

# NHÂN TU HÀNH CHƯ PHẬT



**Biên soạn: ĐĐ Thích Hạnh Định**



**Phật lịch 2565 - 2021**

# TÓM LƯỢC

## A. GIỚI THIỆU

## B. NỘI DUNG

1. Quy y Tam Bảo:.....4
2. Tu giữ 5 giới: .....4
3. Tu tứ Ân:.....4

## II. TU THIÊN ĐẠO:.....7

## III. TU THÁNH ĐẠO: .....7

1. Thế nào là một vị Thánh A La Hán? .....8

## IV. TU BỒ TÁT ĐẠO: .....10

1. Phát tâm Bồ Đề: .....11
2. Tu tâm Bồ Đề.....14
2. Tu tập trì giới Ba La Mật: .....16
3. Tu tập nhẫn nhục: .....17
4. Tu tập tinh tấn Ba La Mật:.....18
5. Tu tập thiền định Ba La Mật:.....19
6. Tu tập trí huệ Ba La Mật:.....26

## V. TU PHẬT ĐẠO:.....59

## C. KẾT LUẬN.....59

# NHÂN TU HÀNH CỦA CHUR PHẬT CHUR BỒ TÁT

## Pháp Môn Tu Phật Giáo Bắc Tông

### A. GIỚI THIỆU

Con người sanh ra để hưởng thụ qua ngũ dục như tài, sắc, danh, thực, thù (Ngủ nghỉ), .v.v. Con người trải qua một chu kỳ già, bệnh và cuối cùng là chết. Đó là một kiếp nhân sinh, mà con người từ vô lượng kiếp mơ mộng một kiếp sống giả tạm. Sau đó, con người sẽ tiếp tục luân hồi trong lục đạo như trời, người, A Tu La, địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Do đó, con người muốn chấm dứt cái khổ của tham, sân, si; cái khổ của già, bệnh và chết; cái khổ của luân hồi, thì con người tu thành Bồ Tát, thành Phật, thì con người mới chấm dứt cái khổ nói trên. Chư Phật, chư Bồ Tát đã vào luân hồi trong vô lượng kiếp để gần gũi và chỉ dạy chúng sanh con đường thoát ly sanh tử luân hồi hay còn gọi là con đường xuất thế.

Được làm thân con người rất khó và được gặp Phật pháp còn khó hơn, vì Phật pháp là chánh pháp. Tại sao nói như vậy? Bởi vì chỉ có Phật pháp mới hướng dẫn nhân sinh thoát ly sanh tử luân hồi hay nói

cách khác là chỉ có Phật pháp mới dạy nhân sinh tu hành thành Thánh, thành Bồ Tát và thành Phật. Con người có khổ, có lạc và có lý trí. Do đó, con người có thể tu học tiến thân. Vì thế, các bậc Thánh nhân muốn thành đạo chứng quả, thì họ đều phải có thân người để tu học. Hôm nay, hễ ai được gặp chánh pháp, thì quý vị nên nắm lấy cơ hội này để tu học tiến thân, đừng để thời gian qua không, uổng đi một kiếp nhân sinh.

Con người muốn thoát cái khổ sanh tử luân hồi, thì con người phải thành Thánh, thành Bồ Tát và thành Phật. Vậy, con người phải tu như thế nào thành Phật?

Chư Phật, chư Bồ Tát đều trải qua ba a tăng kỳ kiếp tu tập 1) Tu phát tâm Bồ Đề, 2) Tu tâm Bồ Đề, 3) Thực hành tâm Bồ Đề. Nhờ vậy, các Ngài đã thành Bồ Tát và thành Phật. Ở đời, người ta muốn thành ông Bác sĩ, thì họ phải học xong cấp I, cấp II, cấp III, rồi lên đại học y khoa. Hoàn tất chương trình y khoa xong, họ mới chứng nhận là Bác sĩ được. Tương tự như vậy, hành giả tu Phật đạo, thì trước phải tu I - Nhân đạo, II - Thiên đạo, III - Thánh, IV - Bồ Tát đạo, V - Phật đạo. Đây là nhân tu hành của Chư Phật và Chư Bồ Tát.

## **B. NỘI DUNG**

### **I. TU NHÂN ĐẠO:**

Bạn muốn tu làm Thánh, thì bạn phải tu nhân đạo trước, rồi sau mới tu Thánh đạo. Tại sao? Bạn không kính trên nhường dưới; bạn bất hiếu cha mẹ, .v.v. Căn bản đạo đức con người mà bạn không làm được, thì sao bạn làm Thánh được. Nhân đạo là gì? Nhân đạo là đạo đức con người như: 1. Quy y Tam Bảo; 2. Tu giữ 5 giới; 3. Tu tứ ân.

#### **1. Quy y Tam Bảo:**

Phật tử là con của Phật, thì trước tiên phải làm lễ xin quy y Tam Bảo. Vì Tam Bảo là thuyền Bát Nhã để đưa chúng sanh sang bờ chánh giác. Quy y Tam Bảo là trở về nương tựa Phật, vì Phật là bậc giác ngộ chân lý; Nương tựa Pháp là nương tựa lời dạy của Phật; Nương tựa Tăng là đoàn thể chư Tăng đang tu học theo chánh pháp.

#### **2. Tu giữ 5 giới:**

Ngoài ra, bạn phải tu giữ 5 giới để ngăn chặn bạn tạo ác nghiệp như: 1) Không sát sanh, 2) Không trộm cắp, 3) Không tà dâm, 4) Không nói dối, 5) Không uống rượu.

#### **3. Tu tứ Ân:**

Đức Phật dạy: “Con người đạo đức phải biết tri ân và báo đền bốn ân lớn”. Đó là 1. Ân cha mẹ; 2. Ân quốc gia; 3. Ân thầy giáo và thiện hữu trí thức; 4. Ân Tam Bảo.

### **3.1 Tri ân cha mẹ:**

Các vị Tổ dạy: “Từ phàm phu cho đến Thánh Hiền, ví không cha mẹ sao nên thân người”. Do đó, con người phải biết thân này do cha mẹ sanh ra và nuôi lớn khôn. Bạn phải tri ân và báo đền ân sinh thành dưỡng dục của cha mẹ. Đây là hiếu đạo, là căn bản đạo đức con người. Nếu bạn là người bất hiếu, thì sao bạn làm Thánh được.

Trong lịch sử Phật giáo, khi vua Tịnh Phạn băng hà, Đức Phật trở về kinh thành Ca Tỳ La Vệ để khiêng quan tài để thể hiện sự tri ân sinh thành dưỡng dục của vua cha.

Trong Kinh Địa Tạng, Ngài A Nan có kể Đức Phật Thích Ca đã lên cung trời Đao Lợi (Trời Đao Lợi là tầng trời thứ hai của 6 cõi trời dục giới) để tìm mẹ của Ngài là bà hoàng hậu Maya. Mục đích là Ngài muốn thuyết Kinh Địa Tạng cho mẹ của ngài và các chư thiên ở đó. Vì Ngài muốn Bà Maya giác ngộ tu hành như Bồ Tát Địa Tạng. Đây là sự báo ân của Ngài đối với mẫu thân.

Trong Kinh Địa Tạng, Đức Phật kể về tiền thân của Ngài Địa Tạng Bồ Tát. Ngài Địa Tạng trong quá khứ lâu xa đã từng là con gái hiếu thảo. Người con gái này đã vì cứu mẹ mà phát tâm Bồ Đề tu hành. Trải qua nhiều kiếp, Ngài đã cứu mẹ và chúng sinh. Vì vậy, Ngài đã chứng thành Bồ Tát Địa Tạng. Đức Phật dạy: “Tâm hiếu là tâm Phật; Hạnh hiếu là hạnh Phật” Hành giả muốn tu Phật đạo thì không thể quên ân sinh thành dưỡng dục của cha mẹ.

### **3.2 Tri ân tổ quốc và các thí chủ:**

Bạn phải biết tri ân người giữ gìn tổ quốc được thanh bình và các thí chủ đã xây dựng mọi thứ phương tiện trong xã hội để cho bạn hưởng lợi như những người nông dân trồng trọt lương thực cho bạn ăn, thợ may dệt áo quần cho bạn mặc, công nhân xây dựng bệnh viện, trường học, nhà cửa cho bạn ở, .v.v.

### **3.3 Tri ân thầy và thiện hữu trí thức:**

Bạn học từ mẫu giáo lên đến đại học, thì bạn đã được dạy dỗ với biết bao thầy cô giáo. Họ đã hướng dẫn bạn kiến thức phổ thông, hướng thiện và hướng đến hạnh phúc. Đây là ân giáo dục. Nhất là các hành giả phải tri ân và báo ân Thầy Tổ và những người thiện hữu trí thức, các Ngài đã dìu dắt chúng ta trên con đường Thánh đạo. Quý Thầy thường dạy: “Người

sanh ta ở đời là cha mẹ; Người sanh ta trong đạo là Thầy Tổ” Vậy, hành giả tu Thánh đạo phải biết tri ân, báo ân và kính trên nhường dưới.

### **3.4 Tri ân Tam Bảo:**

Bạn nhờ Tam Bảo mới biết cái gì đúng và cái gì sai; cái gì chánh và cái gì tà; Đặc biệt là hiểu biết về chân lý. Đây là điều mà con người phải tri ân và báo ân. Tri ân và báo ân là nền tảng tu đạo đức con người. Kế tiếp, hành giả phải tu Thiên đạo.

## **II. TU THIÊN ĐẠO:**

Nếu bạn muốn kiếp sau bạn sanh lên cõi trời dục giới, thì bạn phải tu giữ 10 giới như:

\*Thân có 3 giới như 1) Không sát sanh, 2) Không trộm cướp, 3) Không tà dâm.

\*Khẩu có 4 giới như 1) Không nói dối, 2) Không nói lưỡi đôi chiều, 3) Không nói lời hung ác, 4) Không nói ý ngữ.

\*Ý có 3 giới như 1) Không tham lam, 2) Không sân hận, 3) Không si mê.

## **III. TU THÁNH ĐẠO:**

Trong đạo Phật, Thánh còn gọi là Thánh Thanh Văn, là những bậc xuất thế, không còn luân hồi nữa. Vì họ đã đạt được Niết Bàn.



\* Định nghĩa: Niết bàn là gì?

Niết bàn là vô sanh, tịch tịnh. Vô sanh là không còn sanh tử luân hồi. Tịch tịnh là trạng thái thanh tịnh của chân tâm. Niết bàn là quả chứng của bậc A La Hán.

Con người sanh ra, lớn lên, rồi già bệnh và chết. Sau khi chết đi, con người phải luân hồi vô số kiếp. Cõi người, cõi trời đều nằm trong lục đạo luân hồi. Vì thế, Đức Phật mới dạy cho nhân sinh tu tập con đường thoát ly sanh tử luân hồi hay còn gọi là con đường xuất thế. Muốn được như vậy, con người phải tu tập chứng quả A La Hán. Những vị A La Hán đã đạt định và sống trong đại định hay còn gọi là Niết Bàn. Cho nên, các Ngài là bậc xuất thế.

## **1. Thế nào là một vị Thánh A La Hán?**

### **Đối với căn bản đạo đức con người:**

- Thánh hay đáng Thiên Liêng không giết người và vật. Kẻ giết người sẽ đọa địa ngục, nhưng nếu bạn giết họ, thì bạn cũng xuống địa ngục luôn. Huống chi, Thánh sao giết người được hoặc ra đạo luật được giết.

- Thánh không trộm cướp.

- Thánh không tham ái, không hành dâm với ai hay nói cách khác là Thánh hoàn toàn đoạn ái dục.

- Thánh không nói dối, không nói ác khẩu, không nói lưỡi đôi chiều.

- Thánh không uống rượu, không dùng các chất say và cờ bạc.

- Thánh không vi phạm luật pháp quốc gia.

### **Đối với tâm ý:**

- Thánh là người không phiền não, không khổ đau.

- Thánh là người không tham lam, không sân hận, không si mê, không thương, không ghét, không ích kỷ, không ganh tỵ, không gian dối, không bòn xén, không kiêu căng .v.v.

- Thánh là người giác ngộ chân lý. Chân lý là sự thật của cuộc đời và sự thật chân tâm.

- Thánh là người tâm hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh. Bởi vì, Họ tu tập thiền định và Họ luôn sống trong đại định.

- Thánh là người xuất thế, là bậc vô sanh. Vô sanh nghĩa là họ không còn sanh tử luân hồi nữa. Họ muốn sống hay chết tùy ý.

- Thánh là người trí huệ. Họ có khả năng diệt được phiền não, khổ đau, tham lam, sân hận, si mê, .v.v. của chính mình. Nói chung là diệt được vô minh.

- Thánh là người đã đạt được Niết Bàn (Niết bàn là trạng thái thanh tịnh của chân tâm).

- Những hành giả chứng quả bậc Thánh đều có lục thông như: 1) Thiên nhãn thông (mắt thấy thông suốt), 2) Thiên nhĩ thông (tai nghe thông suốt), 3) Thần túc thông (thân biến hiện tùy ý), 4) Túc mạng thông (biết thông suốt chuyện quá khứ), 5) Tha tâm thông (Thông suốt tâm ý người khác), 6) Lưu tận thông ( trí huệ thông suốt diệt sạch vô minh).

## **2. Có mấy bậc Thánh Thanh Văn?**

Bậc Thánh Thanh Văn gồm có 4 bậc: 1) Tu Đà Hoàn; 2) Tư Đà Hàm; 3) A Na Hàm; 4) A La Hán.

## **3. Thánh Thanh Văn tu nhân gì?**

Những bậc Thánh Thanh Văn tu tập pháp môn Tam Vô Lậu Học: Tu giới, tu định và tu huệ.

\*Tu giới là đoạn trừ tất cả điều ác, dứt trừ nghiệp nhân sanh tử luân hồi.

\*Tu định là thanh tịnh hóa tâm.

\* Tu huệ là diệt trừ phiền não, khổ đau, tham, sân, si, vô minh, .v.v.

## **IV. TU BỒ TÁT ĐẠO:**

### **\* Thế nào là bậc Bồ Tát?**

- Bồ Tát nghĩa là Bồ Đề Tát Đỏa. Bồ Đề là giác ngộ, đại đạo tâm; Tát Đỏa là chúng sanh hữu tình. Chúng sanh hữu tình phát đại đạo tâm là Bồ Đề Tát Đỏa, gọi tắt là Bồ Tát.

- Bồ Tát và Thánh Thanh Văn đều là những bậc giác ngộ chân lý, đạt được Niết Bàn, giải thoát sanh tử luân hồi, .v.v. như nhau. Tuy nhiên, các vị Thánh Thanh Văn đi theo con đường xuất thế, ra khỏi luân hồi, không muốn trở lại Tà Bà nữa. Còn Bồ Tát đã là bậc xuất thế rồi, nhưng Đức Phật dạy Bồ Tát phải phát nguyện đại bi tâm nhập thế, xuống cõi Ta Bà thực hành Bồ Tát đạo hóa độ chúng sanh. Vậy mới là Bồ Tát.

### \* Có mấy bậc Bồ Tát?

Bồ Tát có 52 quả vị: Thập tín, thập trụ, thập hạnh, thập hồi hướng, thập địa, đẳng giác và diệu giác. Tại sao có nhiều quả vị như vậy? Vì các bậc Bồ Tát trí huệ, thần thông khác nhau.

### \* Bồ Tát tu nhân gì?

Bồ Tát tu nhân 1. Phát Bồ Đề tâm, 2. Tu bồ đề tâm, 3. Thực hành bồ đề tâm.

#### 1. Phát tâm Bồ Đề:

Phát Bồ Đề Tâm là phát đại bi tâm thành Phật độ tất cả chúng sanh trong mười phương thế giới.

Bồ đề là giác ngộ. Phát tâm bồ đề là phát tâm cầu thành Phật độ hết chúng sanh trong mười phương pháp giới. Chư Phật, chư Bồ Tát nào trong quá khứ cũng đều phát đại bi tâm, nguyện thành Phật độ cho

hết thấy chúng sanh muôn loài trong mười phương pháp giới. Vì tâm từ bi của đức Phật bao la, nên bao trùm chúng sanh cả khắp pháp giới. Do đó, chúng ta mới nói rằng Phật đạo là đạo từ bi.

Chúng ta thường ngày hành xử và sống với tâm niệm tham, sân, si, giận, hờn, thương, ghét, ích kỷ, ganh tỵ, .v.v. Những tâm niệm này là vọng tưởng, vọng tâm; vọng tâm là không thật, là điên đảo, là phiền não, là khổ đau. Tâm thanh tịnh, tâm từ bi mới là chân tâm, vì nó đã có sẵn trong tâm của chúng sanh. Nhưng chúng sanh không chịu sống với nó, bỏ rơi nó. Đạo Phật còn gọi là đạo khai tâm. Cho nên, chư Phật dạy chúng sanh phát đại từ tâm để giúp chúng sanh mở tâm từ bi ra để diệt đi vọng tâm tham, sân, si, ích kỷ, ganh tỵ, .v.v.

Tất cả mọi người đều có tâm từ bi, nhưng vì chúng ta không biết khai triển và mở rộng nó ra. Nó không đâu xa; nó đang ngự trong ta. Chúng ta mở tâm từ bi của mình ra không có tội, không có giảm thọ, không có khổ và không có tổn tiền gì cả. Vậy tại sao chúng ta không chịu mở tâm từ bi của chúng ta ra? Vậy, chúng ta còn chờ gì nữa? Tâm từ bi này mới chính là tâm thật của chúng ta. Nay, chúng ta hãy mở rộng tâm từ bi của chúng ta qua sự phát tâm nói trên. Được như vậy, Phật chính là chúng ta, chúng ta chính là Phật!

Chư Phật, Chư Bồ Tát đều phát tâm Bồ Đề, nhờ nhân Bồ Đề này mà ngày nay các Ngài đã thành tựu quả Bồ Đề.

Trong Kinh Vô Lượng Thọ, tiền thân Phật A Di Đà là vị Tỳ Kheo Pháp Tạng. Ngài đã phát tâm Bồ Đề qua 48 lời nguyện độ tất cả chúng sanh. Nhờ 48 lời nguyện này mà ngày nay Ngài Tỳ Kheo Pháp Tạng thành Phật hiệu A Di Đà. Ngài đang hoằng pháp độ chúng sanh ở Tịnh Độ Tây Phương Cực Lạc. Trong 48 lời nguyện có nguyện thứ 18 là tiếp dẫn chúng sanh về Tây Phương Cực Lạc. Vì thế, Phật tử tụng Kinh Di Đà để cầu siêu.

Trong Kinh Dược Sư, Đức Phật Dược Sư phát tâm Bồ Đề qua 12 lời nguyện độ sanh. Cho nên, Phật tử tụng Kinh Dược Sư để cầu an.

Trong Kinh Phổ Môn, Đức Quan Âm phát 12 lời nguyện độ sanh. Do đó, Phật tử tụng Kinh này để cầu an.

Trong Kinh Địa Tạng, Đức Địa Tạng phát tâm Bồ Đề: “Địa ngục nếu còn, thế không thành Phật; Chúng sanh độ hết mới chúng Bồ Đề”. Bởi vậy, Phật tử tụng Kinh Địa Tạng để cầu siêu.

Vậy, chúng ta tụng Kinh là để học sự phát tâm Bồ Đề của quý Ngài. Nếu chúng ta đều phát tâm Bồ Tát và hành tâm Bồ Tát, thì chúng ta là Bồ Tát. Có như vậy mới đúng ý nghĩa tụng Kinh. Chúng ta nguyện như thế nào?

Con nguyện thành Phật độ tất cả chúng sanh trong mười phương thế giới. hoặc

Chúng sanh vô biên thế nguyện độ  
Phiền não vô tận thế nguyện đoạn  
Pháp môn vô lượng thế nguyện học

Phật đạo vô thượng thế nguyện thành.

## **2. Tu tâm Bồ Đề**

Bước 1 là hành giả phát tâm Bồ Đề, kế tiếp là tu tập tâm Bồ Đề. Ví dụ như có người muốn thành ông Bác sĩ. Trước họ đã khởi ý muốn rồi, kế tiếp họ phải thực hành ý muốn đó, bằng cách là họ phải học và thực tập kiến thức y khoa. Nhờ vậy, họ mới có thể thành Bác sĩ trong tương lai. Do đó, Đức Phật dạy các hành giả đã phát tâm Bồ Đề rồi cũng chưa đủ, hành giả phải tu tâm Bồ Đề thì mới thành tựu quả Bồ Đề. Hành giả tu tâm Bồ Đề qua lục độ Ba La Mật - Paramita. Ba La Mật được dịch là qua bên kia bờ giác ngộ, nghĩa là chúng sanh đang ở bờ mê; Chúng sanh phải tu tập sáu pháp Ba La Mật thì mới sang bờ giác ngộ được. Lục độ Ba La mật gồm: 1) Bố thí; 2) Trì giới; 3) Nhẫn nhục; 4) Tinh tấn; 5) Thiền định; 6) Trí huệ.

### **2.1. Tu tập bố thí Ba La Mật:**

#### **a) Lợi ích bố thí:**

#### **Bố thí của phàm phu:**

Ở đời, chúng ta thấy những người giàu sang, người thông minh, người có sức khỏe, xinh đẹp, sống được trường thọ, có học vị cao, có địa vị và có danh thơm trong xã hội, .v.v. những thành tựu của họ đều do phước báo. Phước báo là do pháp bố thí. Do đó,

những thiện nhân thường hành pháp bố thí để cầu phước báo. Đây là bố thí phàm phu.

### **Bố thí của Bồ Tát:**

Những hành giả tu hạnh pháp bố thí của Bồ Tát mục đích là 1) Diệt tâm tham lam lợi dưỡng, dục lạc thế gian. 2) Hành giả thực hành bố thí là để lợi ích chúng sanh. 3) Tăng trưởng thiện căn và phước báo. Đây là bố thí của Bồ Tát.

### **b) Phương pháp bố thí:**

Pháp bố thí gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí.

\* Tài thí gồm nội tài và ngoại tài. Nội tài là bố thí công sức của mình; ngoại tài là bố thí tiền tài và vật chất, .v.v.

\* Pháp thí là bố thí những lời Phật pháp khuyên răn cho người hướng thiện, hướng thượng hoặc hướng dẫn những pháp môn tu tập thoát ly sanh tử luân hồi.

\* Vô úy thí là những lời động viên cho người vượt qua những sợ hãi, buồn phiền, nhất là an tâm cho người khi lâm chung.

### **c) Bồ Tát tu tập phương pháp bố thí Ba La Mật như thế nào?**

Hành giả trước và sau phải quán buông xả phương pháp bố thí để không chấp ngã. Như vậy,



hành giả mới thanh tịnh và giải thoát phiền não khổ đau. Đây gọi là bố thí Ba La Mật.

- \* Hành giả buông xả không thấy mình bố thí.
- \* Hành giả buông xả không thấy vật bố thí.
- \* Hành giả buông xả không thấy người được thí.

## **2. Tu tập trì giới Ba La Mật:**

### **2.1. Lợi ích trì giới:**

Đức Phật dạy nhân sinh trì giới là giúp cho thân ngưng tạo nghiệp ác. Ví dụ như giới không sát sanh. Hành giả không sát sanh, thì không chính quyền nào bắt họ cả.

### **2.2. Các loại giới luật:**

\*Giới luật Phật tử tại gia gồm có 4 loại giới như: 1) 5 giới Phật tử tại gia, 2) 8 giới Bát Quan Trai, 3) 10 thiện giới và 4) 6 giới trọng và 28 giới khinh của Bồ Tát giới tại gia.

\*Giới Phật tử xuất gia gồm có loại 6 như: 1) Giới Sa Di, 2) Giới Sa Di Ni, 3) Giới Thức Xoa Ma Na, 4) Giới Tỳ Kheo, 5) Giới Tỳ Kheo Ni và 6) Giới Bồ Tát.

### **2.3. Tu tập trì giới của Bồ Tát như thế nào?**

Hành giả trước và sau phải quán buông xả pháp trì giới để không chấp ngã. Như vậy, hành giả mới thanh tịnh và giải thoát phiền não khổ đau. Đây gọi là trì giới Ba La Mật.

- \* Hành giả buông xả không thấy mình trì giới.
- \* Hành giả buông xả không pháp trì giới.
- \* Hành giả buông xả không thấy người khác không trì giới.

### **3. Tu tập nhẫn nhục:**

#### **3.1. Lợi ích nhẫn nhục:**

Nhẫn nhục là diệt trừ sự sân hận và trường dưỡng tâm thanh tịnh và từ bi.

#### **3.2. Tu tập nhẫn nhục của Bồ Tát như thế nào?**

Nhẫn nhục không có nghĩa là ai nói đúng sai hay làm đúng sai đều nhẫn nhục. Điều này không phải như vậy. Nhẫn nhục là nhẫn nhịn với tâm sân hận của chính mình. Vì tâm sân hận là tâm tà, không thật chân tâm, không phải là tâm từ bi, trí huệ. Khi hành giả nổi sân hận, thì hành giả phải nhẫn nhịn và diệt tâm sân hận đi. Có như vậy, hành giả mới nuôi dưỡng và phát triển lòng từ bi, trí huệ cứu độ chúng sanh. Sau khi, hành giả bình tâm của mình rồi, thì hành giả có thể giác ngộ đối phương.

Hành giả trước và sau phải quán buông xả pháp nhẫn nhục để không chấp ngã. Như vậy, hành giả mới thanh tịnh và giải thoát phiền não khổ đau. Đây gọi là nhẫn nhục Ba La Mật.

- \* Hành giả buông xả không thấy mình nhẫn nhục.

- \* Hành giả buông xả không pháp nhãn nhục.
- \* Hành giả buông xả không thấy người khác được nhãn nhục.

## **4. Tu tập tinh tấn Ba La Mật:**

### **4.1. Lợi ích tinh tấn:**

Tinh tấn là diệt tâm lười biếng, buông thả. Như chúng ta đã biết không ai lười biếng học và thực hành mà họ thành Bác sĩ, nha sĩ, tiến sĩ, thạc sĩ; Không ai làm biếng học mà họ thành giáo sư hay bác học. Do đó, không ai làm biếng học và tu tập mà họ thành Thánh, thành Bồ Tát và thành Phật. Vì thế, hành giả phải luôn tinh tấn như cứu lửa cháy đầu.

### **4.2. Tu tập tinh tấn Ba La Mật của Bồ Tát như thế nào?**

Hành giả trước và sau phải quán buông xả pháp tinh tấn để không chấp ngã. Như vậy, hành giả mới thanh tịnh và giải thoát phiền não khổ đau. Đây gọi là tinh tấn Ba La Mật.

- \* Hành giả buông xả không thấy mình tinh tấn.
- \* Hành giả buông xả không pháp tinh tấn.
- \* Hành giả buông xả không thấy người khác lười biếng.

## **5. Tu tập thiền định Ba La Mật:**

Con người sinh ra và lớn lên phải lo học một cái nghề để kiếm tiền lo cho đời sống vật chất. Rồi họ lo xây dựng hạnh phúc gia đình, Có người lo buôn bán, kinh doanh, có người lo văn hóa, chính trị xã hội, có người lo tranh giành địa vị danh vọng, có người lo chiến tranh, có người cướp giựt, .v.v. Hằng ngày, con người sống với vọng tưởng tham, sân si, thất tình, lục dục, .v.v. Đó cũng là lý do con người bất an, không hạnh phúc và đã dẫn đến xung đột trong gia đình và trong xã hội; Vọng tưởng cũng đưa đến chiến tranh giặc dã trên khắp thế giới này. Vì thế, hành giả tu đạo phải ngừng ngay các vọng tưởng điên đảo này. Bằng cách nào mới có thể tạm dừng được các vọng tưởng nói trên, hành giả phải chuyên tập thiền chỉ. Thiền chỉ năng sinh định. Định có nhiều bậc như định ở cõi trời sắc giới và định ở cõi trời vô sắc giới.

### **\* Định ở cõi trời sắc giới:**

Sắc là sắc thân, thân tướng. Sắc giới là cõi trời có thân tướng, nhưng không có nam nữ. Bởi vì, những người này đã lìa sự ham muốn ái dục và dâm dục của con người. Họ chỉ lo an vui trong thiền định.

Sắc giới gồm có 4 giai đoạn tu thiền của phàm phu, đi dần từ chỗ nhàm chán cái vui thô thiển đến cái vui vi tế thanh tịnh như: Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

### **Sơ thiên (Ly sanh hỷ lạc):**

Hành giả khởi đầu bằng tâm lý nhàm chán, xa lìa cái ô trược ái dục và dâm dục của cõi dục. Sau khi nhờ tham thiên mà xa lìa được cái ô trược của dục giới, hành giả sanh vui mừng (sanh hỷ lạc). Đó là kết quả tham thiên đầu tiên (sơ thiên).

\* Sơ thiên gồm có 3 cõi trời như: trời Phạm Chúng, trời Phạm Phụ, trời Đại Phạm.

### **Nhi thiên (Định sanh hỷ lạc):**

Những cái vui mừng nói trên, lại làm cho tâm chao động, cần phải dứt trừ; vì thế hành giả phải vào định. Khi định đã có kết quả, các vui mừng thô phù của sơ thiên chấm dứt và cái vui mừng vi tế ở trong định lại nảy sanh; vì thế cho nên gọi là định sanh hỷ lạc.

\* Nhị Thiên gồm có 3 cõi trời như: Trời Thiếu Quang, Trời Vô Lượng Quang, Trời Quang Âm.

### **Tam Thiên (Ly hỷ diệu lạc):**

Cái vui mừng của nhị thiên mặc dù vi tế, nhưng vẫn còn làm cho tâm rung động. Vì thế, hành giả cần phải loại bỏ cái vui mừng ở Nhị thiên. Khi bỏ được cái vui mừng này, thì một nỗi vui màu nhiệm khác lại phát sanh. Vì thế cho nên gọi là Ly hỷ diệu lạc.

Tam Thiên gồm có 3 cõi trời: trời Thiếu Tịnh, trời Vô Lượng Tịnh, trời Biến Tịnh.

Trong các kinh thường chép: cõi Tam thiên thì vui hơn hết (diệu lạc). Vì các cõi dưới thì chỉ có cái vui

thô động, còn ở các cõi trên thì chỉ là tịch tịnh, không còn vui nữa.

### **Tứ Thiên (Xả niệm thanh tịnh):**

Ở cõi Tam thiên, tuy đã hết cái vui thô động của sơ thiên và nhị thiên; nhưng vẫn còn cái vui mầu nhiệm. Nhưng hễ còn niềm vui, thì tâm chưa hoàn toàn thanh tịnh. Hành giả lại còn phải tiến lên một bậc nữa, đi vào cái thiên thứ tư xả luôn cái niệm vui, để tâm được hoàn toàn thanh tịnh, vì thế nên gọi là xả niệm thanh tịnh.

Tứ Thiên gồm có 9 cõi trời như: Trời Vô Vân, Trời Phước Sanh, Trời Quảng Quả, Trời Vô Tướng, Trời Vô Phiền, Trời Vô Nhiệt, Trời Thiện Kiến, Trời Thiện Hiện, Trời Sắc Cứu Cánh.

### **\* Định ở cõi trời vô sắc giới (Tứ không định):**

Người ở cõi này không có thân, chỉ có tâm thức. Sau khi đã trải qua Tứ Thiên và đã thành tựu viên mãn, hành giả tiếp tục tu thiên định và sẽ trải qua bốn giai đoạn gọi là tứ không định sau đây. Sở dĩ gọi là tứ không, vì khi vào bốn định này, thiên giả sẽ không còn thấy có cảnh hay vọng tâm nữa.

### **Không Vô Biên Xứ Định:**

Thiên giả khi đã đạt được Tứ Thiên, tâm đã được hoàn toàn thanh tịnh, nhưng vẫn còn có thấy sắc giới, còn thân, còn cảnh và bị hình sắc trói buộc, nên sanh tâm nhàm chán. Để rời bỏ các hình sắc về thân và cảnh, thiên giả vào định thứ nhất của Tứ Không, thể

nhập với hư không vô biên, tức là không thấy có ngăn cách, có biên giới của cảnh.

### **Thức Vô Biên Xứ Định:**

Thiền giả khi đã được định thứ nhất của Tứ Không, rời bỏ được sắc tướng của thân và cảnh, thấy được cái vô biên của hư không, nhưng vẫn còn giữ cái bản ngã hẹp hòi, vẫn còn thấy biên giới của tâm thức. Vậy thiền giả phải vào định thứ hai của tứ thiền, để xóa bỏ cái biên giới của thức; khi thành tựu, tức thể nhập được vào cõi Thức Vô Biên.

### **Vô Sở Hữu Xứ Định:**

Thiền giả mặc dù không còn thấy biên giới, ngăn cách của thức, nhưng vẫn còn thấy có ngã, có tâm thức, có năng sở, mà hễ còn thấy có năng sở, tức còn thấy mình và người, còn thấy có sở hữu. Vậy, thiền giả phải vượt lên một tầng nữa, xa lìa sự chao động, năng sở, tức nhập định Vô Sở Hữu Xứ (cõi không sở hữu).

### **Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định:**

Thiền giả khi đã nhập định Vô Sở Hữu, không còn thấy nhân ngã, năng sở, nhưng vẫn còn tưởng, mà còn tưởng thì còn vọng động. Vậy, thiền giả phải tiến lên một tầng nữa, vào cõi định không tưởng. Nhưng không tưởng đây, không có nghĩa là vô tri, vô giác như đất đá. Không tưởng, nhưng không phải không tưởng của đất đá, không tưởng mà vẫn sáng suốt như một tấm gương, chứ không phải là một tấm ván hay

mặt đá. Đó là ý nghĩa của cõi tịnh Phi Tướng Phi Phi Tướng.

### **Pháp môn thiền định – Samatha meditation:**

Thiền định hay còn gọi là thiền chỉ. Thiền nói cho dễ hiểu là xem xét. Chỉ nghĩa là dừng lại. Thiền chỉ là nhân. Định là quả. Vậy, tu tập thiền chỉ năng sinh định lực. Thiền chỉ thường áp dụng pháp đếm hơi thở hay còn gọi là quán số tức.

### **Lợi ích thiền định:**

Trước khi tu tập thiền chỉ, hành giả phải biết mục đích của sự gia công tu tập thiền để làm gì? Nếu bạn không biết được mục đích, thì sự tu tập của bạn không lý tưởng lắm. Do đó, bạn nên hiểu biết sự lợi ích của thiền chỉ như sau:

- Bớt suy nghĩ
- Bớt lo lắng.
- Bớt căng thẳng
- Thăng bằng thân và tâm,
- Phục hồi trí nhớ
- Diệt loạn tâm
- Đạt định
- Đạt chánh niệm
- Tâm được thanh tịnh và an lạc.

**Tu tập thiền định Ba La Mật của Bồ Tát như thế nào?**



Hành giả trước và sau phải quán buông xả pháp thiền định để không chấp ngã. Như vậy, hành giả mới thanh tịnh và giải thoát phiền não khổ đau. Đây gọi là thiền định Ba La Mật.

- \* Hành giả buông xả không thấy mình thiền định.
- \* Hành giả buông xả không pháp thiền định.
- \* Hành giả buông xả không thấy người khác không thiền định.

### **Phương pháp tu tập thiền chỉ – quán số tức:**

Chúng ta thực hành thiền chỉ để diệt loạn tâm và định tâm. Cho nên, chúng ta phải chuẩn bị tâm lý trước khi hành thiền. Chúng ta không suy nghĩ đến sinh hoạt gia đình, công việc làm ăn, việc xã hội, việc thiên tai bão lụt, việc chiến tranh giặc giã, .v.v. Tại sao? Nếu bạn nghĩ đến những chuyện này, thì tâm sẽ loạn thêm, làm sao định tâm được. Khi đếm hơi thở, chúng ta cũng không nghĩ đến thân, mà chỉ nghĩ đến tâm thôi. Có như vậy, chúng ta mới định tâm được một phần nào.

Cách ngồi thiền đếm hơi thở - quán số tức gồm có 3 phần như 1. Tư thế ngồi, 2. Thực hành thiền, 3. Xả thiền.

#### **a) Tư thế ngồi thiền:**

Bạn ngồi được trên đất thì tiện hơn, vì nó giúp cho bạn dễ tập trung hơn. Người già có thể ngồi trên

ghế. Khi ngồi trên đất, nên ngồi trên bề đoàn hay cái gối ngồi thiền cao ít nhất 10 cm hoặc hơn tùy vào chiều cao của bạn. Bạn có thể ngồi kiết già, bán già hoặc ngồi xếp bằng, .v.v.

\* Ngồi kiết già là chân trái để lên đùi phải và chân phải để lên đùi trái, sao cho hai đầu gối chống xuống đất, thì lưng dễ thẳng hơn;

\* Ngồi bán già là chỉ một chân trái để lên đùi phải hoặc chân phải để lên đùi trái, sao cho hai đầu gối chống xuống đất làm cho lưng thẳng.

\* Ngồi xếp bằng là xếp chân trái vào trong, rồi xếp chân phải vào kế tiếp, sao cho thoải mái là được.

Thứ nhất là ổn định cách ngồi, thứ hai là phải thẳng lưng, thứ ba thẳng cổ, thứ tư mắt nhìn xuống sống mũi, thả lỏng, thứ năm uốn lưỡi để lên hàm răng trên, thứ sáu lưng quần không thắt chặt bụng của mình, thứ bảy tay phải để lên tay trái và toàn thân thả lỏng. Trong lúc ngồi thiền, chúng ta có thể để tâm tại nhân trung. Nhân trung là trước đầu lỗ mũi hoặc trước ngực.

### **b) Thực hành thiền:**

Hít vào sâu bằng mũi, đưa khí xuống đan điền (ở bụng), thở ra từ từ bằng miệng. (3 lần)

Kế tiếp để hơi thở ra vào tự nhiên qua lỗ mũi, không cần phải cố hít vào, thở ra. Chỉ cần theo dõi hơi thở ra vào mà thôi. Hơi thở vào, rồi hơi thở ra đếm thầm

một; hơi thở vào, rồi hơi thở ra đếm thầm hai và đếm đến mười, sau đó bắt đầu đếm lại từ một đến mười. Chúng ta có thể ngồi 15 phút hoặc 30 phút tùy ý. Tốt nhất cài đặt đồng hồ reo 15 hay 30 phút theo ý của mình để khi ngồi không còn nghĩ đến thời gian.

### **c) Xả thiền:**

Hít vào sâu bằng mũi, đưa khí xuống đan điền (ở bụng), thở ra từ từ bằng miệng. (3 lần)

Xoa hai tay cho ấm, mát xoa mắt, mũi, mặt, trán, đầu, lỗ tai, ót, cổ.

Xoay hai vai vòng tròn từ ngoài vào trong, kết hợp hơi thở, làm 5 lần và xoay ngược lại. Tay trái bóp cánh tay phải từ trong ra và đổi bên.

Mát xoa lưng và thận. Bóp hai bàn tay lại, sau đó đưa ra sau, đâm vào thận. Thận nằm đối diện với cái rún phía sau.

Duỗi hai chân ra và bóp từ trong ra ngoài, sao cho giãn gân cốt, rồi đứng dậy.

## **6. Tu tập trí huệ Ba La Mật:**

### **6.1. Lợi ích trí huệ:**

Trí huệ là cứu cánh của Chư Phật và Chư Bồ Tát. Trí huệ mới diệt trừ cái khổ của tham, sân, si; cái khổ của luân hồi, nói chung là kiến hoặc, tư hoặc, vô minh hoặc, trần sa hoặc.

## 6.2. Pháp tu trí huệ:

Pháp tu trí huệ là những phương pháp thiền quán – Vipassana Meditation. Thiền quán là nhân. Trí huệ là quả. Tại sao Đức Phật không nói tu thiền quán mà nói tu trí huệ? Bởi vì, Đức Phật muốn dạy cho hành giả nhắm vào mục đích cứu cánh là đắc định và đắc huệ. Pháp tu thiền quán có nhiều phương pháp đạt trí huệ. Nhưng pháp tu thiền quán là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh hay cái quả mà Đức Phật muốn nhắm đến. Do đó, Đức Phật dạy phải đắc định và huệ.

Hành giả muốn đạt được trí huệ thì phải tu tập các phương pháp thiền quán như:

- \* Quán thân bất tịnh: Quán tâm bất tịnh là diệt tâm tham ái dục. Vì ái dục là gốc sanh tử luân hồi.
- \* Quán tâm vô thường: Quán tâm vô thường là nhận ra vọng tâm và chân tâm. Phương pháp này giúp hành giả tự hồi quang phản chiếu về chính mình.
- \* Quán thọ thị khổ: Quán thọ thị khổ để lìa cảm giác khổ lạc.
- \* Quán pháp vô ngã: Quán pháp vô ngã để hiểu giả tướng của các pháp để không tham đắm vào cảnh bên ngoài.

\* Quán nhân duyên: Quán nhân duyên để tìm hiểu sự hình thành của các pháp.

\* Quán từ bi: Quán từ bi diệt tâm sân hận.

\* Quán ngũ uẩn đều không: Quán ngũ uẩn đều không để phá chấp ngã (Cái ta).

Các pháp như là viên thuốc chữa bệnh cho chúng sanh. Người đau bụng thì uống thuốc đau bụng; người đau đầu thì uống thuốc đau đầu. Tương tự như vậy, hành giả tu tập thiền quán tùy thuộc vào căn bệnh của mình.

### **6.3. Tu tập trí huệ Ba La Mật của Bồ Tát như thế nào?**

Hành giả trước và sau phải quán buông xả pháp thiền quán để không chấp ngã. Như vậy, hành giả mới thanh tịnh và giải thoát phiền não khổ đau. Đây gọi là thiền quán Ba La Mật.

\* Hành giả buông xả không thấy mình thiền quán.

\* Hành giả buông xả không thấy pháp thiền quán.

\* Hành giả buông xả không thấy mình là bậc trí huệ.

### **6.4. Thực hành thiền quán**

Như đã nói trên, Đức Phật Thích Ca dạy nhiều phương pháp thiền quán để đạt đến cứu cánh trí huệ. Ở đây, chúng ta chỉ đề cập đến bốn phương pháp thiền quán qua Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ.

## QUÁN THÂN BẤT TỊNH



### **Định nghĩa:**

Quán thân bất tịnh để trừ tâm ái dục. "Bất tịnh" nghĩa là không sạch sẽ, trong lành. Quán bất tịnh tức là quán sát một cách tỉ mỉ, cùng tột thân con người để nhận thấy biết rõ ràng nó là không trong sạch. Mục đích không để phát sinh luyến ái thân nam nữ nữa.

### **Duyên khởi:**

Đức Phật dạy rằng chúng sanh trong sáu cõi dục giới đều phải luân hồi triền miên. Cõi dục giới là thế giới có người nam và người nữ hay còn gọi là giống đực và giống cái. Vì chúng sanh cõi này thích quan hệ tình cảm nam nữ. Sáu cõi dục giới là cõi trời, cõi người, cõi A Tu La, cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ và cõi súc sanh. Tại sao chúng sanh trong sáu cõi dục giới này phải luân hồi?

Trong Kinh Viên Giác và Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Ngài A Nan thường hỏi Đức Phật: “Bạch

Đức Thế Tôn! Tại sao chúng sanh bị luân hồi? Đức Phật trả lời: Bởi vì chúng sanh tham ái và tham quan hệ tình dục, cho nên chúng sanh luân hồi trong cõi dục”. Do đó, chúng ta biết rằng ái dục là gốc sanh tử luân hồi. Chư Tôn Đức thường nói: “Ái bất nhiễm, bất sanh Ta Bà; Niệm bất nhất, bất sanh Tịnh Độ”, nghĩa là hành giả không nhiễm ái, thì hành giả đã không sanh cõi Ta Bà này. Vì Ta Bà này là cõi dục giới. Nếu hành giả không nhất tâm bất loạn, thì hành giả cũng không sanh về Tịnh Độ được. Vì hành giả ở cõi Tịnh Độ đều thanh tịnh.

Đúng như vậy! Chúng ta thấy ở đời, người bị nhiễm hút thuốc, uống rượu, ma túy, đánh đê, đánh bài, cá độ đá banh, .v.v. mà họ không bỏ được. Huống chi, chúng sanh đã nhiễm ái dục rồi, thì chúng sanh không thể nào bỏ được. Khi con người vừa tuổi trưởng thành thì điều đầu tiên các thanh thiếu niên thường nghĩ đến tình yêu nam nữ. Đây là lý do chính để đưa đến lập gia đình. Con người đã từ vô lượng kiếp huân tập tham ái và lập gia đình. Như vậy, chúng tử này đã thành thói quen và mục đích chính của cuộc sống. Đến khi sanh ra và trưởng thành, thì con người nghĩ ngay đến tham ái và tham quan hệ tình dục. Biền sâu bao nhiêu vẫn có đấy, nhưng lòng ham muốn dục lạc của con người thì không có đấy. Tuy nhiên, tình cảm hạnh phúc lứa đôi không được như giấc mơ hoặc không may tan rã và mất đi, thì họ có thể tự tử chết đi. Qua đó, chúng ta thấy tình cảm hạnh phúc lứa đôi

là động lực và nguồn sống của nhân sinh. Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thêm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiệp dâm. Hậu quả hiện đời là gia đình tan nát, hoặc bị tù tội, giam cầm khổ sở và trong đời sau có thể bị đọa lạc vào các loài súc sinh như chim sẻ, chim bồ câu chẳng hạn để thỏa mãn thú tính.

Các loài động vật không có lý trí như con người, nên chúng nó không biết yêu đương, làm đám hỏi hay đám cưới. Chúng nó muốn quan hệ dâm dục, thì chúng nó có thể quan hệ với bất cứ khác phái, dù đó là cha mẹ hay anh em. Chúng nó chỉ biết giải quyết sinh lý, chứ không biết phân biệt thân bằng quyến thuộc. Vì thế, chúng nó mới làm súc sanh.

Cuộc đời có sanh, ắt có tử hay nói cách khác cuối cùng của cuộc đời là cái chết. Do vì có cái chết nên hành giả mới tu đạo giải thoát luân hồi. Nếu không có cái chết, thì chắc chắn không ai tu đạo cả. Mọi người chỉ biết lo hưởng thụ vật chất và đeo đuổi theo ái dục. Đồng thời, kẻ ác sẽ tiếp tục làm ác và họ sẽ làm bá chủ thiên hạ này. Vì có sanh tử luân hồi, cho nên hành giả muốn tu đạo giải thoát. Hành giả muốn giải thoát luân hồi thì hành giả phải đoạn ái dục. Đoạn được tâm tham ái, thì hành giả mới đắc định, đắc huệ, đạt đến cứu cánh Niết Bàn và chứng quả A La Hán hay nói cách khác chỉ những vị A La Hán mới hết ái



dục và chấm dứt luân hồi sanh tử. Đức Phật dạy rằng hành giả thật sự muốn thoát luân hồi khổ thì phải tu tập phương pháp thiền quán thân bất tịnh. Phương pháp này giúp cho hành giả lìa tâm ái dục.

Đối với tất cả mọi người thì "quán thân ma" như thể chưa phải là phương thuốc mầu nhiệm, để chúng ta nhàm chán cái thể xác của mình và của người khác. Muốn nhàm chán, ghê tởm cái thể xác như nhớp này thì ta phải thấy tận mắt cái "bất tịnh" của nó, từ khi nó bắt đầu thành hình cho đến khi nó bị hủy hoại.

### **a) Quán chủng tử bất tịnh**

Chủng tử là hạt giống, là yếu tố hay nguyên nhân để phát sinh ra thân này. Hạt giống của thân này gồm có hai phần: Phần tinh thần và phần vật chất.

\*Phần tinh thần hay còn gọi là thần thức. Thần thức mang tâm niệm tham ái và tham dâm dục, nên nó hòa vào lúc quan hệ giữa người cha và người mẹ. Từ đó, ba yếu tố này đưa đến thụ thai.

\*Phần vật chất là tinh cha và huyết mẹ. Cả hai là chủng tử bất tịnh. Thần thức này hoà hiệp cùng tinh cha huyết mẹ để được thân tứ đại (Đất, nước, gió, lửa) và có một đời sống giả tạm mới. Trong khi quán, hành giả phải vận dụng, tập trung ý lực mạnh mẽ để tưởng tượng một cách rõ ràng, như thấy trước tất cả hạt giống bất tịnh để mà nhàm chán thân người, dẹp lòng tham đắm luyến ái xác thân này.

## **b) Quán bào thai bất tịnh trong bụng mẹ**

Cái bào thai, không nói, ai cũng biết là một cái bọc chứa đầy máu nhớt hôi tanh, dơ bẩn. Cái bào thai nằm lẩn lộn và lớn dần trong cái bọc bé nhỏ dơ bẩn. Trong bào thai thì cái thai phải nằm co rút lại, dầm mình trong những chất nước, máu vô cùng tanh hôi và không có được một chút không khí hay ánh sáng mặt trời lọt vào. Cái thai phải sống trong hoàn cảnh ấy không phải chỉ một ngày, một tuần hay một tháng mà phải đến chín tháng mười ngày mới thoát ra được. Vậy quán cái bào thai bất tịnh có nghĩa là vận dụng toàn lực ý niệm để nhận chân một cách rõ ràng như thấy trước mắt cái dơ bẩn, cái bất tịnh của bào thai là chỗ ở như nhớp, hầu đẹp lòng rạo rục ham muốn tham đắm sắc dục.

## **c) Quán hình tướng bất tịnh**

Sau khi đứa bé chào đời, có đầy đủ giác quan để tiếp xúc với ngoại cảnh, có đủ bộ phận cần thiết để điều hòa cuộc sống thể xác của mình. Hành giả quán chiếu hai phần, là 1) Quán thân trong thân, 2) Quán thân trên thân.

### **\* Quán thân trong thân**

Trong thân gồm có những thứ như tóc, lông, răng, móng, da dày, da mỏng, thịt, gân, mạch, xương, tủy, mỡ chài, mỡ nước, tim, phổi, gan, mật, thận, lá lách, ruột, dạ dày, phân, nước tiểu, máu, óc, màng, đàm đỏ, đàm trắng, sinh tạng, thực tạng. Bên trong

toàn là những thứ bất tịnh và tiết ra bên ngoài hằng ngày qua chín lỗ trên thân.

### **\* Quán thân trên thân**

Trên thân gồm có chín lỗ bài tiết ra những thứ bất tịnh như sau:

- + Hai lỗ tai tiết ra cứt ráy.
- + Hai khước mắt tiết ra ghèn và nước mắt.
- + Hai lỗ mũi tiết ra cứt mũi.
- + Lỗ miệng tiết ra nước miếng và đờm.
- + Lỗ tiểu tiện tiết ra nước tiểu hôi khai.
- + Lỗ đại tiện tiết ra phân hôi tanh.
- + Các lỗ chân lông tiết ra mồ hôi.

Hành giả phải nhận thấy ra được sự bất tịnh bên trong và được bài tiết ra ngoài trên thân qua nơi bất tịnh. Do đó, hành giả phải thường xuyên quán tưởng để thấy sự nhơ bẩn của nó mà sinh nhàm chán, nhờ vậy mà ta không tham đắm luyến ái. Khi hành giả đã xả được tâm ái nhiễm, thì hành giả tu tập mới dễ đạt định.

### **d) Quán tự thể bất tịnh**

Vậy quán tự thể bất tịnh là quán sát cái thể chất của thân người, để nhận thấy rõ sự bất tịnh của nó như thế nào.

Về chất cứng như xương, tóc, lông, móng tay. Chất lỏng như máu, nước miếng, nước mắt. Chất sệt như mỡ, óc, tủy. Trong các chất ấy, dù cứng, hay lỏng cũng chẳng có thứ nào là trong sạch cả. Về chất cứng, như tóc của chúng ta nằm trên đầu, ai cũng quý nó

hết. Nhưng nếu ta không tắm rửa gội đầu thường xuyên hoặc chải chuốt chăm sóc hằng ngày thì lâu ngày nó trở nên hôi dơ bẩn thỉu, không một ai dám đứng gần. Tóc là thứ ở nơi cao quý của con người mà còn bất tịnh như vậy, thì những thứ khác như ruột, gan, phổi lại còn bất tịnh biết chừng nào.

Về chất lỏng, thì nước miếng là sạch nhất, vì nó được ở trong miệng là nơi hằng ngày được lau chùi súc rửa nhiều nhất. Thế mà lúc ra khỏi miệng, dù là của kẻ khác hay của chính mình, rủi bị dính vào mặt, vào áo, thì ta liền có thái độ và những cử chỉ tỏ rõ sự nhòm gớm ngay.

Về chất sệt, thì não là phần quan trọng và được ở trong đầu óc là nơi cao quý nhất. Nhưng thử tưởng tượng, khi chúng ta đi xe hơi chẳng hạn, rủi bị tai nạn, người ngồi bên cạnh ta bị bẻ đầu, não trắng như đậu hũ tung tóe vào mặt mày chúng ta, thì chắc chắn những người thiếu bình tĩnh sẽ chết giắc vì ghê tởm. Không tham dục thì phước báu vô biên.

### **e) Quán bất tịnh sau khi chết**



Đây là thời kỳ chung cuộc của mấy mươi năm sinh tồn của thân này. Phật dạy: Thân người do bốn chất đất, nước, gió, lửa giả hợp lại mà thành, đến khi chết, xác con người phải trả về cho tứ đại. Trước hết, là hơi thở về với phong đại. Kế là hơi ấm trở về với hỏa đại. Tiếp theo là chất lỏng trong người trả về với thủy đại và cuối cùng chất cứng như thịt xương cũng trở về địa đại.

Nói một cách tổng quát từ kẻ sang đến người hèn, từ kẻ giàu đến người nghèo, từ kẻ già đến người trẻ, từ kẻ đẹp đến người xấu, ai ai đến giai đoạn chung cuộc này, cũng chỉ với một xác chết sinh thối. Nói tóm lại, mỗi hành giả phải quán sát qua năm giai đoạn bất tịnh: Nhờ vậy chúng ta thấy rõ bản chất của thân này là bất tịnh như nhớp mà không tham đắm dính mắc thân này là ta và của ta, do đó thành tựu được thân vô ngã. Ta quán thân này bất tịnh để mỗi hành giả không bị tham đắm dính mắc vào xác thân hư giả này không thật thể, nhờ vậy ta phá được ngã chấp. Chấp thân này là mình thiệt.

Sau khi thành tựu pháp quán bất tịnh, hành giả cảm thấy nhàm ghét thân này, nên nảy sinh ra tư tưởng chán chường không muốn giữ thân này lâu dài nữa. Một số thầy Tỳ kheo sau khi quán pháp bất tịnh thành công nên muốn người giết. Phật giáo hóa ở cõi trời về, thấy vắng một số thầy Tỳ kheo nên mới hỏi ngài A Nan vì sao lại thế. A Nan kể lại sự việc như thế, Phật bảo ta dạy pháp quán bất tịnh để quý thầy

không luyện ái dính mắc vào sắc thân mà dễ dàng buông xả. Sau khi thành tựu pháp bất tịnh, quý thầy phải quán tịnh trở lại để nhận ra thể tính thanh tịnh sáng suốt, nương nơi mắt thì thấy biết rõ ràng không làm lẫn, tai mũi lưỡi thân ý cũng lại như thế mà thành tựu Phật đạo.

Ái có nghĩa là luyện mến yêu thương thuộc về tình cảm, dục là ham muốn thuộc về thể xác. Ái bao gồm đủ loại tình cảm: yêu, thương, nhớ, mến, ưa, ghét, giận, hờn, buồn, lo...

Dục gồm có ngũ dục hay lục dục. Ngũ dục là năm thứ ham muốn của mọi người: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ nghỉ... Lục dục là sự ham muốn của sáu căn đối với sáu trần: mắt thích nhìn sắc đẹp, tai thích nghe âm thanh dễ chịu, mũi thích ngửi mùi thơm, lưỡi thích nếm món ngon vật lạ, thân thích xúc chạm da thịt êm ái, ý thích nghĩ tới cái gì thỏa mãn sự thèm khát và mong muốn của mình. Phần đông đa số người phụ nữ đều thích tình cảm luyện ái, đàn ông thì mong muốn ham thích một cách mạnh mẽ. Một bên cần tình ái, một bên cần tình dục, hai bên hợp lại nhau thì say mê chìm đắm trong hoan lạc.



Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thêm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiếp dâm.

Nhiều người tu theo đạo Phật, muốn giác ngộ giải thoát, để chấm dứt phiền muộn khổ đau nhưng lại không chịu từ bỏ tình cảm luyến ái dục vọng. Đây là điều hết sức mâu thuẫn, một mặt thì ta tạo thêm tình cảm luyến ái, một mặt thì ta lại muốn chấm dứt khổ đau.

Tại sao chúng ta cần phải từ bỏ ái dục? Vì ái dục là nguyên nhân dẫn chúng ta luân hồi mãi trong vòng sinh tử khổ đau.

Người Phật tử tại gia muốn từ bỏ ái dục thì phải làm sao? Chỉ cần giữ giới không tà dâm và biết tiết chế trong sinh hoạt tình dục là tốt lắm rồi. Từ đó, cả hai vợ chồng cùng học đạo, hiểu đạo và trở thành bạn đạo, khuyến khích nhau tu hành để được giải thoát sinh tử, khổ đau, giống như hai vợ chồng ngài Ma Ha Ca Diếp khi xưa, lấy nhau mà không ân ái cuối cùng hai người cùng phát tâm xuất gia tu hành và chứng quả A-la-hán.

### Ác ma không thấy đường đi lối về

Ngoài ra, chúng ta có thể quán thêm về sự tai hại của sắc dục như liếm mật ngọt trên lưỡi dao bén, như khát uống nước muối, như chó gặm xương khô.

Có người dùng dao nhúng vào lọ mật để lấy ra phết vào bánh mì, phết xong trên con dao còn dính lại chút mật, xong rồi thè lưỡi ra liếm chỗ mật còn sót lại đó. Mật tuy ngon ngọt nhưng vừa liếm xong là đứt lưỡi. Vị ngọt hương chưa tới một giây mà bị đau đứt lưỡi. Như người đi trên biển, khát nước bèn múc nước biển mà uống, càng uống càng khát lại càng khô khốc cổ họng, có khi chết khát vì mặn. Có người vớt cho con chó một khúc xương khô, không còn dính chút thịt nào, nhưng con chó không biết, cố gặm tới gặm lui, rách răng chảy máu, rồi nó tưởng máu đó từ miếng xương khô mà ra, nên ráng gặm nữa, càng gặm càng đói, càng thèm, càng chảy máu răng. Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thèm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiếp dâm. Hậu quả hiện đời là gia đình tan nát, hoặc bị tù tội, giam cầm khổ sở và trong đời sau có thể bị lạc đọa vào các loài súc sinh như chim sẻ, chim bồ câu chẳng hạn để thỏa mãn thú tính.

### **Thích Đạt Ma Phổ Giác**

Chúng tôi xin trích dẫn bài Kinh số 10. Thiên Tứ Niệm Xứ từ Kinh Trung Bộ.



# Trung Bộ Kinh

## Bài số 10. Kinh Niệm xứ

Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch từ Pali ra Việt

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), *Kammāsadhamma* (kiềm-ma sắt đằm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo. Này các Tỷ-kheo. Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

Này các Tỷ-kheo! Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

### • QUÁN THÂN BẤT TỊNH

**Quán thân trong thân qua phương pháp quán hơi thở**

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-

kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. Nay các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, tuệ tri: “Tôi quay ngắn”. Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không

nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

### **Quán thân trên thân qua phương pháp quán tứ oai nghi**

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”, hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”, hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”, hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc

mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

### **Quán thân trong thân qua phương pháp quán bất tịnh**

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Nay các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay ròi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay ròi”. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo

quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”. Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

### **Quán thân trên thân qua phương pháp quán bất tịnh**

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên

đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Nay các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại ... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại ... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương

tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc ... chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm ... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy



vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

### • QUÁN THỌ THỊ KHỔ

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”.

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt

tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

## • QUÁN TÂM VÔ THƯỜNG

Chúng ta muốn diệt trừ phiền não, khổ đau, thì chúng ta trước phải biết chúng nó từ đâu. Hầu như phiền não, khổ đau phát sinh từ tâm tham, tâm sân, tâm si nói riêng, nói chung là căn bản phiền não, tùy phiền não, thất tình, lục dục, bát phong, .v.v.

### 1. Căn bản phiền não (thập sử): gồm có 10

a) Kiến hoặc – lợi sử: 1) Thân kiến, 2) Biên kiến, 3) Kiến thủ, 4) Giới cấm thủ, 5) Tà kiến.

b) Tư hoặc – độn sử: 1) Tham, 2) Sân, 3) Si, 4) Mạn, 5) Nghi.

2. Tùy phiền não: gồm có 20 như 1) Phẫn (giận), 2) Hận (hờn), 3) Phú (che giấu), 4) Nảo (phiền não), 5) Tật (ganh tỵ), 6) San (bỏn sẻn), 7) Cuồng (gian dối), 8) Siểm (nịnh hót), 9) Hại, 10) Kiêu (kiêu căng), 11) Vô tâm, 12) Vô quý, 13) Trạo cử, 14) Hôn trầm, 15) Bất tín, 16) Giải đãi (lười biếng), 17) Phóng dật (buôn lung), 18) Thất niệm, 19) Tán loạn, 20) Bất chánh trí.

**3. Thất tình:** 1) Lạc (vui); 2) Khổ (buồn); 3) Ái (thương); 4) Ố (ghét); 5) Nộ (giận); 6) Cự (lo lắng); 7) Dục (ham muốn).

**4. Lục dục:** 1) Sắc dục; 2) Hình mạo dục; 3) Oai nghi tư thái dục; 4) Ngôn ngữ âm thanh dục; 5) Tế hoạt dục (Da thịt); 6) Nhơn tướng dục (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).

**5. Bát phong:** 1) Lợi (thắng); 2) Suy (thua); 3) Hủy (chê); 4) Dự (khen); 5) Xưng (vinh dự); 6) Cơ (nhục nhã); 7) khổ (buồn); 8) lạc (vui).

Những thứ này đã làm cho chúng sanh điên đảo, khổ đau, hoại tâm và mất đi giống trí huệ. Hành giả phải hiểu rằng các niệm tham, sân, si, thương, ghét, buồn, vui, .v.v. đều là vọng tưởng, vọng niệm hay còn gọi là vọng tâm. Vọng tâm là vô thường; Chân tâm là chân thật, chân như, Niết Bàn. Vọng tưởng là vô thường, giả tạm, không thật tướng, không chân thật, không thanh tịnh, không phải chân tâm, nên hành giả không chấp chúng nó, không nương tựa, không chạy theo. Khi hành thiền những vọng niệm tham, sân, si nổi lên, hành giả thấy và phải nhận ra chúng là vô thường, giả tạm, không nương tựa, không chạy theo thì tức khắc vọng niệm tự tan rã, biến mất. Khi các vọng tưởng hoàn toàn vắng lặng thì tâm thanh tịnh, chân tâm hiển bày. Đây là Niết Bàn.

Chư Tổ dạy khi hành thiền phải biết:

“Không nghĩ ác, Không nghĩ thiện,  
Giữ tâm thanh tịnh, Chân tâm hiển bày”.

## Trung Bộ Kinh

### Bài Kinh số 10. Kinh Niệm xứ

Đức Phật dạy về quán tâm vô thường như sau:

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân, tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”. Hay với tâm có si, tuệ tri: “Tâm có si”; hay với tâm không si, tuệ tri: “Tâm không si”. Hay với tâm tham nhiễm, tuệ tri: “Tâm được tham nhiễm”. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn”. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại”. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: “Tâm hữu hạn”. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng”. Hay với tâm có định, tuệ tri: “Tâm có định”; hay với tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định”. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: “Tâm không giải thoát”.

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị

ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

### • QUÁN PHÁP VÔ NGÃ

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có ái dục”; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ái dục”. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ

tri: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có nghi”. Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây

các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm uẩn. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm uẩn? Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt”. Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm uẩn.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri

như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng ... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương ... tuệ tri lưỡi ... và tuệ tri các vị ... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỷ-



kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có niệm giác chi”; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay Tỷ-kheo nội tâm có trạch pháp giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có tinh tấn giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có hỷ giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có khinh an giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có định giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có xả giác chi”; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có xả giác chi”. Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay

các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: “Đây là Khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ tập”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt”.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

## **Kết luận**

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tin thọ lời dạy của Thế Tôn.

### **3. Thực hành tâm Bồ Đề – Bồ Tát đạo:**

Thực hành tâm Bồ Đề hay còn gọi là thực hành Bồ Tát đạo. Bồ Tát thực hành 1. Nhiếp luật nghi giới, 2. Nhiếp thiện pháp giới, 3. Nhiêu ích hữu tình giới. Cho nên, Bồ Tát phải đi vào luân hồi cứu độ tất cả chúng sanh. Có như vậy, các Ngài mới xứng đáng là Bồ Tát.

## **V. TU PHẬT ĐẠO:**

Những vị Bồ Tát và A La Hán chưa giác ngộ viên mãn. Nên các Ngài phải học thêm trí huệ độ sanh của chư Phật. Bồ Tát tu tập thực hành Bồ Tát đạo cứu độ chúng sanh đến khi tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn hay nói cách khác Bồ Tát thành tựu 52 quả vị như Thập tín, thập trụ, thập hạnh, thập hồi hướng, thập địa, đẳng giác và diệu giác thì Bồ Tát chứng được quả Bồ Đề, là thành Phật.

## **C. KẾT LUẬN**

Chúng sanh không ai muốn khổ của sanh, già, bệnh và chết, cái khổ tham sân si, cái khổ của luân hồi sanh tử. Vì thế, chúng sanh muốn lìa khổ được an vui, thì chúng sanh phải thành Phật. Vậy, hành giả

trước tiên phải học nhân tu hành của Đức Phật nói trên và sau hành giả áp dụng vào đời sống tu hành của mình. Đây là pháp môn tu hành của đại thừa Phật giáo Bắc Tông - Mahayana Buddhism. Chúng con cầu nguyện chúng sanh một lòng hướng về chánh pháp để sớm ngày thành tựu quả Bồ Đề.

“Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ  
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn  
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học  
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”.

“Nguyện đem công đức này  
Hướng về khắp tất cả  
Đệ tử và chúng sanh  
Đều trọn thành Phật đạo”.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Mùa An Cư tại Chùa Phật Linh Ngày 06/08/2021

Biên soạn  
Tỳ kheo Thích Hạnh Định



Nam Mô Hộ Pháp Chư Tôn Bồ Tát!



## **CHÙA PHẬT LINH**

248A Quốc lộ 51, Xã Tân Hòa

Thị xã Phú Mỹ, Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu

Điện thoại: 0254 – 3891583

Email: [thichhanhdinh@yahoo.com](mailto:thichhanhdinh@yahoo.com)

Website: [WWW.chuaphatlinh.com](http://WWW.chuaphatlinh.com)

Facebook: [facebook.com/Chùa Phật Linh](https://www.facebook.com/Chùa Phật Linh)

Youtube: Thích Hạnh Định

Đường nối kết trang youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCXkVoGAVPcN6tvFJyH2LnKg/videos>

# KINH SÁCH AN TỔNG

1. Nghi Thức Tụng Niệm Hằng Ngày
2. Nghi Thức Cầu An và Cầu Siêu
3. Nghi Thức Siêu Độ Vong Linh – Tam Thời Hệ Niệm
4. Tổ Chức Sinh Hoạt Tự Viện
5. Organization in Monastery
6. Thế Nào Đạo Phật
7. What is Buddhism?
8. Pháp Môn Tịnh Độ
9. Nhân Tu Hành Của Chư Phật
10. Buddha`s Cultivation
11. Phật Pháp Vấn Đáp Căn Bản
12. Buddha Dharma Conversation