉnh thức. Nhờ đó cuộc sống của chúng ta lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự.

Nếu chúng ta quyết tâm thân thường thể hiện hạnh từ bi thì phải suy tư cho cặn kẽ về sự sống của muôn loài thì chúng ta hiểu rằng: *“Tất cả những loài vật đang sống trên hành tinh này đều là anh em, chị em cùng cha, cùng mẹ chung trong một nhà nhân quả”* như đã nói ở trên, chứ đâu phải vạn vật trên hành tinh này là xa lạ. Nhưng khi sinh ra, tùy theo duyên hợp mà có sự sai khác hình hài, tính tình. Do đó, chúng ta lầm chấp, phân chia ra nhiều loài khác nhau, rồi lại ăn thịt lẫn nhau, *“con vật lớn giết con vật nhỏ, người mạnh ăn hiếp người yếu”*. Vì thế, đức Phật thường nhắc chúng ta: **“Thân thường thể hiện hạnh từ bi”**. Thân thường thể hiện hạnh từ bi, tức là thân thường hành động không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Nhất là không bao giờ ăn thịt lẫn nhau thì mới gọi là thân thường thể hiện hạnh từ bi.

Theo đúng như lời Phật đã dạy: **“Thân thường thể hiện hạnh từ bi”** tức là mỗi hành động phải thực hiện lòng yêu thương sự sống của muôn loài trên hành tinh này thì cuộc đời này sẽ hạnh phúc biết bao! Thế gian này là thiên đàng, cực lạc. Có đúng như vậy không quý vị?

Đức Phật dạy: **“Miệng thường nói lời nhân từ”**. Vậy nói lời nhân từ như thế nào?

Muốn hiểu rõ câu này thì nên hiểu hai chữ NHÂN TỪ. Vậy nhân từ là gì?

Nhân là con người; từ là lòng yêu thương. Cho nên: **“Miệng thường nói lời nhân từ”**, tức là nói lời yêu thương đến với mọi người và với mọi loài chúng sanh. Lời nói yêu thương là lời ái ngữ. Lời nói ái ngữ là lời nói ôn tồn, nhã nhặn, êm dịu, thanh lịch, lịch sự có văn hóa nhẹ nhàng, an ủi mọi người, mọi loài vật khi gặp tai nạn, bệnh tật khổ đau hoặc những điều làm cho khiếp đảm, sợ hãi.

Sống trong cuộc đời này người người đối xử với nhau đều dùng lời nói nhân từ thì hạnh phúc biết bao; thì làm sao có thù hận, có tị hiềm, ganh ghét v.v..

Lời nói dối là lời nói không thật, nói không đúng sự thật là lời nói không nhân từ, lời nói không có ái ngữ, lời nói làm mất lòng tin của mọi người.

Lời nói li gián là lời nói khiến cho mọi người sống không hòa hợp, không đoàn kết, khiến cho mọi người thù hận ganh ghét nhau, đó là lời nói không nhân từ, lời nói hung ác, lời nói gây chia rẽ, gây đau khổ cho người khác.

Lời nói thêu dệt là lời nói trau chuốt, là lời nói lừa đảo người khác, lời nói như vậy là lời nói không nhân từ, lời nói không ái ngữ, lời nói mà mọi người đều chê trách, lời nói ác khẩu, lời nói hung ác mà người có đạo đức không bao giờ chấp nhận.

Lời nói hung dữ là lời nói chưởi mắng, mạ lị, mạ sát, hăm dọa, dọa nạt người, làm cho người khác khiếp đảm sợ hãi. Đó là những lời nói không nhân từ, không ái ngữ. Làm người, chúng ta nên tránh xa và từ bỏ nói những lời hung ác, kém văn hóa, không đạo đức v.v.. luôn luôn thực hiện lời nói nhân từ, lời nói ái ngữ.

Đức Phật dạy: **“Ý thường tâm niệm thương xót, không ôm lòng thù hận thêm bớt”**. Trong cuộc đời này vì lòng tham lam vô độ nên con người sanh tâm ganh đua hơn thiệt, thấy ai hơn mình thì sanh tâm ganh ghét, tị hiềm thường thêm bớt nói xấu người, nói lời li gián gây chia rẽ người này với người kia. Cho nên, ý thường tâm niệm thương xót người khác tức là lòng “BI”. Lòng bi là lòng thương xót chúng sanh, khi thấy chúng sanh trong cơn hoạn nạn hay bệnh tật khổ đau hoặc đứng trước cái chết sắp đến, chúng ta không thể làm ngơ được.

Cho nên, chúng ta luôn nhớ lời Phật dạy: **“Ý thường tâm niệm thương xót, không ôm lòng thù hận thêm bớt”**. Đó là một tâm niệm thiện, tâm niệm giải thoát, tâm niệm khiến mình và tất cả chúng sanh được an vui giải thoát, tâm niệm không làm khổ đau mình, người, cả hai và tất cả chúng sanh; tâm niệm không hận thù; tâm niệm buông xả tất cả các ác pháp; tâm niệm của người có lòng từ, bi, hỷ, xả. Đó là một tâm niệm cao thượng, một tâm niệm của những bậc Thánh Hiền.

**“Ý thường tâm niệm thương xót, không ôm lòng thù hận thêm bớt”**. Lời dạy này chúng con xin hằng ngày ghi nhớ để sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh; để đền đáp ơn chư Phật; ơn sinh thành dưỡng dục của mẹ cha. Đó là một tâm niệm đẹp đẽ và cao thượng tuyệt vời mà làm người ai ai cũng cần phải tu học.

Đức Phật dạy: **“Chỉ nhận sự cúng dường vừa đủ”**. Đây là lời khuyên của đức Phật đối với những đệ tử xuất gia. Khi đi khát thực thì nhận sự cúng dường vừa đủ, không nên tham nhiều, không nên đòi hỏi món này, món kia, ai cho gì mình ăn nấy, dở ngon không cần, chỉ ăn để sống, sống để tu hành, chứ không phải sống để ăn. Sống để ăn tức là chạy theo dục lạc về ăn uống. Vì thế, ăn không phải cần ngon; ăn không để mập, để béo, để hưởng thụ tất cả dục lạc trên cõi đời này. Ăn như vậy thì giống như người thế gian. Ăn uống mà giống như người thế gian thì còn nghĩa lý gì là người tu sĩ Phật giáo. Phải không quý Phật tử?

Người tu sĩ Phật giáo ăn để sống như uống một thứ thuốc đắng để trị bệnh đói.

Vì thế, người tu sĩ Phật giáo **“Chỉ nhận sự cúng dường vừa đủ”**. Đó là lời khuyên của Phật đối với những người đệ tử của Ngài, để những tu sĩ này đều sống ly dục ly ác pháp; để những tu sĩ này luôn luôn sống trong hạnh thiếu dục tri túc; để những tu sĩ này luôn luôn sống đúng phạm hạnh. Nhất là để những tu

sĩ đang tu tập tại tu viện Chơn Như hãy lấy câu này làm lời răn nhắc cho mình khi ăn uống cũng như khi đi khất thực “*Chỉ nhận sự cúng dường vừa đủ*”. Phật dạy như vậy xin tất cả tu sĩ Phật giáo dù ở các hệ phái Bắc tông như: Đại thừa, Thiền tông, Mật tông, Tịnh độ tông v.v.. Các hệ phái Nguyên thủy như: Nam tông, Khất sĩ v.v.. phải lấy câu này làm phương châm, làm các câu tác ý tự kỷ ám thị hằng ngày để nhắc nhở tâm mình ít muốn biết đủ (thiểu dục tri túc). Nhờ đó giới luật mới nghiêm chỉnh không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào; nhờ đó tâm mới ly dục ly ác pháp; nhờ đó tâm mới thanh thản, an lạc và vô sự; nhờ đó con đường tu hành của Phật giáo ngày một thêm sáng lạng; nhờ đó mới chứng đạt chân lí.

Đức Phật dạy: “***Giữ gìn giới của Thánh hiền không tổn khuyết***”. Muốn hiểu lời dạy này, trước tiên chúng ta nên hiểu giới của Thánh Hiền là gì? Không tổn khuyết là gì?

Giới của Thánh Hiền gồm có: Ngũ giới cư sĩ, Bát quan trai giới cư sĩ, Thập thiện giới cư sĩ, Thập giới Sa Di tăng ni, 250 giới tỳ kheo tăng, 348 giới tỳ kheo ni, kinh Phạm Võng, kinh Sa Môn Quả, kinh Giáo Giới La Hầu La v.v..

Không tổn khuyết là không sức mẻ; là không bẻ vụn giới; là không phạm những giới nhỏ nhặt.

Nghĩa của toàn bộ câu “***Giữ gìn giới của Thánh hiền không tổn khuyết***” là giữ gìn giới luật nghiêm nhặt không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào.

Tại sao lại phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh như vậy? Vì giới luật là pháp môn ly dục ly ác pháp; vì giới luật là đức hạnh nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai; vì giới luật là pháp môn đầu tiên để tu tập thiền định. Nhờ giới luật Thánh Hiền mà chúng ta tu tập mới có đủ Tứ Thần Túc; nhờ có Tứ Thần Túc mới nhập Bốn thiền và thực hiện Tam minh; nhờ thế chúng ta mới làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi.

Giới luật Thánh Hiền lợi ích lớn như vậy, thế mà người tu sĩ thời nay tu theo Phật giáo mà phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, xem thường giới, vì thế mà phí bỏ một đời tu tập chẳng đạt được gì, uống thay! uống thay!!!

Đức Phật dạy: “***Nhận đạo Thánh hiền quyết dứt hết gốc khổ***”. Muốn hiểu lời dạy này chúng ta phải hiểu các từ Thánh Hiền, gốc khổ. Vậy Thánh Hiền gốc khổ nghĩa là gì?

Như chúng ta đã biết đạo Phật có một nền đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai. Vì thế, Thánh ở đây có nghĩa là người đã sống trọn vẹn đức hạnh nhân bản - nhân quả không làm khổ mình,

khổ người; còn Hiền ở đây có nghĩa là người đang tập sống đạo đức nhân bản - nhân quả không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai.

Cho nên, lời dạy: **“*Nhận đạo Thánh hiền quyết dứt hết gốc khổ*”** tức là chấp nhận học tập và rèn luyện đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh thì tất cả khổ của loài người trên hành tinh này đều dứt hết. Lời dạy này rất đúng, nhưng có những người còn nghi ngờ nên tự hỏi. Tại sao vậy?

Vì không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh thì còn đâu nỗi khổ nữa. Phải không thưa quý vị?

Lời dạy tuy ngắn gọn, nhưng rất đầy đủ ý nghĩa của đạo giải thoát. Nếu ai hiểu mà không làm đúng theo nghĩa này thì lời dạy chỉ là lời nói suông. Vì thế, lời nói của đức Phật chỉ có những người muốn thoát ra bốn nỗi khổ của kiếp làm người và những người chứng đạt chân lý thì mới hiểu được nghĩa lý giải thoát này.

## **CÓ BẢY PHÁP HẰNG NGÀY CẦN TU TẬP**

LỜI PHẬT DẠY **1- Quán thân bất tịnh. 2- Quán thức ăn bất tịnh. 3- Không say đắm thế gian. 4- Thường nghĩ đến sự chết. 5- Luôn nghĩ đến vô thường. 6- Nghĩ đến đời sống là khổ và vô thường. 7- Luôn nghĩ đến khổ và vô ngã.**

### CHÚ GIẢI:

Câu thứ nhất Phật dạy: **“*Quán thân bất tịnh*”**. Quán thân bất tịnh là một pháp môn triển khai tri kiến như thật về cơ thể con người. Cơ thể con người uế trước, bất tịnh, hôi thối mà con người thường lầm tưởng cơ thể con người là thanh tịnh, là trong sạch. Vì thế, mọi người đều lao vào tâm sắc dục, tưởng nơi đó trong sạch lắm, nhưng không ngờ nơi đó là nơi bất tịnh và khổ đau nhất, là con đường tái sanh luân hồi cũng tại nơi đó. Cho nên, đức Phật muốn vạch trần một sự thật để mọi người đừng lầm lạc, đừng say mê sắc dục. Vì thế, mục đích quán thân bất tịnh là đối trị tâm sắc dục của con người. Bệnh tâm sắc dục thì trên đời này không ai tránh khỏi. Muốn thoát khỏi bệnh này thì đức Phật dạy chúng ta phương thuốc đối trị, đó là quán thân người nam cũng như người nữ đều bất tịnh, hôi thối, bẩn thỉu, uế trước, gồm nhớp v.v.. Nhờ quán như vậy tâm mới không đắm nhiễm; mới nhàm chán; mới ghê tởm sắc dục; mới xa lìa từ bỏ; mới không còn ham thích giữa nam nữ gần nhau; mới thấu rõ tâm sắc dục mang đến mọi sự khổ đau bất tận. Vì có hiểu như vậy mới đoạn tận tâm sắc dục.

Nếu người nào siêng năng chuyên cần quán tưởng thân bất tịnh đến thấu suốt sự bất tịnh như thật thì chắc chắn tâm sắc dục sẽ bị đoạn tuyệt. Tâm sắc dục đoạn tuyệt thì con đường sanh tử luân hồi mới chấm dứt và không còn tái sinh nữa. Tâm sắc dục đoạn diệt thì người tu mới có đủ đạo lực làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Nếu tâm sắc dục còn dù như đất trong tay ta thì không bao giờ có Tứ Thần Túc và Tam Minh.

Con đường tu theo Phật giáo để đạt được bốn thần lực giải thoát; để chứng đạt chân lí thì tâm sắc dục phải được đoạn trừ tận gốc. Nếu tâm sắc dục chỉ còn một chút như trên đã nói thì con đường giải thoát ấy không bao giờ dẫn đến mục đích tối hậu, cứu kính hoàn toàn.

Cho nên, sự tu tập để diệt trừ tâm sắc dục là một điều cần thiết cho con đường tu hành giải thoát của Phật giáo.

Câu thứ hai Phật dạy: “**Quán thức ăn bất tịnh**”. Quán thức ăn bất tịnh là một phương pháp triển khai tri kiến hiểu biết về thực phẩm bất tịnh như thật. Đúng vậy thực phẩm bất tịnh là một sự thật, không ai còn chối cãi được. Nếu quán thực phẩm bất tịnh biết rõ như thật thì sẽ đối trị được tâm ưa thích ăn uống, ưa thích chạy theo dục lạc về ăn uống. Thường người ở đời không nhận rõ thực phẩm bất tịnh, thiếu sự sáng suốt nhận định thực phẩm bất tịnh, vì thế họ còn cho thực phẩm là những chất ngon béo, bổ dưỡng cơ thể nên luôn luôn ăn uống để nuôi dưỡng cơ thể cho mập. Họ đâu biết rằng cơ thể này không là họ, là của họ nên họ sai lầm kiến chấp thân này là của họ, là họ, vì thế nên đem hết sức lực của mình ra làm việc để phục vụ cho ăn, ngủ, v.v.. phục vụ như vậy chẳng có ý nghĩa gì cao đẹp cho cuộc sống của mình cả.

Muốn đối trị tâm tham ăn thì phải quán thực phẩm bất tịnh như trên đã nói. Quán thực phẩm bất tịnh như thế nào để nhàm chán, nếu quán thực phẩm bất tịnh sơ sơ không thấu triệt, không thấy thực phẩm bất tịnh như thật thì làm sao tâm chúng ta sanh ra nhàm chán thực phẩm cho được mà không nhàm chán thực phẩm thì làm sao ly tham dục về ăn uống được. Phải không quý vị?

Nhờ quán thực phẩm bất tịnh thâm sâu và thấu triệt sự bất tịnh của thực phẩm như thật thì tâm chúng ta sinh ra nhàm chán thực phẩm. Nhờ đó chúng ta ăn ngày một bữa rất là tự tại an nhiên, không thấy đói khát, không còn thèm ăn uống gì nữa.

Người không quán thực phẩm bất tịnh, khi gặp thực phẩm thì cũng giống như con mèo gặp chuột, tâm sinh ra ham thích ăn thịt, muốn chộp bắt ngay liền, còn người quán thực phẩm bất tịnh sanh ra tâm nhàm chán thực phẩm, khi thấy thực phẩm giống như thấy chất bẩn của người bài tiết, nhờ đó tâm tham ăn bị

diệt. Cho nên đức Phật dạy: **“người mới tu thì phải quán thực phẩm bất tịnh”**, để giữ gìn giới đức ly tham về ăn uống, không bị phạm giới ăn uống phi thời. Quán thực phẩm bất tịnh là một phương pháp tuyệt vời trong Phật giáo. Nhờ đó chúng ta sẽ xa lìa tâm tham đắm ăn uống của mình. Vì thế, người tu sĩ Phật giáo hằng ngày chỉ nên ăn một bữa mà thôi. Sáng chiều thanh thoi không còn bận tâm lo ăn uống gì cả. Thật là một đời sống nhàn nhã, an vui, thanh thản, yên ổn mà người thế tục không bao giờ có được. Có đúng như vậy không quý vị?

Câu thứ ba Phật dạy: **“Không say đắm thế gian”**. Thế gian là một trường danh lợi, tiền tài, vật chất và sắc đẹp cám dỗ mọi người. Vì thế đức Phật khuyên dạy: **“Không say đắm thế gian”**. Bởi vì trong thế gian có nhiều sự cám dỗ như trên đã nói, sự cám dỗ này dẫn chúng ta vào chỗ khổ đau và khổ đau mãi mãi không biết đường nào ra, nhất là tiếp tục tái sinh luân hồi không bao giờ dứt. Người mới tu tập phải cảnh giác tâm mình, tránh xa những pháp cám dỗ của thế gian, đừng say mê nó, hãy lìa xa nó, hãy từ bỏ nó, hãy đoạn trừ nó v.v.. Nó là ác pháp thường dẫn mọi người đi vào chỗ tối tăm, tội lỗi.

Thế gian là một trường tranh đấu vì danh lợi, vì tiền của tài sản vật chất, vì sắc đẹp phụ nữ cho nên cuộc tranh đấu ấy triền miên bất tận. Mục đích tranh đấu của người thế gian là tranh đấu để sống vì ích kỷ cá nhân, để bảo vệ sự sống của riêng mình, vì thế họ chà đạp lên sự sống của người khác, loài vật khác; tranh đấu để đạt danh lợi hơn mọi người, tức là đạt được quyền uy thế lực; đạt được giàu sang tốt cùng, nhà cao cửa rộng, của cải, tiền bạc, châu báu, vàng vòng nhiều; đạt được sắc đẹp; đạt được ăn ngon mặc đẹp, cao lương mỹ vị, hàng lụa đắt tiền, ngủ nghỉ giường cao rộng lớn niệm êm. Đó là sự cám dỗ ngũ dục lạc thế gian mà người đời thường hay dính mắc, vì thế đức Phật dạy: **“Không say đắm thế gian”**. Người tu sĩ Phật giáo nên lưu ý lời dạy này và thường nhắc tâm: **“Không nên say đắm các pháp thế gian”**. Nhờ có tác ý như vậy tâm mới luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự. Cho nên, tâm còn say đắm thì không bao giờ có sự giải thoát chân thật.

Câu thứ tư Phật dạy: **“Thường nghĩ đến sự chết”**. Muốn cho sự tinh tấn siêng năng không biếng trễ trên đường tu tập thì thường quán niệm chết. Thường quán niệm chết cho chúng ta biết rằng: **“Ngày nay chúng ta còn sống nhưng ngày mai sẽ chết”**. Điều đó chắc chắn trong tất cả chúng ta ai cũng biết, nhưng trong chúng ta nào ai biết được ngày mai phải rời bỏ thế gian này vào lúc nào? Chắc không ai biết. Phải không quý vị?

Vì các pháp vô thường, thân chúng ta cũng vậy, sự vô thường không chờ đợi một ai, một khi nó đã đến thì không từ bỏ một người nào cả. Cho nên, thường

quán niệm chết khiến cho chúng ta tinh cần siêng năng tu tập lại càng tinh tấn siêng năng tu tập hơn. Nếu chúng ta không chịu tu tập quán tưởng niệm chết thì sự siêng năng tinh cần mất đi, chỉ để lại cho chúng ta một sự lười biếng, một sự dễ dãi biếng nhác, tu tập cầm chừng lấy có thì sự tu tập chẳng tới đâu cả.

Vả lại, nếu chúng ta không tu tập khi chết rồi còn biết có được thân người nữa hay không? Bởi vậy quán niệm chết rất cần thiết cho người tu theo Phật giáo. Nếu không quán niệm chết thì chúng ta dễ sanh ra tâm dễ dãi, lười biếng thì con đường tu sẽ không bao giờ đạt tới đích giải thoát của Phật giáo.

Cuộc đời tu hành của chúng ta theo Phật giáo nếu không quán niệm chết là chúng ta sẽ sinh tâm lười biếng như trên đã nói, tu cầm chừng, tu lấy có thì một đời tu hành chỉ có hình tướng mà thôi, còn sự giải thoát thì không bao giờ có, đó là một sự thiệt thòi rất lớn.

Câu thứ năm Phật dạy: **“*Luôn nghĩ đến vô thường*”**. Trong thế gian này không có một vật gì là thường hằng bất biến, luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, vì vậy sinh, già, bệnh, chết là lẽ đương nhiên của một con người sinh ra trong thế gian này. Nếu chúng ta không thấy các pháp vô thường thì tâm chúng ta dễ sanh ra dính mắc và chấp đắm các pháp, do dính mắc và chấp đắm các pháp nên làm sao tâm chúng ta ly dục ly ác pháp được, không ly dục ly ác pháp được thì làm sao có được sự giải thoát. Không có được sự giải thoát thì chúng ta sống sẽ làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Phải không quý vị?

Vì thế, đức Phật dạy: **“*Luôn nghĩ đến vô thường*”**. Luôn nghĩ đến các pháp vô thường thì tâm chúng ta buông xả sạch. Tâm buông xả sạch thì ngay đó là chân lí của đạo Phật; thì ngay đó là một thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự; thì ngay đó là cực lạc, thiên đàng tại thế gian này.

Trong cuộc đời tu hành của chúng ta theo Phật giáo, chỉ cần quán xét hiểu biết và thấu rõ các pháp thật sự là vô thường, là khổ đau. Do các pháp vô thường nên không có pháp nào là ta, không có pháp nào là của ta, không có pháp nào là bản ngã của ta. Nhờ hiểu thấu như vậy chúng ta mới hoàn toàn giải thoát, tuy còn sống trong thế gian, còn sống trong qui luật nhân quả, nhưng đã ra ngoài qui luật nhân quả, tức là ra ngoài vũ trụ, đứng ở một góc trời thanh thang, chẳng còn bị bất cứ một qui luật nào chi phối thân tâm được.

Bởi vậy, **“*Luôn nghĩ đến vô thường*”** là lợi ích rất lớn cho kiếp làm người, vì nghĩ đến các pháp vô thường nên tâm chẳng còn dính mắc, chẳng còn sợ hãi buồn rầu thương nhớ v.v.. Đạo Phật chỉ tu tập có bấy nhiêu pháp quán như vậy mà cứu kính giải thoát rõ ràng và cụ thể.

Câu thứ sáu Phật dạy: **“Nghĩ đến đời sống là khổ và vô thường”**. Đời người là vô thường, là khổ đau. Đó là một sự thật mà không thể có ai phủ nhận được. Vì thế chúng ta thường quán xét thì tâm chúng ta sẽ sanh ra nhàm chán. Và khi nhàm chán thế gian thì chúng ta mới có tinh tấn tu hành. Nếu không thấy đời là vô thường là khổ đau thì chúng ta khó mà lìa nó được, mà không lìa các pháp thế gian thì tu hành chẳng đến nơi đến chốn.

Đời sống con người là khổ, là vô thường, đó là một sự thật, nhưng trên đời này có mấy ai hiểu được như vậy. Vì không hiểu được như vậy nên mọi người đều cho đời sống là hằng còn, là hạnh phúc. Cho nên, mọi người lầm tưởng các pháp là thật rồi đua nhau chạy theo ngũ dục lạc: lợi, danh, sắc, thực, thù, mong đạt cho được nó, nhưng nào ngờ các pháp vô thường, vì các pháp vô thường nên càng chạy theo chúng thì càng gặp nhiều khổ đau. Sống trong đau khổ mà không biết, do đó sống trong tâm điên đảo, tưởng điên đảo, tình điên đảo mà không hay, cứ loanh quanh bám mãi trong tham vọng, chạy theo ngũ dục lạc mà muốn tìm chân hạnh phúc thì làm sao có được. Phải không quý vị? Ngũ dục lạc là ảo ảnh hạnh phúc, là bóng dáng của tâm tham, sân, si. Cho nên, chỉ có những người không thấu rõ đời sống con người là khổ đau, các pháp là vô thường nên mới còn say mê và đắm đuối ham thích chạy theo nó.

Đức Phật xác định: **“Con người vì vô minh không thấy các pháp vô thường như thật nên sinh tâm chấp đắm, dính mắc, do chấp đắm, dính mắc nên tâm tham, sân, si lấy lòng khó ngăn và khó diệt”**. Từ tâm tham, sân, si đó mà con người sống trong ác pháp luôn làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Chính vì người ta không thấu rõ như thật đời sống con người là khổ đau và thường thay đổi như mây giữa trời, như sương buổi sáng vì thế mà khổ đau lại chồng chất lên khổ đau của kiếp làm người.

Chỉ có những người nào luôn quán chiếu **“Nghĩ đến đời sống là khổ và vô thường”** và thấy biết rõ như thật thì người ấy thoát mọi khổ đau. Vậy chúng ta luôn luôn ghi khắc lời dạy này của Phật thì cuộc đời này mới tìm ra chân hạnh phúc.

Câu thứ bảy đức Phật dạy: **“Luôn nghĩ đến khổ và vô ngã”**. Hằng ngày chúng ta luôn nghĩ đến sự khổ đau của kiếp làm người và sự vô ngã của thân tâm và các pháp. Vì thân tâm con người và các pháp không có vật gì tồn tại mãi, tất cả có sinh thì phải có diệt, do đó chúng ta đừng để tâm dính mắc chấp đắm thân tâm và các pháp thì mới có sự giải thoát, mới có sự ra khỏi biển đời đầy khổ đau, chừng đó chúng ta mới hiểu ra đời người chẳng có gì cả, chỉ là một trò ảo ảnh của nhân quả dựng lên, hết tuồng này đến tuồng nọ.

Lời đức Phật dạy: **“Luôn nghĩ đến khổ và vô ngã”**. Chúng ta nên ghi nhớ mãi đừng quên lời dạy này. Phải không quý vị? Vì có ghi nhớ lời dạy này chúng ta mới cố gắng buông xả sạch thế gian chỉ còn lại một tâm thanh thản, an lạc và vô sự mà không có một ác pháp nào động được tâm ta. Luôn nghĩ đến khổ và vô ngã thì chúng ta buông xuống và sạch tất cả lòng dục và các ác pháp.

*“Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!*

*Chớ giữ làm chi có ích gì?*

*Thở ra chẳng lại còn chi nữa,*

*Vạn pháp vô thường buông xuống đi!”*

## **CÓ SÁU OAI NGHI NGƯỜI TU SĨ CẦN PHẢI GIỮ GÌN VÀ TU TẬP**

### LỜI PHẬT DẠY

**“Người tu sĩ mới vào phải tu tập:**

**1/ Khi đi biết mình đi.**

**2/ Khi đứng biết mình đứng.**

**3/ Khi liếc ngó hai bên.**

**4/ Khi co duỗi cúi ngược.**

**5/ Khi đắp y, mang bát.**

**6/ Khi ăn uống thuốc men đều phải nhẹ nhàng phù hợp với oai nghi, phải khéo tìm phương tiện từ bỏ năm ấm cái, cho đến đứng, ngồi, nằm, thức, ngủ, nói năng hay im lặng đều phải nhiếp tâm không cho tán loạn. Ấy là những oai nghi mà các thầy Tỳ Kheo cần phải giữ gìn đầy đủ”.**

### CHÚ GIẢI:

Oai nghi tế hạnh của một người tu sĩ Phật giáo rất cần thiết cho đời sống phạm hạnh và chính những oai nghi tế hạnh ấy đã giúp cho người tu sĩ tỉnh thức hơn để ly dục ly ác pháp, để ngăn và diệt tất cả tham ưu trên thân, thọ, tâm và

pháp. Do tu tập oai nghi tế hạnh để ly dục ly ác pháp, tâm mới được hoàn toàn thanh tịnh, vì thế nó mới được gọi là tu tập thiền xả tâm. Muốn tu tập thiền xả tâm thì phải nương vào những oai nghi mà đức Phật đã dạy như dưới đây:

Oai nghi thứ nhất đức Phật dạy: **“Khi đi biết mình đi”**. Vậy oai nghi thứ nhất đi biết mình đi như thế nào?

Đi phải biết mình đi, nhưng nếu biết mình đi suông thì không có ý nghĩa gì của sự giải thoát mà đi trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, tức là đi trong thiện pháp. Vậy đi trong thiện pháp là đi như thế nào?

Đi trong thiện pháp là đi không dậm đạp lên chúng sanh, là đi trong tâm ly dục ly ác pháp. Đi như vậy mới gọi là đi biết mình đi.

Đi biết mình đi là biết từng bước đi của mình, biết rõ ràng khi đỡ chân lên cũng như lúc để chân xuống, tâm tỉnh thức theo dõi từng hành động của chân bước. Bước đi phải nhẹ nhàng thoải mái không chậm lằm, nhưng cũng không nhanh, đi vừa kịp tâm chú ý bước chân đi, đi khoan thai như người vô sự, đi như người đi nhàn du nhưng đều biết rất rõ bước đi.

Người đệ tử Phật dù tu sĩ hay cư sĩ khi đi đều phải tỉnh thức trên bước đi. Đi biết mình đi rất rõ ràng. Đó là phương pháp tu tập tỉnh thức để tâm được tỉnh thức. Tâm được tỉnh thức là có lợi ích rất lớn. Nhờ tu tập tỉnh thức đi mình biết mình đi, đó là hành động đi nhưng tỉnh thức trên hành động đi được thì sẽ tỉnh thức từng tâm niệm được. Tỉnh thức từng tâm niệm được thì xả bỏ tất cả ác pháp và tâm tham, sân, si dễ dàng.

Tỉnh thức là pháp tu tập đầu tiên của đạo Phật: **“Khi đi biết mình đi”**. Đó là Chánh niệm tỉnh giác định, một loại định tâm trên bước đi; một loại định phá hôn trầm, thù miên, vô ký rất tuyệt vời, nếu người nào chịu khó siêng năng tu tập hằng ngày thì sức tỉnh thức càng ngày càng gia tăng, sự tu tập càng ngày càng tiến bộ, sự ly dục ly ác pháp càng ngày càng xả ly rất nhiều. Nhờ đó, tâm thanh thản, an lạc và vô sự càng lúc càng chứng đạt, trạng thái ấy càng chiếm nhiều thời gian dài hơn.

Muốn tu tập chứng đạt giải thoát thì không gì hơn là lo tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác như đức Phật đã dạy: **“Khi đi biết mình đi”**.

Oai nghi thứ hai đức Phật dạy: **“Khi đứng biết mình đứng”**. Vậy đứng biết mình đứng như thế nào?

Đứng biết mình đứng, tức là đứng ngay thẳng biết mình đứng ngay thẳng, đứng cong vòng biết mình đứng cong vòng, đứng một chân biết mình đứng một chân

hay đứng nghiêng biết mình đứng nghiêng, hoặc đứng ẹo biết mình đứng ẹo v.v.. Đứng ở vị trí nào biết vị trí ấy.

Ví dụ: Đứng trước cổng nhà người biết đứng trước cổng nhà người hay đứng trước gian hàng người ta buôn bán thì biết đứng trước gian hàng người ta buôn bán, hay đứng ở chỗ có người khác phái, đứng chỗ người điên, người hung dữ, chó dữ, bò dữ v.v.. đều biết rất rõ ràng.

Cho nên, khi đứng biết mình đứng, đứng đúng chỗ, đứng nơi, đứng lúc v.v.. Khi đứng yên biết thân mình đứng yên, biết thân mình đứng ngay thẳng, mắt nhìn xuống cách chỗ đứng 2m50, biết thân mình rung động theo từng nhịp hơi thở ra vào rõ ràng.

Khi đứng yên mắt không nhìn qua, nhìn lại, không liếc dọc, liếc ngang chỉ nhìn về phía trước, chỉ đứng biết mình đứng, đứng trong sự thân rung động của hơi thở. Người tu sĩ hay người cư sĩ Phật giáo mà đứng được như vậy thì mới gọi đứng biết mình đứng.

Oai nghi thứ ba đức Phật dạy: **“Khi liếc ngó hai bên biết mình liếc ngó hai bên”**. Như quý vị đã biết oai nghi thứ nhất đức Phật dạy về thân hành hai chân của quý vị là đi và đứng mà quý vị đã được học xong. Còn oai nghi thứ ba đức Phật dạy thân hành mắt của quý vị. Khi quý vị nhìn hay liếc ngó hai bên thì phải biết mình liếc ngó hai bên. Như vậy nhìn liếc ngó hai bên biết mình nhìn liếc ngó hai bên để làm gì?

Nhìn liếc ngó hai bên biết mình nhìn liếc ngó hai bên tức là tỉnh thức trong từng hành động của mắt, mắt nhìn mắt liếc đều biết rất rõ mắt nhìn, mắt liếc trong chánh niệm, tức là nhìn liếc ngó một cách ngay thẳng chánh trực, không nhìn chăm chăm vào mặt người khác làm cho họ ngại ngùng, không liếc xéo liếc ngang người làm cho người khác khó chịu. Cho nên, một người tu theo Phật giáo bao giờ cũng giữ mắt trong chánh niệm, liếc ngó nhìn vật khác người khác đều mang lại một ánh mắt hiền dịu với một lòng yêu thương và tha thứ những lỗi lầm của người khác.

Muốn được tỉnh thức trong từng cái nhìn, cái ngó, cái liếc thì chúng ta phải tu tập tỉnh thức với đôi mắt. Mắt làm điều gì chúng ta nên biết mắt đang làm điều đó. Đó là chúng ta đang tu tập tỉnh thức của mắt. Tập tỉnh thức của mắt tức là tu tập tỉnh giác. Nhờ tu tập tỉnh giác như vậy nên khi nhìn mọi vật chúng ta không bị dính mắc chấp đắm, không bị lôi cuốn vào ác pháp và lòng ham muốn; nhờ tu tập tỉnh thức như vậy nên tâm chúng ta luôn luôn được thanh thản, an lạc và vô sự. Vì thế, chúng ta nhớ ghi lời dạy này để áp dụng vào đời sống của chúng ta hằng ngày: **“Khi liếc ngó hai bên biết mình liếc ngó hai bên”**.

Oai nghi thứ tư đức Phật dạy: **“Khi co, duỗi, cúi, ngược”**. Vậy khi co, duỗi, cúi, ngược là những hành động gì của thân?

Ở đây đức Phật dạy về thân hành: co là co tay, co chân; duỗi là duỗi tay, duỗi chân; cúi là cúi đầu, cúi cổ; ngược là ngược đầu, ngược cổ.

Ở đây đức Phật dạy tỉnh thức trong mỗi thân hành từ cái co tay cũng phải biết co tay; từ cái co chân cũng phải biết co chân, biết rất rõ ràng và cụ thể từng hành động của thân không được bỏ sót, không được quên hành động nào. Khi duỗi tay duỗi chân cũng đều biết rất rõ ràng. Đây là phần hoạt động của tay chân còn về phần đầu cổ thì đức Phật dạy cũng không bỏ sót một hành động nào, khi cúi đầu cúi cổ cũng như khi ngược đầu ngược cổ đều phải tỉnh thức không được quên, phải luôn luôn nhớ từng hành động cúi ngược. Bởi co, duỗi, cúi, ngược là những hành động của thân nên đức Phật gọi là pháp Thân Hành Niệm tức là lấy hành động của thân làm niệm để tu tập tỉnh thức, để tu tập định tỉnh, để tu tập Tứ Thần Túc.

Các pháp môn tu hành theo Phật giáo phần nhiều là lấy thân hành làm pháp tu tập cho nên, co duỗi cúi ngược đều là pháp môn tu hành của Phật giáo. Vì vậy, người nào quyết tu để làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi ngoài niệm Thân Hành thì chẳng có pháp nào niệm hơn được. Cho nên hành động cúi, ngược, co, duỗi là pháp môn tu hành của quý vị. Quý vị hãy nhớ kỹ đừng quên pháp môn này, nó là chiếc phao đưa quý vị qua bờ bên kia. Vì thân hành lúc nào cũng có, nên sự tu tập của quý vị sẽ được liên tục không có gián đoạn, nhờ thế sức tỉnh của quý vị rất cao. Sức tỉnh giác rất cao giúp quý vị xả tâm ly dục ly ác pháp dễ dàng. Tâm ly dục ly ác pháp sạch thì quý vị chứng đạt chân lí. Cho nên, Thân Hành Niệm là pháp giúp quý vị từ bắt đầu vào đạo cho đến khi chứng đạo.

Oai nghi thứ năm đức Phật dạy: **“Khi đắp y, mang bát”**. Đắp y, mang bát nghĩa là gì?

Đắp y tức là mặc áo cà sa, áo vấn theo người Ấn Độ mặc; mang bát tức là mang một cái thố có nắp đáy dùng để đựng cơm và thực phẩm. Cái thố này được đặt trong một cái túi bằng vải nên khi có đi đâu thì mang đi. Nghĩa của câu này là khi mặc áo phải biết rõ từng hành động đang mặc áo; khi mang bát đi xin cơm cũng vậy đều phải biết rõ ràng từng hành động mang bát từ bắt đầu đi khát thực cho đến khi ngồi lại ăn cơm không được quên, không được nhớ chuyện khác chỉ nhớ rõ từ hành động của thân mang bát đi khát thực cho đến lúc về ăn cơm như trên đã nói.

Đây là một phương pháp tu tập tỉnh thức trên thân hành niệm của quý vị. Quý vị phải siêng năng tập ngay trên thân hành mặc y mang bát, có nghĩa là quý vị

đừng quên những hành động nhỏ nhặt nào trên thân của quý vị. Quý vị đều phải tu tập trên đó. Nhờ tu tập trên thân hành đó sức tỉnh thức của quý vị càng lúc càng tăng. Sức tỉnh thức của quý vị càng tăng thì xả tâm càng tốt. Xả tâm càng tốt thì con đường tu tập của quý vị sẽ đến nơi đến chốn.

Như vậy tu theo Phật giáo chỉ có tu theo thân hành niệm của mình mà thôi, nhờ có thân hành niệm mà thân hành niệm lúc nào cũng có trong thân nên sự tu tập tỉnh thức rất dễ dàng không có khó khăn không có mệt nhọc. Sức tỉnh thức đạt được thì tâm định tĩnh đâu còn khó khăn. Tâm định tĩnh đạt được thì thiền định có khó gì mà không nhập được.

Oai nghi thứ sáu đức Phật dạy: ***Khi ăn, uống thuốc men đều phải nhẹ nhàng, phù hợp với oai nghi, phải khéo tìm phương tiện từ bỏ năm ấm cái, cho đến đứng, ngồi, nằm, thức, ngủ, nói năng hay im lặng đều phải nhiếp tâm không cho tán loạn. Ấy là những oai nghi mà các thầy tỳ kheo cần phải giữ gìn đầy đủ***". Lời dạy thứ sáu này rất rõ ràng trong tất cả thân hành của mình, luôn luôn phải tỉnh thức từng hành động trong sinh hoạt hằng ngày của sự sống.

Cho nên, phải lưu ý từ hành động ăn uống hằng ngày đến uống thuốc thang trị bệnh đều phải nhẹ nhàng vén khéo, ăn không chậm rãi mà cũng không nhanh lắm, ăn như thế nào để vừa đủ quan sát từng hành động nhai nuốt một cách cụ thể rõ ràng mà không bỏ sót hành động nhai nuốt nào cả. Đó là ăn uống trong oai nghi tế hạnh của người tu sĩ, tức là ăn uống trong phạm hạnh. Ăn uống trong phạm hạnh tức là ăn uống luôn luôn loại trừ năm ấm cái không để năm ấm cái chi phối tâm mình.

Ví dụ: Ăn uống còn lo cho thân được đủ chất bổ dưỡng, được đầy đủ dưỡng chất vitamin A, B, C, D, E... đó là ăn uống bị năm ấm cái chi phối. Vì thế đức Phật dạy: ***"ăn uống phải khéo tìm phương tiện từ bỏ năm ấm cái"***. Trong vấn đề ăn uống chúng ta quên lời Phật dạy nên ăn uống đều lo bảo dưỡng thân ngũ ấm cho mập cho khỏe là sai. Trên bước đường tu hành chúng ta rất tâm đắc lời dạy này: ***"Khi ăn, uống thuốc men đều phải nhẹ nhàng, phù hợp với oai nghi, phải khéo tìm phương tiện từ bỏ năm ấm cái"***. Không phải vì cái thân bổ khỏe; không phải uống thuốc vì cái thân hết bệnh. Ăn uống và thuốc thang là để giúp cho thân bình an, nhờ có cái thân bình an mới tu tập đúng chánh pháp của Phật, nhờ tu tập đúng chánh pháp của Phật mới thoát khỏi kiếp sanh tử luân hồi đầy muôn vàn sự khổ đau. Cho nên, lời dạy này quý vị hãy gắng ghi vào trong lòng đừng quên.

Đức Phật nhắc tiếp những hành động oai nghi về thân hành trong sự tu tập hằng ngày: ***"Cho đến đứng, ngồi, nằm, thức, ngủ, nói năng hay im lặng"***

**đều phải nhiếp tâm không cho tán loạn**". Quý vị có nghe lời dạy này không?

Khi đứng biết mình đứng, đứng đúng vị trí đứng rất tỉnh thức, biết rất rõ. Ngồi biết rất rõ tư thế mình đang ngồi, ngồi trên ghế hay ngồi xếp bằng, ngồi bán già hay kiết già, ngồi thẳng chân dưới đất hay ngồi trên giường, ngồi dựa lưng trong vách hay ngồi không dựa lưng trong vách đều biết rất rõ, ngồi có thoải mái hay không thoải mái v.v.. Nằm cũng vậy, nằm ngửa, nằm nghiêng, nằm sấp, nằm kiết tường gối tay mặt hay gối tay trái đều biết rất rõ cách thức nằm. Người tu sĩ Phật giáo chỉ chọn cách nằm kiết tường là tốt nhất, vì xưa kia đức Phật gọi nằm kiết tường là nằm dáng con sư tử. Người nằm biết mình nằm, biết rõ mình nằm với tư thế nào, đó là tỉnh thức trên sự nằm, còn quên không biết là thiếu tỉnh thức.

Khi thức phải biết mình thức, thức đang nghĩ ngợi những điều gì hay không nghĩ ngợi, đều phải biết rất rõ ràng, đó mới gọi là thức. Thức mà không biết tâm mình đang nghĩ một điều gì thì người ấy chưa phải là người đang thức mà người đang mê hay nói cách khác là người ấy đang chạy theo dục lạc, danh, lợi, sắc, thực, thù của thế gian. Cho nên, thức phải tỉnh thức hoàn toàn biết từng tâm niệm, từng cảm thọ khi xảy ra đều biết ngay liền.

Ngủ phải biết mình đang ngủ, hầu hết mọi người khi ngủ không biết mình đang ngủ, chỉ khi thức dậy mới biết mình đang ngủ, đó là mê, vì vậy tu tập như thế nào ngủ mà biết mình đang ngủ thì đó mới là hết mê. Có đúng như vậy không quý vị?

Ngủ mà biết mình đang ngủ là một điều khó, người không tu tập theo Phật giáo thì không làm được điều này. Không làm được điều này là người chưa đủ sức tỉnh thức. Cho nên, người tu tập theo Phật giáo thường tác ý câu: **"Thân ngủ tâm phải tỉnh thức"**, nhờ có tác ý câu này nên thân nằm yên ngủ mà tâm vẫn tỉnh thức biết rõ thân đang ngủ.

Khi nói năng mình phải biết mình đang nói năng điều gì. Nói thiện hay nói ác, nói lời ôn tồn, nhã nhặn, êm dịu hay nói lời hung dữ chửi mắng, mạt sát, mạ lị người. Biết rất rõ từng lời nói khi mình phát ngôn, nên khi phát ngôn không có phát ngôn bừa bãi. Luôn luôn sử dụng lời nói ái ngữ đến với mọi người. Sống được với ngôn ngữ như vậy mới gọi nói năng biết mình nói năng.

Khi im lặng biết mình im lặng nghĩa là phải tỉnh thức hoàn toàn lúc nào cần im lặng thì im lặng và lúc nào cần nói thì nói, không thì im lặng, đáng nói thì nói, không đáng nói thì im lặng. Đó là sự tỉnh thức trong sự im lặng mà đức Phật đã dạy: **"Nói năng hay im lặng đều phải nhiếp tâm không cho tán loạn. Ấy**

***là những oai nghi mà các thầy tỳ kheo cần phải giữ gìn đầy đủ***". Đúng vậy, người đệ tử của Phật phải tu tập tinh thức trong các oai nghi như: đi, đứng, nằm, ngồi, liếc, ngó, co, duỗi, mặc y, mang bát, ăn uống, nói nín, im lặng v.v.. đều phải trong chánh niệm, có tỉnh giác như vậy mới gọi là đầy đủ oai nghi tế hạnh của một vị đệ tử Phật.

## **Ý NGHĨA VỀ BỘ SÁCH NHỮNG LỜI PHẬT DẠY**

Kính thưa các bậc tôn túc Tăng, Ni và quý Phật tử bốn phương!

Kính thưa quý vị! Sau khi đọc xong bộ sách Những Lời Phật Dạy quý vị đã nghĩ gì về những lời Phật dạy trong bộ sách này?

Trước tiên chúng tôi xin quý vị hãy bình tâm, tỉnh trí tư duy và lắng nghe những lời dạy trong kinh sách nguyên thủy do Phật thuyết trong bộ sách này và những lời dạy trong kinh sách phát triển do các Tổ biên soạn.

Như quý vị đã biết đức Phật dạy chúng ta một phương pháp sống đạo đức làm người để đem lại cho chúng ta có một đời sống an vui hạnh phúc, làm chủ bốn sự khổ đau của kiếp người: sinh, già, bệnh, chết. Nhất là sự giao tiếp với mọi người bằng một đạo đức nhân bản không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai (Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành hoặc ngăn ác diệt ác, sinh thiện tăng trưởng thiện). Một phương pháp sống mang đến những lợi ích thiết thực cho loài người, nếu ai sống đúng pháp như lời đức Phật đã dạy thì có lợi ích ngay liền, sống được đến đâu là có lợi ích đến đó. Hiện tại trong đời này đã có người sống đúng đạo đức và làm chủ được bốn sự đau khổ: sanh, già, bệnh, chết, đã chứng minh một cách cụ thể rõ ràng; còn ngược lại giáo pháp trong kinh sách phát triển do các Tổ biên soạn thì chắc quý vị đều biết rõ và chứng minh ngay cả bản thân của quý vị, gần suốt một đời người từng tu tập trong giáo pháp ấy mà bốn sự đau khổ luôn luôn làm cho quý vị chẳng an. Có đúng như vậy không quý vị?

Suốt một thời gian dài 2550 năm sau khi đức Phật thị tịch, giáo pháp của Người đã bị pha trộn và thay đổi khiến cho những thế hệ sau và mãi mãi về sau không còn ai biết phương pháp nào để sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai, để làm chủ bốn sự khổ đau của kiếp người.

Hôm nay, chúng tôi ghi lại những dòng chữ này là để cùng với quý vị tâm sự và chia sẻ những nỗi mất mát to lớn cho đời sống tu sĩ của mình và cho các thế hệ tu sĩ con cháu của chúng ta sau này.

Kính thưa quý vị! Chúng ta là những người con Phật đứng trước cảnh này chúng ta phải làm gì? Làm những gì cho con cháu của chúng ta sau này. Chúng ta hãy sáng suốt và bình tĩnh, đừng kiến chấp mà phải nhìn thẳng một sự thật “*GIÁO PHÁP NÀO LỢI ÍCH CHO LOÀI NGƯỜI VÀ GIÁO PHÁP NÀO CÓ HẠI CHO CON NGƯỜI*”. Vì sự sống bình an và hạnh phúc của loài người chúng ta mạnh dạn thẳng thắn dụng cái đúng, dẹp bỏ cái sai để làm lợi ích cho muôn người, cho sự sống trên hành tinh này.

Kính thưa các bậc tôn túc, Tăng Ni và quý Phật tử bốn phương! Vì lợi ích cho nhiều thế hệ con cháu của chúng ta về sau đã, đang và sẽ tu theo Phật giáo. Trách nhiệm bốn phận của những người đi trước, chúng ta thấy biết sự thật sai trái trong giáo lý của Phật giáo hiện giờ quá rõ ràng, không đúng lời Phật dạy. Thế mà chúng ta im lặng, không dám nói, lại còn chấp nhận cái sai, vô tình làm ngơ để cho con cháu của chúng ta lầm đường, lạc lối, đã bỏ cuộc đời, bao công sức và tiền của để được những gì trong những giáo lý này.

Chúng ta biết rất rõ tình trạng giáo lý Phật giáo hiện nay sẽ đưa Phật giáo đi về đâu? Vậy mà chúng ta không dám nói ra những sự thật để giúp đỡ cho những người sau tu theo Phật giáo không còn lầm lạc thì thật là tội nghiệp cho họ vô cùng.

Tuy không nói ra chúng ta đã biết khoa học ngày càng phát triển mạnh mẽ và chứng minh những sự thật trên hành tinh sống này có hay không có thế giới siêu hình thì liệu chừng những giáo lý trừu tượng ấy còn có tồn tại được hay không?

Kính thưa các bậc tôn túc và quý Phật tử khắp nơi trên toàn cầu! Muốn đem lại những sự lợi ích thiết thực của Phật giáo cho con cháu nhiều thế hệ của chúng ta sau này, chúng tôi xin các bậc tôn túc và quý Phật tử khắp nơi cùng với chúng tôi hãy siết chặt tay nhau, đừng phân chia hệ phái này, hệ phái khác; mà phải xem nhau như con một nhà từ đức Phật Thích Ca Mâu Ni sinh ra; phải bình tĩnh sáng suốt nhận xét rõ nền đạo đức nhân bản của Phật giáo. Một nền đạo đức nhân bản của Phật giáo sống không làm khổ mình, khổ người đem lại hạnh phúc an vui cho loài người rất tuyệt vời mà trên hành tinh sống này không có một tôn giáo nào có được nền đạo đức lợi ích lớn như vậy.

Ngày mai, nếu trên hành tinh này còn có một tôn giáo tồn tại được và được mọi người kính trọng thì tôn giáo ấy là nền đạo đức nhân bản của loài người. Còn tất cả những giáo lý mê tín, trừu tượng, thần quyền, ảo giác... sẽ bị khoa học làm sáng tỏ thì những giáo lý ấy rơi rụng như lá vàng mùa thu và những tôn giáo ấy sẽ không còn đất đứng trên hành tinh này. Nếu chúng ta không sáng suốt cứ theo lối mòn của kinh sách phát triển thì chúng tôi quyết chắc rằng Phật giáo

cũng không tồn tại. Phật giáo không tồn tại trên hành tinh này là một điều thiệt thòi rất lớn cho loài người.

Kính thưa các bậc tôn túc và quý Phật tử khắp nơi trên toàn cầu! Nếu ngay từ bây giờ quý vị không chuẩn bị dựng lại nền đạo đức nhân bản của Phật giáo mà còn duy trì giáo pháp phát triển thì chúng tôi e rằng sẽ không còn thời gian kịp nữa.

Phật giáo đã có sẵn nền đạo đức ấy. Vậy chúng ta là tín đồ của Phật giáo, chúng ta hãy buông xuống những kiến chấp lầm lạc trong giáo lý Phật giáo hiện nay, để cùng nhau chung lưng đấu cật, tay nắm lấy bàn tay cùng xây dựng lại nền đạo đức ấy giúp cho loài người có một cuộc sống bình an, biến cảnh thế gian thành cảnh Thiên đàng, Cực lạc.

Kính thưa các bậc tôn túc và quý Phật tử khắp nơi trên toàn cầu! Bộ sách Những Lời Phật Dạy chúng tôi đã dùng những lời lẽ quá mạnh bạo khiến cho các bậc tôn túc và quý Phật tử bắt buộc phải chú ý những sự sai trái của kinh sách phát triển và những lời dạy của đức Phật trong kinh sách nguyên thủy để các bậc tôn túc và quý Phật tử cùng với chúng tôi cảm thông nhau, cùng chung nhau gánh vác một việc lớn là làm sáng tỏ những gì của Phật giáo đang bị chìm mất.

Ước nguyện của chúng tôi mong sao các bậc tôn túc và quý Phật tử cùng với chúng tôi hợp tác soạn thảo giáo trình tu học tám lớp “BÁT CHÁNH ĐẠO”. Từ lớp Chánh kiến, Chánh tư duy cho đến lớp Chánh định để hoàn thành chương trình giáo dục đào tạo những bậc chứng đạt chân lý như thời đức Phật ngày xưa. Nhất là dựng lại nền đạo đức nhân bản nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai để loài người bớt những nỗi khổ đau.

Những lời nói mạnh bạo, thẳng thắn trong bộ sách Những Lời Phật Dạy này như roi quất vào lưng; như tiếng sét vang rền làm thức tỉnh mọi kiến chấp như bị đổ nhào. Cho nên, trong những lời nói này có những điều chi sơ sót không bằng lòng thì xin các bậc tôn túc và quý Phật tử hãy vui lòng lượng thứ cho. Vì nếu không nói thẳng nói mạnh như vậy thì ai hiểu kinh sách phát triển là sai.

Cuối cùng, chúng tôi xin gửi lời thăm và chúc quý vị dồi dào sức khỏe. Sau cùng chúng tôi xin thành thật biết ơn các bậc tôn túc và quý Phật tử khắp nơi trên toàn cầu đã hiểu được lòng chúng tôi.

Kính ghi

**Trưởng lão Thích Thông Lạc**

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