

THIỀN CĂN BẢN

TẬP I

TRƯỜNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

TU VIỆN CHƠN NHƯ
Dương lịch: 03/2000 - Phật lịch: 2543

NGƯỜI TU SĨ PHẬT GIÁO SỐNG TRONG ĐỜI NHƯ LOÀI HOA SÚNG



Những loài hoa sống trong nước đọng bùn lầy mà vẫn không hôi tanh mùi bùn, cũng như những người đệ tử của đức Phật sống trong thế gian mà không ô nhiễm thế gian, tức là không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Lời nói đầu

ách đây bốn năm chúng tôi đã dạy thiền căn bản, một loại thiền của Phật Giáo Nguyên Thủy, nhưng chúng tôi giảng miệng thu băng, chứ không có viết thành sách, vì chúng tôi nghĩ rằng viết thành sách là điều kiện tạo danh và lợi dễ dàng trong giới tăng ni và Phật tử.

Thể hiện theo lời đức Phật dạy: “Có danh có lợi thì nên ẩn bóng”, do lời dạy này, nên khi tu chúng chúng tôi đều dạy miệng không ghi chép lại thành sách, mãi cho đến một hôm chúng tôi nhận được một cuốn băng cassette do một Phật tử trao và nhờ chúng tôi nhuận lại.

Thấy nhân duyên vừa đủ để nhuận lại bài giảng này, vì trước kia chúng tôi giảng vừa đủ để cho tu sĩ tại tu viện Chơn Như chuyên tu, không được phổ biến, nên ý nghĩa được cô đọng lại trong pháp Ly và Xả. Những người ở tại tu viện Chơn Như được sự hướng dẫn trực tiếp của chúng tôi nên khi tu tập có sự gì không hiểu rõ thì trực tiếp thưa hỏi liền. Còn khi đã nhuận lại thành sách là một điều rất khó cho người thực hành. Tại sao vậy?

Vì kinh sách không thể hướng dẫn tu tập được. Một chữ mà người hiểu nghĩa này kẻ hiểu nghĩa khác, cho nên kinh sách hiện giờ thành kinh sách kiến giải quá nhiều.

Một rừng kinh sách kiến giải của Phật Giáo đã giết Phật Giáo chết.

Tất cả các tôn giáo khác thì các đệ tử của các tôn giáo đó thường kiến giải bổ sung cho giáo lý thầy tổ của mình hoàn chỉnh hơn. Ngược lại Phật giáo thì không thể làm thế được, vì tất cả đệ tử của đức Phật sau này không có ai hơn đức Phật được. Cho nên lời Ngài dạy như đinh đóng cột, không ai thay đổi và thêm bớt được, vì thay đổi và thêm bớt là làm lệch ý của Phật. Làm lệch ý của Phật thì biến lời dạy của Ngài trở thành thế tục hóa hay bị các tôn giáo khác đồng hóa. Cho nên kinh sách Phật giáo hiện giờ giống như kinh sách ngoại đạo, nói nhiều, lý luận hay tu tập chẳng đến đâu, chỉ còn cầu cúng dưới nhiều hình thức mê tín dị đoan.

Do đó khi nhuận lại thành sách chúng tôi rất lo ngại, sợ mọi người hiểu lầm danh từ rồi tu sai lạc

Ví dụ: “Tâm tùy tức”, tâm tùy tức có nghĩa là “tâm nương theo hơi thở”. Theo như nghĩa trong kinh sách Nguyên Thủy thì “tâm tùy tức” tức là tâm định trên thân có nghĩa là tâm hết phóng dật, khi tâm hết phóng dật thì tâm ở đâu? _ Tâm ở trên hơi thở vì hơi thở là thân hành nội của thân. Nếu tâm hết phóng dật mà không định trên thân thì tâm rơi vào Không. Tâm rơi vào Không là một trạng thái của tướng định tức là Không Vô Biên Xứ Tướng Định. Còn “tùy tức” của Lục Diệu Pháp Môn là do tu tập ức chế tâm, bắt buộc tâm

phải nương theo hơi thở. Còn kinh sách Nguyên Thủy dạy tùy tức là do tâm ly dục ly ác pháp mà tâm đã ly dục ly ác pháp là tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh nên tâm định vào thân gọi là “tùy tức”. Cho nên tùy tức trong kinh sách Nguyên Thủy và tùy tức trong kinh sách Đại Thừa không giống nhau. Do không hiểu ý nghĩa của danh từ trong kinh Nguyên Thủy nên người sau chế ra Lục Diệu Pháp Môn dùng để tu ức chế tâm. Pháp Lục Diệu cũng giống như Thiền Minh Sát bằng cách ức chế tâm, sau khi ức chế tâm được thì lại quán xét (Quán, Hoàn, Tịnh) hay là Minh Sát để xả tâm. Đó là lối tu tập đi ngược lại Giới – Định – Tuệ của Đạo Phật.

Bởi vậy khi nhuận lại thành sách, chúng tôi rất sợ những danh từ, người ta sẽ hiểu sai tu thiền của đạo Phật mà trở thành tu thiền của ngoại đạo. Giáo pháp của đức Phật là giáo pháp ly tham, đoạn ác pháp, mục đích là khắc phục tham ưu để con người được giải thoát từ ngay lúc đầu mới bắt tay vào sự tu tập là có kết quả ngay liền. Nếu không biết cách, chỉ tu sai một chút xíu là đã bị ức chế tâm.

Ví dụ ngồi tu tập Định Niệm Hơi Thở, nếu cứ mãi lo tập trong hơi thở thì bị ức chế tâm. Tu hơi thở mà quan sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp nếu có một chướng ngại pháp nào hiện đến trong bốn chỗ này thì cố gắng khắc phục, đẩy lui như trong Tứ Niệm Xứ đã dạy: “Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu, trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu, trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu và trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu” nhưng khi bốn chỗ Thân, Thọ, Tâm, Pháp không có chướng ngại pháp thì tâm ở đâu? _Tâm ở tại hơi thở. Tâm ở tại hơi thở mà không bắt buộc tâm ở tại hơi thở. Tâm định trên niệm của hơi thở, tức là không ức chế tâm vào hơi thở. Nên trong kinh Nguyên Thủy Phật gọi là “Định Niệm Hơi Thở” chứ không gọi là “Quán Niệm Hơi Thở”, vì Quán Niệm Hơi Thở tức là ức chế tâm vào hơi thở. Quán sổ tức, quán tùy tức cũng là pháp ức chế tâm. Chúng ta nên đọc lại bài kinh “Nhập Tức Xuất Tức” trong kinh Nguyên Thủy:

“Quán ly tham, tôi biết, tôi hít vô. Quán ly tham, tôi biết, tôi thở ra”. Có nghĩa là quán xét tâm để tâm không còn tham, sân, si nữa thì tâm sẽ biết hơi thở hít vô. Quán xét tâm để tâm không còn tham, sân, si nữa thì tâm sẽ biết hơi thở thở ra. Chứ không phải hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra, đó là cách thức tu tập ức chế tâm để tỉnh thức, chứ không phải xả tâm.

Bởi các nhà học giả tu chưa đến đâu mà lấy lý trí hữu hạn của mình đọc kinh sách Phật rồi viết ra đủ loại thiền khiến cho người sau tu hành chẳng ra gì.

Cũng pháp của đức Phật mà hiểu sai, tu thành pháp ức chế tâm. Cũng như nghe nói “sống độc cư là bí quyết thành công của thiền định”. Có người không hiểu độc cư như thế nào lại sống ức chế tâm mình, sống cô đơn chịu đựng, đến khi sức chịu đựng không nổi, bắt đầu thần kinh hưng phấn, nói loạn tưởng, giống như người điên.

Khi đã nhuận lại thành sách, quý vị muốn tu hành thì phải được gần Thiện Hữu Tri Thức, chứ không nên dựa vào kinh sách mà tu tập, trí tuệ hữu hạn của quý vị nhận thức

không chính xác đâu, phải thưa hỏi với người có kinh nghiệm, có nghĩa là người ta đã tu và có kết quả thực sự. Tuy vậy khi nhuận lại chúng tôi cũng hết sức làm sáng tỏ pháp hành để quý vị tu tập có kết quả.

Khi muốn tu tập theo pháp môn này, chúng tôi xin quý vị nên viết thư hỏi chỗ nào nghi ngờ, nhất là pháp hành hỏi kỹ từng chữ nghĩa cho rõ ràng.

Quý vị nên nhớ, tu đúng thì không lâu, thời gian ngắn kết quả nhanh, còn tu sai mất thời gian mà không có kết quả. Tu đúng có xả tâm liền, tâm an ổn, thanh thản và vô sự. Tu sai thì chương ngại pháp dồn dập tiến tới khiến cho thân tâm bất an, tu hành mãi dậm chân tại chỗ và cũng không biết cách thức nào tu tập tiến tới, chỉ còn biết an ủi “Tu hành phải nhiều kiếp như trong kinh Đại Thừa dạy”.

Xin lưu ý quý vị, khi tu hành dậm chân tại chỗ, tức là tâm tham, sân, si có giảm bớt nhưng không hết và không biết cách làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì quý vị đã tu sai pháp thì phải mau tu tập sửa lại, không khéo mất thân rồi khó tìm lại được.

Kính ghi

Tu Viện Chơn Như

(Ngày 26 – 4 – 2000)

THIỀN CĂN BẢN

Hôm nay là ngày Mồng Một năm Bính Tý, 1996, Thầy có đôi lời muốn nhắn nhủ cùng các phật tử trong sự tu tập thiền định. Các phật tử hãy cố lắng nghe, chỗ nào quý phật tử tu tập đúng thì hãy tiếp tục tu học, chỗ nào tu tập sai thì nên sửa đổi lại ngay liền, không khéo mất thì giờ vô ích và có khi còn bệnh tật rất nguy hiểm .

Thời gian thấm thoát trôi qua quá nhanh. Mới đó mà đã hết một năm tu tập của quý Phật tử. Giờ đây kiểm điểm lại sau một năm tu tập xem có tiến bộ hay không hay dậm chân tại chỗ. Để xác định điều này, Cô Diệu Quang đã trắc nghiệm tuyển thi để chọn và đưa quý phật tử lên tu tập lớp Thiền Định thứ II. Nhưng hoàn toàn thất vọng. Một năm tu tập đã qua, và tất cả quý phật tử đều thi rớt. Chỉ có một mình Huệ Ân là đủ đậu ở giai-đoạn thứ nhất, phần I. Còn quý phật tử đành phải ở lại một năm nữa để tu tập ở giai-đoạn I để ly cho được bản ngã và ác pháp của mình.

Tại sao quý phật tử lại thi rớt? Xét ra có nhiều nguyên nhân tu sai mà quý phật tử không biết:

1/ Tu sai mà không biết mình tu sai.

- 2/ Cô Diệu Quang nhắc nhở mà không chịu nghe theo.
- 3/ Cứ dựa lưng vào Thầy để nghe thuyết giảng, tích lũy sự hiểu biết suông nên tạo thành bản ngã to lớn.
- 4/ Học tập, thuộc nhiều, nói nhiều, đến khi hành thì sai hết. Lớp này tu tập chưa xong, lại tu lớp khác.
- 5/ Ăn, ngủ chưa trọn vẹn.
- 6/ Đọc cư giai-đoạn I chưa xong, lại vượt qua giai đoạn 2, 3.
- 7/ Nhẫn-nhục chưa tròn mà vội tùy thuận, bằng lòng là nén tâm, ức chế tâm đó là tu sai.
- 8/ Thiếu lòng tin ở người thiện hữu tri thức ở gần gũi bên mình, như cô Diệu Quang .
- 9/ Không nghe lời dạy bảo khuyên răn của thiện hữu tri thức.
- 10/ Thường sống trong bản ngã và ác pháp, cố giữ kiến chấp khư khư không chịu bỏ, không chịu thấy và xa lìa các lỗi lầm nhỏ nhặt. Thường hay tự lý-luận, che đậy lỗi lầm và cố tranh chấp, cãi lý, nên tâm thường bất an.
- 11/ Sống thiếu lục hoà, sanh tâm ganh tị.
- 12/ Sống độc cư sai, tạo cảnh nén tâm, ức chế tâm, làm tỉnh không nói, nhưng ý nói rất nhiều.
- 13/ Tu sai, không thưa hỏi kỹ thiện tri thức, để thành lỗi tu có hình thức bên ngoài.
- 14/ Tình cảm người thân không chịu quán xét, xa lìa, nên tâm thường bị phân tán.
- 15/ Khi nghe nhắc nhở, thiếu trí thông minh, không chịu thưa hỏi kỹ lại.
- 16/ Những lỗi lầm tu sai của nhau thường che dấu.
- 17/ Tâm luôn luôn sợ hãi, không dám chỉ mặt, vạch tên bạn đồng tu có lỗi lầm để giúp nhau sửa sai. Đó là thiếu lòng dũng cảm, không gan dạ xây dựng mình tốt, bạn tốt, tập thể tốt.
- 18/ Không dám thẳng thắn nhận lỗi mình, chỉ lỗi người là tánh hèn nhất.
- 19/ Vị tình, thương bạn đồng tu, không dám chỉ lỗi là đặt tình thương không đúng chỗ, để bạn mình sai lại càng sai hơn.
- 20/ Sợ bạn bè đồng tu xấu hổ vì phạm lỗi lầm, không dám chỉ sai cho người khác sửa đó là làm hại bạn mình, hại tập thể, hại xã hội.
- 21/ Mỗi bữa ăn nào cũng không giữ yên lặng để nghe lời chỉ bảo của thiện hữu tri thức để tu sửa thân tâm trong khi ăn uống, trong ăn uống thường tranh luận,
- 22/ Thường nương tựa kiến thức thế gian, sanh kiến chấp, nuôi lớn ngã mạn, khinh thường người thiện hữu tri thức trợ giúp mình tu học.

- 23/ Không chịu nương kiến thức xuất thế gian để diệt ngã, xả tâm, kính trọng người thiện hữu tri thức của mình.
- 24/ Thiếu lòng tôn kính với người thiện hữu tri thức gần bên, họ là người tạo nghịch duyên để mình tu xả tâm giải thoát.
- 25/ Không chịu động não, suy tư, quán xét để tìm ra các kiến chấp và sự tu tập sai của mình để dẹp bỏ và sửa lại.
- 26/ Cứ dựa vào lời giải thích của Thầy, mà không chịu nghe lời chỉ thẳng của Cô Diệu Quang.
- 27/ Không chịu động não, quán xét lỗi mình, để sửa sai theo lời chỉ thẳng của Cô Diệu Quang.
- 28/ Nghe Thầy ở xa, không nghe Cô Diệu Quang ở gần. Đó là bỏ môi bắt bóng.
- 29/ Nghe tiếng nói của Thầy, không chịu nghe tiếng nói của Cô Diệu Quang, đó là ôm vang, bỏ tiếng.
- 30/ Không nghe lời chỉ thẳng của Cô Diệu Quang để triển khai trí tuệ vô sư, ly dục, ly bất thiện pháp.

Do 30 nguyên nhân trên đây mà quý Phật tử thi rớt. Và cũng nhờ sự tuyển thi này, quý vị mới được biết mình rõ hơn, giải thoát ở mức độ nào sau một năm tu tập ở tu viện Chơn Như.



12 ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN GHI NHỚ ĐỂ LY DỤC LY BẤT THIỆN PHÁP

Sau đây là những điều quan trọng mà quý Phật tử cần ghi nhớ trong khi tu tập Thiền Định ở Giai-Đoạn I trở lại.

1. Thường tu tập tỉnh giác trong mọi hành động của thân, khẩu, ý.
2. Thường tu tập cẩn thận, từ việc làm việc nhỏ nhất, đến việc làm lớn nhất. Phải dè dặt, kỹ lưỡng.
3. Thường ý tứ trong mọi hành động thân, khẩu, ý trong thiện pháp và tránh ác pháp.
4. Thường tu tập, bảo vệ và giữ gìn tâm mình thanh thản, an lạc và vô sự để được sáng suốt bình tĩnh và đẩy lùi các chương ngại pháp.
5. Thường tu tập nghị lực để chiến đấu với tâm mình, ly dục, ly ngã, ly bất thiện pháp, trước mọi nghịch cảnh tức là ác pháp.

6. Phải tỏ lòng tôn kính, cầu xin thiện hữu tri thức thân cận của mình để được nghe những lời chỉ thẳng, vạch trần những lỗi lầm, những chỗ tu sai lạc để xả ngã và ác pháp để tu tập lại cho đúng.

7. Khi thiện hữu tri thức bảo làm gì thì phải làm đúng, không nên làm sai. Đó là tu tập đức tùy thuận ở người, làm sai lời dạy là tùy thuận ở mình.

8. Khi người thiện hữu tri thức nói oan ức và mắng chửi mình là để mình tu tập đức nhẫn nhục.

9. Khi người thiện hữu tri thức nói trái ý mình là để dạy mình tu tập đức bằng lòng.

10. Khi người thiện hữu tri thức chê mình là để mình rèn luyện cách thức xả ngã ác pháp.

11. Khi người thiện hữu tri thức khen mình là để xem mình xả ngã ác pháp được chưa?

12. Khi người thiện hữu tri thức bảo mình phải tự tìm cách xả tâm, ly dục, ly ác pháp, không được học thuộc lòng. Đó là chỉ cho mình động não, khai triển trí tuệ vô sư, ly dục, ly bất thiện pháp.

Trong 12 điều trên đây, quý phật tử cần phải ghi nhớ cho kỹ. Những gì chưa hiểu, phải thưa hỏi thêm để biết cách tu tập xả tâm cho đúng.

Rút tỉa ưu khuyết một năm tu tập đã qua, quý phật tử đã có nhiều kinh nghiệm hơn. Bước sang năm mới, quý phật tử hãy chuẩn bị tinh thần đồng mãnh, nghị lực kiên cường để luôn luôn chiến đấu trong mặt trận sinh tử ly dục, ly bất thiện pháp; để đem lại cho quý vị một tâm hồn thanh thản, yên vui và vô sự; để đem lại kết quả tuyển thi một năm sắp tới tốt đẹp hơn, để thực hiện bước sang qua giai-đoạn tu học cao hơn. Đó là thực hiện được mục đích làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi.

Cố gắng hỡi quý phật tử! Quý vị hãy cố gắng lên! Phần thưởng chiến thắng danh dự cho những ai biết cố gắng đang chờ đón ở phía trước.

Vậy ở đây chiến thắng cái gì? Không phải chiến thắng để có thần thông phép tắc quý phật tử ạ! Không phải ở chỗ ngồi thiền bảy tám ngày quý phật tử ạ! Không phải ở chỗ nhất tâm bất loạn, mà ở chỗ tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.

Đừng lấy những gì thất bại đã qua mà hối tiếc. Mà hãy nhìn về hiện tại và vị lai mà tiến bước tu tập. Có quyết tâm, phải có thành công. Sự tu tập không khó, nhưng khó vì những người không có quyết tâm, thiếu ý chí và nghị lực dũng mãnh.

Những lời sách tấn này, quý phật tử phải nhớ mãi trên bước đường tu tập thiền định. Quý vị đừng ngại khó khăn, vì bên cạnh các con đã có Cô Diệu Quang, kế đó còn có Thầy. Đường đi khó là vì chưa biết đường. Nhưng khi đã biết đường, thì dù đường đi có khó đến đâu cũng đi đến đích. Mạnh dạn tiến lên hỡi quý phật tử? Để chấm dứt sanh tử luân hồi muôn đời. Đừng để thân tâm này trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi, tiếp diễn mãi đau khổ muôn kiếp.

Sau khi nghe lời Thầy giảng trạch tu chỗ tu sai, quý phật tử đã hiểu rõ rồi, và đã nhận ra, bây giờ quý vị cố gắng suy tư, động não, tìm hiểu chỗ sai của mình, để tu sửa lại, để được giải thoát, để được tu tập lớp cao hơn. Thầy sẽ bắt đầu giảng trạch bổ túc thêm những điều các con đang tu tập dở dang.

Hôm nay bắt đầu cho một năm tu tập mới, Thầy xin nhắc lại trên con đường tu tập theo đạo Phật, có ba giai-đoạn tu thiền định:

1/ LY: có nghĩa là rời xa, lìa xa, cách xa.

2/ DIỆT: có nghĩa là đóng lại, làm cho ngưng hoạt động, dừng lại.

3/ XẢ: có nghĩa là bỏ ra, ném ra, không cần dùng nữa, không còn trở lại thói quen tật cũ tức là nghiệp cũ.

Giai-đoạn thứ nhất trong một năm tu tập, các con chỉ có tu tập ly dục, ly bất thiện pháp. Thế nhưng quý phật tử đã lầm lẫn nên chỉ tu tập diệt và xả. Vì thế sự tu tập của quý vị trở thành mù mờ, nên không biết tu cái nào chánh, cái nào phụ. Cái chính là ly dục, ly bất thiện pháp; tức là tu tập ba đức, ba hạnh. Còn cái tu phụ là nhiếp tâm trong hơi thở. Nó chỉ phụ trợ cho sự tu tập LY mà thôi. Quý phật tử đã lầm nên lấy cái tu chính làm cái tu phụ; còn cái tu phụ làm cái tu chính. Vì thế, khi thi quý phật tử đều thi rớt hết là phải. Qua một năm tu tập, quý vị có nhiều kinh nghiệm cho cuộc tuyển thi tới, Nhờ cuộc tuyển thi vừa qua quý vị mới nhận ra cái tu sai của quý vị. Bây giờ Thầy sẽ giảng trạch Giai-đoạn thứ nhất là LY để quý phật tử hiểu đúng cách, rồi nương vào Cô Diệu Quang chỉ thẳng, đập thẳng mà tu tập. Xưa Đức Phật Thích Ca Mâu Ni phải tu ở giai đoạn này sáu năm khổ hạnh mới ly dục. Còn ở giai-đoạn II, III, Thầy không giảng, vì nếu giảng thì quý phật tử sẽ hiểu lộn xộn, rồi không biết lớp lang tu tập. Chờ khi nào quý vị tu tập xong Giai-đoạn I Thầy sẽ giảng Giai-đoạn II. Tu xong Giai-đoạn II, Thầy sẽ giảng tiếp Giai-đoạn III.

Tu tập ở Giai-đoạn I là phải xét lại ba đức, ba hạnh. Đây là phương pháp tu tập ly dục, ly bất thiện pháp. Ba đức là: **NHÃN NHỤC, TÙY THUẬN, BẰNG LÒNG**. Ba hạnh là: **ĂN, NGỦ, ĐỘC CỬ**.



TU THIỀN GIAI- ĐOẠN I:

Giai đoạn I gồm có hai phần:

1. LY DỤC

2. LY BẤT THIỆN PHÁP

1/. **LY DỤC**: Là xa, rời lòng ham muốn của mình. Muốn lìa xa thì các con phải tìm xem đối tượng của lòng ham muốn là gì. Trong đời sống hàng ngày của con người có năm đối tượng dục lạc khiến các con sanh tâm ham muốn. Đó là: ăn, ngủ, sắc dục, danh, lợi Muốn lìa các thứ

dục này các con phải tập ba hạnh sau đây: ăn, ngủ, độc cư. Các con cần phải hiểu rõ cái lợi và cái hại của ăn, ngủ, độc cư như thế nào?.

1- **HẠNH ĂN**: Hạnh ăn uống là một phương tiện để tu tập ly dục về ăn uống. Người đời thường nói “ham ăn, hốt uống” là để chỉ cho những hạng người xấu ham ăn, ham uống. Chúng ta là những tu sĩ tu tập hạnh giải thoát mà chưa giải thoát được cái ăn thì còn giải thoát được cái gì? Vậy, chúng ta phải tập ăn ngày một bữa để nuôi sống thân chúng ta mà thôi. Không được ăn uống lặt vặt, không được ăn uống phi thời, không được chạy theo dục lạc về ăn uống. Phải luôn luôn cố gắng khắc phục trong ăn uống, ăn uống không khắc phục được thì còn khắc phục được cái gì?. Phật không dạy chúng ta tuyệt thực hay tiết thực (ăn quá ít) như ngoại đạo đã dạy, hoặc dạy chúng ta ăn uống phi thời, Đức Phật dạy: **“Thừa tự pháp không nên thừa tự thực phẩm”**. Xưa kia Ngài đã tu khổ hạnh, tiết thực ăn uống quá ít, thấy cơ thể hao mòn, tinh thần không còn sáng suốt nên Ngài bỏ. Đó là tu sai, không tìm được giải thoát. Cho nên Ngài quyết định ăn ngày một bữa cho đủ sống, để cơ thể khỏe mạnh mà tu tập. Chỉ ăn ngày một bữa mà đức Phật vẫn khỏe mạnh và sống đến 80 tuổi mới chết. Chúng ta bây giờ cũng vậy. ăn mỗi ngày một bữa mà vẫn khỏe mạnh. Trong những ngày lao động quý Phật tử cũng vẫn tham gia lao động mà cơ thể vẫn bình thường. Quý vị cần xét kỹ dục ăn uống, rất là quan trọng trong cuộc sống hàng ngày. Người ngoài đời vì ăn uống mà sinh tâm tham lam nên người ta xâu xé lẫn nhau, giết hại nhau, chà đạp lên nhau không chút lòng xót thương, so sánh với loài vật thì chúng ta cũng không khác. Phải không quý vị?

Vì ăn uống mà người ta nghèo đói, khổ sở, nợ nần; vì ăn uống mà người ta làm đủ điều gian lận, mảnh khoe. Vì ăn uống mà sản nghiệp tiêu tan; vì ăn uống mà cốt nhục tương tàn; vì ăn uống mà phải dâm sương, dãi nắng, chạy xuôi, chạy ngược, buôn tảo, bán tần. Quý Phật tử có thấy không? Cái dục về ăn uống đối với đời người nó mang đến sự khổ đau biết là dường nào! Vậy từ đây về sau, quý Phật tử phải dùng nghị lực dũng mãnh chống lại cái dục về ăn uống. Chỉ ăn ngày một bữa mà thôi, ngon dở nguội lạnh không màng. Chỉ cần giải quyết nghiệp đói của thân là đủ lắm rồi, đủ để thân yên ổn, thanh tịnh, tu tập thiền định, giải quyết luân hồi sanh tử. Đừng nghĩ rằng nay đời ăn thứ này, mai đời ăn thứ kia. Người tu hành ai cho gì ăn nấy, ngon cũng ăn, dở cũng ăn, không khen, không chê, không ham, không thích, chỉ ăn đủ no lòng mà thôi. Đừng sanh tâm lý luận **“ăn như vậy thiếu chất bổ”**. Đó là cái lý luận chạy theo ăn uống. Quý Phật tử phải hiểu thân là một khối bất tịnh do các duyên hợp lại mà thành, nên không có cái gì trong thân là ta, là của ta, là bản ngã của ta, nó không thường hằng bất biến, thường vô thường thay đổi, nên luôn luôn đau khổ, phiền lụy. Vậy mà muôn đời người ta lầm chấp thân này là bản ngã chân thật của mình. Lại có một số người cho rằng trong cái khối này có cái **“bản thể chân như Phật tánh”** của mình. Chính vì cái lầm chấp đó nên luôn luôn lo bảo vệ và giữ gìn không cho ai chạm đến. Vì thế mà **“duyeân sanh”** sanh ra muôn ngàn thứ đau khổ, phiền lụy và luôn luôn tranh đấu để bảo vệ nó. Quý Phật tử cũng vậy, cũng lầm chấp như bao nhiêu người khác. Ngày nào các duyên tan rã thì ô hô! Còn lại cái gì là của quý vị đâu nữa? Chết chỉ còn một khối nghiệp lực nhân quả, thiện ác tiếp tục tái sanh mà quý Phật tử đã lầm chấp trong suốt cuộc đời của mình, cho nó là linh hồn thần thức, Phật tánh, Bản lai v.v... Sự tiếp diễn luân hồi này mãi mãi muôn đời muôn kiếp để trả vay vay trả,

không bao giờ tàn phai. Quý phật tử có biết rằng trong cuộc đời này không có một sự việc gì xảy ra mà ngẫu nhiên cả. Tất cả đều có nguyên nhân, đều có lý do. Đó là nhân quả, quý vị có biết không? Không phải như các nhà Nho ngày xưa và có một số người ngày nay bài bác lý nhân quả. Họ cho rằng tất cả đều là ngẫu nhiên. Họ còn cho thí dụ là những chiếc lá vàng ở trên cây kia vô tình (do ngẫu nhiên đưa đẩy), gió thổi bay đi, cái rơi xuống đất, cái xuôi dòng nước, cái rơi xuống bùn. Đời sống nghèo đói, giàu sang của con người cũng như vậy. Thực ra gió nào có phải là ngẫu nhiên; mà chính là do nhân duyên mặt trời nung đốt không khí. Không khí bị cháy, trống đi một khoảng, các không khí chỗ khác ập vào, lấp vô chỗ trống, tạo thành cơn gió, cơn bão. Sự nghèo đói và giàu sang của chúng ta không thể do ngẫu nhiên mà có được. Hỏa hoạn, thủy tai, giặc giã cướp mất sự giàu sang, để lại sự nghèo đói cho muôn người. Đây là những cận duyên trong hiện kiếp. Còn những duyên sâu xa trong nhiều kiếp quá khứ nữa. Duyên nhân quả khởi trùng trùng tạo thành khối nghiệp nhân quả đi luân hồi sanh tử bất tận. Đức Phật trong bài thuyết pháp Mười Hai Nhân Duyên đã chỉ rõ kiếp sống của một con người từ khi sanh ra, lớn lên cho đến khi tan rã. Chỉ là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Không có gì tồn tại ngoài 12 Nhân Duyên này tiếp diễn nối nhau mãi trong lộ trình nhân quả (Thầy sẽ giảng rõ hơn về 12 Nhân Duyên vào một dịp khác). Thế nên, cuộc đời con người chẳng qua chỉ là một khối nhân duyên Vô Minh nhân quả trả vay, vay trả triền miên, cùng với duyên tan hợp mà thôi. Cho nên trong gia đình, cha mẹ, vợ chồng, con cái luyến ái, gắn bó hoặc đau khổ, phân ly cũng là do nợ nần muôn đời muôn kiếp trong nghiệp lực nhân quả. Có gì đâu mà thương nhớ, tiếc mong. Bỏ xuống đi, hãy bỏ xuống đi! Đời chẳng có gì đáng cho ta lưu luyến cả.

“Quyết một đời tu tập không lui,

Giữ thân tâm thanh thản an vui.

Nhập Thiền Định xa lìa nhân quả,

Đạo quả viên thành, độ chúng vui”.

Bây giờ quý phật tử đã thấu rõ được hạnh ăn uống là đối tượng diệt ngã ác pháp. Từ nay về sau, các con cố gắng khắc phục nó để mỗi ngày ăn một bữa, đủ sống mà thôi, đừng bắt chước các vị thầy khác mà con đường tu hành không đúng Đạo Phật, nhưng cũng không nên ăn quá ít, hoặc ăn quá nhiều. Ăn ít là tiết thực, điều này tai hại cho sự tu tập vì sức khỏe yếu kém. Ăn nhiều là dư thừa, sanh dục, ham ngủ, mê muội, cũng hại cho đường tu. Phải sáng suốt, linh động. Ăn đúng cách là tu. Tu đúng cách là làm chủ cái ăn. Đừng bắt chước những người khác mà ăn ít (vì bản chất người ấy không ăn nhiều được), và cũng đừng ráng ăn nhiều (vì sợ đói). Phải tùy ở thể tạng của mình, và phải làm chủ mình trong khi tu hạnh ăn uống.

2- HẠNH NGỦ: Ngủ cũng là một đối tượng để chúng ta tu tập lập hạnh ngủ ly dục, mê muội. Ngủ là một nghiệp dục nặng của thân. Nếu không ngủ sẽ sanh ra bệnh, rồi chết; cũng như ăn vậy. Ngủ là một thói quen của nghiệp lực. Nó sanh ra vô minh, lười biếng, khiến cho thân tâm ta uể oải, bần thần, mỗi mết, dã-dượi. Thiếu nó con người thiếu nghị lực, không còn siêng năng, tinh tấn, làm việc, hay tu tập, học hành. Cũng vì nó mà người ta sanh ra tâm

lười biếng, gian tham, biếng lận, trộm cướp. Vì nó mà người ta dần dần, ngu si, không thông minh, không bao giờ làm việc lớn, thường sống trong cảnh nghèo đói. Ngủ là một dục lạc trong năm thứ dục lạc của thế gian, khiến người ta rất thích thú ham mê. Khi không ngủ là họ quá sợ, nhưng khi ngủ nhiều thì lại ám độn, mê muội. Người tu hành cần phải khắc phục nó, chiến đấu trường kỳ với nó. Nó khiến chúng ta không tỉnh táo để phán xét mọi việc đúng sai, thiện ác trên bước đường ly dục, ly bất thiện pháp. Chính nó khiến tâm ta không tỉnh giác, nên tâm thường ở trong tà niệm, sanh ra nhiều duyên làm đau khổ cho mình, cho người; chính nó khiến ta làm càn, làm bậy, thiếu suy tư, thiếu cẩn thận, nên thường mắc phải lỗi lầm chính nó khiến cho tâm ta mù mờ, không thanh thản, an lạc và vô sự, vì thế sanh ra loạn tưởng, trạo hối; chính nó khiến tâm ta mất bình tĩnh, thiếu sáng suốt, vì thế dễ sinh ra hờn giận, đau khổ, nghi nan, phiền toái; chính nó khiến cho tâm ta mù mờ, không thấu rõ các ác pháp; chính nó khiến cho tâm ta rơi vào năm loại vô ký:

1. Vô ký hôn trầm.
2. Vô ký thù miên.
3. Vô ký mộng tưởng.
4. Vô ký hôn tịch.
5. Vô ký ngoan không.

Chính nó lạng đi, khiến ta tọa thiền mất tự chủ, thân nhúc nhích rung động, làm cho thân không bất động, khó nhập chánh định, rơi vào tà định. Những điều Thầy nêu ở trên đây cho thấy ngủ tai hại đến sự tu tập biết là dường nào! Đã biết rõ nó, quý phật tử phải cố gắng tu tập khắc phục cho được bằng:

1. Đi kinh hành nhiều.
2. Vừa đi kinh hành, vừa hướng dẫn theo bước chân đi.
3. Thường xuyên nhắc tâm tỉnh thức theo hành động của thân mà đức Phật gọi là ***Thân Hành Niệm***.
4. Thường xuyên hướng tâm như lý tác ý, nhắc tâm chớ ham ngủ.
5. Khi gặp hôn trầm thù miên nặng thì phải cố gắng bằng mọi cách phá trừ cho được như:
6. Lấy kinh sách ra nghiên cứu về một điều gì để động não thì mới phá được ngủ.
7. Phải làm một việc gì để động thân.
8. Không được ngồi hoặc nằm yên một chỗ.
9. Chạy bộ, hoặc đi tắm.
10. Phải tập thể dục, tập vài thế dưỡng sinh, hoặc đi một bài quyền (võ thuật).
11. Cửi tạ, đào đất.

Các con nên nhớ kỹ: ***“nó là một thứ dục lạc rất khó trị. Thế nên luôn luôn lúc nào cũng đề cao cảnh giác, chiến đấu với nó bằng tất cả nghị lực của mình. Nếu các con không chiến đấu hết sức, chừng đó nó sẽ thành thói quen lười biếng, các con sẽ thất bại ê chề trong cuộc đời tu hành”***. Biết bao nhiêu người tu hành đã qua, cũng vì nó mà tu hành chẳng tới đâu. Các con nên nhớ ngủ là một thứ dục lạc trong thân nên phải thường xuyên tu tập đi kinh hành, và siêng năng hướng tâm như lý tác ý tỉnh táo mới ly nó được. Phải trường kỳ tranh đấu với nó. Đến khi nhập định xả bỏ thân tâm, nó mới hết được.

ĂN cũng vậy, phải nhập định, xả bỏ thân tâm, nó mới hết. Hai thứ dục lạc này là cội gốc, mầm sống của thân; nếu không ngủ, không ăn thì thân phải chết. Còn *ba* thứ dục lạc kia (sắc dục, danh, lợi) là cội gốc của tâm nên chúng ta tu tập dễ ly hơn. Xa lìa ăn ngủ nghiêm chỉnh, là xa lìa được năm thứ dục lạc. Phải khéo léo, linh động, tùy theo sức mình, tu tập dần dần lên. Không được ép chế không ngủ. Ngủ phải đúng giờ khắc, ngủ phải có tập luyện hướng tâm ngủ. Không được muốn ngủ hồi nào là ngủ, muốn tu hồi nào là tu. Ngủ đúng cách là tu tập đúng, ngủ không đúng cách là tu tập sai, cho nên tu tập đúng cách là làm chủ ngủ. Hành động ngủ là tu tức là tỉnh thức, hành động tu là ngủ tức là ly dục ly ác pháp, ly dục ly ác pháp tức là tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh tức là định.

3- HẠNH ĐỘC CƯ: Đây là một hạnh khó tu tập nhất trong ba hạnh ăn, ngủ, độc cư. Nghe nói đến nó thì dễ, mà thực hành sống thì khó khăn vô cùng. Độc cư là một phương tiện tu tập để bảo vệ, phòng hộ, giữ gìn, hộ trì, ngăn ngừa, che chở bảo vệ sáu căn tức là bảo vệ thân tâm được an ổn, tránh các duyên bên ngoài, khiến cho tâm và cảnh an ổn yên vui để tu tập dễ dàng hơn. Độc cư còn giúp cho tâm các con có dịp tuôn tràn bao nhiêu những ký ức, những kỷ niệm khó quên. Độc cư cũng là dịp giúp cho các con nhận ra được dục lạc ham ngủ, ham vui là tai hại trên đường tu tập. Độc cư là đối tượng để các con dùng mọi phương tiện tu tập thu nhiếp thân tâm thành khối nội lực. Người không sống trong hạnh độc cư được là người hay phân tâm. Người phân tâm là người không có sức tỉnh thức cao, không có sức tập trung mạnh, chỉ có ức chế tâm bằng tưởng pháp. Người thích quay ra ngoài thường rất sợ cô đơn, tâm thường bị phân tán theo các duyên. Tâm chúng ta có, vốn từ nhân quả mà ra, nên thường bị các duyên nhân quả chi phối. ***Vì thế tâm lúc nào cũng bị phân chia tan nát, không hợp nhất lại được. Chỉ một vài giây hợp lại là bị phân ra liền theo các duyên trong ba thời gian: quá khứ, hiện tại, vị lai.*** Từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm kia, tâm chúng ta luôn luôn bị phân tán liên tục cho đến khi nằm xuống lòng đất. Mục đích của người tu thiền là gom tâm lại, dù là thiền dưới bất cứ hình thức nào, chỉ trừ loại thiền do các nhà học giả sản xuất ra dùng để ức chế tâm. Bởi thế người tu thiền mà không sống trong rừng núi thanh vắng, độc cư thì không làm sao nhập định được. Tại sao vậy? Đó là vì ba lý do sau đây:

1. Tâm phân tán.
2. Tâm không thành khối.
3. Tâm không nội lực.

Muốn cho tâm thành khối, có nội lực dũng mãnh, để đóng mở sáu căn và tiến vào giai đoạn II của thiền định là DIỆT thì phải sống độc cư một trăm phần trăm.

Muốn tu hạnh sống độc cư phải tu tập ba giai đoạn:

1. Tập sống ít nói chuyện, chuyện gì đáng mới nói.
2. Tập sống riêng, làm việc riêng một mình.
3. Tập sống, không làm việc.

Sau đây là phần thứ nhất của hạnh độc cư là tập sống ít nói chuyện.

Các con phải biết lựa chọn cái gì cần thiết mới nói, mới thưa hỏi; không cần thiết thì không được nói, không được thưa hỏi. Duy nhất ***chỉ thưa hỏi về chuyện tu tập, và phải thưa hỏi riêng***, không phải hỏi trước đại chúng vì hỏi như thế các con sẽ bị phân tán tâm lo ngại, khó tập trung. Phải hỏi thiện tri thức để chỉ cho rõ, hành cho đúng. Ngoài ra, những chuyện khác phải cẩn thận khi muốn nói ra. Không được hỏi linh tinh. Có mười hai điều để giữ gìn im lặng (*Tránh Tiếp Duyên*)

1. Tránh nói chuyện tào lao, nhảm nhí.
2. Tránh kết tình nghĩa, kết bạn bè thân.
3. Tránh nghe chuyện người khác, vì chuyện người khác khiến tâm ta bị động, bất an, thường sanh ra nhiều chuyện và phải nói ra.
4. Tránh gặp nhau, vì gặp nhau dễ sanh nói chuyện. Nếu có gặp nhau thì không nói chuyện là tốt nhất.
5. Không nên đem sự hiểu biết cũng như kinh nghiệm về tu hành của mình đi dạy người khác khi mình tu chưa xong, tức là bị tâm tham danh khoe khoang.
6. Thấy bạn mình tu sai, không được đến dạy bảo, mà phải báo cho thiện tri thức chỉ dạy người ấy, vì đến dạy bảo làm động mình, động người và thành quen thuộc với nhau, nên không giữ hạnh độc cư được..
7. Thấy bạn đồng tu buồn khổ, không được đến an ủi, chia sẻ. Chỉ cần báo thiện tri thức giúp là đủ.
8. Tránh đổ lỗi người khác, vì như thế sẽ tạo duyên bất an trong tâm, gây nên cãi cọ, tranh tụng.
9. Tránh đi đến thất của người khác vì như thế là làm động mình, và làm động tâm người.
10. Làm lao động chung, tránh nói chuyện cười đùa.
11. Khi giúp bạn đồng tu đang bệnh, tránh nói chuyện ngoài vấn đề thăm bệnh. Tốt hơn hết là chỉ hỏi thăm bệnh để dùng phương tiện trị liệu.
12. Khi làm việc chung với người khác nên tùy thuận để tránh cãi cọ, đổ thừa.

13. Thường tập sống thơ thẩn một mình để đẩy lui các chương ngại pháp trong tâm.
14. Luôn giữ tâm thanh thản, an lạc và hướng tâm đến thanh thản, an lạc.
15. Thường giữ tâm vô sự, và hướng tâm đến vô sự.
16. Thường tránh xa các duyên để giữ tâm không bị phân tán.
17. Không nên đem tâm sự của mình nói cùng ai, ngoài người thiện hữu tri thức của mình.
18. Thấy việc làm nặng nhọc, cùng nhau chia xẻ làm, nhưng không được nói chuyện.
19. Thấy ai làm chưa xong, cùng làm phụ, nhưng không nói chuyện.
20. Thường sống im lặng trong và ngoài tâm, và hướng tâm đến sự im lặng.

Quý phật tử phải ghi nhớ 20 điều kể trên để giữ tâm im lặng. Tốt nhất là tránh xa, tránh xảy ra các duyên, tránh tạo các duyên mới để tâm không bị phân tán. Càng tiếp duyên thì càng tạo hoàn cảnh bất an, tâm bị phân chia, khó tu thành khối nội lực, và tu tập sẽ dậm chân tại chỗ, không tiến bộ được. Cố tránh duyên thì hoàn cảnh mới thuận tiện, yên vui tu hành.

Các con nên nhớ đọc cư ở giai-đoạn I là **TỊNH KHẨU**. Tịnh khẩu là nói lời thanh tịnh, không nói lời bất tịnh. Tịnh khẩu là nói lời thiện, tức là nói lời làm vui lòng mình và vui lòng người. Nói lời bất tịnh là nói lời ác, làm đau khổ mình và đau khổ người. ***Tịnh khẩu là nói lời thiện, chứ không có nghĩa là á khẩu, vì á khẩu là câm, không nói được.*** Thế nên, các con phải cẩn thận, kéo rơi vào tu hình thức, ít nói mà thành nói rất nhiều. Chuyện gì cũng nói, khi tâm bung ra, phân tán nói thôi không hết, như nước vỡ bờ.

Hạnh độc cư khó lắm. Nó là bí quyết thành công của thiền định. Nó có ba nhiệm vụ:

- 1- Bảo vệ tâm tránh các duyên.
- 2- Gom tâm hợp nhất thành khối.
- 3- Làm cho tâm tuôn tràn ra hết.

Sáu năm trời tu khổ hạnh của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là sáu năm tu ly dục. Nhờ đó Đức Phật tránh được các duyên, thu nhiếp thân tâm thành khối nội lực. Khi tâm đã thành khối có nội lực, Đức Phật đã xả bỏ khổ hạnh tối đa, vì khổ hạnh chỉ làm hại cho sức khỏe, chỉ giữ lại đời sống bình thường của một tu sĩ đi khát thực ăn ngày một bữa và chỉ khác năm anh em ông Kiều Trần Như, là Ngài đã nhận thêm sữa do cô bé chăn dê cúng dường. Trong 49 ngày dưới cội bồ đề, Đức Phật dùng nội lực nơi tâm đã có, đem ra chiến đấu với nội tâm mình để ly dục ly bất thiện pháp. Lúc bấy giờ đức Phật gọi là hàng phục Ma Vương, kể đó đức Phật diệt tâm tứ, đóng mở sáu căn, nhập Nhị Thiền, sau khi nhập Nhị Thiền Ngài loại trừ tướng thức nhập Tam Thiền, sau khi nhập Tam Thiền xong Ngài dừng các hành trong thân, nhập Tứ Thiền, nhập Tứ Thiền xong Ngài dẫn tâm đến Tam Minh, thành tựu giải thoát.

Tóm lại, ly dục là lìa xa ý muốn của mình. Nghe nói ly dục thì rất dễ dàng, mà lìa xa ý muốn của mình thì khó vô cùng. Bậc thánh như đức Khổng Phu Tử đến 70 tuổi mới dám tuyên bố: ***“Ta đến tuổi này mới làm theo ý muốn của mọi người”***. Nghĩa là đến 70 tuổi, Ông mới ly dục và ác pháp nơi tâm Ông. Theo Thầy nghĩ, muốn ly dục lìa ác pháp thì ít ra phải ba năm rèn luyện. Còn tu lơ mơ thì 30 năm cũng chưa chắc đã làm được. Cái ý muốn của mình là cái gì? Là BẢN NGÃ ÁC PHÁP. Bản ngã ác pháp không ly thì làm sao có Niết Bàn? Vô Ngã ác pháp là Niết Bàn, chứ không phải vô ngã là Niết Bàn, vì vô ngã ác lẫn thiện là cây đá.

Đi tu cũng như đi học. Người ngoài đời, nếu học không đến nơi đến chốn thì chẳng có ích lợi gì cho mình mà còn là gánh nặng cho xã hội. Người tu cũng vậy, tu không đến nơi, đến chốn sẽ làm bại hoại tôn giáo, như hiện giờ chúng ta thấy phần đông tu sĩ Phật giáo tu không đến nơi đến chốn làm hư hoại Phật giáo. Người tu đến nơi đến chốn làm sáng tỏ Phật Pháp qua gương hạnh sống của mình, khiến cho mọi người quy ngưỡng và tôn kính Phật Pháp. Chúng ta quyết chọn con đường tu, thì phải tu cho đến nơi đến chốn. Người tu lòng chừng không có ích cho mình, cho người mà còn có hại cho tôn giáo. Đức Phật dạy: ***“Tu là phải lìa xa ý muốn của mình”***. Tu là quyết tâm buông bỏ, bỏ để được giải thoát, thanh thoi, an vui một đời. Bỏ cái gì? Bỏ lòng ham muốn (ái dục).

Tóm lại, trong giai đoạn I của Thiền Định là giai - đoạn LY, dùng ba hạnh ĂN, NGỦ, ĐỌC CƯ làm đối tượng để tu tập, khắc phục cho được tâm ly dục. Các con nên nhớ, ***chúng ta là tu sĩ của đạo tu hạnh giải thoát thì thời gian nào, ngày nào, tháng nào, năm nào cũng là mùa Xuân, mùa Xuân vĩnh cửu trong tâm hồn của chúng ta, mùa Xuân không có nhân quả, mùa Xuân không có diễn biến luân hồi***. Vì thế chúng ta không có chúc thọ, không có mừng tuổi mừng Xuân thế gian. Hãy sống bình thường, hãy giữ tâm bình thường trước mọi diễn biến của không gian và thời gian bằng một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự thì đó là mùa Xuân vĩnh cửu.



II/. LY BẤT THIỆN PHÁP: Ly là lìa xa, rời xa. Bất thiện pháp là tham, sân, si, mạn, nghi, những thói quen, tật xấu, những điều suy nghĩ, những lời nói, những hành động làm cho mình khổ, người khác khổ. Bất thiện pháp còn gọi là pháp ác, pháp hung dữ, pháp làm khổ đau. Vậy, muốn lìa xa pháp ác thì quý phật tử phải rèn luyện, tu tập ba đức:

1. NHẪN NHỤC.
2. TÙY THUẬN.
3. BẰNG LÒNG.

Các con nên lưu ý ba đức giải thoát này là để lìa xa các pháp ác, rất là khó tu:

- Nếu không biết tu đúng cách thì sẽ hoài công, vô ích.
- Không đủ nghị lực, bền chí, gan dạ, kiên trì, thì cũng bỏ cuộc tu hành giữa đường.

- Nếu không cầu xin pháp chỉ thẳng, đập thẳng mạnh mẽ của thiện hữu tri thức thì cũng khó mà tu được ba đức ba hành này vững vàng. Ba đức ba hạnh này là cốt tủy của giới luật để thực hiện tâm ly dục ly ác pháp, nếu phật tử xem thường ba đức ba hạnh này thì con đường tu tập tới đây dù tu tập bao lâu cũng không có kết quả.

1- NHẼ NHỤC:

Thầy thường nhắn nhủ với quý phật tử cũng như đức Phật ngày xưa đã dạy: **“Nhẫn một việc khó nhẫn, làm một việc khó làm”**. Đó là nhắc nhở quý phật tử ly dục, ly bất thiện pháp để nhập vào thiền định. Đây là một việc tu tập khó khăn vô cùng, chứ không phải ngồi trên chân hít thở hoặc giữ tâm không vọng tưởng là thiền định. Nguyễn Thái Học đã nói: “Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông” đường đi không khó mà khó vì người không biết đường. Quý phật tử cũng vậy, khi tu không biết cách tu mà tu theo kiến giải của các nhà học giả Đại thừa, thì đó là đường đi khó (vì chưa biết đường). Cố gắng đi mà đường đi không thu ngắn lại, chỉ đi lòng vòng, không có lối ra, như con kiến bò trên miệng lu. **Khi đã biết đường, thì dù cho khó đến đâu, chúng ta cũng đi đến đích, chỉ cần có ý chí là thành tựu.** Cũng như quý phật tử đã biết pháp tu thì mỗi bước đi sẽ thu ngắn quãng đường. Trước khi bắt tay vào việc tu tập cụ thể ở phần II của Giai- đoạn I này, tức là Ly Ác Pháp thì quý vị phải tu tập dứt điểm ở phần I là Ly Dục hay ít ra quý vị cũng phải sống đúng giới luật thấy những lỗi nhỏ nhặt đáng sợ, thấy lỗi mình không thấy lỗi người. Quý phật tử phải hoàn thành tâm mình Ly Dục, nghĩa là hoàn toàn Ly Chấp Ngã.

Người chưa ly dục hoàn toàn mà vội ly ác pháp là một hành động điên rồ, tu tập như vậy là ức chế tâm, là nén tâm, chịu đựng, an phận. Cũng ví như người sống phạm giới phá giới mà ngồi thiền nhập định thì chẳng có ích lợi gì.

Nếu người đang sống trong cảnh dục lạc thế gian, tâm chưa ly dục mà theo học hỏi những thiện pháp trong kinh sách thì chỉ mới gieo chủng tử ly dục, ly ác pháp của đạo giải thoát mà thôi. Không phải sự học hỏi, sự hiểu biết đó là ly dục, ly bất thiện pháp được mà còn phải tu tập nhiều nữa.

Nếu tâm chưa ly dục mà học hỏi kinh sách để tích lũy giáo pháp giải thoát của Đạo Phật thì người này chỉ nuôi lớn bản ngã ác pháp, chứ không ly dục, ly ác pháp được chút nào.

Nếu một người tâm chưa sống ly dục, mà thường học hỏi những thiện pháp trong kinh sách để làm kiến giải riêng của mình, rồi dùng đó xả ly ác pháp và tâm ham muốn của mình, thì không bao giờ ly dục, ly ác pháp được, mà đó chỉ là lối tu tập đè nén tâm mình, hoặc tránh né tâm mình, hoặc trốn chạy tâm ham muốn và ác pháp mà thôi.

Người nào đang sống trong dục lạc thế gian mà tu Thiền Định thì chẳng bao giờ nhập được định cả. Nếu có nhập được thì cũng chỉ rơi vào tà thiên, tà định, định tưởng mà thôi.

Nếu một người còn sống trong dục lạc mà tu đức nhể nhục, thì chẳng nhể nhục được gì, mà ngược lại, đó là lối tu tập nén tâm, ức chế tâm, làm cho tâm thêm đau khổ và thần kinh bị hưng phấn.

Nếu một người dùng hình thức bề ngoài để ly dục, mà trong tâm không ly dục, vội tu đức nhẫn nhục, cũng chẳng tu nhẫn nhục được gì. Trái lại tâm hồn còn thêm đau khổ. Giống như quý phật tử đã từng nói sự tu hành xả tâm phải ***“Bằng máu và nước mắt”***. Đó là sự tu sai, do nén tâm chịu đựng nên mới thấy sự khổ đau như vậy, chứ tu đúng thì tâm bất động, dù bất cứ pháp ác nào cũng không làm nó động tâm được.

Nên nhớ, ***ly dục là lìa xa cái tâm ham muốn, chứ không phải ly vật dụng, vật chất***. Một người sống ở rừng núi không có vật dụng gì, như loài khỉ, vượn, người này ly vật dụng, chứ không ly tâm dục. Loài động vật cũng vậy, ly vật dụng, chứ không phải ly tâm dục của nó.

Người nghèo không có vật tùy thân, không phải là người ly dục. Người có đầy đủ vật chất trên thế gian mà không dính mắc vào những vật chất ấy, người ấy ly dục!

Người ăn thực phẩm dở mà không đòi thực phẩm ngon, không thích ngon, không chê dở, đó là người ly dục.

Người ăn thực phẩm ngon mà không đòi ăn thực phẩm dở, đó là người ly dục.

Người ăn thực phẩm dở mà đòi ăn thực phẩm ngon là người không ly dục. Ngược lại cũng vậy.

Người không thèm ăn thực phẩm này, thực phẩm khác là người ly dục.

Người còn thèm ăn thực phẩm này, thực phẩm khác là người chưa ly dục.

Ở cảnh động mà không đòi ở cảnh tịnh, là người ly dục.

Ở cảnh động mà đòi ở cảnh tịnh là người chưa ly dục.

Người mặc áo đạo, xuất gia tu hành mà tâm còn ham muốn cảnh thế gian là người chưa ly dục.

Người xuất gia tu hành mà tâm còn làm những chuyện cầu danh ở thế gian là người chưa ly dục.

Ở cảnh động, cảnh chướng tai gai mắt mà không bị động, không thấy chướng tai gai mắt là người ly dục.

Người nào luôn giữ tâm thanh thản là người ly dục.

Người nào luôn giữ tâm vô sự là người ly dục.

Người nào tâm không phóng dật là người ly dục.

Người nào tâm chưa vô sự là người chưa ly dục.

Người nào không giữ tâm thanh thản, tâm hay sanh chuyện này, chuyện kia, là người chưa ly dục.

Người thấy người khác có áo mới mà đòi hỏi áo mới là người chưa ly dục.

Người thấy người khác có áo mới mà không đòi áo mới là người sống an phận thủ thường, chưa phải là người ly dục.

Người thấy người khác có áo mới, mình cũng có áo mới mà không ham thích, là người ly dục.

Người đứng núi này trông núi nọ là người chưa ly dục.

Người sống trong cảnh tu hành này mà đòi hỏi cảnh tu hành khác là người chưa ly dục.

Sống trong hoàn cảnh này mà vui với hoàn cảnh này là người ly dục.

Người sống trong hoàn cảnh này mà đòi hoàn cảnh khác là người chưa ly dục.

Cùng một công việc có nhiều người làm, nhưng hôm nay không ai làm chỉ có một mình làm nên tâm sanh ra chướng ngại, đó là tâm chưa ly dục.

Còn biết bao nhiêu điều so sánh về vấn đề ly dục và không ly dục. Ở đây, Thầy chỉ nêu ra một số vấn đề cụ thể để quý Phật tử hiểu rõ trong khi tu tập ly dục cho đúng cách.

2- TÙY THUẬN

Điều quan trọng trong sự tu tập là luôn luôn tỏ lòng tôn kính ý kiến và việc làm của người khác. Đó là ý kiến và việc làm đúng, còn ý kiến và việc làm sai của người thì ta tùy thuận để ly ác pháp, nhưng không để lôi cuốn. Bởi vậy tu tập đức tùy thuận là một việc làm khó khăn vô cùng, không phải dễ làm. ***Chỉ có sống ly dục, tránh các duyên, và bảo vệ tâm, giữ gìn sáu căn thì mới có thể ly dục, ly ác pháp dễ dàng mà thôi.***

Tùy thuận có hai chiều, tùy thuận người và tùy thuận mình .

- Tùy thuận người là tôn kính mọi lời nói, việc làm của người khác.

- Tùy thuận mình mà tôn kính mình thì không khéo mình chạy theo dục và nuôi ác pháp, nuôi ngã của mình. Nên nhớ, tùy thuận mình là tùy theo khả năng của mình mà làm, tránh trường hợp nuôi dục, nuôi bản ngã. Tùy thuận là để ly dục, ly ác pháp và diệt ngã. Mục đích của nó không phải ở ý kiến và việc làm của mình, mà chính là để được tâm hồn giải thoát, an vui, thanh thản. Đó cũng là bước đầu ngăn chặn và chấm dứt các duyên nhân quả, không cho tiếp diễn theo nghiệp lực của nó.

2- BẰNG LÒNG

Đức bằng lòng tu tập rất khó. Nếu tu được đức tùy thuận, đức nhẫn nhục mà tâm chưa bao giờ bằng lòng thì tâm chẳng được an ổn, yên vui.

(1) Tâm chưa an ổn yên vui thì tâm còn trong ác pháp, trong tâm dục. Muốn tu tập đức bằng lòng thì ***phải lập hạnh tôn kính, kính trọng mọi người.*** Xưa, Ngài Thường Bất Khinh Bồ Tát lập hạnh kính trọng mọi người, mỗi khi gặp ai dù già hay trẻ, giàu hay nghèo, vua hay quan, Ngài cũng đều cúi đầu đánh lễ tôn kính như Phật. Nhờ tu hạnh tôn kính nên tâm hồn Ngài lúc nào cũng thanh thản, an vui, bằng lòng trước mọi cảnh, mọi việc, xa lìa các ác pháp, được giải thoát thành Phật.

(2) Muốn tu tập đức bằng lòng thì phải có chánh kiến. Muốn có chánh kiến thì tâm phải ly dục, ly ác pháp. Nhưng bây giờ tâm quý phật tử chưa ly dục, ly bất thiện pháp, còn đang tu tập đức bằng lòng để ly ác pháp thì làm sao đây? Không có chánh kiến thì làm sao phán xét mọi người, mọi việc đúng sai? Không có chánh kiến thì làm sao hiểu người, hiểu mình bằng chánh kiến được? Do đó, muốn được chánh kiến thì ***ta phải can đảm, dũng mãnh nhìn nhận tất cả ý tưởng, lời nói, việc làm của người khác là đúng, là tốt, là thiện.*** Nhờ đó ta thực hiện đức bằng lòng dễ dàng. Dù là người hung ác, ngu khờ, đê hèn nhất trong xã hội, Thường Bất Khinh Bồ Tát vẫn kính trọng như tôn kính đức Phật. Đó là hạnh bằng lòng, để thực hiện sự giải thoát trong tâm của mình. Khi thực hiện hạnh bằng lòng là quý phật tử ly được ác pháp trong và ngoài tâm. ***Ly được ác pháp trong và ngoài tâm, quý vị mới có chánh kiến.*** Nên nhớ: ***chỉ có tâm ly dục, ly bất thiện pháp ta mới hiểu được mình và người bằng chánh kiến.***

Tóm lại, phải tu tập ba đức (***nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng***), và ba hạnh (***ăn, ngủ, độc cư***) để ly dục, ly bất thiện pháp. Điều cần thiết và quan trọng nhất là phải triển khai ***trí tuệ vô sư¹, ly dục, ly bất thiện pháp.***

Trong đạo Phật có ba loại trí tuệ: văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ:

a- Văn Tuệ: Trí tuệ hiểu biết bằng cách tích lũy kiến giải, tướng giải của cổ nhân trong kinh sách, hoặc nghe thuyết giảng, hay học thuộc lòng. Trí tuệ này là trí tuệ tránh né, trốn chạy các dục, các ác pháp. Nó còn gọi là ***trí tuệ sở tri chương***. Càng học tập, càng tích lũy nhiều thì kiến chấp, ngã chấp càng thêm sâu dày (bản ngã to lớn). Trí tuệ này rất nguy hại cho người tu hành đạo giải thoát của đạo Phật. Xưa Ông A Nan vì có trí tuệ này mà sự tu hành trở nên chậm chạp.

b- Tư Tuệ: Trí tuệ suy tư, nghĩ ngợi, tìm tòi, triển khai sự hiểu biết của riêng mình, không vay mượn trong kinh sách. Nó còn gọi là trí thông minh. Tư tuệ là trí tuệ thông minh của mình để phát minh những điều chưa ai làm được để hóa giải những sân hận, tỵ hiềm, nhỏ nhen, ích kỷ, để thực hiện ba đức, ba hạnh cho rốt ráo. Bởi vậy tư tuệ là trí tuệ thông minh rất cần thiết cho sự tu tập ở giai đoạn I, tu ly dục, ly bất thiện pháp. Nếu quý phật tử không chịu triển khai trí tuệ này thì khó mà thực hiện được ba đức, ba hạnh. Nếu không thực hiện được ba đức, ba hạnh thì làm sao ly dục, ly ác pháp được? Đó là trí tuệ thông minh, vô sư trí của mọi con người, nên phải động não, làm việc thì mới triển khai được nó.

c- Tu Tuệ: Là trí tuệ do tu tập thiền định mà có. Nó còn gọi là Trí Tuệ Vô Sư Tam Minh; gọi tắt là Trí Tuệ Vô Lậu. Đây là trí tuệ siêu đẳng, viên mãn, thành tựu đạo giải thoát của đức Phật. Nó được khai mở khi nhập Tứ Thiền, nó là một loại thiền định viên mãn đủ để dẫn tâm về Tam Minh, cho nên nó được xem là trí tuệ cuối cùng của đạo Phật. Nó chứng minh rõ ràng sự làm chủ, nó chấm dứt sự khổ đau trong sanh tử luân hồi của chúng ta. Nó không giúp ích gì cho sự tu tập ly dục, ly bất thiện pháp. Nó chỉ là một sự minh xác chơn thật, kiểm

¹ -Trí tuệ vô sư : nghĩa là sự hiểu biết không nhờ vào kinh sách và thầy dạy, tự mình tư duy để tìm ra một lối thoát.

nghiệm lại sự thành tựu tu tập của chúng ta mà thôi. Tóm lại, trong ba thứ trí tuệ: Văn, Tư, Tu, chỉ có **Tư Tuệ** là trí tuệ cần thiết cho ta để tu tập ly dục, ly ác pháp ở giai đoạn thiền thứ nhất. Nếu một người chưa ly dục, ly bất thiện pháp, thì không nhập định được. Nếu không nhập định được thì làm sao khai mở trí tuệ vô sư vô lậu được? Do đó Minh Cảnh hiểu lầm là tu tập thiền định, rồi từ thiền định phát ra trí tuệ vô sư, từ trí tuệ vô sư, vô lậu sẽ diệt sạch bản ngã, không còn lậu hoặc nữa, đó là kiến giải của những nhà học giả Đại thừa, chứ không phải của hành giả, của người tu theo Phật giáo.

Chỉ có **Tư Tuệ** là quan trọng và ích lợi cho sự tu tập của chúng ta, còn **Văn Tuệ** là sở tri chướng, **Tu Tuệ** chỉ là kết quả của sự tu tập để xác minh sự tu tập đã chứng quả rõ ràng. Nếu một người tu tập cẩn thận, có ý tứ, thận trọng giữ gìn từng lời nói, hành động; trong việc làm biết sống hòa hợp thương yêu và tha thứ cho nhau, không tự hiềm ganh ghét, không tranh đua hơn thiệt, không châm biếm mỉa mai, giữ gìn kỷ luật tu viện nghiêm túc, không vi phạm lỗi lầm, người đó là người ly dục, ly bất thiện pháp. Sống như vậy là tạo điều kiện, hoàn cảnh yên tịnh, thanh nhàn để cùng nhau tu hành. Sống mà nay tạo duyên này, mai tạo cảnh khác, khiến cho hoàn cảnh bất an, mất thanh tịnh thì mình tu khó, mà người khác tu cũng khó.

Đến đây Thầy xin chấm dứt bài pháp hôm nay. Quý Phật tử hãy ghi nhớ và cố gắng tu tập. **“Cố công mài sắt, có ngày nên kim”**, sự giải thoát đang chờ quý vị ở phía trước nếu quý vị tu tập đúng lời Thầy đã dạy.

Đến đây là Thầy đã giảng giai đoạn tu thiền phần thứ nhất đã tạm xong. Khi nào quý Phật tử tu xong thì Thầy sẽ giảng giai đoạn thứ hai, thứ ba như Thầy đã hứa ở trên, còn bây giờ Thầy bổ túc thêm sơ đồ đường lối tu tập để bổ xung vào giai đoạn tu thiền phần thứ nhất thuộc về ly dục ly ác pháp.



BỔ TÚC SƠ ĐỒ ĐƯỜNG LỐI TU TẬP

Trong bài giảng vừa rồi, Thầy có dạy quý Phật tử hãy tự hệ thống điều kiện tu học từ dễ đến khó, từ bắt đầu đến cuối cùng, từ sự tu phàm đến sự tu thánh, đâu đó phải rõ ràng. Nhưng Thầy nghĩ rằng phải giúp đỡ các con, chớ không thể để các con tự hệ thống hoàn chỉnh được vì còn những điều chưa giảng dạy thì làm sao các con tự hệ thống được? Bây giờ Thầy sẽ giúp và giảng lược **Sơ Đồ Đường Lối Tu Tập**.

Phần đầu các con đã học và đã được tu tập, còn những phần chi tiết thêm thắt vào thì các con phải chịu khó động não, thiết lập phương án tu hành cho phù hợp với cơ thể và tinh thần của các con; tức là tùy căn cơ của các con. Trong các vị sáng lập ra các tôn giáo, đức Phật là một người Thầy duy nhất không theo đuổi một cái gì khác ngoài việc trở thành con người

trong sạch và giản dị. Đức Phật không xem mình là một vị Thần Thánh, hay Thượng Đế. Đức Phật chỉ nhìn mình là một con người như bao nhiêu con người khác. Cho nên Ngài tự xưng 10 hiệu không có hiệu nào là Thần Thánh cả. Ví dụ như Sư có nghĩa là người Thầy; Phật có nghĩa là người giác ngộ lý chân thật ở đời, còn tất cả các hiệu khác chỉ cho những đức hạnh mà thôi. Vì thế chúng ta chọn đạo Phật là chọn sự thật của kiếp người, dù cho khó khăn đến đâu ta cũng quyết tâm theo đuổi đến cùng. Bởi tu theo Đạo Phật là phải có một công phu tu tập vĩ đại, nhưng rất gần gũi với cuộc sống làm người. Chỉ có người tu sĩ phải biết tự răn mình, tự sửa lỗi mình để trở thành một con người trong sạch và sống giản dị. Trong sạch ở đây có nghĩa là không làm khổ mình khổ người.

Sự tu hành này không những chỉ có đổi bằng sức lực và tinh thần, mà còn ***phải đổi bằng máu và nước mắt của chúng ta nữa***. Tu tập theo đạo Phật, nếu không ***“trui”*** mình trong lửa đỏ, thì sự tu hành cũng chỉ là hình thức suông mà thôi. Các con được về đây tu tập với Thầy và Cô út Diệu Quang; nhất là phần Cô út Diệu Quang, chỉ thẳng đập mạnh, không nhân nhượng một ai. Hễ thấy ai lui, ngã, chạy theo dục lạc, sống theo ác pháp, thì đập cho những nhát búa như trời sấm sét. Chỉ mong sao các con xa lìa bản ngã ác pháp và tâm ham muốn để có một tâm hồn an vui, thanh thản và vô sự, để đi vào thiền định một cách vững chắc không còn rơi vào tà thiền, tướng định.

Thế nên hôm nay các con mới nhận ra đường lối tu hành của đạo Phật vô cùng khó khăn, mà trước kia các con không ngờ, tưởng là gõ mõ tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật v.v.. Còn bây giờ thì không phải vậy học hiểu rồi là áp dụng liền ngay trong cuộc sống, tập sửa từ những hành động thân, miệng, ý để thân, miệng, ý không còn tạo ra ác pháp và các lỗi lầm, áp dụng rồi học tiếp, học và tu và sống không còn có giờ phút nào rảnh rỗi. ***“Học bằng cách sống, sống bằng cách tu”***. Tu bằng học, học bằng sự sống, sống qua sự triển khai trí tuệ thông minh của mình. Thầy thì giảng trạch, an ủi, sách tấn, khích lệ, khuyên bảo, v.v ... Cô út Diệu Quang gợi lên, chỉ thẳng chỗ sai, phạt dạ, răn đe, la hét, v.v... Cho nên tu hành không giản dị như người ta tưởng. Nếu các con để ý một chút sẽ thấy Thầy và Cô Diệu Quang chỉ dạy một cách thiết thực, cụ thể con đường giải thoát của đạo Phật. Các con càng suy ngẫm càng thấm thía cuộc đời do chính mình lầm lạc, tạo ra lắm điều cay đắng khổ đau cho mình. Chừng đó mới biết được mình và hiểu được người rõ hơn. ***Khi các con đã quyết tâm tu hành, không sợ gian nan, khó khổ thì không những Thầy và Cô út DQ sẵn lòng giúp đỡ, chỉ dạy tận tình, mà còn đem hết lòng thương yêu, vì cảm động đường tu hành khó khăn vô cùng, để cùng nhau cùng sống, cùng xây dựng lại ngôi nhà Phật pháp***. Chúng ta là những người đệ tử Phật phải có bốn phận hệ thống con đường tu tập ***Giò ùiù, Ñòn, Tueä*** của đức Phật. Con đường này tạm chia ra làm 42 giai-đoạn tu tập. Trong mỗi giai đoạn có nhiều cách thức tập luyện riêng, không đơn giản như lý luận và thuyết giảng suông trong các kinh sách.



42 GIAI-ĐOẠN TU TẬP:

(Con Đường Tu Tập Giới, Định, Huệ)

1. Phải luôn luôn cảnh giác, dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.
2. Dẫn tâm vào đạo bằng cách sống lập ba đức, ba hạnh.
Ba hạnh là: ăn, ngủ, mặc. Ba đức là: nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng.
3. Ba đức, ba hạnh này là phương tiện tu tập ly dục, ly bất thiện pháp.
4. Chỉ có tâm ly dục, ly bất thiện pháp mới hiểu được mình, được người bằng tâm chánh kiến.
5. Hiểu được mình, được người thì mới hiểu được Phật Pháp chân chính.
6. Hiểu được Phật Pháp chân chính là tâm thường ở trong chánh niệm.
7. Tâm thường ở trong chánh niệm là tâm tỉnh giác.
8. Tâm tỉnh giác là tâm sáng suốt và bình tĩnh.
9. Tâm sáng suốt và bình tĩnh là tâm chủ động điều khiển nhân quả thân, khẩu, ý.
10. Tâm chủ động điều khiển nhân quả thân khẩu ý là tâm không còn tham sân, si, mạn, nghi
11. Tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi là tâm hết chướng ngại.
12. Tâm hết chướng ngại là tâm giải thoát.
13. Giải thoát tâm là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.
14. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm ly dục, ly bất thiện pháp.
15. Tâm ly dục, ly bất thiện pháp là tâm nhập Sơ Thiền.
16. Tâm nhập sơ thiền là tâm lìa ý muốn và diệt tâm ác.
17. Tâm lìa ý muốn và diệt tâm ác là tâm thanh tịnh.
18. Tâm thường thanh tịnh là tâm tùy tức².
19. Tâm tùy tức là tâm diệt tâm ác.
20. Tâm diệt tâm ác là tâm dùng được sáu thức.
21. Tâm dùng được sáu thức là tâm diệt tứ.
22. *Tâm diệt tứ là tâm nhập Nhị Thiền.*
23. Tâm nhập Nhị Thiền là tâm chủ động điều khiển sáu thức.

² -Tùy tức ở đây không có nghĩa như “Lục Diệu Pháp Môn”, mà có nghĩa là tâm định trên thân tức là tâm nhập Sơ Thiền, do đó tùy tức còn có nghĩa là tâm không phóng dật.

24. Tâm chủ động điều khiển sáu thức là tâm đóng mở sáu căn.
25. Tâm đóng mở sáu căn là tâm chủ động điều khiển sắc ấm (thân tứ đại).
26. Tâm chủ động điều khiển sắc ấm là tâm điều khiển vượt qua sáu trạng thái tướng ấm: sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng, pháp tướng.
27. Tâm điều khiển vượt qua sáu trạng thái tướng ấm là *tâm ly hỷ*.
28. Tâm ly hỷ là tâm *hết chiêm bao*.
29. *Tâm hết chiêm bao là tâm nhập Tam Thiên*.
30. Tâm nhập Tam Thiên là tâm mới đủ sức điều khiển *xả thọ ấm*.
31. Tâm điều khiển xả thọ ấm là tâm có nội lực.
32. Tâm có nội lực là tâm chủ động điều hành thọ ấm.
33. Tâm điều hành thọ ấm là tâm có định lực.
34. Tâm có định lực là tâm diệt thọ ấm.
35. Tâm diệt thọ ấm là tâm điều khiển thức ấm.
36. Tâm chủ động điều khiển thức ấm là tâm xả hành ấm.
37. Tâm xả hành ấm là tâm nhập Tứ Thiên.
38. Tâm nhập Tứ Thiên là tâm xả thức ấm.
39. Tâm xả thức ấm là tâm nhu nhuyễn để sử dụng hương đến Tam Minh
40. Tâm hương về Tam Minh là tâm nhập trí tuệ vô lậu.
41. Tâm nhập trí tuệ vô lậu là tâm nhập trí tuệ giải thoát.
42. Tâm nhập trí tuệ giải thoát là tâm chấm dứt đau khổ và sanh tử luân hồi.

Trên đây là Sơ Đồ 42 Giai-Đoạn Tu Tập để giải thoát đời người, chấm dứt đau khổ, sinh tử, luân hồi. Thầy sẽ giảng trạch sự tu tập và rèn luyện của từng giai-đoạn cho các con tu tập. Giảng đến đâu, các con tu tập đến đó. Tu tập xong giai-đoạn đó, Thầy sẽ giảng dạy tu tập giai-đoạn tiếp theo.

TỔNG KẾT GIAI ĐOẠN I

Phải luôn luôn cảnh giác dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm. Câu này dạy người mới bắt đầu tu tập phải đề phòng cảnh giác, cẩn thận, không được dụng pháp môn nào là tu theo pháp môn ấy, mà phải dè dặt chọn lựa pháp môn tu tập để đạt được giải thoát làm chủ sự sống chết. Nếu đã chọn lựa pháp môn và tu tập không đúng, tu thành thói quen rồi thì về sau sửa lại thật là khó khăn, có khi không còn sửa lại được nữa. Thí dụ có người lạc vào tà thiên, ức chế tâm, gây rối loạn thần kinh, điên khùng, không còn tỉnh táo, và không thể nào sửa lại được, đã trở thành phế nhân tàn tật. Cũng như người học nhiều giáo lý, tích lũy kiến thức thế

gian quá nhiều cũng khó sửa lại: họ đã nuôi lớn bản ngã bằng trời. Đó là do **huân tập sở tri chướng quá nhiều**. Con đường tu tập của họ qua những kiến thức này đã chấm dứt đời tu của họ. Nếu một **người tu tập có thần thông bùa chú** cũng không sửa lại được vì kiến chấp của họ chết cứng trong lớp vỏ này. Nếu người tu lạc vào **thiền định tướng**, có trạng thái khinh an, hỷ lạc, người này cũng khó sửa lại và chết cứng trong lớp vỏ này.

Bởi vậy trong giai đoạn I này, Thầy luôn luôn nhắc nhở các con phải đề cao cảnh giác, nếu không tu thì thôi, mà đã tu thì phải tu cho đúng pháp, nếu tu hành sai, thành thói quen lười biếng, mất hết nghị lực, khó tiến vào định. Đó là những người muốn tu mà không được sự hướng dẫn cận kề, tu tập theo ý muốn của mình, sinh tâm lười biếng làm tiêu hao nghị lực, lại còn lạc vào trạng thái của định tướng, khiến cho đời tu chẳng đi đến đâu. Tu hành phải biết giờ giấc nghiêm-chỉnh, giờ nào việc ấy. Phải luôn luôn **cảnh giác năm điều sau đây**:

- (a) Giữ gìn tâm bất động, chuyên ròng một hơi thở, không được xen tạp niệm.
- (b) Khi tọa thiền, phải giữ thân bất động, không nhúc nhích, lắc qua lắc lại. Không được ngồi thẳng quá (ưỡn ngực), không được ngồi chùn quá (khòm lưng).
- (c) Không được huân tập, học nhiều các pháp không phải là Phật Pháp.
- (d) Không được học lối lý luận, hý luận của các pháp, mà phải học pháp chuyên ròng, tu tập và rèn luyện làm chủ thân tâm.
- (e) Không được học pháp ở đâu môi chót lưỡi, cật vấn thiên hạ, tranh chấp hơn thua để nuôi lớn bản ngã.

Các con phải luôn luôn đề cao cảnh giác những loại tà sư thường hay cật vấn ngoài vấn đề tu tập, cố ý để tranh hơn thua. Luôn luôn phải bắt chước đức Phật. Khi có tà sư ngoại đạo đến cật vấn đường lối tu tập giải thoát ngoài vấn đề đức Phật đã dạy thì không trả lời; vì hỏi không đúng đường lối tu tập giải thoát mà hỏi những điều trên trời dưới đất thì không đáp, hoặc làm thinh, hoặc trả lời; **“Đó không phải là vấn đề của Ta, không phải là đường lối của Ta”**. Đức Phật không để thì giờ lý luận, tranh đua với thiên hạ, vô ích. Vậy từ nay về sau các con phải bắt chước đức Phật. Nếu có ai thật lòng tha thiết, muốn cầu pháp tu học, kính trọng thưa hỏi thì các con nên chỉ dạy. Còn những người hiu hiu tự đắc, cật vấn, hỏi điều này điều kia thì các con sáng suốt làm thinh, hoặc bảo: **“Những điều quý vị hỏi không đúng cách thức tu tập ở đây, chúng tôi xin miễn nói vì ở đây chỉ biết tu tập để được giải thoát khổ đau, chứ không tranh luận hơn thua. Xin quý vị thông cảm cho.”** Đó là điều nên cảnh giác đối với những hạng người này. Khi thưa hỏi pháp tu, không được đòi hỏi phải giải thích chữ nghĩa, vì giải thích chữ nghĩa sẽ làm mất thì giờ vô ích. Bởi trí vô sư của các con do tu tập để làm chủ tâm mình, chứ không phải để ra giải thích những chuyện linh tinh. Người giải thích cho dễ hiểu là **giảng sư**, người không giải thích là **thiền sư**. Tùy ở thiện hữu tri thức, khi cần giải thích thì họ giải thích, không cần thì họ không giải thích. Thiện hữu phải biết linh động, khéo léo, lúc đóng, lúc mở. Lúc đóng là để cho đệ tử khai triển trí tuệ, lúc mở là để khích lệ, sách tấn nỗ lực tu tập. Những điều này phải luôn luôn cảnh giác.

Tập ít nói, không nói chuyện tào lao, không bàn đến chuyện người khác. Luôn luôn giữ tâm thanh thản, và hướng đến thanh thản.

Thường sống một mình và hướng tâm sống độc cư một mình. Luôn giữ tâm vô sự và hướng tâm đến vô sự. Đó là phải luôn luôn cảnh giác.

Thường giữ gìn ý tứ khi làm công việc hay tiếp xúc với mọi người. Hãy dè dặt, cẩn thận từng lời nói, hành động. Luôn luôn phải giữ gìn, ôn tồn, nhã nhặn, từ ái với mọi người. Những hành động này phải luôn luôn giữ gìn, cảnh giác. Tu tập như vậy là dẫn tâm vào đạo. Nhờ có tu tập dẫn tâm vào đạo ta mới ly dục, ly bất thiện pháp, tâm được giải thoát, an vui, thanh thản, an lạc và vô sự.

Từ nay, hàng ngày các con ***phải tu tập thường xuyên không nên gián đoạn. Lúc nào, giờ nào, ngày nào, tháng nào, năm nào, luôn luôn phải cảnh giác giữ gìn tâm, dẫn tâm vào đạo. Có như vậy mới ly dục, ly ác pháp được.*** Như các con đã biết trong lần chuyển pháp luân lần đầu tiên, đức Phật thuyết về Tứ Diệu Đế, thì nguyên nhân đau khổ của con người là tâm ái dục. Ái dục là lòng tham muốn, ưa thích, say đắm, đam mê. Vậy muốn xa lìa nó, phải dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.

Thế nào là đừng dẫn đạo vào tâm? Là nghe nhiều, học nhiều kinh sách mà không có thực hành, hoặc có thực hành thì cũng chỉ là hình thức, lấy lệ. Càng học nhiều, bản ngã càng to lớn thì tâm tham danh, thích lợi càng nhiều, nên bít mất đường lối tu tập của họ. Cho nên suốt đời của họ không có sự giải thoát mà chỉ có sự đam mê. Cô DQ không giải thích là để các con tự xả ngã, diệt tâm và tự triển khai trí vô sư của tư tuệ. Phần nhiều ngày nay người ta dẫn đạo vào tâm, ít có ai biết cách dẫn tâm vào đạo. Trong kinh Nguyên Thủy Phật dạy Như Lý Tác Ý, đó là dẫn tâm vào đạo. Trong kinh Tiểu Thừa³, Phật dạy Pháp Hướng Tâm, tức là pháp dẫn tâm. Xưa Đức Phật còn tại thế không cho viết kinh sách vì sợ các đệ tử dẫn đạo vào tâm, nên Ngài chỉ nói cho tu tập, mà không cho ghi chép lại. Đến sau này, kiết tập mới có ghi chép. Nhưng từ khi có ghi chép, người ta khó chứng đạo chỉ vì họ dẫn đạo vào tâm quá nhiều. Rồi phát triển những kiến giải, tưởng giải, viết rất nhiều kinh sách, làm lệch con đường của đức Phật. Đạo Phật bây giờ là đạo Phật triết lý, đạo Phật khoa học, đạo Phật siêu việt, đạo Phật tâm lý, đạo Phật mê tín v.v... Đạo Phật nhiều như vậy nên không có một tôn giáo nào hơn đạo Phật được! Thật ra đạo Phật không có dạy triết lý, không có dạy mê tín, không có dạy khoa học, không có dạy siêu việt, không có dạy tâm lý. Đạo Phật chỉ là một đạo đức nhân bản – nhân quả thuần túy của con người để hướng dẫn con người trên thế gian này có một đạo đức thoát ra bản chất của loài động thú. Nhưng chỉ có những người phải biết sống một đời sống an vui, không làm khổ mình, khổ người, sống thanh thản trước những diễn biến của nhân quả, và luôn luôn lúc nào cũng làm chủ nhân quả.

Từ đây các con hãy cố gắng tu tập để khắc phục tâm mình. Khi nào khắc phục được tâm mình thì Thầy sẽ giảng tiếp những giai đoạn sau này, còn bây giờ chúng ta tạm dừng ở đây để trả lời những câu hỏi của các con.

³ -Kinh Tiểu Thừa tức là kinh A Hàm



HẢI TÂM HỎI ĐẠO

Hỏi: Phân tích, hiểu thấu suốt, quán sắc bén, thưa Thầy đó có phải là pháp tu xả tâm không?

Đáp: Phân tích, hiểu thấu suốt, quán sắc bén là pháp môn quán vô lậu tự triển khai tri kiến giải thoát, để ly dục, ly bất thiện pháp mà Cô Út DQ đã từng chỉ thẳng, đập mạnh tức cô dùng để các con tự triển khai tri kiến đó để xả tâm .

Hỏi: Xin Thầy chỉ dạy thêm về sự quan trọng của tịnh khẩu.

Đáp: Là một tu sĩ Phật giáo phải làm chủ thân, miệng, ý nên khi nói không được cười đùa; nên khi nói không được nói tếu; nên khi nói không được nói châm chọc; nên khi nói không nói mỉa mai; nên khi nói không nói móc lờ. Nói phải suy nghĩ kỹ rồi mới nói. Vì thế lời nói rất quan trọng trong việc tu tập xả tâm. Nếu không suy nghĩ, lời nói ra sẽ làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai và lời nói có thể nói ra làm mất mạng chúng sinh; có thể làm hai mạng người; có thể làm mất giá trị đạo đức của người nói. Cho nên con phải cẩn ngôn, thường im lặng là tốt nhất (ít nói). Lời nói ra càng nuôi dưỡng bản ngã thêm to lớn, vì thế khi có chướng ngại pháp nghịch ý trái lòng con dễ sinh ra ác pháp. Nên cẩn thận ý tứ, tư duy lời nói đó cũng là để diệt ngã, xả tâm, ly dục ly ác pháp, chứ không phải tịnh khẩu là không nói. Tịnh khẩu là ít nói, nói ra không làm khổ mình khổ người và nói ra có lợi ích cho mình cho người.



DIỆU THIÊN HỎI ĐẠO

Hỏi: Kính thưa Thầy, trước kia con hay khoe khoang, không chân thật, giận dữ hay phiền não, nhờ Cô DQ chỉ thẳng đập mạnh nên nay con có tiến bộ rất nhiều, nhất là về hơi thở con nhiếp tâm rất tốt, vậy xin nhờ Thầy chỉ dạy thêm cho con để con tu tập cho đúng.

Đáp: Sau thời gian tu tập, con được Cô Út DQ chỉ thẳng đập mạnh, phá vỡ màn vô minh đen tối ngã chấp, hôm nay con đã tiến bộ nhiều trong sự giữ gìn, không đi đây đó, trong sự không khoe khoang, trong sự không xảo trá, luôn chân thật, không giận dữ, không phiền não đau khổ; mọi mặt đều có tiến bộ. Vậy từ nay con ráng tu học kỹ lưỡng hơn để trở thành người chân thật, ôn tồn, khiêm hạ, nhã nhặn, v.v ... đầy đủ đạo đức và đạo hạnh của người tu sĩ Phật giáo. Con hãy nghe kỹ lời dạy trong băng để thiết lập đường lối tu hành trước sau rõ ràng.

Về phần tu tập hơi thở, con đã nhiếp tâm tốt. Nên thưa hỏi Cô DQ để được kiểm tra kỹ, rồi mới tiến lên giữ thân tâm bất động. Cô DQ đang chọn người tu tập tốt về đức hạnh cũng như về hơi thở để đưa lên lớp thiền định thứ hai. Trước khi tu tập đóng mở sáu căn, con hãy cố gắng giữ gìn, tu tập xả tâm, diệt ngã, lập đức, lập hạnh cho rốt ráo để được tuyển chọn lên tu ở lớp cao hơn. Con đừng nên tự mãn ở sự tu tập của mình vì sự tu tập còn xa lắm. Sự ly dục,

ly ác pháp của con còn nhiều, không phải có bao nhiêu đó là hết được. Phải cố gắng, và cố gắng hơn nhiều hơn nữa con ạ!

---❧❧❧---

MINH CẢNH HỎI ĐẠO

Hỏi: Kính thưa Thầy, tại sao con diệt ngã xả tâm mãi mà không sạch ?

Đáp: Cô Út thương con như một bà mẹ, biết rõ bản ngã con to lớn như núi. Nó to lớn theo sự công phu thiền định tu tập của con. Vì trong tu viện, con là người tu tập thiền định lâu, ngồi lâu, nhiếp tâm nhiều năm tháng nên có vững vàng hơn mọi người. Và do những điều kiện tu tập này mà con cứ ngỡ rằng mình tu đúng nên bản ngã của con thêm lớn. Và vì thế, lòng tự đắc của con càng cao, con không bao giờ chịu nghe lời cô Út sửa sai. Cứ dựa vào Thầy, cho rằng cô út DQ chẳng biết gì về pháp tu. Nhưng con phải biết một người mà Thầy đề nghị đứng ra để hướng dẫn các con tu tập là phải có đủ bản lãnh. Nếu không, chắc là Thầy không giới thiệu cô út DQ cho các con. Cô út DQ rất biết tâm niệm con, nhưng không nản chí, cố tìm mọi kế hở của con để đập phá cái ngã chấp vô minh đen tối muôn đời mà con chẳng biết, thường lý luận, che đậy diệt ngã, xả tâm. Càng đập phá thì tâm con càng bị nén, rồi dùng hạnh không nói tức là á khẩu mà người không hiểu gọi là hạnh độc cư chứ hạnh độc cư mà Thầy đã dạy là pháp phòng hộ sáu căn.

Thay vì xả tâm, nhưng con chưa nhận rõ đường lối tu tập của đức Phật, nên cố nhiếp tâm tĩnh giác trong lúc Thầy đang dạy các con tu tập là ở giai-đoạn đầu ngăn ác diệt ác pháp để ly dục ly bất thiện pháp, thì con không tu tập mà lại tu ở giai đoạn II và III. Đó là những giai đoạn thiền định và Lậu Tận Minh. Do sự hiểu biết lầm lẫn này, con đã tu sai pháp nên bị ức chế tâm luôn chịu đựng, vì thế vô tình con đã nuôi lớn bản ngã của mình. Do ức chế tâm, chuyên tu tĩnh thức con đã rơi vào định tưởng, pháp tướng xuất hiện nên con sinh ra nhiều lý giải, nhiều lý luận, nói thì hay, luận thì giỏi, nhưng xả tâm thì dỡ nên bản ngã to lớn, vì thế oai nghi, tế hạnh của con không được trọn vẹn, lời nói thiếu ôn tồn hòa nhã, êm dịu, chỉ có làm thinh im lặng chịu đựng, vì thế oai nghi tế hạnh không đầy đủ nên con cần phải sửa chữa lại nhiều hơn tốt hơn.

Con nên biết toàn bộ giáo lý đạo Phật, hơn chín mươi phần trăm, đều dạy ly dục, ly bất thiện pháp, chớ không phải tu điên, tu khùng như con chỉ lo ức chế tâm, nhiếp tâm an trú tâm. Chỉ biết nhiếp tâm ở giai-đoạn thiền định và để thực hiện giai đoạn trí tuệ vô sư, vô lậu Tam Minh. Đức Phật luôn xả tâm, không nên nén tâm, vì thế Ngài đã sống khổ hạnh sáu năm, ly dục, ly bất thiện pháp. Con hãy xét lại kỹ, từ ngày tu theo Phật, con thường sống theo ý muốn của mình từ cái ăn, cái mặc, cái ngủ, cái ở, đều theo ý muốn của con. Vì vậy, càng nuôi lớn dục. Hình thức bên ngoài, con ly ý muốn, vật dụng, nhưng nội tâm bên trong, con không ly ý muốn của mình. **Ý muốn là tâm dục của con.** Con hãy nghe lời dạy trong băng, mà thiết lập đường lối tu tập có đầu, có đuôi, có dễ, có khó, chớ không phải tu lộn xộn như thế này được nữa. Đừng có nhắm vào thiền định mà không có định gì được cả, mà phải nhắm vào **đức hạnh** và **giới luật** của Phật để xả tâm, để ly ác pháp. Tu tập phải biết phương pháp và cách thức. Tu cái gì trước? Tu cái gì sau? Làm cái gì trước? Làm cái gì sau? Xả cái gì trước? Xả

cái gì sau? Đương đầu với cái gì trước? Đương đầu với cái gì sau? Ly như thế nào? Diệt như thế nào? Xả như thế nào? Những bức thư con đã trình bày trong tập nhật ký thời khóa về sự ly dục, về hơi thở, cách thức tu tập còn lộn xộn, đầu đuôi chưa phân minh. Cũng vì thế mà mỗi lần bị động, hay bị trắc nghiệm thì con thấy bất an, thường nén tâm chịu đựng, hoặc ôm hơi thở chịu đựng, hoặc dùng ý niệm thiện pháp và nhờ thời gian làm giảm đi sự bất an đó. Vì thế, con cần phải được thiết lập đường lối, cách thức tu tập rõ ràng để đương đầu với mọi sự, mọi việc khó khăn và nghiệp chướng, khiến cho nó có thể hóa giải ngay, không thể nén tâm, tức nước vỡ bờ như đã xảy ra trong những lần trắc nghiệm tuyển thi trước. Mỗi lần Thầy nhắc Cô DQ hãy xem Cô Minh Cảnh nhiếp tâm tốt mà tuyển thi, chọn cô tu tập lên lớp trên. Nhưng mỗi lần tuyển thi, con đều rớt. Cuối cùng con tưởng rằng mình đã xả tâm, diệt ngã, không ngờ tâm ngã còn chấp khư khư. Bây giờ con không nên quan tâm về việc tọa thiền, mà phải nỗ lực tu tập về ly dục, ly bất thiện pháp. Cốt tủy thiền định, hay nói một cách khác, nền tảng thiền định của đạo Phật, là chỗ ly dục, ly bất thiện pháp. Nếu không hiểu thì con nên hỏi kỹ lại Cô DQ để tu tập xây dựng một con người đạo đức chân thật, giải thoát trong đạo Phật. Đừng thưa hỏi lòng vòng mà phải thưa hỏi đúng cách, đúng pháp, đúng giai đoạn tu tập thì tu tập mới có kết quả tốt. Thưa hỏi lòng vòng là đem kiến giải, tưởng giải trong kinh sách ra thưa hỏi thì không đúng; phải thưa hỏi ngay chỗ tu của mình, chỗ xả tâm làm sai, chỗ không đúng thời khóa tu tập của mình, thì được Thầy giảng dạy ngay. Còn hỏi lòng vòng không đúng cách thì không được giảng dạy.

---❧★❧---

HUỆ ÂN HỎI ĐẠO

Hỏi: Thưa Thầy và Cô Út, diệt ngã có phải là khi nghe bài học thử thách của ai, con tưởng đó là của mình, nên lấy đó quán xét lỗi mình và vui vẻ nhận lỗi ấy để xả tâm, diệt ngã có được không?

Đáp: Đúng vậy, đó là lấy lỗi người tự sửa lỗi mình, hoặc ngừa lỗi mình để tiến tu, diệt ngã, xả tâm, ly dục, ly ác pháp. Còn trực tiếp ngay lỗi mình, cũng phải tự quán xét, tự nhận ra lỗi mình. Nhận ra điều sai quấy để sửa mình, diệt ngã xả tâm. Mới bắt đầu tu tập ba đức, ba hạnh để diệt ngã, xả tâm ly dục, ly bất thiện pháp, thì pháp quán về nhân quả rất là cần thiết. Vì càng quán về nhân quả thì tri kiến giải thoát (tu huệ) của chúng ta càng phát triển, càng triển khai thấy rõ đường đi lối về của nhân quả. Còn nếu không chịu quán mà cứ bám theo lời dạy của Thầy **thì không rõ đường đi của nhân quả, không rõ sự diễn biến các nhân quả đang trùng trùng duyên khởi xung quanh chúng ta.** Cho nên muốn tu tập ba đức, ba hạnh để ly dục diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp thì phải khai triển tri kiến nhân quả, phải suy xét tư duy thấu đáo nhân quả. Từ đó, pháp mà Thầy chưa dạy các con đã thông suốt, và thông suốt hơn những điều Thầy đã dạy nữa. Vì vậy mới gọi là thấu rõ đường đi lối về của nhân quả.

Khi thấu rõ đường đi lối về của nhân quả thì tâm chúng ta mới xả được mọi chướng ngại pháp, mọi nghiệp lực, nhờ đó tâm mới được thanh thản an lạc và vô sự. Chính lúc đó mới được

gọi là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ là chân lý hiện tiền.

Tu hành như vậy mới gọi là hộ trì và bảo vệ chân lý .

---❧★❧---

AN TỊNH TỨC DIỆU TỊNH

Đáp: Xét về việc tu tập của con, buổi khuya là giờ tu tập kém nhất. Do đó, từ nay con phải dậy sớm, đúng giờ. Phải động thân, đi kinh hành nhiều, không nên lười biếng, phải luôn thức khuya dậy sớm và nhớ hướng tâm tu tập tĩnh giác. ***Phải dẫn tâm vào một đối tượng mà tâm thích như đọc kinh, nghiên cứu các pháp tu, hay tư duy các lỗi lầm, hoặc quán xét các đề mục tu hành thì mới mong chiến thắng được sự thù miên, hôn trầm của con.***

❖❖❖❖

DIỆU HẢO

Đáp: Cần lấy tất cả lỗi lầm của các bạn đồng tu để quán xét, để tự triển khai trí tuệ xả tâm, diệt ngã ác, ly dục, ly ác pháp. Lấy những lỗi lầm của bạn đồng tu để ngăn ngừa tâm mình, không cho phạm phải những lỗi lầm, đó là ly dục, ly ác pháp. Về tu tập hơi thở, con cần phải tập kỹ, tập hơi thở cho đúng tức là đầu tiên con tập nhiếp tâm cho được trong hơi thở rồi sau đó phải tu tập an trú trong hơi thở cho được. Nhớ tu tập cho có chất lượng, không nên tập trung cao. Không được tu lơ mờ, tu lấy lệ. Phải luôn nhắc tâm, không được để tâm mê mờ trong hơi thở. Phải tu cho thật là tu, tu cho có sức chủ động, điều khiển hơi thở và trụ tâm vững chắc. Tu ít chất lượng nhiều, không cần ngồi nhiều, chỉ cần tu một phút mà có chất lượng chủ động điều khiển tâm và hơi thở nhiếp phục nhau cho tốt. Diệu Hảo, con phải nhớ kỹ điều này. Đừng thích ngồi nhiều mà tu sai con đường mà Thầy đã dạy. ***Tu ít mà chất lượng cao, còn tu lơ mờ thì phí thời gian vô ích.*** Tuổi con cũng quá già yếu, chết nay, chết mai, nên phải tu cho đúng, để thời gian thu ngắn lại, và tu mau có kết quả.

---❧★❧---

TÚ TỨC MỸ LINH

Đáp: Mười hơi thở trong nửa phút thời công phu nào cũng tốt. Đó là một sự tu tập có tiến bộ, có nhiếp tâm được, phải cố gắng hơn để nhiếp tâm trong hơi thở được 30' rồi mới chuyển qua an trú tâm cho được trong hơi thở 30'. Đó là kết quả ban đầu để đẩy lui bệnh khổ ra khỏi thân. Về phần xả tâm, con còn yếu lắm. Cần tư duy quá xét để xả tâm nhiều hơn. Muốn được vậy con cần phải hệ thống cách thức tu tập như Thầy đã dạy, cái nào tu trước, cái nào tu sau, một ngày tu bao nhiêu thứ? Tu cái gì? Tập cái gì? Muốn tu tập ly dục ly bất thiện pháp thì phải diệt ngã xả tâm, con phải luôn luôn dè dặt từng ý tứ, từng lời nói. Khi

nói phải tư duy quán xét rồi mới nói. Đối với người khác không được nói, cười đùa. Không được nói mĩa mai, không được nói móc lờ. Phải cẩn thận trong lời nói. Phải tập suy nghĩ kỹ rồi mới nói. Lời nói rất quan trọng, nếu không suy tư kỹ, lỡ nói ra không lấy lại được và nó sẽ làm mất giá trị đạo đức của con. Nên phải cẩn ngôn, lời nói ra càng nuôi dưỡng bản ngã thêm lớn. Nên cần phải ý tứ tư duy lời nói để ly ngã xả tâm, để ly dục, ly ác pháp. Đây là phương pháp cách thức bảo vệ tâm qua khẩu nghiệp để xả tâm, ly dục, ly ác pháp. ***Con cần phải tịnh tu khẩu nghiệp để diệt ngã ác, xả tâm rốt ráo.***

Con phải nhớ đây là con đường tu tập Định Vô Lậu, luôn luôn nhờ vào tri kiến giải thoát. Vì chính tu tập pháp này xả tâm đi đến chỗ rốt ráo để hộ trì và bảo vệ chân lí. Khi nào chơn lí hiện tiền thì lúc bấy giờ các con đã chứng đạo.

---❖❖❖---

DIỆU HỒNG

Đáp: Về phần diệt ngã, xả tâm, con đã được Cô Út DQ tuyển thi. Nhờ đó con đã ly được ác pháp, xả được ngã ác, nhưng chưa trọn vẹn đâu, coi chừng con nén tâm. Còn phải cố gắng nhiều hơn nữa để xả cho thật rốt ráo. Trong tập nhật ký thời khóa con đã trình, từ ngày được cô út DQ đập vỡ màn vô minh, con đã nhận ra ánh sáng giải thoát, niềm tin mãnh liệt. Nhưng từ đây về sau, ***con phải nhận tất cả mọi người là thiện hữu tri thức, không phải chỉ có Cô Út DQ, mà tất cả đều là Cô Út DQ.*** Có như thế tâm con mới xả ngã ác và ly ác pháp rốt ráo. Về hơi thở, con tu rất tốt, nhưng phải cẩn thận tỉnh giác từng hơi thở. Phải siêng năng hướng tâm, giữ gìn thân bất động, trụ tâm tại một điểm duy nhất. Từ bắt đầu tọa thiền cho đến xả thiền, phải tỉnh giác hoàn toàn trong hơi thở bằng ý thức, coi chừng rơi vào tưởng thức mà con không biết. Một trạng thái an lạc trong hơi thở là đã rơi vào tưởng thức phải không có một trạng thái gì trong hơi thở, thì mới thật sự là Định Niệm Hơi Thở, khi chưa hướng tâm ***“AN TỊNH THÂN HÀNH TÔI BIẾT TÔI THỞ RA, AN THÂN HÀNH TÔI BIẾT TÔI HÍT VÔ”*** mà có an là sai. Có gì chưa rõ về hơi thở, hoặc tăng thêm, con nên thưa hỏi Cô DQ để được chỉ dạy cặn kẽ về cách thức tu tập. Muốn biết cách thức sống độc cư cũng nên thưa hỏi cô DQ, hoặc nghe lời dạy trong băng của Thầy. Nhớ kỹ, thực hành đúng, không tu sai cách độc cư như con đã biết, thời gian đối với con thật là quý báu, vì tuổi càng cao, sức càng yếu, đường tu tập của con còn xa, phải hỏi kỹ để tu đúng, thu ngắn được thời gian làm chủ sinh, già bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

❖❖❖❖

GIÁC QUANG HỎI ĐẠO

Hỏi: Kính bạch Trưởng Lão Thích Thông Lạc!

Xin Thầy cho phép con được hỏi: Như con đọc trong kinh Thủ Lăng Nghiêm dạy: “Không cho phép một vị tu sĩ nói mình tu chứng quả, dù vị đó đã thật chứng nhưng cũng phải giữ bí mật chứ không được nói ra cho tín đồ biết, nhưng con được biết Ngài đã làm chủ được

sinh, lão, bệnh, tử trong những thời pháp được phát hành trong đĩa, như vậy có trái lời Phật dạy không hay là do kinh sách phát triển của mấy tổ biên soạn nên cấm chế. Và hiện nay có nhiều tu sĩ tu hành đã lâu cũng không có dạy cho con được và mọi người được rõ để mọi người có một tầm nhìn khác về đạo Phật. Con được biết Ngài là một vị dám nói sự thật chứ không nhu nhược như những Thầy tu ham danh háo lợi, họ không dám nói sự thật bởi vì họ sợ mất phần ăn của họ, không theo những gì như kinh sách phát triển dạy.

Thành kính đánh lễ Ngài – Con, Giác Quang

Đáp: Kinh Thủ Lăng Nghiêm là một loại kinh do các tổ Đại Thừa biên soạn rồi gán cho Phật thuyết, một loại kinh không đáng cho chúng ta tin cậy. Vì từ khi có kinh này cho đến nay chúng ta không thấy có người nào chứng đạo làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Nhất là trong thời đại chúng ta kể từ năm 1970 đến nay là năm 2007 tức là 37 năm, Hòa Thượng Thanh Từ giảng kinh Thủ Lăng Nghiêm và triển khai con đường thiền Đông độ. Biết bao nhiêu thiền viện mọc lên khắp ba miền đất nước Việt Nam và cũng phát triển truyền sang ra ngoại quốc như luồng gió bão. Biết bao nhiêu người đã theo tu con đường này mà chưa thấy ai dám tuyên bố mình tu hành làm chủ sinh, già, bệnh, chết, chỉ có một số người “kiến tánh”, nhưng kiến tánh tướng giải công án và kinh sách Đại Thừa. Họ nói rất hay nhưng chẳng có thấy một vị Hòa Thượng nào hay một vị tu sĩ nào không đi bác sĩ, không nằm bệnh viện. Đó là một bằng chứng cho chúng ta thấy rằng kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ chỉ là tu chứng ảo tưởng “Phật Tánh” nên sự sống giống như người thế tục cũng danh lợi, cũng chùa to Phật lớn, cũng đau bệnh đi bác sĩ nằm bệnh viện như bao nhiêu người khác. Vì thế chúng tôi gọi pháp môn đó là đường lối lừa đảo mọi người có bài bản do các tổ Đại Thừa vô tình triển khai khi tu hành chưa đến nơi đến chốn. Cho nên kinh Thủ Lăng Nghiêm là một loại kinh kiến giải che đậy bưng bít để mọi người không biết ai là người tu chứng và ai là người tu chưa chứng. Nếu một người tu chứng đạo mà không dám nói ra thì ai biết mình tu chứng mà theo mình tu học. Nói chứng đạo là nói việc mình làm được và chứng nghiệm cho mọi người thấy cụ thể rõ ràng chứ không phải nói dối, vì chứng đạo là làm chủ sinh, già, bệnh, chết, giống như đức Phật đã làm ngày xưa, tu làm chủ như vậy mới gọi là đạo Phật, chỉ có những người tu chưa chứng thì không dám nói, nói ra mà không làm được thì mọi người cười cho xấu mặt.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm dựng lên một Phật tánh ảo tưởng (Tánh thấy, tánh nghe, tánh biết) của ba thức trong nhóm sáu thức của thân tứ đại. Vì thế làm sao người ta tu chứng được, do không ai tu chứng nên kinh khéo che đậy: “Người nào tu chứng mà nói mình tu chứng là chưa tu chứng”

Xưa đức Phật tu chứng Ngài đã tuyên bố ngay liền:

“Thiên thượng thiên hạ.

Duy ngã độc tôn

Nhất thiết thế gian .

Sinh lão bệnh tử.”

Tam dịch:*“Trên trời dưới trời .**Khắp trong thế gian.**Ta(là) người duy nhất.**(Làm chủ) sinh, già, bệnh, chết”*

Đức Phật đã xác định pháp môn tu tập của Ngài chứng đạt làm chủ thân tâm cụ thể thiết thực lợi ích cho loài người như vậy, chứ đâu như “kiến tánh thành Phật” mơ hồ ảo tưởng của Thiền Tông và Đại Thừa. Cho nên qua lời xác định này của Phật các tổ Đại Thừa quá sợ hãi bốn câu kệ trên. Với sự gian xảo và thủ đoạn của các tổ hữu ý nên chỉ lấy 2 câu kệ đầu trong bài kệ bốn câu dựng lên huyền thoại Phật đản sinh: “Khi đức Phật vừa sinh ra đi 7 bước, tay chỉ trời, tay chỉ đất và nói: “Thiên thượng thiên hạ. Duy ngã độc tôn”

Đó là một điều làm của các tổ trong Phật giáo. Dám cắt xén lời Phật dạy để trở thành câu chuyện không thực tế, thiếu thiết thực, không khoa học. Các tổ Đại thừa đã làm nên một tội lỗi trá rất lớn trong đạo Phật .

Đạo Phật cấm dối trá, thế mà ở đây các tổ dối trá. Có đúng không quý Phật tử?

Đạo Phật ra đời không dạy người tu làm Tiên, làm Phật, không dạy người tu thần thông phép thuật để làm trò du hí, không ích lợi, lừa đảo người .

Đạo Phật ra đời dạy người sống không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh: “Chư ác mạc tác chúng thiện phụng hành hoặc ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp, hoặc ly dục ly ác pháp nhập Sơ thiền hoặc thấy lỗi mình không thấy lỗi người v.v...” Có đúng như vậy không thưa quý Phật tử? Đó là những pháp môn tu tập lợi ích thiết thực cho loài người, chứ đâu có dạy: “Kiến tánh thành Phật hoặc niệm Phật cầu vãng sinh Tây Phương Cực Lạc” Vì Kiến Tánh thành Phật và niệm Phật cầu vãng sinh là hai pháp môn ức chế tâm của ngoại đạo, nên đưa người tu tập vào trạng thái ảo tưởng, không có lợi ích thiết thực cụ thể, không làm chủ sinh, già, bệnh, chết được, không chấm dứt tái sinh luân hồi. Còn con đường tu tập theo giáo pháp nguyên thủy của đức Phật mà trong kinh Nikaya dạy là làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi một cách cụ thể rõ ràng từng bước tu tập có pháp dẫn tâm, có tri kiến chỉ đạo hẳn hoi, chứ không như kinh sách Đại thừa và Thiền Tông dạy tu tập nhiếp tâm ức chế tâm một cách chung chung tu tới đâu không biết mình tu tới đâu, giống như người đi trong đêm tối không đèn đuốc mờ mịt. Còn pháp môn nguyên thủy của đạo Phật luôn đem lại sự lợi ích cho loài người một cách thiết thực cụ thể không mơ hồ trừu tượng như kinh sách Đại thừa.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm là một loại kinh tưởng, kinh không phải Phật thuyết do các tổ biên soạn mượn danh Phật thuyết để mọi người lầm lẫn tin tưởng. Cho nên kinh khéo léo che đậy bưng bít, khiến cho Phật tử không biết vị tỷ kheo nào tu chứng, vị tỷ kheo tu chưa chứng

đó là lối đánh lừa Phật tử của các tổ biên soạn kinh với ý đồ giả dối: “Kẻ nào tu hành còn thấy mình tu chứng là chưa chứng (Vô sở đắc)”

Người tu chứng nói ra mình tu chứng là nói sự thật thì có tội gì trong giới luật Phật đâu. Phải không quý Phật tử? Ngày xưa khi đức Phật tu chứng, Ngài cũng tuyên bố cho mọi người biết, như vậy có sai chỗ nào đâu? Chỉ có những người tu chưa chứng mà nói mình tu chứng mới là mắc tội vọng ngữ trong giới luật Phật. Có đúng không quý Phật tử?

Do kinh sách Đại thừa để lại những điều phi Phật pháp khiến chúng ta mới thấy sự cố ý diệt Phật giáo của các tổ. Các tổ đã để lại một pháp môn làm hao tài tốn của, tốn công sức của bao nhiêu thế hệ mai sau, tu hành chẳng ra gì. Hình ảnh đau đớn nhất của Phật giáo hiện nay là các sư thầy không sống đúng giới luật, không lo tu chứng đạo mà người nào cũng tu danh (cấp bằng), tu lợi (tiền bạc), tu xây chùa to, tu đúc tượng Phật lớn, và chạy theo ngũ dục lạc ăn ngủ phi thời. Cho nên thời nay tìm một vị tu hành làm chủ sinh, già, bệnh, chết rất khó.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm là một loại kinh chịu ảnh hưởng kinh sách Vệ Đà do kiến giải của các tổ Bà La Môn, nên xin quý Phật tử hãy trở về nghiên cứu những kinh điển nguyên thủy của Phật giáo ***“nó được Hòa Thượng Minh Châu chuyển dịch từ tiếng Pali chuyển sang tiếng Việt Nam đầy đủ nghĩa lý không sai, vì bản dịch của Ngài còn giữ song ngữ đối chiếu. Còn tất cả các bộ kinh nguyên thủy do các sư Nam Tông dịch có thêm nhiều kiến giải nên sai lệch ý Phật do từ các sư Miến Điện, Thái Lan. Vậy quý Phật tử đừng nên vội tin trọn vẹn”*** thì mới thấy sự thật của Phật giáo.

Đây là lời nói chân thật của một người tu hành đã làm chủ được sanh, già, bệnh, chết, nếu quý vị có tin thì sẽ có lợi ích cho quý vị còn không tin thì thôi chẳng có sao cả .

Thăm và chúc Giác Quang mạnh, nhớ sống đúng giới đức hiếu sinh không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh thì ngay đó là giải thoát.



THIỆN TÂM HỎI ĐẠO

SÁU CÁI BIẾT CÓ PHẢI LÀ TÁNH BIẾT KHÔNG?

Hỏi 1: *Thưa Đức Trưởng Lão Thông Lạc*

Có nhiều điều con muốn hỏi Thầy, nhưng con ngại mất thời gian của Thầy và con thấy sức tu của con còn kém, cho nên con sẽ cố gắng suy tư nhiều hơn trước khi hỏi. Nhưng con cũng xin phép Thầy cho con ghi những câu hỏi ra đây để khi nào có dịp con sẽ gửi những câu hỏi này cho Thầy. Còn chuyện trả lời thì tùy Thầy, vì Thầy biết lúc nào trả lời, lúc nào không.

Có lẽ cái tính ham muốn hiểu biết của con mạnh quá, cho nên hay thắc mắc.

Xin Thầy hoan hỷ tha tội cho con.

1- Đức Phật có dạy : “Cái thấy, cái biết, cái nghe không phải của ta, không phải là của ta và không phải là bản ngã của ta”

Vậy cái thấy ở đây có phải là cái biết của tính thấy hay không?

Cái nghe ở đây có phải là cái biết của tính nghe hay không?

Cái biết ở đây có phải là cái biết của ý thức hay không?

Nếu phải thì có thể gộp chung là cái biết không phải của ta, không phải là của ta và không phải là bản ngã của ta? Cái biết ở đây là cái biết của 6 thức. Vậy tại sao không thấy đức Phật nói về cái biết của mùi, vị và xúc?

Xin Thầy giải thích rõ hơn cho con về điều này.

Đáp: Không.

- 1- Cái thấy ở đây là cái thấy của mắt gọi là cái thấy của nhãn căn, chứ không phải cái biết của tính thấy nào ở đây cả.
- 2- Cái thấy biết ở đây là cái thấy biết của mắt gọi là nhãn thức.
- 3- Cái nghe ở đây là cái nghe của tai gọi là cái nghe của nhĩ căn, chứ không phải cái biết của tính nghe nào ở đây cả.
- 4- Cái nghe biết ở đây là cái nghe biết của tai gọi là nhĩ thức.
- 5- Cái biết ở đây là cái biết của ý thức, chứ không phải cái biết ở đây là cái biết của tính biết nào cả.

Phật thường dạy: Sáu căn, sáu trần và sáu thức, nhưng các con không lưu ý nên không nhớ, Sáu căn, sáu thức, sáu trần gồm có:

- 1- Nhãn căn là con mắt. Nhãn thức là cái biết của con mắt. Nhãn trần là hình sắc của vạn vật.
- 2- Nhĩ căn là lỗ tai. Nhĩ thức là cái biết của lỗ tai. Nhĩ trần là âm thanh của vạn vật.
- 3- Tỷ căn là lỗ mũi.. Tỷ thức là cái biết của lỗ mũi. Tỷ trần là hương vị của vạn vật.
- 4- Thiệt căn là miệng lưỡi.. Thiệt thức là cái biết của miệng lưỡi. Thiệt trần là mùi vị của vạn vật.
- 5- Thân căn là cơ thể. Thân thức là cái cảm giác của cơ thể. Thân trần là tính mềm cứng nóng lạnh của vạn vật.
- 6- Ý căn là bộ óc (tri thức). Ý thức là sự phân biệt của bộ óc. Ý trần là từng tâm niệm quá khứ, vị lai và hiện tại..

Sáu căn, sáu trần, sáu thức mới đầy đủ 18 giới của Phật giáo để tạo thành duyên những Xúc, Hữu, Thủ, Sinh, Ưu bi sầu khổ già chết. Muốn biết rõ các duyên này, nên đọc Thập Nhị Nhân Duyên. Người ta ít nói đến Mùi, Vị và Xúc, thì đó là một sự thiếu sót, chứ trong kinh Phật dạy rất đầy đủ. Nhưng khi chúng ta học thì hay nhắc đến Sắc, Thinh, Hương (mùi) là xong, còn ít ai nói đến Vị (cay, đắng, ngọt, bùi), Xúc (cảm giác êm, ấm, cứng mềm), Pháp (những niệm trong tâm, vọng niệm).

Hỏi 2:- Khi ăn cơm thì phải bắt buộc phải ngồi dưới đất hay không? Vì con thấy mỗi lần ngồi dưới đất ăn cơm thì kiến nhiều quá, cho nên con chuyển sang ngồi trên ghế, con không biết có phạm giới hay không?

Đáp: Ngồi dưới đất ăn là khát sĩ vì đức Phật đã buông xả sạch, sống không nhà cửa, không gia đình, không có của cải tài sản tiền bạc, chỉ còn ba y một bát, đi xin về ăn hàng ngày. Vì thế khi xin có thức ăn, liền tìm nơi nào có bóng mát ngồi ăn cho tiện, còn ngồi ăn trên bàn ghế lại thêm có bàn ghế thì đâu gọi là đời sống ba y một bát. Khi có Phật tử cúng dường tại nhà mời Phật và chúng Thánh Tăng đến thọ trai thì Phật và chúng Thánh Tăng vẫn ngồi trên bàn ăn uống hảnh hoi., nhưng ăn rồi thì đi về, còn bàn ghế thì chủ nhà sẽ dọn dẹp. Cho nên ăn ngồi dưới đất tiện hơn ngồi trên bàn, vì ăn rồi chỉ có đi rửa bát là xong không có lau bàn, lau ghế cho nên rất tiện lợi, không thêm bận rộn, khiến cho đời sống luôn luôn vô sự. Mục đích sống giải thoát ra khỏi cuộc đời này là tâm phải Vô Sự. Ngồi dưới đất hay ngồi trên bàn ghế không có phạm giới, nhưng ngồi dưới đất ăn cũng là Phạm hạnh của người tu. Đó là một oai nghi diệt ngã xả tâm. Một tế hạnh buông xả.

Hỏi 3: - *Nhân quả của một người đặt tình thương không đúng chỗ là gì?*

Đáp: Đặt tình thương không đúng chỗ là đặt tình thương theo thất tình, lục dục. Đó là đặt tình thương theo ác pháp, tình thương đó là tình thương trong đau khổ, khổ mình., khổ người. Con có biết thất tình, lục dục là gì chưa?

Thất tình gồm có:

1- Hỷ.; 2- Nộ; 3- Ái.; 4- Ố; 5- Ai.; 6- Lạc; 7- Dục.

Lục dục gồm có:

1- Nhãn dục; 2- Nhĩ dục; 3- Tỷ dục; 4- Thiệt dục; 5- Thân dục; 6- Ý dục.

Khi đặt lòng yêu thương phải quan sát kỹ lòng yêu thương ấy có rơi vào bảy tình sáu dục này không? Nếu rơi vào thì lòng yêu thương này sẽ có sự khổ đau

Ví dụ: Lòng ghen tương cũng là lòng yêu thương do ái dục, nên làm mình khổ, người khác khổ. Lòng yêu thương ấy gọi lòng yêu thương khổ.

Hỏi 4: *Ví dụ bố thí sai thì nhân quả là gì? Bố thí vì lòng yêu thương, nhưng sau đó biết rằng bố thí nhằm cho đối tượng thì nhân quả là gì? Ví dụ một lần con đang chạy xe ở thành phố Vũng tàu, con thấy một anh thanh niên nằm bên lề đường quần quai ôm bụng trông rất tội nghiệp như người đau dạ dày. Con ngừng xe lại và quay lại ân cần hỏi thăm và tính chở anh ta đi bệnh viện, anh ta không đi mà vẫn nằm ôm bụng rên la. Đến giờ con phải đi làm cho nên con cho anh ta tiền gọi xe đến bệnh viện và tiền chữa bệnh, và nhờ ông chủ nước ngay đó nếu cần thì gọi xe dùm, rồi con đi làm. Sau vài tháng con thấy anh ta ở Sài gòn cũng với tình trạng như vậy. Lần này con đặt câu hỏi không biết thật hay giả đây? Nhưng con nghĩ thôi, thật hay giả thì coi như đã giúp 1 lần và tự an ủi rằng ít ra mình không thờ ơ trước những cảnh khổ của người khác và con tiếp tục đi không dừng lại nữa. Con đặt giả thuyết nếu như anh ta đóng kịch thì coi như việc con làm là đặt tình thương không đúng chỗ, sai lệch. Vậy thì có đáng trách là con thiếu tỉnh giác hay không?*

Đáp: Bố thí không đúng pháp là bị người lừa gạt, nên không làm lợi ích cho mình, vì mình bị gạt; không làm lợi ích cho người vì tạo duyên cho người khác làm ác nhiều hơn (lừa gạt người khác)

Trong đức bố thí đều do lòng yêu thương nó là nhân quả thiện, nhưng nếu thiếu trí tuệ quan sát đối tượng được bố thí không thiện mà bố thí thì đó là nhân quả ác vì tạo duyên cho người làm ác nhiều hơn. Trường hợp của con bố thí bị lừa gạt như đem hạt giống tốt gieo trên đất xấu khô cằn cỗi.

Theo Phật giáo Nguyên Thủy bố thí phải có trí tuệ nhân quả. Khi thấy một người tàn tật hay gặp một người bị tai nạn hoặc một người ốm đau không tiền thang thuốc, đi bác sĩ hay đi bệnh viện. Đây là nhân quả của những người này, họ đang trả vay, nhưng có nhân duyên kiếp trước nên kiếp này mới gặp ta trong hoàn cảnh này. Vậy ta nên giúp đỡ họ như thế nào cho đúng pháp.?

Thấy người tàn tật biết rõ họ thật sự tàn tật thì gặp đỡ, còn gặp họ ở giữa đường thì ta nên tránh, vì người tàn tật đều có chỗ ở do các nhà từ thiện hoặc nhà nước, còn tàn tật ở ngoài đường là giả dối, người tàn tật ở ngoài đường đi xin ăn làm nhục đất nước đó. Chúng ta không nên cho những người ăn xin ngoài đường, người tàn tật bất hạnh trong xã hội đều có nhà dưỡng lão, nhà nuôi trẻ mồ côi, nhà nuôi những người khuyết tật, nhà tình thương nuôi dạy trẻ lang thang, v.v... Đó là trách nhiệm của Nhà nước, của những nhà từ thiện. Như vậy đâu có cơ nào lại có người ăn xin ngoài đường. Người bố thí cho kẻ ăn xin ngoài đường là không đúng pháp, đó là bố thí vô tình tạo thêm những người lừa gạt người khác và cũng vô tình làm nhục đất nước (Đất nước ăn mày).

Còn bố thí cho người bệnh tật thì không nên trao tiền cho họ mà đưa họ vào bệnh viện, đi bác sĩ, nếu bác sĩ bảo đó là bệnh thật thì chúng ta mới bỏ tiền ra bố thí, còn nếu chúng ta bận việc không đưa đi bác sĩ hay bệnh viện thì không nên bố thí. Bố thí là giúp người mà giúp người thì phải đem hết lòng ra giúp, chứ không thể bố thí theo kiểu lấy có. Bố thí như vậy là tạo duyên cho kẻ làm ác thêm (lừa đảo).

Hỏi 5: Thiệt ra mà nói con chưa hiểu rõ cách làm sao để tránh trường hợp đặt tình thương không đúng chỗ. Ví dụ trong tu viện có 2 người con thấy rất thương họ đó là cô Nguyên Thanh và sư Chơn Niệm. Tại sao con thương họ vì con thấy mọi người ai cũng không thích 2 người này.

Đáp: Đặt tình thương đúng chỗ là đặt tình thương trong thiện pháp, nhưng tình thương của Phật giáo là tình thương đa hướng nên hướng thiện hay hướng ác đều đặt tình thương được cả. Thương yêu, thương xót, thương hại mọi người, chứ không phải thương nhân quả của mọi người. Cho nên nhân quả họ làm là họ phải gánh chịu, còn riêng chúng ta thương thì chúng ta chỉ mong họ thấy được nhân quả để dừng sử dụng nhân quả ác làm khổ mình khổ người. Nguyên Thanh và Chơn Niệm đều đáng thương vì chúng ta biết chắc là hai người chuyển mình theo không kịp lớp tu học, nên có những cảm nghĩ và hành động sai lệch khiến cho họ phải lìa xa các lớp học, vì vậy mà mọi người không thương.

Hỏi 6: Con chỉ có dịp học chung với sư Chơn Niệm khóa đạo đức này thôi, nhưng con không xem trọng những gì Sư làm sai, nói sai mà chỉ để ý đến những mặt tốt của Sư để học hỏi thôi và lấy Sư làm đối tượng trong lớp để xả tâm. Nhưng hình như con đặt tình thương không đúng chỗ thì phải vì con thấy mọi người đều khuyên Sư sửa cái này sửa cái kia, còn con thì không nói trước lớp mà chỉ gặp riêng thôi để tránh làm mất sự đoàn kết trong lớp. Và con thấy rất tội nghiệp cho Sư khi bị Thầy đưa ra quyết định vừa rồi.

Xin Thầy chỉ dạy cho con biết làm sao để biết là mình đặt tình thương không đúng chỗ và sai lệch. Thật tình mà nói ai con cũng thấy thương hết, và con không muốn để trong tâm hình ảnh xấu về ai cả.

Đáp: Hình ảnh xấu xa của họ là hình ảnh của nhân quả ác. Đã biết là nhân quả thì còn để ý hành động ác đó để làm gì. Cho nên thương người mà thấy cái xấu của người khác thì làm sao thương người được, cái khó nhất là thấy cái tốt của người khác, cái dễ nhất là thấy cái xấu của người khác.

Học đạo đức mới thấy rõ mình là người thiện hay là người ác, nếu mình thấy lỗi người, nói lỗi người thì mình là người bất thiện, người ác; nếu thấy lỗi người mà không nói lỗi người, không bới móc lỗi người khác là người thiện..... ngược lại toàn là người ác.

Hỏi 7: 1- Giới đức và giới hạnh phân biệt như thế nào?

Đáp: Muốn phân biệt giới đức và giới hạnh thì nên phân biệt đức và hạnh. Đức là chỉ cho những tính chất thiện, còn hạnh chỉ cho những oai nghi tế hạnh thuộc về hành động thiện. Cùng một danh từ đạo đức, lúc thì chúng ta gọi là đức; có lúc chúng ta gọi là hạnh, do sự công dụng đạo đức đó lúc ở đức hay lúc ở hạnh mà gọi.; do sử dụng danh từ đạo đức đó lúc dùng làm chủ từ thì gọi là **Đức**; lúc dùng làm động từ thì gọi là **Hạnh**. Cho nên phân biệt giới đức và giới hạnh đòi hỏi chúng ta phải có tri kiến thẩm nhuần đức hạnh thì biết lúc nào là đức và lúc nào là hạnh.. Cho nên chúng ta càng học đạo đức thì càng thẩm nhuần .

Ví dụ 1: “Thương người như thể thương thân” Câu này dạy đức hiếu sinh khẩu hành..

Ví dụ 2: Chúng ta nên thương yêu mọi người vì mọi người quá đau khổ trong cơn bão số 9 vừa qua. Câu này dạy đức hiếu sinh khẩu hành..

Hai câu trên là lời kêu gọi nên nó mang tính chất đạo đức, nên gọi là đức.

Ví dụ : Chúng ta đem thực phẩm, quần áo cứu trợ cho đồng bào bị hỏa hoạn tại chợ Qui Nhơn. Câu này dạy Hạnh hiếu sinh thân hành..

Tại sao câu này gọi là hạnh hiếu sinh? Vì đó là hành động đi cứu trợ.

Hỏi 8: 2- Nằm giường cao là sao? Trong phòng con có cái giường khi con ngồi lên thì hổng chân, vậy thì có phải gọi là cao không Thầy?

Đáp: Để biết giường cao hay thấp trong giới luật có dạy kích cỡ rõ ràng: Giường cao là giường làm cao hơn tám ngón Như Lai. Mỗi ngón Như Lai bằng 1 tấc, vậy tám ngón Như Lai là tám tấc, giường làm cao hơn tám tấc là giường cao, người tu sĩ không được nằm (Trong giới luật có người dịch là tám lóng tay Như Lai, mỗi lóng tay 2 phân. Như vậy giường chỉ cao có 1 tấc 6 phân.. Giường cao có 1 tấc 6 thì không thể gọi là giường mà gọi là phản). Cho nên theo Thầy nghĩ tám ngón Như Lai là đúng, còn tám lóng Như Lai là sai.

Hỏi 9: 3- Xin Thầy cho con biết khi 2 người cúi chào nhau, con thấy có người chào rất sâu (90 độ), có người (20-30 độ) còn con chào nghiêng đầu 45 độ, vậy thì chào sâu là chào bao nhiêu độ vậy hả Thầy?

Đáp: Chào nhau 45 độ là vừa

Hỏi 9: 4- Xin Thầy chỉ dạy cho con hiểu rõ đoạn văn cuối trong bài “Cĩ sống đạo mới vui đời” cĩ nghĩa gì vậy hả Thầy?

Đáp: Đạo Phật lấy giới luật đức hạnh làm cuộc sống của mình, cho nên người nào sống đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sinh thì cuộc đời họ mới có sự an vui chân thật vì thế câu kinh này dạy: “Có sống đạo mới vui đời” .

Hỏi 10: "Nhìn nhận sự tương quan sinh tồn, chí nhân khổ cái khổ của người, vui cái vui của muôn loài, nên lợi người trước mình. Cái vui này là cái vui vô lường."

Theo con hiểu khi thấy ai khổ mình cố gắng giúp người ta hết khổ trước và khi thấy ai vui thì lúc đó mình mới vui, nghĩa là chỉ nên nghĩ đến người trước. Tâm mình đã thanh thản rồi, bất động rồi thì đâu còn vui buồn gì nữa, nhưng mình lấy các đối tượng

khổ vui của người khác để sống hòa đồng biết thương yêu người, giúp đỡ họ và an vui với họ. Có sống với người, tạo thêm niềm vui cho người cho mình thì cuộc sống thêm vui chứ sao phải không Thầy? Đâu phải nói là tu xong rồi không còn biết vui buồn gì nữa thì có lẽ trở thành cây đá rồi. Xin Thầy giải thích rõ cho con thêm.

Đáp: Đúng! Con nói rất đúng:

Hỏi 11: "Nhìn nhận sự tương quan sinh tồn, chí nhân khổ cái khổ của người, vui cái vui của muôn loài, nên lợi người trước mình. Cái vui này là cái vui vô lường."

"Theo con hiểu khi thấy ai khổ mình cố gắng giúp người ta hết khổ trước và khi thấy ai vui thì lúc đó mình mới vui, nghĩa là chỉ nên nghĩ đến người trước. Tâm mình đã thanh thản rồi, bất động rồi thì đâu còn vui buồn gì nữa, nhưng mình lấy các đối tượng khổ vui của người khác để sống hòa đồng biết thương yêu người, giúp đỡ họ và an vui với họ"

Đáp: Người tu sĩ Phật giáo thấy cái ác, cái khổ của người liền tìm cách khuyên ngăn đừng làm ác và giúp cho người thoát khổ, để đem lại cho người nguồn vui hạnh phúc, chứ không làm cho người khổ hoặc bôi mớ chuyện xấu của người hoặc nói xấu hoặc nói thêu dệt, thêm bớt hoặc nói li gián v.v Cho nên người tu sĩ Phật giáo lấy cái vui của người và lấy cái thiện để chuyển hóa cái khổ của người để làm nguồn vui chung cho mình, cho người. Người tu sĩ Phật giáo không có cái vui riêng cho mình . Vì vui buồn đối với người tu sĩ Phật giáo chỉ là pháp vô thường nên chẳng vui cũng chẳng buồn chỉ lúc nào thân tâm cũng thanh thản, an lạc và vô sự mà thôi.

Hỏi 13: Vì Phật dạy không làm khổ mình, khổ người? Khi mình hy sinh cứu người và cứu vật, bị tật nguyên hay hy sinh mà không muốn làm khổ mình thì mình phải quán xét làm sao?

Đáp: Người tu sĩ Phật giáo đã biết thân, thọ, tâm và pháp là vô thường, không có cái nào là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì hy sinh giúp người thoát khổ, thoát chết, nhưng tâm vẫn bất động. Mà tâm bất động thì thân này có chết, có tật nguyên, có sao đi nữa thì họ có buồn khổ đâu. Cho nên họ dám xông pha vào lửa đỏ, vào sóng to lũ lụt để cứu người mà không hề sợ hiểm nguy đến tính mạng của mình như những câu chuyện: Vết thẹo của người mẹ, Con chim ưng của Thành Cát Tư Hãn, và cái chết thản nhiên của cô gái Evin trong chiếc tàu từ từ chìm xuống đáy biển mang theo cô.. Khi quán xét các pháp vô thường thì vết thẹo trên gương mặt của người mẹ, cái chết của con chim ưng và cái chết của cô Evin thì đâu có nghĩa gì nữa. Còn những người không hiểu các pháp vô thường thì cho đó là làm khổ mình, nhưng khi họ hiểu các pháp vô thường, vô ngã thì tâm họ bất động. Tâm họ bất động thì cái thọ khổ không tác động vào tinh thần sắt đá của họ.

Tu hành muốn đạt được chỗ tâm bất động không phải dễ, nhất là khi chúng ta đứng trước các loại cảm thọ của thân mà tâm bất động, đó là một loại thiền định xả cảm thọ thì tâm mới bất động dễ dàng. Chỗ này nói thì dễ nhưng tu tập cho đúng pháp mới đạt được.

Tâm bất động có hai phần:

- 1- Tâm bất động thuộc về tâm do tri kiến giới luật đức hạnh.
- 2- Tâm bất động thuộc về thân do tri kiến tỉnh thức định Tứ Thiền..

Nhờ nhập vào Tứ Thiền, sức định lực của Tứ Thiền quét sạch các cảm thọ nên tâm không còn cảm nhận thọ khổ vì thế tâm mới bất động dễ dàng.

Còn có một tâm bất động, đó là ý chí ngút ngàn xem thường các cảm thọ, mặc dù tâm chưa có thiên định nhưng nhờ tín lực “chết bỏ” không sợ các cảm thọ nên thản nhiên trước sự đau đớn tận cùng của sức chịu đựng bản thân.

Hỏi 14: Phải chăng mình nghĩ rằng mình rất tự hào về những điều mình đã làm, không hối tiếc, không coi trọng cái thân này. Dù cho cái thân có tàn tật thì cũng không sao. Nhưng nếu cái thân này bị tàn tật do cứu người mà làm khổ gia đình mình phải chăm sóc cho mình thì mình lại làm khổ người thân của mình, vậy thì làm sao đây? Xin Thầy chỉ dạy rõ cho con biết. Vì Đức Phật nói "Phải hùng lực cứu người, cứu vật" Vậy trước khi cứu người cứu vật có phải tư duy suy nghĩ hay không?

Đáp: Người tu sĩ Phật giáo bao giờ cũng trang bị tri kiến hiểu biết của mình đầy đủ, để khi lâm trận chỉ còn chiến đấu và giành phần thắng về mình.. Như các con đã biết: Lớp học giới luật đức hạnh là lớp trang bị kiến thức không những để học những bài học và còn áp dụng những bài học đạo đức đó vào đời sống hàng ngày để khi hữu sự tức là có sự việc xảy ra là tự ứng phó một cách tự nhiên tức là phản xạ tự nhiên, chứ không cần phải quán xét suy tư vì quán xét suy tư thì quá chậm.

Trang bị đức hiếu sinh cho con, khi con hy sinh cứu người thân con có tàn tật hay nằm bệnh viện những người thân có nuôi con, có giúp đỡ cho con bất cứ sự nặng nhọc nào họ cũng vui sướng có một người con hay một người thân có một tâm hồn yêu thương cao cả biết hy sinh cho mọi người, tuy cơ thể có các cảm thọ nhưng tinh thần con hạnh phúc vô cùng. Một cháu bé 13 tuổi cứu thoát 11 người chết đuối. Một chàng thanh niên xông vào lửa đỏ cứu sáu người thoát chết thiêu, chàng bị phỏng nặng nhưng tinh thần chàng rất hạnh phúc và mọi người ai cũng quý trọng. Trong thời gian chữa trị mọi chi phí thang thuốc điều trị, chàng được mọi người lo lắng đầy đủ.

Làm việc thiện thì trong hoàn cảnh nào cũng đầy đủ phước báo, cho nên nhân nào quả nấy, chúng ta cứ hành thiện, cứ thương yêu mọi người rồi mọi người sẽ thương yêu chúng ta.



KẾT LUẬN

Để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay, Thầy tóm lược, phàm là con người, tất yếu ai cũng có sai lầm, nhưng biết được sai lầm mà tu sửa là trở thành bậc thánh nhơn. Đạo Phật là một tôn giáo không có chỗ để cho linh hồn con người nương tựa. Chỉ có những người biết tự mình tu sửa theo giáo pháp mà đức Phật đã vạch ra. Nhờ tu tập đúng mà con người có thể tự cứu mình khỏi những khổ đau, và hưởng được sự an vui, hạnh phúc. ***Nếu một lần, hai lần mà chưa tu sửa được thì mười lần, một trăm lần, một ngàn lần, rồi cũng phải sửa được, chỉ cần có quyết tâm tu sửa thì sẽ có kết quả tốt. Đừng thấy tu sửa một vài lần chưa được mà bỏ cuộc, thì đó là người hèn kém, thiếu nghị lực, thiếu bền chí.*** Trong đời chúng ta đã có biết bao nhiêu người tu sửa được. Cái gì cũng do chúng ta tập thành thói quen, thói quen thì có thói quen xấu và thói quen tốt. Tu sửa có nghĩa là bỏ thói quen xấu mà hằng sống thói quen tốt. Từ ngàn xưa, đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng vậy đã tu sửa như vậy nên Ngài bảo: ***"Tu hành giống như người huấn luyện voi"***. Ngày nay, cũng có nhiều người tu sửa được thì tất nhiên các con cũng tu sửa được, không có gì phải nản chí. Phải bền

chí tu tập con đường giải thoát đang chờ đợi các con đang ở phía trước phải không hỡi các con ?

---❧★❧---

LY BẤT THIỆN PHÁP

Bây giờ Thầy trở lại bài giảng Ly Bất Thiện Pháp để bổ túc thêm cho được đầy đủ các pháp hành. Muốn tu tập ly bất thiện pháp thì ta phải dùng ba đức: **Nhẫn nhục, Tùy thuận, Bằng lòng**. Nghĩa là đứng trước mọi hoàn cảnh, mọi sự vật, mọi đối tượng, các con phải tu tập Pháp Hướng Tâm. Pháp hướng tâm còn gọi là Pháp Dẫn Tâm. Dẫn Tâm như thế nào? Dẫn tâm cũng như dẫn một đứa bé con còn thơ, nếu dẫn nó vào chỗ sạch sẽ không dơ bẩn (đạo đức) thì nó chơi sạch sẽ, nếu dẫn nó vào chỗ dơ bẩn thì nó dơ bẩn, ô nhiễm (thiếu đạo đức). **Dẫn tâm cũng vậy, dẫn tâm vào chân lý giải thoát của đạo thì tâm giải thoát của đạo. Chân Lý giải thoát của đạo là chỉ thẳng vào mọi duyên, mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng, mọi sự việc đều hiểu biết, để rõ nó là Vô Thường, Khổ, và Không có thực thể bản ngã trong đó.** Tất cả đều do các duyên hợp lại mà thành, và duyên tan là mất hết, không còn có cái gì tồn tại. Khi đã hiểu rõ như vậy và thấy rõ như vậy, thì dùng Pháp Hướng Tâm mà nhắc tâm như vậy:

1- Như lý tác ý: “Cái tâm từ đây về sau **không được kiến chấp cái tâm là có thật**, mà phải thấy nó không phải của ta, không phải là ta, không phải bản ngã của ta, khi chúng ta quán xét như vậy nên không còn chấp ngã, do không chấp ngã nên đau khổ, phiền não trong tâm không còn nữa”.

2- Như lý tác ý: “**Các duyên tan hợp theo nhân quả, diễn biến luân hồi nên không có thật thể bản ngã**, toàn là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã”.

3- Như lý tác ý: “**Đời sống của con người là duyên tan hợp của nhân quả**, cho nên không có bản ngã chân thật, toàn là vô thường và đau khổ. Từ đây cái tâm phải bỏ xuống, **không được chấp cái ta nữa, vì chấp cái ta là tạo thêm đau khổ và ác pháp trong tâm**”.

4- Như lý tác ý: “**Ai theo cái duyên nhân quả, tạo ác, là phải thọ lấy cái quả khổ, ta không dại gì đem khổ vào thân. Từ nay, cái tâm hãy bỏ xuống đi để được an vui, thanh thản và vô sự**”.

Các con hãy cố gắng động não, **triển khai những trí tuệ nhân quả, duyên tan hợp để thấu rõ lý Vô Thường , Khổ, Vô Ngã của đạo giải thoát** thì chừng đó các con mới nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng được. Đây là pháp dẫn tâm, lập đức nhẫn nhục, vào tâm ấn của Đức Phật theo duyên tan hợp, diễn biến luân hồi của nhân quả. Khi có một niệm khởi ra trong đầu thì các con mau dẫn tâm vào lý giải thoát, để tâm hồn được thanh thản, an lạc và vô sự. Muốn giữ tâm cho được thanh thản, an lạc và vô sự thì khi có một niệm tào lao nổi lên, các con phải nhắc tâm như thế này:

1/ *Như lý tác ý: “Cái tâm phải thanh thản, không được nghĩ ngợi tào lao, vì nghĩ ngợi tào lao thì tâm bị phân chia ra tan nát khó mà vào thiền định được”.*

2/ Khi biết tâm mình thường giận hờn, phiền não, đau khổ thì dẫn tâm theo pháp như lý tác ý thế này: ***“Cái tâm phải thanh thản, an lạc và vô sự, không được giận hờn, đau khổ, phiền não nữa, vì đau khổ, phiền não là các pháp ác”.***

3/ Khi có một niệm thương nhớ, lo sợ thì phải dẫn tâm tác ý như sau: ***“Cái tâm thanh thản, không được thương nhớ, lo sợ vì các pháp đều là do duyên tan hợp theo nhân quả nên không có gì là của mình. Vậy hãy bỏ xuống, đừng thương nhớ lo sợ, vì thương nhớ lo sợ là ác pháp, là pháp làm đau khổ trong tâm hồn của ta.”***

4/ Khi tâm không có niệm khởi, đang ở trong trạng thái thanh thản, thì hãy dẫn tâm như thế này: ***“Cái tâm phải thanh thản trong trạng thái thanh thản, vì có thanh thản thì tâm mới có nội lực. Tâm có nội lực thì mới nhập thiền định”.***

Trên đây là pháp hướng tâm như lý tác ý để giữ tâm thanh thản. Muốn giữ tâm thanh thản thì phải nương vào hơi thở tùy tức, tùy tức mà không ức chế tâm mới gọi là Định Niệm Hơi Thở. Thỉnh thoảng lại nhắc tâm thanh thản một lần. Đó là giữ tâm thanh thản trong hơi thở. ***Lúc nào, ngày nào, giờ nào, hễ có rảnh là dẫn tâm vào thanh thản.*** Đó là tu pháp an trú tâm thanh thản an lạc và vô sự bằng phương pháp dẫn tâm vào trong trạng thái thanh thản. Dẫn tâm vào trạng thái thanh thản là dẫn tâm tập nhập Sơ Thiền, dẫn tâm nhập Sơ Thiền là để lập đức nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, lập đức nhẫn nhục, tùy thuận bằng lòng là để ly dục ly ác pháp. Tâm có thanh thản thì tâm mới có bình tĩnh, sáng suốt. Tâm có bình tĩnh sáng suốt thì tâm mới có nhẫn nhục. Tâm nhẫn nhục thì tâm mới tùy thuận. Tâm có tùy thuận thì tâm mới bằng lòng. Tâm có bằng lòng thì tâm mới xả được. Tâm có xả được thì tâm mới ly dục ly ác pháp. Tâm có ly dục ly ác pháp thì tâm mới có an vui, hạnh phúc. Tâm có an vui hạnh phúc là tâm nhập Sơ Thiền, tâm nhập Sơ Thiền là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.



TU TRONG BA NGHIỆP

Bây giờ Thầy dạy các con tu tập pháp ý tứ, ly ác pháp, lập đức nhẫn nhục.

ĐỨC NHẪN NHỤC

1/ Bắt đầu các con nên tu tập ý tứ, ý hành niệm. Khi ***tâm khởi lên một niệm***, các con phải quan sát niệm đó, phân tích, tìm ra nguyên nhân và mục đích của nó, nó đến với các con là có sự việc gì trong tâm. Khi thấu rõ đó là pháp ác thì nó liền tan biến. Đây gọi là ***tu tập ý tứ, ý hành niệm, ly ác pháp, lập đức nhẫn nhục.***

2/ Khi các con ***muốn nói ra một lời nào đó***, các con phải khởi ra một ý niệm trước. Khi ý niệm khởi xong, các con quan sát ý niệm đó, tìm nguyên nhân, mục đích của nó. Khi

thấu rõ ý niệm đó các con mới nói ra lời. Đây là ***tu tập ý tứ khẩu hành niệm để ly bất thiện pháp lập đức nhẫn nhục.***

3/ Khi tâm các con ***muốn làm một điều gì*** các con phải khởi ra ý niệm của việc làm đó, rồi cũng tìm ra nguyên nhân, mục đích của nó. Khi đã tìm xong, biết nó là thiện pháp thì thân mới bắt đầu hành động. ***Đó là tu tập ý tứ thân hành niệm để ly các ác pháp, để lập đức nhẫn nhục.***

Khi thân làm việc gì, phải ý tứ cẩn thận, kỹ lưỡng trong việc làm đó, không làm bừa bãi, không làm dối trá. ***Đây là tu tập cẩn thận ý tứ kỹ lưỡng thân hành niệm để ly bất thiện pháp, thực hiện đức nhẫn nhục.***

Khi tu tập ý tứ ý hành niệm, khẩu hành niệm, và thân hành niệm thì ***dùng tư tuệ quán sát ý niệm, lời nói, việc làm, biết rõ đúng sai, thiện ác, có lỗi không lỗi, phạm giới không phạm giới, diệt hay nuôi ngã, xả tâm hay dính mắc v.v ..Đây là tu tập triển khai tư tuệ trong ý hành niệm, khẩu hành niệm, thân hành niệm để ly dục, ly ác pháp, để tu luyện tập đức nhẫn nhục.***

Tóm lại, đức nhẫn nhục giúp cho các con trở thành người hiền hòa, bình tĩnh và sáng suốt, ôn tồn, nhã nhặn và từ ái. Nó giúp cho con người từ phàm phu trở thành Thánh Nhân. Đức nhẫn nhục giúp các con xa lìa các ác pháp trong và ngoài tâm, diệt sạch bản ngã, tiêu trừ tánh hung ác, nham hiểm, tỵ hiềm, ganh ghét. Đức nhẫn nhục còn mang đến cho các con niềm an vui, an lạc hạnh phúc đời đời, không còn biết sợ hãi, oán thù ai cả. Đức nhẫn nhục còn mang đến cho các con những lời nói hiền hòa, những hành động nhẹ nhàng, êm ái; những ánh mắt dịu hiền, đầy lòng thương yêu đối với mọi người. Đức nhẫn nhục đi đến đâu thì chuyện lớn thành chuyện nhỏ, chuyện nhỏ mất tiêu, và thường mang đến nguồn an vui ở đó. ***Đức nhẫn nhục đi đến đâu thì an lạc đi đến đó cho mọi người. ...***

ĐỨC TÙY THUẬN

Đức tùy thuận là một phương tiện ly bất thiện pháp, xả ngã rất ráo. Nếu một người còn chấp một chút ác ngã cũng không tu tập đức tùy thuận đúng cách được. Ở đời, ai cũng muốn làm thầy thiên hạ, chỉ huy thiên hạ, luôn luôn thấy mình hay, giỏi hơn thiên hạ, ít ai tùy thuận ai được. Bởi tùy thuận là một đức hạnh cao quý để xây dựng, rèn luyện con người trở thành người khiêm hạ, luôn luôn biết làm cho người khác vui lòng. Nó cũng xây dựng, rèn luyện cho con người thành người ý tứ trong công việc làm, không để cho thất bại. Nó cũng xây dựng, rèn luyện con người thành người biết tôn trọng ý kiến người khác. Nó cũng xây dựng, rèn luyện con người trở thành người học hỏi cái hay và biết cái dở của người khác. Nó cũng xây dựng, rèn luyện con người trở thành người sáng suốt và bình tĩnh trước mọi ý kiến của người khác.

Điều quan trọng nhất trong sự tu tập đức tùy thuận là xây dựng rèn luyện con người thành người đầy đủ nghị-lực, gan dạ, chấp nhận mọi ý kiến người khác để trở thành người nhỏ nhất, mà cũng là người lớn nhất. Vậy, đức tùy thuận là gì?

Tùy là dựa theo, làm theo. Thuận là hòa thuận, không chống trái nhau. Tùy thuận là dựa theo, làm hòa hợp ý kiến, việc làm của người khác, mà không chống trái nhau. Ở đời, vì thiếu đức tùy thuận lẫn nhau, ai cũng cố chấp ngã, chấp kiến nên mới sanh ra biết bao sự chống trái lẫn nhau, tạo nên cảnh nghịch ý trái lòng. Do đó gây ra biết bao ác pháp, khiến cho mình khổ, người khổ. Vì thế, chúng ta là tu sĩ của đạo Phật, phải cố gắng tu tập và rèn luyện đức tùy thuận. Muốn tu tập và rèn luyện đức tùy thuận để ly ác pháp và diệt bản ngã ác thì các con phải luôn luôn thực hiện:

1. Luôn luôn làm theo ý kiến người khác, bất cứ người nào, dù ở giới nào, giai cấp nào, già hay trẻ, bé hay lớn, nam hay nữ, sang hay hèn, hay vua quan trong xã hội. Đó là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, xả ngã diệt ác pháp.

2. Không làm theo ý kiến của mình, dù ý kiến của mình có đúng một trăm phần trăm. Đó là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, diệt ngã xả tâm.

3. Làm theo ý muốn của thiện hữu tri thức mà không làm theo ý muốn mọi người, đó không phải là tùy thuận, ly ác pháp. Đó là tâm sợ hãi (làm theo lệnh chỉ huy). Làm theo ý muốn của thiện tri thức, và cũng làm theo ý muốn mọi người mới là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, xả ngã.

4. Trước khi muốn làm một việc gì thì phải hỏi ý kiến của thiện hữu tri thức và của mọi người. Nếu tùy tiện làm theo ý của mình là hành động theo bản ngã, nuôi dưỡng bản ngã và các ác pháp. Như thế thì không thể nào tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, xả ngã ác.

5. Khi thưa hỏi xong, phải làm đúng theo ý kiến mọi người. Đó là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, diệt ngã ác.

6. Khi thi hành có sơ sót, bị la rầy, liền tức khắc chuyển sự tu tập tùy thuận sang tu tập nhẫn nhục để ly ác pháp. Có như vậy mới gọi là tu tập đức tùy thuận trong đức nhẫn nhục.

7. Luôn luôn phải tôn kính ý kiến của mọi người, vì có tôn kính ý kiến của người khác ta mới tùy thuận được ý kiến người khác mà không làm theo ý kiến của mình. Đó là ly dục, ly bất thiện pháp.

8. Luôn luôn phải hạ mình kính trọng mọi người, vì có kính trọng mọi người thì mới có tùy thuận được người.

9. Muốn ly ác pháp và diệt ngã thì phải tu tập nhận thấy mình là nhỏ nhất, là kém nhất.

10. Muốn trở thành bậc Thánh hiền thì phải tu tập thấy mình nhỏ nhất, kém nhất.

Tùy thuận, nhưng không bị lôi cuốn vào ác pháp, các con nên lưu ý, có nhiều khi chúng ta tùy thuận mà thiếu trí phán xét những ý kiến ác của kẻ khác để biến chúng ta thành kẻ tòng phạm.

Khi tu hạnh đức tùy thuận, đối với ác pháp ta nên tránh né và tránh xa những kẻ ác, ý kiến ác thì tùy thuận mà không bị lôi cuốn. Nhớ kỹ: **TÙY THUẬN MÀ KHÔNG BỊ LÔI**

CUỐN TRONG ÁC PHÁP, như vậy mới thật là tùy thuận. Muốn tùy thuận được như vậy thì phải triển khai tri kiến nhân quả cho thông suốt, nhờ có triển khai như vậy mới có tùy thuận vững vàng trước các ác pháp.



TÂM THƯ GỬI: QUÝ CƯ SĨ

Chơn Như ngày 28 - 4 - 2000.

Kính gửi: quý cư sĩ.

Hôm nay Thầy đã nhuận xong băng Thiền Căn Bản tập I. Cách đây bốn năm Thầy đã giảng dạy thiền nhưng chẳng mấy ai được biết đến vì sợ trái ý với kinh sách phát triển Đại Thừa làm buồn lòng Thầy, Tổ của mình, nên Thầy cấm lưu hành, mãi cho tới nay Thầy mới nhận được một đĩa băng trên mạng vi tính, do quý cư sĩ đã có nhiệt tâm muốn làm sống lại Thiền Định của đạo Phật mà từ lâu tín đồ Phật giáo lại xem thường, cho nó là Thiền Phàm Phu, Tiểu Thừa ngoại đạo thiền (kinh sách Đại thừa đã xác định như vậy).

Sau khi nhuận xong Thầy nhờ cô Châu đưa lên mạng để quý cư sĩ mọi nơi trên toàn cầu nhận được và **“tùy tiện in thành sách”**, để trợ giúp cho những ai quyết chí tu hành theo Thiền Định của Phật giáo nguyên thủy.

Nguyên ước mong sao quý cư sĩ gặp được pháp bảo này áp dụng thực hiện có kết quả ngay liền trong cuộc sống hằng ngày để mình chứng giáo pháp của đức Phật không lừa đảo dối người, vì có tu là có kết quả giải thoát sống đúng một đời sống đức hạnh làm người không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh, đây là sự giải thoát chân thật của đạo Phật.

Nếu cuộc sống hằng ngày không kiểm soát được và làm chủ được thân, miệng, ý của mình thì dù có ngồi thiền hai, ba tháng hoặc niệm Phật nhất tâm bất loạn bảy, tám ngày mà tâm tham, sân, si vẫn còn thì phỏng có ích lợi gì .

Thiền Định của đạo Phật không khó mà khó là ở chỗ sống đúng giới luật đức hạnh làm người không làm khổ mình, khổ người, khổ cả hai. Vì thế khi mới vào đạo tu hành thì đức Phật dạy: “Năm giới” và thường nhắc nhở chúng ta: “Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành” hoặc khuyên răn : “Ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp”

Những lời dạy trên đây là những lời dạy đạo đức nhân bản làm người không làm khổ mình khổ người; những lời dạy này quá thiết thực và cụ thể lợi ích cho mình cho người cho xã hội và cho loài người trên hành tinh này nó mang đến cho con người một hạnh phúc, an vui của kiếp sống làm người tuyệt vời, mà đức Phật gọi là giải thoát. Cho nên đạo Phật là đạo giải thoát là vậy. Có đúng không quý vị?

Quý vị cư sĩ cứ suy ngẫm những lời dạy trên đây trong kinh sách của đức Phật có đúng đây là thiền định của Phật không? Nếu đúng có lợi ích thiết thực cho đời sống của quý vị và mọi người thì quý vị tin, bằng ngược lại thì không nên tin. Tin hay không tin đều không sao cả. Bởi vì tin là một điều cần phải hiểu rõ, phải thấy được lợi ích thiết thực cụ thể cho đời sống, còn tin mà không hiểu rõ là tin mù quáng. Tin mù quáng giống như người đi trong đêm tối, không đèn, không đuốc.

Cuối cùng Thầy xin có lời thăm và chúc quý phật tử được gặp nhiều may mắn trên đường tu tập, hẹn gặp lại quý vị khi quý vị trở về thăm quê hương tu viện Chơn Như, Thầy có nhiều điều tâm sự và gởi gắm lại quý vị.

XIN XEM TẬP II

MỤC LỤC

1- Hoa	5
2- Lời nói đầu	7
3- Thiền căn bản	15
4- Mười hai điều cần nên nhớ	19
5- Tu thiền giai đoạn I có hai:	25
(1) ly dục;	25
(2) ly bất thiện pháp,	25
(a) Hạnh ăn	25
(b) hạnh ngủ	30
(c) hạnh độc cư	34
(2) Ly bất thiện pháp có:	43
(a)- Đức nhẫn nhục	44
(b)- Đức tùy thuận	49
(c)- Đức bằng lòng	50
6- Bồ tát Sơ Đê Đường Lối Tu Tập	56
7- Bốn mươi hai giai đoạn tu tập	59
8- Tổng kết giai đoạn I	63
9- Hải Tâm hỏi đạo	70
10- Diệu Thiện hỏi đạo	71
11- Minh Cảnh hỏi đạo	72
12- Huệ Ân hỏi đạo	76
13- Diệu Tịnh và Diệu Hảo hỏi đạo	78
14- Mỹ Linh hỏi đạo	79
15- Diệu Hồng hỏi đạo	81
16- Giác Quang	82

17- Thiện Tâm	89
18- Kết luận	106
19- Ly bất thiện pháp	107
20- Tu trong ba nghiệp	112
21- Bức thư gửi các cư sĩ	114
22- Mục lục	118

HẾT



DANH SÁCH PHẬT TỬ ẤN TỔNG KINH

- 1- Cô Đặng Thị Mộng Duyên hồi hướng cho cha mẹ
- 2- Thuần Tâm (Hà Nội)
- 3- Cô Nguyễn Hạnh II (Hà Nội)
- 4- Nguyễn Văn Bản (Gò Dầu)
- 5- Nguyễn Văn Nhâm
- 6- Cô Diệu Đạo (Hà Nội)
- 7- Cô Tâm (Canada)
- 8- Bác Bính
- 9- Cô Liên Phước
- 10- Cô Diệu Phụng
- 11- Cô Diệu Thuận
- 12- Nguyễn Thành Tạo
- 13- Nguyễn Thành Tâm
- 14- Nguyễn Thành Toàn
- 15- KQ
- 16- Cô Liễu Đạo (Hà Nội)
- 17- Cô Hương Hiền
- 18- Phật tử Hà Nội
- 19- Cô Lê
- 20- Gia đình bác Thức
- 21- Cô Thanh
- 22- Cô Thắm
- 23- Cô Nhâm

- Gia đình Diệu Đạo có danh sách dưới đây:

- 1- Nguyễn Thị Đạo PD: TN Diệu Đạo.
- 2- Nguyễn Dân Sinh PD Thích Tịnh Nghĩa.
- 3- Nguyễn thị Oanh Phong
ĐC: Nhà B2-F 203 TT Ngân hàng, Ngõ số 9, phố Huỳnh Thúc Kháng, Q Đống Đa, HN
- 4- Nguyễn Thị Hòa

-
- 5- Lê Đình Hùng
ĐC: Thôn Yên Thường, huyện Gia Lâm, HN
- 6- Nguyễn Thị Dung
- 7- Nguyễn Thị Thi
- 8- Lê Văn Đò
ĐC: Thôn Thông Quang, TT Khoái Châu, huyện Khoái Châu, tỉnh Hưng Yên
- 9- Lê Thị Nhật (mẹ)
- 10- Nguyễn Thị Sạn
- 11- Nguyễn Thị Đài
- 12- Nguyễn Hữu Huấn
- 13- Nguyễn Hữu Hưng
- 14- Nguyễn Hữu Nghị
- 15- Nhuyễn Thị Nền
ĐC: Thôn Mai Viên, xã Song Mai, huyện Kim Động tỉnh Hưng Yên
- 16- Nguyễn Hữu Luận
- 17- Lê Thị Toàn
ĐC: TT Cẩm Phả, tỉnh Quảng Ninh.
 Gia đình Diệu Đạo có danh sách dưới đây:
- 18- Nguyễn Thị Đạo PD: TN Diệu Đạo.
- 19- Nguyễn Dân Sinh PD Thích Tịnh Nghĩa.
- 20- Nguyễn thị Oanh Phong
ĐC: Nhà B2-F 203 TT Ngân hàng, Ngõ số 9, phố Huỳnh Thúc Kháng, Q Đống Đa, HN
- 21- Nguyễn Thị Hòa
- 22- Lê Đình Hùng
ĐC: Thôn Yên Thường, huyện Gia Lâm, HN
- 23- Nguyễn Thị Dung
- 24- Nguyễn Thị Thi
- 25- Lê Văn Đò
ĐC: Thôn Thông Quang, TT Khoái Châu, huyện Khoái Châu, tỉnh Hưng Yên
- 26- Lê Thị Nhật (mẹ)
- 27- Nguyễn Thị Sạn
- 28- Nguyễn Thị Đài
- 29- Nguyễn Hữu Huấn
- 30- Nguyễn Hữu Hưng
- 31- Nguyễn Hữu Nghị
- 32- Nhuyễn Thị Nền
ĐC: Thôn Mai Viên, xã Song Mai, huyện Kim Động tỉnh Hưng Yên
- 33- Nguyễn Hữu Luận
- 34- Lê Thị Toàn
ĐC: TT Cẩm Phả, tỉnh Quảng Ninh.

Chúng con đồng kính xin ấn tống NHỮNG KINH SÁCH CỦA TU VIỆN CHƠN NHƯ' với ước nguyện khi những sách này đến tay mọi người, ai ai cũng đều sống với đức hiếu sinh, đầy lòng thương yêu

và tha thứ, để không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Ước nguyện này được viên thành mong sao mọi người trong gia đình chúng con đều được bình an, mạnh khỏe an vui.



XIN CÁC BẠN ĐÓN ĐỌC HAI TẬP SÁCH

- 1- Đạo Đức Làm Người tập 3
- 2- Giới Đức Thánh Tăng, Thánh Ni.

❖ Đạo Đức Làm Người tập III dạy đạo đức về ý thức, đạo đức về lời nói, đạo đức về những hành động nơi thân v.v...

Đọc sách đạo đức này, các bạn sẽ truy tìm những điều mới lạ trong thân tâm mà thật sự thì không có gì mới lạ cả. Vì nó là một sự thật trong nội tâm của các bạn, nhưng từ lâu, các bạn không lưu ý đến nó mà thôi.

❖ Giới Đức Thánh Tăng và Thánh Ni là một bộ sách dạy về Phạm hạnh của những vị Tỳ Kheo Tăng và Ni.

Một tu sĩ Phật Giáo không tu học giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni thì không xứng đáng là đệ tử của Phật. Xin các bạn Tăng, Ni lưu ý: “Giới luật còn là Phật Giáo còn, giới luật mất là Phật Giáo mất”.



MỜI QUÝ BẠN TÌM ĐỌC NHỮNG BỘ SÁCH CỦA TU VIỆN CHƠN NHƯ

- 1- Mười tập Đường Về Xứ Phật (Bộ mới).
- 2- Giới Đức Làm Người tập I và II.
- 3- Dẫn Đàn Chơn Như (tức Giáo Án Tu Tập Cho Người Cư Sĩ Vì Chánh Phật Pháp) 7 tập.
- 4- Cẩm Nang Tu Phật I, II.
- 5- Thiền Căn Bản tập I.
- 6- Thọ Bát Quan Trai.
- 7- Những lời Phật Dạy tập I, II, III, IV (Bộ mới).
- 8- Hành Thập Thiện.
- 9- Thời Khóa Tu Tập Trong Thời Đức Phật.
- 10- Vườn Thơ Nguyên Thủy tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.
- 11- Cẩm Nang Hành Thiện.
- 12- Mười Giới Đức Thánh Sa Di tập I và tập II.
- 13- Đạo Đức Làm Người tập I, tập II.

Phật tử đã đưa hầu hết kinh sách của Tu Viện Chơn Như lên mạng ở địa chỉ:

www.chonlac.org

www.nguyenthuychonnhu.net



SÁCH SẼ IN

1- Giới Đức Làm Thánh Tăng tập I.

2- Vườn Thơ Nguyên Thủy tập 19, 20, 21.

3- Những Lời Phật Dạy tập IV.

4- Đạo Đức Làm Người tập III.

5- Văn Hóa Truyền Thống tập II.

