

TRƯỜNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Trường lão Thích Thông Lạc

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT

2015

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT:

- 1- NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT**
- 2- TÂM KHÔNG PHÓNG DẬ**
- 3- THỜI KHÓA TU TẬP
TRONG THỜI ĐỨC PHẬT**

Sách này chỉ kính biếu, không bán! Quý Phật tử hay bạn đọc có nhu cầu thỉnh sách, xin vui lòng liên hệ Ban kinh sách của Tu Viện Chơn Như:

Tu Viện: 066.389.2911 - 097.952.0554

Hà Nội: 098.809.4445 - 091.321.9928 - 098.840.8072

TP Hồ Chí Minh: 090.381.5144

Các sách Lưu hành nội bộ, các thông tin Đính chính có trên trang mạng: <http://tuvienchonnhu.net>

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

PL: 2559 - DL: 2015



*L*ời tâm huyết là những lời chỉ thẳng vào chân lý của Phật giáo, để giúp cho mọi người dễ hiểu, dễ tiếp thu những tinh ba cốt lõi của đạo Phật.

Lời tâm huyết là những lời chỉ thẳng cách thức tu tập làm chủ Tâm và Thân như thế nào. Cho nên, những lời tâm huyết này các con phải lưu ý, suy nghĩ kỹ lưỡng trong các pháp hành, rồi mới tu tập từng hành động

thân, khẩu, ý. Có tu tập như vậy, kết quả làm chủ thân tâm một cách dễ dàng.

Ví vậy khi nghe hướng dẫn cách tu tập, thì các con phải chú ý lắng nghe, để hiểu rõ cách thức thực hành từng hành động. Mỗi hành động là mỗi hành động làm chủ Tâm. Khi làm chủ tâm từ một giờ đến 10 giờ, thì kết quả làm chủ tâm đó mới đem áp dụng vào phương pháp làm chủ Thân. Khi tu tập đúng cách như vậy, thì sự tu tập không còn khó khăn, không còn mệt nhọc. Mỗi hành động tu tập là mỗi hành động đều làm chủ được thân, tâm.

Làm chủ được thân, tâm là làm chủ sự được sự sống chết; làm chủ sự sống chết là người tu đã Chứng đạo.

Cho nên, sự tu chứng đạo của Phật giáo đâu có khó khăn, đâu có mệt nhọc như trên đã

nói; chỉ ngay từ phút đầu tiên phải biết cách tu tập làm chủ tâm cho được, từng chút một, có nghĩa là các con phải biết dẫn tâm vào chỗ Bất Động, như chủ mục đồng dắt trâu: Mục đồng đi đâu thì trâu đi đó; người trâu như một.

Nếu quý vị thấy phương pháp làm mục đồng khó quá, thì các con hãy học cách nung ngón tay để thấy mặt trăng. Nung ngón tay để thấy mặt trăng tức là nung hơi thở để thấy Tâm Bất Động của mình.

Hai cách này tu tập các con sẽ không bị ức chế tâm. Khi tu tập không bị ức chế tâm thì các con mới làm chủ được tâm. Do làm chủ được tâm nên tâm Bất Động, vì thế, không còn một vọng niệm khởi nào xen vào. Còn vọng niệm là chưa làm chủ được tâm, nhưng

hết vọng phải lưu ý có hai phần:

Một, là do ức chế tâm nên không niệm khởi (vọng tưởng); ức chế tâm do dùng một pháp môn niệm (niệm Phật, niệm chú...), một hành động (cơ bụng...), một hơi thở (thở ra thở vô), v.v...

Hai, là do làm chủ tâm nên không niệm khởi (vọng tưởng), bằng pháp dẫn tâm Như Lý Tác Ý.

- Ưc Chế Tâm hết vọng tưởng là tu sai pháp, lọt vào pháp môn Thiền tưởng Đông Độ và Đại thừa. Khi tu tập bị rơi vào các pháp môn này, người có quyết tâm tu tập cao thì một trăm người đều bị điên cả trăm người, thường gọi là Tẩu Hỏa Nhập Ma.

- Làm Chủ Tâm hết vọng tưởng là tu tập đúng pháp Thiền Xả Tâm của Phật giáo

nguyên thủy.

Ví thế, khi tu tập cần phải lưu ý tránh những sự tu tập sai. Các con nên nhớ: Mục đích tu tập của đạo Phật là làm chủ thân tâm. Đạt mục đích này là chứng đạo. Chứng đạo là làm chủ thân tâm, nên không còn tu tập một pháp môn nào nữa cả.

Cuối cùng, Thầy chúc cho các con tu tập đạt được mục đích này.

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc

BÍCH TÂM THỨ I:



TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI Ngày 19-01-2009

HỎI 1: *Khái niệm “Âm, Dương” của lý thuyết cổ truyền Trung Quốc, hiểu như thế nào cho đúng Phật pháp?*

ĐÁP 1: Muốn hiểu Phật giáo về lý thuyết “Âm Dương”, tức là muốn hiểu “Văn Minh” Ấn Độ theo nền “Văn Minh” Trung Quốc.

Âm, Dương chỉ là hai cực của nhân quả. Hai cực này hoạt động theo qui luật nhân quả tạo duyên hợp thành, mới có sinh ra vạn vật nên gọi là vạn vật sinh sôi, nảy nở. Cũng theo qui luật này hoạt động tạo ra duyên tan, nên vạn vật phải chịu luật vô thường, biến đổi, tan rã và hoại diệt, nên

gọi là vạn vật chết.

Nói lý thuyết Âm, Dương là nói có vẻ văn học, chứ danh từ bình dân thì chỉ gọi là GIỐNG CÁI, GIỐNG ĐỰC mà thôi. Còn Phật giáo thì gọi là DUYÊN HỢP NHÂN QUẢ TỬ ĐẠI ÂM và DUYÊN HỢP NHÂN QUẢ TỬ ĐẠI DƯƠNG, chứ bản chất Âm, Dương không có một nguyên tố đơn độc được, mà Âm hay Dương là một hợp chất.

Ví dụ: người phụ nữ thuộc về ÂM, nhưng muốn tạo thành thân người phụ nữ thì phải do TỬ ĐẠI ÂM hợp lại mà thành. Người nam thuộc về DƯƠNG, nhưng muốn tạo thành thân người nam thì phải do TỬ ĐẠI DƯƠNG hợp lại mà thành.

Do Âm, Dương mà có con đường sinh tử luân hồi, vì thế đạo Phật biết rất rõ nên quyết tâm tu tập làm chủ luật Âm, Dương để diệt trừ con đường sinh tử luân hồi.

Người ta gọi khí Âm, khí Dương nhưng KHÍ cũng là một hợp chất mới thành KHÍ.

Văn minh Trung Quốc chỉ biết Âm Dương, mà không biết Âm, Dương là một hợp chất. Do không biết Âm, Dương là một hợp chất, nên nền văn minh Trung Quốc không xác định đúng nghĩa và cũng chẳng biết Âm, Dương từ đâu sinh ra. Các nhà hiền triết Trung Quốc chỉ loanh quanh trong tưởng tri Âm Dương, Ngũ Hành, nên xây dựng

một nền văn hóa mang tính chất mê tín, mơ hồ, trừu tượng, ảo giác, dị đoan, lạc hậu, v.v... Còn văn minh Ấn Độ do Phật giáo thì biết rất rõ Âm, Dương từ NHÂN QUẢ sinh ra. Bởi Nhân Quả là một qui luật điều hành tất cả vạn vật trong vũ trụ, cho nên thuyết Âm, Dương cũng nằm trong qui luật của Nhân Quả mà có.

Âm, Dương theo văn minh Trung Quốc thì xây dựng nền văn hóa mê tín, lạc hậu, hoang đường.

Âm, Dương theo văn minh Ấn Độ do Phật giáo thì xây dựng nền văn hóa đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Đây là hai nền văn minh cũng lấy thuyết Âm Dương, nhưng vì sự hiểu biết khác nhau nên xây dựng hai nền văn hóa cũng khác nhau.

Một bên là nền văn hóa Phật giáo Ấn Độ dạy con người đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và tất cả chúng sinh, nên làm lợi ích cho loài người.

Còn một bên là nền văn hóa Khổng, Lão Trung Quốc dạy con người sống trong Tam Cang, Ngũ Thường, tạo thành những giai cấp xã hội phong kiến, theo luật Âm Dương Ngũ Hành nên trở thành những nếp sống mê tín, dị đoan, lạc hậu, v.v... làm tai hại cho loài người rất lớn. Vì thế

Lão, Trang yếm thế, tiêu cực bỏ đời tìm đạo VÔ VI.



HỎI 2: Người ta thường nói “Âm Dương đồng nhất lý”, nghĩa là “Trần sao Âm vậy”. Vậy chúng con phải hiểu sao, khi thầy dạy không có linh hồn?

ĐÁP 2: Từ xưa đến nay, loài người truyền nhau sự hiểu biết mù quáng, mê tín, dị đoan, lạc hậu, thiếu thực tế, không khoa học, v.v... nên không chứng minh được những hiện tượng siêu hình. Vì thế, con người tưởng ra mới xây một thế giới siêu hình mà mọi người gọi là Cõi Âm.

“Âm Dương đồng nhất lý”. Nhưng Âm Dương làm sao đồng nhất lý được? Người đàn ông là người đàn ông, làm sao là người đàn bà được? Ngược lại, người đàn bà là người đàn bà, làm sao là đàn ông được? Cho nên nghĩa đồng nhất lý là không đúng. Chỉ có Âm, Dương hợp nhau thì mới sinh ra vật thứ ba; chứ hai cái là một thì không đúng. Đừng hiểu theo tưởng giải của các nhà hiền triết xưa: Dương là Trần Cảnh, còn Âm là Âm Cảnh. Trần Cảnh tức là Dương Cảnh, nó có nghĩa là sự sống của con người ở cõi Trần Gian, còn Âm Cảnh là sự sống của linh hồn nơi cõi Âm Phủ. Đó là một quan niệm hết sức sai lầm của nền văn

minh Trung Quốc. Cho nên chỉ nên văn minh Ấn Độ có Phật giáo mới giải quyết vấn đề tư tưởng mê tín, dị đoan, lạc hậu này.

Theo Phật giáo thì không có Âm cảnh, mà chỉ có sự sống của con người ở trần gian. Sự sống của một người ở trần gian gồm có Dương cảnh và Âm cảnh. DƯƠNG CẢNH là Ý THỨC, Còn ÂM CẢNH là TƯỚNG THỨC. Bởi vậy, trong một con người còn sống là phải có đủ Âm, Dương. Vì thế, đức Phật dạy: *“Thân con người sống gồm có năm uẩn hoạt động, nhưng khi con người chết thì năm uẩn hoại diệt, không còn sót một uẩn nào cả”*. Năm uẩn này gồm có: Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn và Thức uẩn.

Từ xưa đến nay, người ta đã lầm tưởng SẮC UẨN là TRẦN CẢNH và TƯỚNG UẨN là ÂM CẢNH. Nhưng Sắc uẩn và Tưởng uẩn là hai Uẩn trong thân NGŨ UẨN của Phật giáo, chứ đâu có hai cảnh: Âm cảnh và Dương cảnh. Âm cảnh và Dương cảnh chỉ là một thân con người. Vì thế khi thân người hoại diệt thì Dương cảnh và Âm cảnh cũng không còn. Do sự hiểu biết của Phật giáo như vậy, nên chỉ có thể giới duyên hợp hữu hình, chứ không bao giờ có thể giới linh hồn siêu hình.

Âm, Dương của Phật giáo là lộ trình duyên hợp tái sinh luân hồi. Cho nên người tu sĩ của Phật giáo là phải vượt ra khỏi con đường này, vì tâm

người tu hành là phải diệt trừ tâm SẮC DỤC; vì còn tâm sắc dục là còn bị chi phối trong qui luật nhân quả Âm Dương, thì còn tiếp tục tái sinh luân hồi.



HỎI 3: Sắc uẩn của Phật giáo có bốn chất cơ bản: ĐẤT, NƯỚC, GIÓ, LỬA, mà ở các sách cổ truyền phương Đông, nhất là Trung Quốc nói có năm chất cơ bản: KIM, MỘC, THỦY, HỎA, THỔ. Vậy chúng con phải hiểu nó như thế nào?

ĐÁP 3: Văn minh Ấn Độ xác định một thân con người của Phật giáo là phải hợp lại đầy đủ bốn chất: Đất, Nước, Gió, Lửa. Trong ĐẤT gồm có: cỏ, cây, sắt, đá, sỏi, cát, v.v... gọi là ĐẤT. Trong NƯỚC gồm có chất ướt, mềm, trơn, chảy, v.v... gọi là NƯỚC. Trong GIÓ gồm có các chất: hơi, khí, bay, thổi, v.v... gọi là GIÓ. Trong LỬA gồm có các chất, ấm, nóng, đốt cháy, v.v... gọi là LỬA. Trong bốn chất này có đầy đủ Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Cho nên TỬ ĐẠI của Phật giáo thuộc nền văn minh Ấn Độ, nó mang đầy đủ bốn chất, không thiếu một chất nào cả.

Còn nền văn minh Đông phương Trung Quốc đưa ra NGŨ HÀNH, để xác định thân người có năm chất: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Nhưng Ngũ Hành không đủ để tạo ra thân người, vì còn

thiếu chất KHÍ (gió). Ngũ Hành tuy nói năm chất, nhưng kỳ thực chỉ có ba chất, vì KIM, MỘC và THỔ chỉ là một chất ĐẤT. Các nhà hiền triết Đông phương Trung Quốc không hiểu, nên chia Đất làm ba chất Kim, Mộc, Thổ. Đó là cái hiểu sai của nền văn minh này. Còn hai chất THỦY và HỎA, đó là Nước và Lửa. Cho nên nền văn minh Âm Dương, Ngũ Hành của Đông phương Trung Quốc cho thân người có ba chất ĐẤT, NƯỚC, LỬA là không đúng, vì trong thân người còn có một chất nữa, đó là GIÓ. Một cái hiểu sai lầm của Văn minh Trung Quốc đã biến nền văn hóa của họ mê tín, dị đoan, lạc hậu, gây tai hại cho loài người rất lớn. Nếu không có nền văn minh Phật giáo Ấn Độ, thì ngàn đời người ta không thấy cái sai này.

Nếu đem văn minh Đông phương Trung Quốc so sánh với văn minh Ấn Độ, thì văn minh Trung Quốc thiếu thực tế, không cụ thể, không khoa học; vì thế đối với văn minh Ấn Độ nó còn kém xa. Văn minh Đông phương Trung Quốc chỉ là một triết thuyết Âm Dương, Ngũ Hành để tạo ra những thế giới ảo tưởng, siêu hình như: Thiên đàng, Địa ngục, linh hồn, chứ không phải là chân lí của loài người. Cho nên văn minh Trung Quốc là một nền văn hóa mê tín, dị đoan, lạc hậu, v.v...



HỎI 4: *Kết hợp cả Âm Dương và Ngũ Hành này vào trong cuộc sống con người VN không phải là ít. Nó đã ăn sâu vào nếp nghĩ suy tư của người phương Đông, từ việc nhỏ đến việc lớn nhất: Cúng bái, cầu khẩn, chiêm tinh, số tử vi, xem tướng, xem bói, xem ngày xây cất nhà mới, xem ngày dựng vợ gả chồng, v.v... và, v.v... tức là thuyết Âm Dương và Ngũ Hành đã ảnh hưởng đến nhiều lãnh vực cuộc sống của con người phương Đông.*

ĐÁP 4: Như chúng ta ai cũng biết, **một sự văn minh mà không đúng chân lí của con người là một tai hại rất lớn cho loài người.** Nó không bao giờ mang lại sự bình an và hạnh phúc cho con người, mà nó còn đem cho con người hao tổn công sức và tiền của rất lớn trong việc mê tín dị đoan (như xem bói, xem ngày giờ tốt xấu, cúng bái cầu siêu, cầu an, cúng sao, giải hạn, trừ linh, trừ thần, làm tuần, làm tự...). Chính những nền văn minh sai lạc này mà cuộc sống của con người thường xảy ra những xung đột và chiến tranh. Vì thế, cả một thế giới trên hành tinh không được bình an.



HỎI 5: *Hằng ngày trước khi ngủ buổi tối con thường lấy tay xoa bụng, bàn tay phải xoa từ phải sang trái; bàn tay trái xoa từ trái sang phải. Và*

xoa như vậy có được không?

ĐÁP 5: Được, nhưng con đừng tập thành thói quen, sau này rất khó bỏ. Thăm và chúc con tu tập xả tâm cho thật tốt.

*Kính ghi
Thầy của con*



BỨC TÂM THỨ II:

TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI CỦA THANH THIÊN

Ngày 02-02-2009

HỎI 1: *Kính thưa thầy, cô! Con rất cảm động và cảm ơn chị Thu Phương cùng T.Cao đã hỏi âm điều con tha thiết mong mỗi quý thầy, quý cô cùng nhau tiếp tay góp phần đưa tiếng nói chân chánh của Phật giáo, do thầy Thông Lạc biên soạn đến hàng phật tử đang bị lầm đường lạc lối từ hơn 2500 năm nay. Nhưng ngài Thông Lạc vốn chưa biết chuyện thế gian. Vì vậy, những gì Ngài nói hoàn toàn đúng, nhưng đối với thế gian họ dễ hiểu lầm. Cho nên, con kính mong quý thầy cô trực tiếp gặp Ngài, xin phép cho chúng ta biên soạn lại đúng kinh sách Ngài giảng, để phục vụ đại chúng. Ví dụ:*

Chuyện đi sai đường lạc lối Phật giáo từ bao

đời, Ngài giảng dạy kinh sách Phật rất đúng, nhưng Ngài dùng ngôn từ bị xúc, bị phản tác dụng như: Nếu không có chùa to Phật lớn, cảnh đẹp thì làm sao có phật tử?

ĐÁP 1: Chùa to là hình ảnh cung điện của các nhà vua phong kiến. Trong khi đức Phật đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, mà bây giờ người ta cung kính thờ phụng Ngài nơi cung điện vàng, son. Như vậy có đi ngược lại đạo Phật không?

Nếu không có chùa to Phật lớn, cảnh đẹp thì làm sao có phật tử? Như vậy Tu viện Chơn Như đâu có chùa to Phật lớn, sao phật tử về đây đông đảo như vậy?



HỎI 2: Trong sách Ngài nói: “Ai tin lời Ngài thì Ngài dạy, còn không tin thì thôi”. Câu này thiếu tâm từ bi, không đúng nguyên lý của nhà Phật. Đối với Phật giáo, bằng mọi giá phải giúp cho hàng phật tử am hiểu và tu tập đúng chánh pháp. Ngoài đời người ta còn dùng mọi cách để khuyến dụ...

ĐÁP 2: Nếu bảo rằng nhiệm vụ của các Ngài là bằng mọi giá phải giúp cho hàng phật tử am hiểu và tu tập đúng Phật pháp.

Vậy hơn 2500 năm, sao đức Phật và các bậc A

La Hán không làm bằng mọi giá giúp cho hàng phật tử am hiểu và tu tập Phật pháp, để cho hiện giờ hàng phật tử hiểu sai và làm không đúng chánh pháp của Phật?

Vậy có phải ai tin Ngài thì Ngài dạy, còn không tin thì thôi. Bởi đạo Phật là đạo tự nguyện, tự giác, không ai có quyền bắt buộc và cũng không ai có quyền khuyến dụ... Còn ngoài đời người ta dùng mọi cách để khuyến dụ người khác là mục đích danh lợi.



HỎI 3: *Tu viện Chơn Như không phải là nơi tu thử. Tu như vậy làm tổn kém của đàn na thí chủ. Nếu muốn tu tập thử thì nên tu tập ở nhà, còn khi quyết định vào tu tập thì tu tập thật sự.*

Tu viện Chơn Như đâu phải là nơi để tu thử, rồi bỏ ra về dùng những lời thiếu hiểu biết kinh nghiệm tu hành của mình nói xấu Tu viện.

ĐÁP 3: Những lời dạy trên đây là lời khẳng định: **“Tu là làm chủ sinh, già, bệnh, chết”**. Bởi vậy, Tu viện Chơn Như không phải là nơi tu thử. Cho nên những ai có ý chí, có quyết tâm với mục đích làm chủ sự sống chết thì đến với Tu viện, còn không thì đừng đến Tu viện; vì đến làm bận rộn và làm động những người đang tu tập ở đây. Lời nói này thẳng thắn, *“mất lòng trước, được lòng*

sau”, nhưng cả hai đều có lợi ích. Bởi những người không có quyết tâm, thiếu ý chí khi nghe lời nói này như tiếng sét vào tai.



HỎI 4: *Trên cơ sở, sách đạo đức nhân bản - nhân quả Ngài dạy rất đúng. Nhưng sách dạy lạc đề. Nếu quý thầy cô muốn biết, con xin dẫn chứng cặn kẽ.*

ĐÁP 4: Một khi chưa hiểu biết đạo đức nhân bản - nhân quả mà bảo rằng sách lạc đề thì có đúng không? Vì sách đạo đức nhân bản - nhân quả là những tập sách xuất hiện đầu tiên trên trái đất này. Trừ những người có tam minh mới hiểu nhân bản - nhân quả.



HỎI 5: *Sách đã phổ biến không nên dịch ra Anh ngữ, vì dịch ra Anh ngữ sẽ bị phản ngược. Sau khi đúc kết, chúng ta thành lập Ban dịch thuật rồi mới phổ biến.*

ĐÁP 5: Sách được dịch ra ngoại ngữ là tùy duyên, nhưng phải dịch đúng ý nghĩa của tác giả, chứ không được dịch theo ý nghĩ của dịch giả.



HỎI 6: Trong hoàn cảnh hiện nay, Ngài nên dùng trí tuệ Tam minh tìm và dạy cho được một vài vị A La Hán, để làm nền tảng cơ bản cho hậu thế tin tưởng, mạnh mẽ tiến theo.

ĐÁP 6: Đó là trách nhiệm bốn phận của vị đạo sư. Nếu chúng sinh đủ duyên với chánh pháp thì quả vị A La Hán tu tập không phải khó khăn. Chỉ vì mọi người đang tu thử, nên không bao giờ vị đạo sư dạy. Đó không phải là lỗi của vị thầy, mà lỗi của người tu.



HỎI 7: Không có ai giảng nghĩa rõ ràng kinh Phật bằng Ngài. Do đó, Ngài nên giảng nghĩa rõ kinh sách Phật cho hàng phật tử. Đây là việc làm rất cần thiết và giá trị mà chỉ có Ngài làm được.

Thời gian đã 29 năm rồi, Ngài chừa đào tạo được một bậc A La hán để lại niềm tin cho hậu thế. Con e rằng khi Ngài nhập diệt thì hàng phật tử chúng con phải lần mò trong đêm tối mịt mù. Nếu quý thầy cô thông cảm và thương cho lòng thao thức của chúng con, kính mong quý thầy cùng quý cô hãy nỗ lực tu hành, cùng đóng góp vào công trình cứu vớt hàng con Phật đang bơ vơ. Con xin thành kính tri ân.

Thanh Thiện - ĐT: 1408-262-0235

ĐÁP 7: Tất cả những gì làm lợi ích cho chúng sinh Thầy đã làm xong, còn tu tập hay không tu tập là quyền quyết định ở người phật tử. Không bao lâu nữa Thầy sẽ vào Niết bàn. Trên tám mươi tuổi rồi còn gì nữa, phải không quý phật tử? Khi trách nhiệm và bổn phận của người thầy đã làm xong đối với chúng sinh, thì ra đi là đúng lúc. Danh, lợi như nước chảy qua cầu; khen chê còn có nghĩa lý gì, khi thế gian này các pháp đều vô thường.



BỨC TÂM THƯ III:

TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT

Tâm thư gửi các con

Ngày 13-4-2009

Kính gửi: Các con!

Hôm nay Thầy gửi bức tâm thư này về thăm và có đôi lời cùng các con, với ước mong rằng các con sáng suốt, bình tâm, đừng nghe ai nói một điều gì cả. Vì lời nói bên ngoài không đúng sự thật thường gây mâu thuẫn, chia rẽ nội bộ.

Tu viện là nơi thanh tịnh để các con tu tập, vì thế, mục đích tu hành là giữ gìn tâm bất động, không phóng dật. Khi tâm động, phóng dật khiến tâm bất an, nên các con không thể tu hành được.

Thường các con bị phân tâm là hay nghe nói bên này bên kia; bên này của cô Út, bên kia của cô Trang. Bên này hay bên kia đều là của Tu viện

cả. Bên nào Thầy cũng có trọng trách dạy dỗ và hướng dẫn các con tu tập đi tới nơi tới chốn. Nhưng có một điều mà các con nên nhớ: Đó là giữ gìn tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự để tìm thấy sự giải thoát; dù ai nói ngả nói nghiêng các con cũng giữ tâm bất động. Bởi vì các pháp xung quanh các con luôn luôn động, động như biển, nhưng biển cũng có lúc yên lặng bất động. Động hay bất động không quan trọng, mà quan trọng ở tâm các con ạ! Cho nên khi nghe ai nói một điều gì dù thuận tai hay nghịch tai, các con đều tác ý xả sạch để niệm ấy không tác động vào thân tâm, và nhờ vậy thân tâm bất động. Thân tâm bất động là giải thoát các con ạ!

Biết giữ gìn thân tâm bất động thì dù ai có chửi mắng, nói xấu, vu khống, nói oan ức hay nói lời mật sát, mạ nhục thậm tệ, các con nghe tất cả, nhưng phải biết sống trong tinh thần thản nhiên bất động. Đó là một sự giải thoát mà đức Phật thường dạy: PHIÊN NÃO tức BỒ ĐỀ.

Trên đời này, trong mọi cuộc sống đều do nhân quả chi phối. Cho nên biết nhân quả chi phối sao các con lại bị động, lại chạy theo nhân quả để tâm mình đau khổ. Nhân quả thì có vay phải có trả. Có vay có trả thì phải vui vẻ mà chấp nhận; chấp nhận nhân quả trong tinh thần cởi mở thanh thản, an lạc và vô sự.

Đừng nên nghe theo ác pháp mà tâm bị động. Hãy buông xuống, buông xuống cho tâm thật sạch, không còn một chút xíu ác pháp nào cả. Hãy bền lòng trì chí lo giữ gìn tâm bất động, thì dù các con có ở xa Thầy hay ở gần cũng đều là giải thoát; chứ không phải ở gần Thầy mà giải thoát, ở xa Thầy là không giải thoát. Giải thoát hay không giải thoát là ở chỗ thân tâm bất động, không phóng dật của các con.

Ở chỗ ĐỘNG NHIỀU mới biết tâm mình BẤT ĐỘNG. Đó là giải thoát. Còn ở chỗ BẤT ĐỘNG chưa chắc các con đã biết tâm mình BẤT ĐỘNG. Cho nên tu tập mà tránh né chỗ động là yếu ớt, là không gan dạ, là không ý chí, là hèn nhát các con ạ!

Các con cứ trì chí tu tập giữ tâm bất động là lúc nào Thầy cũng ở gần bên các con. Các con có biết không? Tâm Thầy bất động sẽ tương ứng với tâm bất động của các con, là Thầy trò cùng ở chung nhau trên một điểm giải thoát. Phải không hỏi các con?

Con đường tu tập theo Phật giáo là chỗ tâm bất động. Chứ đừng nghe ai nói điều chi mà cứ chạy Đông chạy Tây, cuối cùng con đường tu tập của các con còn xa biệt mù. Hãy trì chí ở yên một chỗ mà xả tâm cho thật sạch. Nhờ có pháp Thân Hành Niệm diệt sạch các ác pháp, nên để lại cho tâm

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT...

các con một chỗ bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Hãy tu tập pháp môn Thân Hành Niệm các con ạ! Đừng rời xa Tu viện, vì Tu viện là môi trường tu tập. Không có nơi nào hơn Tu viện các con ạ!

Cuối cùng, Thầy gửi lời thăm và chúc các con tu tập thành công mỹ mãn.

*Kính ghi
Thầy của các con*



BỨC TÂM THƯ IV:



BUÔNG XUỐNG ĐI!

Tâm thư gửi các con

Ngày 14-4-2009

Kính gửi: Các con!

Tất cả những gì Thầy đã dạy các con tu tập, từ bắt đầu đến chứng đạo đều đã dạy xong: Người cư sĩ phải tu pháp môn nào và người tu sĩ phải tu tập pháp môn nào, đâu đó rõ ràng; pháp môn nào dạy tu tập phá hôn trầm, thù miên, vô ký, loạn tưởng, ngoan không; pháp môn nào dạy diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp; pháp môn nào dạy tâm bất động thanh thản, an lạc, vô sự; pháp môn nào dạy chứng nhập Tứ Thánh Định... Thầy đã dạy rất rõ ràng, chỉ còn các con tu tập là giải thoát ngay liền. Trách nhiệm của Thầy đã dạy xong, còn lại những

gì là phần của các con; tu tập được hay không là do các con. Hãy tự lực tu tập, không thể Thầy mãi điu dắt các con như điu dắt một em bé mới biết đi sao!

Các pháp là nhân quả đều vô thường, không có pháp nào là các con, là của các con, là bản ngã của các con cả. Vậy các con nên nhớ:

“Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!

Chứ giữ làm chi, có ích gì?

Thở ra chẳng lại, còn chi nữa?

Các pháp vô thường, buông xuống đi!”

Nếu các con biết sắp xếp mọi việc trong gia đình, ngoài xã hội đều được an bài, thì con đường tu tập chúng đạo ở tại đó, còn nếu không biết thì các con có tu tập ngàn đời cũng chẳng đi đến đâu cả, rồi tiếp tục tái sinh luân hồi mãi mãi muôn kiếp khổ đau.

Muốn tu giải thoát mà đời không muốn bỏ thì làm sao giải thoát được hỡi các con? Đầu cạo, mặc chiếc áo tu sĩ mà tâm đời không bỏ thì cạo đầu, mặc áo tu sĩ làm gì? Càng hình thức tu sĩ mà lòng dục không ly, ác pháp không lìa thì càng thêm tội lỗi; có ích lợi gì mà mặc chiếc áo tu sĩ hỡi các con? Hay các con mặc chiếc áo tu sĩ để lừa đảo người, để được người kính trọng cúng dàng tiền, thực phẩm, v.v...

Thầy ẩn cư, sống để tâm thanh thản, an lạc, vô sự cho đến phút ra đi vào Niết bàn. Còn bây giờ Thầy gặp các con có ích lợi gì, cứ lập đi lập lại mãi những gì Thầy đã viết; Thầy không an, các con cũng không an. Phải không các con?

Nếu các con giữ được tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự là các con đang ở bên Thầy, gặp Thầy mãi mãi. Còn các con gặp mỗi chút ác pháp hay thiện pháp là tâm các con bị động, là các con đang ở xa Thầy vô tận.

Biết pháp tu tập giải thoát mà không cứu mình là không gan dạ, để trôi lăn trong lục đạo là hèn nhát. Phải vươn lên và bền chí vượt bao khó khăn cứu mình trong lửa đỏ sinh tử, đời chẳng có gì mà tiếc các con ạ!

Thân thương chào các con. Hẹn gặp các con trong tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự.

Kính ghi

Thầy của các con



BỨC TÂM THƯ V:

MÓN ĂN GIẢI THOÁT

Tâm thư gửi các con

Ngày 18-4-2009

Kính gửi: Các con!

Các con hãy đọc kỹ lại bài này mà Thầy đã cho ghi vào bia đá trong Tu viện Chơn Như với tựa đề: “Món Ăn Giải Thoát”. Món ăn giải thoát là một bài pháp thực hành rất cụ thể và căn bản nhất trong những lời đức Phật dạy từ xưa đến nay. Chúng ta hãy lắng nghe lời dạy thứ nhất của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Minh Giải Thoát (Tam Minh)? - Bảy Giác Chi, cần phải trả lời như vậy”*.

Đọc qua lời dạy này, chúng ta thấy rõ con đường giải thoát của Phật giáo bắt đầu đức Phật chỉ thẳng cho chúng ta biết thành quả giải thoát

cao nhất của Phật giáo là Tam Minh. Vậy muốn có Tam Minh thì phải tu tập như thế nào phải có Bảy Năng Lực Giác Chi. Trong đoạn kinh này, đức Phật xem Bảy Năng Lực Giác Chi là món ăn của Tam Minh. Cho nên muốn có TAM MINH thì phải tu tập có BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI. Đó là những kết quả pháp hành tối thượng của đạo Phật để làm chủ sinh, già, bệnh, chết.

Muốn đạt được Tam Minh và Bảy Năng Lực Giác Chi thì phải tu tập pháp môn nào? Chúng ta hãy lắng nghe lời dạy thứ hai của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho (Năng Lực) Bảy Giác Chi? - Bốn Niệm Xứ, cần phải trả lời như vậy”*.

Như vậy, muốn có BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI thì phải tu tập pháp môn TỨ NIỆM XỨ, chứ không phải tu tập BẢY GIÁC CHI. Tất cả các nhà học giả xưa và nay đều hiểu lầm chỗ này, họ hiểu Bảy Giác Chi là bảy pháp tu tập, không ngờ tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ thì Bảy Giác Chi lần lượt xuất hiện từng Giác Chi. Giác Chi này xuất hiện xong thì Giác Chi kia xuất hiện; cứ trên trạng thái Tứ Niệm Xứ tu tập kéo dài bảy ngày đêm thì Bảy Giác Chi xuất hiện đầy đủ. Khi Bảy Giác Chi xuất hiện đầy đủ thì liền có TỨ THẦN TỨC. Tứ Thần Túc gồm có:

1- Tinh Tấn Như Ý Túc;

- 2- *Dục Như Ý Túc;*
- 3- *Định Như Ý Túc;*
- 4- *Tuệ Như Ý Túc.*

Trong TUỆ NHƯ Ý TÚC có đầy đủ Tam Minh. TAM MINH gồm có:

- 1- *Túc Mạng Minh;*
- 2- *Thiên Nhân Minh;*
- 3- *Lậu Tận Minh.*

Như vậy, muốn có Bảy Giác Chi, Tứ Thần Túc, Tam Minh, thì chỉ cần tu tập pháp môn TỬ NIỆM XỨ. Vậy, trước khi tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ, chúng ta phải tu tập pháp môn gì?

Chúng ta hãy lắng nghe lời dạy thứ ba của đức Phật: ***“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Bốn Niệm Xứ? - Ba Thiện Hành, cần phải trả lời như vậy”***. Vậy, BA THIỆN HÀNH là gì?

Ba Thiện Hành là pháp môn TỬ CHÁNH CẦN. Muốn đạt được trạng thái Tứ Niệm Xứ thì phải tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần, tức là hằng ngày tu tập không lúc nào ngơi nghỉ; đi, đứng, nằm, ngồi đều tu tập được cả; luôn luôn dùng ý thức Tri Kiến ngăn và diệt các ác pháp bên ngoài lẫn bên trong của từng tâm niệm. Tất cả ác pháp này đều phải diệt sạch, chỉ còn giữ gìn và bảo vệ một pháp duy nhất, đó là TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ.

Trong sự tu tập ngăn ác diệt ác pháp, thì SÁU CĂN PHẢI ĐƯỢC CHẾ NGỰ, như lời dạy thứ tư của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Ba Thiện Hành? - Các Căn Được Chế Ngự, cần phải trả lời như vậy”*.

Muốn CHẾ NGỰ CÁC CĂN thì phải sáng suốt nhận xét sáu trần, xem coi tâm dính mắc vào trần nào. Nếu tâm dính mắc vào trần nào thì phải ngăn và diệt trần đó không cho dính mắc; đó là cách thức chế ngự các căn. Như vậy, chế ngự các căn là phải CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC; đúng như lời dạy thứ năm của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Các Căn Được Chế Ngự? - Chánh Niệm Tỉnh Giác, cần phải trả lời như vậy”*.

Khi tâm lúc nào cũng ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác thì tâm rất sáng suốt; tâm sáng suốt thì bất kỳ một trần cảnh hay một ác pháp nào muốn xâm chiếm vào tâm, đều bị ý thức ngăn và diệt sạch ra khỏi tâm, khiến tâm luôn luôn BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ. Muốn ngăn và diệt được ác pháp như vậy, thì ý thức luôn luôn phải CHÁNH NIỆM TỈNH THỨC; nhờ có chánh niệm tỉnh thức mới biết dùng pháp NHƯ LÝ TÁC Ý. Có tu tập như vậy mới thấy lời dạy thứ sáu của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Chánh Niệm Tỉnh Giác? - Như Lý Tác*

Ý, cần phải trả lời như vậy”.

Đúng như vậy, những pháp hành này là những pháp bảo vệ và giữ gìn TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ dễ dàng nhất, mà không có một pháp nào hơn được. Đây là pháp môn rất ráo nhất của Phật giáo, để cứu người ra biển khổ. Cho nên các con hãy nhớ mà tu tập, xem pháp môn này như món ăn hằng ngày để nuôi sinh mạng của các con. Bởi vậy, bài pháp THỨC ĂN của Phật dạy là một bài pháp tuyệt vời. Cuộc đời đi tu mà gặp pháp môn này như người đói mà gặp cơm và thực phẩm, thì làm sao còn đói được nữa; như người nghèo gặp vàng bạc của báu, thì làm sao còn nghèo nữa.

Trải qua sáu pháp tu học, giúp chúng ta thấy Phật pháp rất thực tế và cụ thể trong các pháp hành; tu tập đúng là có kết quả ngay liền. Bởi vì Phật pháp là pháp môn tu tập làm chủ thân tâm, nên tu tập là có thấy kết quả làm chủ ngay liền.

Muốn siêng năng tinh tấn tu tập mà không biếng trễ, thì chúng ta hãy lắng nghe lời dạy thứ bảy của đức Phật: **“*Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Như Lý Tác Ý? - Lòng Tin, cần phải trả lời như vậy*”.**

Lời dạy thứ bảy của đức Phật là LÒNG TIN. Lòng tin do từ đâu mà có?

Chúng ta đã nghe sáu pháp môn thực hành trên đây của Phật giáo. Mỗi pháp môn đều chỉ thẳng sự tu tập làm chủ thân tâm một cách cụ thể rõ ràng, khiến cho người nào tu tập cũng đều có sự làm chủ thân tâm, mang đến sự giải thoát rõ ràng. Nếu chúng ta không tu tập thì thôi, mà đã tu tập thì ngay đó là có sự làm chủ giải thoát. Chỉ cần nghe chứ chưa tu tập, mà chúng ta đã có lòng tin sâu sắc; lòng tin không thể còn ai lay chuyển được.

Nhờ có những pháp tu hành làm chủ thân tâm thực tế như vậy, nên làm sao người ta không tin. Những pháp ấy đức Phật gọi là VI DIỆU PHÁP. Vậy chúng ta hãy lắng tai nghe lời dạy thứ tám của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Lòng Tin? - Nghe Diệu Pháp (chân pháp của Phật), cần phải trả lời như vậy”*.

Vi Diệu Pháp không phải là pháp môn cao siêu vĩ đại, có thần thông, phép lực cao cường: hô phong hoán vũ, tàng hình, biến hóa, v.v... Vi Diệu Pháp của Phật rất bình thường như ăn cơm, uống nước; dễ dàng như vậy, chứ không phải như đọc thần chú, luyện bùa như Mật tông; chứ không như niệm Phật nhất tâm cầu vãng sinh Cực Lạc Tây Phương như Tịnh Độ tông rất khó khăn; chứ không như ngồi thiền nhập định như Thiền tông chân đầu như buốt, gối mỏi, lưng thụng, đầu lúc lắc như lên đồng nhập cốt, v.v...

Vi Diệu Pháp của Phật chỉ là những đức hạnh sống hằng ngày không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả các loài chúng sinh. Bởi vậy, **Vi Diệu Pháp của Phật chỉ là pháp NGĂN ÁC, DIỆT ÁC PHÁP hằng ngày trong tâm niệm của mình.** Hầu hết mọi người tu hành chưa chứng đạo khi nghe nói đến Vi Diệu Pháp, thì liền nghĩ tưởng đó là pháp CAO SIÊU, vượt ngoài sự hiểu biết của con người.

Người ta cho rằng VI DIỆU PHÁP còn có một cái tên là PHÁP MÔN BÁT TU NGHÌ, có nghĩa là pháp môn không thể nghĩ bàn. Thật là con người quá giàu lòng tưởng tượng!

Ngày xưa đức Phật bảo: *“Phật pháp không ngoài thế gian pháp”*. Như vậy, chúng ta không nên nghe những người tu chưa chứng, mà hãy tìm những người đã tu chứng làm chủ sinh, già, bệnh, chết, thì họ sẽ chỉ dạy những pháp mà họ đã tu chứng đạo như lời dạy thứ chín của đức Phật: *“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Nghe Diệu Pháp? - Thân Cận Với Bạc Chân Nhân (bậc tu chứng đạo), cần phải trả lời như vậy”*.

Đúng vậy, chỉ có những người tu chứng mới đủ khả năng dạy chúng ta tu chứng. Còn ngoài ra thì chúng ta đừng tin ai cả. Khi tu chưa chứng, họ chẳng có kinh nghiệm tu hành, nên dạy chúng ta tu hành không kết quả làm chủ thân tâm.

BỨC TÂM THƯ VI:



CHỈ THẲNG
PHÁP MÔN TU TẬP
Tâm thư gửi các con
Ngày 19-4-2009

Những lời dạy trên đây của đức Phật, chúng ta nhận thấy có 9 pháp tu tập, gồm có:

1- THÂN CẬN THIỆN HỮU TRI THỨC.

Người mới bắt đầu vào đạo phải tu pháp môn nào trước? Như đức Phật dạy: Mới bắt đầu tu tập là phải thân cận Thiện hữu tri thức. Thân cận Thiện hữu tri thức là thân cận bậc tu đã Chứng đạo, có nghĩa là phải sống ở gần bên người Chứng đạo, để được thưa hỏi những điều mình chưa hiểu biết. Như vậy, pháp thứ nhất là pháp “THÂN CẬN THIỆN HỮU TRI THỨC”.

Khi sống được thân cận với bậc tu Chứng đạo thì phải thưa hỏi chân lý giải thoát. Vậy chân lý

giải thoát là cái gì?

2- NGHE VI DIỆU PHÁP.

Như lời đức Phật đã dạy: Nghe Vi Diệu Pháp. Vậy nghe Vi Diệu Pháp là nghe pháp gì?

Nghe Vi Diệu Pháp của đức Phật là nghe dạy **BỐN CHÂN LÝ**: Khổ, tập, diệt, đạo. Khổ, tập, diệt, đạo nghĩa là gì?

- **KHỔ** là nói về đời sống con người không ai là không khổ. Cho nên khi hiểu được đời là khổ, thì ai cũng muốn đi tu cả.

- **TẬP** là nguyên nhân sinh ra mọi thứ đau khổ, tức là **LÒNG THAM MUỐN**. Khi hiểu được lòng tham muốn là nguyên nhân sinh ra đau khổ, thì ai cũng muốn tu tập để diệt trừ lòng ham muốn.

- **DIỆT** là một trạng thái **TÂM BẤT ĐỘNG**, **THANH THẢN**, **AN LẠC** và **VÔ SỰ**. Khi hiểu biết và nhận ra tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự là chân lý giải thoát của Phật giáo, thì ai cũng muốn gìn giữ và bảo vệ nó, để sống cho được với trạng thái này.

- **ĐẠO** là tám lớp học để thực hiện những phương pháp tu tập gìn giữ và bảo vệ **TÂM BẤT ĐỘNG**, **THANH THẢN**, **AN LẠC** và **VÔ SỰ**. Khi nhận ra tám lớp học và những pháp tu tập để bảo vệ và gìn giữ tâm bất động, thanh thản, an lạc và

vô sự, thì ai cũng muốn tu tập để được giải thoát.

3- LÒNG TIN.

Khi nghe và nhận hiểu BỐN CHÂN LÝ này là sự thật của kiếp người, thì còn ai mà không tin đạo Phật.

Khi chúng ta có lòng tin, thì pháp đầu tiên chúng ta tu tập là pháp Như Lý Tác Ý.

4- NHƯ LÝ TÁC Ý.

Pháp Như Lý Tác Ý như thế nào?

Pháp NHƯ LÝ có nghĩa là như lý của sự giải thoát. Vậy NHƯ LÝ CỦA SỰ GIẢI THOÁT như thế nào?

Như lý của sự giải thoát là TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ. Đó là chân lý thứ ba của pháp môn “Tứ Diệu Đế”.

Khi chúng ta thường xuyên tu tập pháp Như Lý Tác Ý thì tâm chúng ta ở trong trạng thái Chánh Niệm Tĩnh Giác.

5- CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC.

Pháp Chánh Niệm Tĩnh Giác nghĩa là gì?

CHÁNH NIỆM nghĩa là niệm đúng theo như lời đức Phật dạy, còn niệm không đúng lời Phật dạy là TÀ NIỆM. Vậy niệm đúng lời Phật dạy là niệm gì?

Niệm TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ (niệm chân lý thứ ba), đó là Chánh Niệm - Chánh Niệm tức là Tứ Niệm Xứ - Tứ Niệm Xứ là chỉ cho một trạng thái tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự.

TỈNH GIÁC nghĩa là gì?

Tỉnh giác có nghĩa là IM LẶNG và SÁNG SUỐT.

Nghĩa chung của bốn từ này - Chánh Niệm Tỉnh Giác - là “LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”.

Khi tâm luôn luôn im lặng sáng suốt trên tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự thì các căn không tiếp xúc các trần. Các căn không tiếp xúc các trần nên gọi là chế ngự các căn.

6- CHẾ NGỰ CÁC CĂN.

Pháp Chế Ngự Các Căn nghĩa là gì?

PHÁP ĐỘC CƯ, ĐỘC BỘ, ĐỘC HÀNH. Nhờ pháp độc cư, độc bộ, độc hành mới chế ngự các căn, và làm cho các căn không còn phóng dật chạy theo các trần. Do đó Thân Hành, Khẩu Hành và Ý Hành đều được thanh tịnh, tức là thân hành, khẩu hành và ý hành không còn làm điều ác, nên gọi là Ba Thiện Hạnh.

7- BA THIÊN HẠNH.

Pháp Ba Thiên Hạnh nghĩa là gì?

Pháp Ba Thiên Hạnh là pháp TỬ CHÁNH CẦN, người sống với Ba Thiên Hạnh là người đang ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

Ba Thiên Hạnh tức là ba hành động THÂN, KHẨU, Ý thanh tịnh. Ba hành động THÂN, KHẨU, Ý thanh tịnh là toàn thân thanh tịnh. TOÀN THÂN THANH TỊNH tức là bốn chỗ thanh tịnh. Bốn chỗ là THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP thanh tịnh. Thân, thọ, tâm, pháp là Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ thanh tịnh là thân tâm thanh tịnh.

8- TỬ NIỆM XỨ.

LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ tức là tâm đang ở trên Tứ Niệm Xứ. Tâm ở trên trạng thái Tứ Niệm Xứ này lần lượt xuất hiện đủ Bảy Năng Lực Giác Chi.

9- BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI.

Khi tâm tinh tấn siêng năng luôn luôn im lặng sáng suốt trên tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự thì TINH TẤN GIÁC CHI xuất hiện; khi Tinh Tấn Giác Chi xuất hiện thì NIỆM GIÁC CHI xuất hiện; khi Niệm Giác Chi xuất hiện thì ĐỊNH GIÁC

CHI xuất hiện; Định Giác Chi xuất hiện thì KHINH AN GIÁC CHI xuất hiện; Khinh An Giác Chi xuất hiện thì HỖ GIÁC CHI xuất hiện; Hổ Giác Chi xuất hiện thì XẢ GIÁC CHI xuất hiện; Xả Giác Chi xuất hiện thì TRẠCH PHÁP GIÁC CHI xuất hiện.

Khi Bảy Năng Giác Chi xuất hiện đầy đủ thì thân tâm chúng ta có Tứ Thần Túc. TỨ THẦN TỨC gồm có:

- 1- TINH TẤN NHƯ Ý TỨC (Tứ Niệm Xứ)
- 2- DỤC NHƯ Ý TỨC (Lục Thông)
- 3- ĐỊNH NHƯ Ý TỨC (Tứ Thánh Định)
- 4- TUỆ NHƯ Ý TỨC (Trí tuệ Tam Minh)

Tu tập đến đây là chúng ta đã CHỨNG ĐẠO, không còn tu tập một pháp nào nữa cả. Vì thân tâm chúng ta có đủ nội lực làm chủ sự sống chết, chấm dứt tái sinh, tự tại trong sinh tử, không còn bị nhân quả chi phối, điều hành nữa.



BỨC TÂM THƯ VII:



TRẢ LỜI
10 CÂU HỎI SAU ĐÂY:

Tâm thư gửi các con

Ngày 20-4-2009

Sau khi học xong các pháp trên đây, các con nên xét lại sự tu tập của các con và trả lời 10 câu hỏi sau đây:

1- Trong CHÍN PHÁP tu tập trên đây, các con đang tu tập pháp môn nào?

2- Trong chín pháp trên đây, pháp môn THÂN HÀNH NIỆM là pháp môn thứ mấy?

3- Trong chín pháp trên đây, pháp môn ĐỊNH NIỆM HỒI THỞ là pháp môn thứ mấy?

4- Tâm các con đang ở PHÁP MÔN TU TẬP thứ mấy?

5- Người mới bắt đầu tu tập LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ, đó là pháp môn gì?

6- Thân tâm lúc nào cũng LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ. Vậy thân tâm đang ở trên pháp môn gì?

7- CHẾ NGỰ CÁC CĂN là pháp môn gì?

8- VI DIỆU PHÁP là pháp môn gì?

9- NHƯ LÝ TÁC Ý là pháp môn gì?

10- CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC là pháp môn gì?



Nếu tâm còn hôn trầm, thùỵ miên, vô ký, ngoan không thì nên tu tập pháp môn Thân Hành Niệm; nếu tâm còn vọng tưởng thì nên tu tập pháp môn Như Lý Tác Ý.

Pháp môn Thân Hành Niệm là pháp thứ năm.

Pháp môn Định Niệm Hơi Thở là pháp thứ năm.

Còn vọng tưởng thì tu tập pháp môn Như Lý Tác Ý; hết vọng tưởng thì tu tập Tứ Niệm Xứ.

Còn hôn trầm thì tu tập pháp môn Thân Hành

Niệm; hết hôn trầm thì tu tập Tứ Niệm Xứ.

Bắt đầu tu tập LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ là pháp môn Như Lý Tác Ý.

Thân tâm LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ là pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Chế Ngự Các Căn là pháp môn Độc Cư.

Vi Diệu Pháp là pháp môn Tứ Diệu Đế.

Như Lý Tác Ý là pháp môn Dẫn Tâm Vào Đạo.

Chánh Niệm Tĩnh Giác là pháp môn Thân Hành Niệm và Tứ Niệm Xứ.



BỨC TÂM THƯ VIII:

TU TẬP MẤT CĂN BẢN

Tâm thư gửi các con

Ngày 20-4-2009

Kính gửi: Các con thân thương!

Vì muốn các con tu tập từ thấp đến cao để có một cơ bản vững chắc, nên Thầy phải kiểm tra trắc nghiệm sự tu tập của các con. Sau khi dùng 10 câu hỏi để trắc nghiệm, thì Thầy nhận xét sự tu tập của các con đã mất căn bản, và nhất là các con tự kiến giải ra phương cách tu tập, thay vì làm chủ thân tâm, nó lại trở thành phương pháp ức chế tâm.

Thứ nhất: Các con nghĩ sai mục đích, nên nghĩ ra cách thức tu tập làm cho ý thức không hoạt động. Do ý thức bị ức chế không hoạt động, nên

các loại tướng xuất hiện, dẫn dắt các con vào con đường thiền tướng của ngoại đạo và thiền Bà La Môn.

Thứ hai: Các con nghĩ đúng mục đích, vì mục đích tu tập của đạo Phật là làm chủ thân tâm. Do muốn làm chủ thân tâm, thì ngay từ lúc mới bắt đầu tu tập, thì phải tu tập làm chủ từng chút một hành động của thân tâm. Có tu tập như vậy mới có kết quả. Bốn oai nghi: đi, đứng, nằm hay ngồi đều phải tu tập làm chủ tâm, có nghĩa là khi tu tập tâm phải bất động hoàn toàn. Làm chủ tâm mà cứ để tâm có vọng tưởng xen ra, xen vào mãi thì làm sao làm chủ tâm.

Các Tổ ngày xưa do tu tập sai pháp, không biết PHÁP DẪN TÂM nên mới sản xuất ra pháp tu, mà nay đã trở thành kinh sách ngoại đạo và sách thiền Bà La Môn. Những kinh sách này toàn là tu tập ức chế tâm. Tuy nói rằng “*giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự*”, nhưng có cả rừng kinh sách ngoại đạo; kinh sách ngoại đạo gồm có Tam Tạng Kinh Điển - một rừng kinh sách.

Từ đó, con đường tu tập giải thoát làm chủ sinh, già, bệnh, chết của đức Phật đã mất dấu, đã bị phủ lấp một lớp giáo lý của ngoại đạo. Như vậy quá rõ ràng, hơn hai ngàn mấy trăm năm không đủ nói lên con đường chánh pháp của Phật đã bị các Tổ ngoại đạo diệt mất sao?

Đó là một sự thật hiển nhiên, mà không còn ai dám phủ nhận, nói rằng trên đây là những lời chúng tôi nói sai.

Nhận biết pháp nào sai, pháp nào đúng, vậy ngay từ bây giờ các con hãy ngồi bán già hay kiết già, lưng thẳng, nhìn về phía trước, cách chỗ ngồi 1,5m, hai bàn tay để trên lòng bàn chân theo kiểu nắm chéo nhau, để Thầy xem có đúng hay sai. Đúng thì tiếp tục tập cách nhiếp tâm, còn sai thì hãy ngồi sửa lại cho đúng phương pháp ngồi.

Khi ngồi thân được yên lặng, bất động thì mới bắt đầu quan sát tâm, thấy tâm thật sự im lặng rồi tác ý mạnh mẽ trong đầu câu: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”. Tác ý như vậy xong, liền nhìn vào thân tâm đang im lặng, và kéo dài trạng thái này chỉ khoảng 30 giây, thì lại tác ý câu trên lần thứ hai: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”. Tác ý xong thì cứ để tự nhiên im lặng 30 giây, rồi tác ý câu trên một lần nữa. Cứ tu tập như vậy trong 30 phút rồi xả nghỉ. Xả nghỉ 30 phút rồi lại tu tập. Tu tập như vậy theo thời khóa đã định.

Ví dụ: Thời khóa tu tập một ngày đêm có bốn thời, mỗi thời tu có ba giờ, mà mỗi giờ tu chỉ có 30 phút tu tập và 30 phút xả nghỉ. Cứ theo thời khóa tu tập này mà giờ tu ra giờ tu, giờ nghỉ ra giờ nghỉ. Không được tu tập phi thời cũng như xả nghỉ

phi thời.

Tu trong một ngày đêm, rồi trình lại cho Thầy xem có nhiếp tâm bằng câu tác ý được hay không. Trong khi tu tập phải nhiệt tâm, tinh cần hết sức thì kết quả mới thấy rõ ràng. Nếu thiếu nhiệt tâm mà tu hành thì cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi.

Tất cả những pháp gì từ lâu các con đã tu tập, đó là cách thức làm quen nhiếp tâm, làm quen xả bỏ hôn trầm, thù miên, v.v... chứ chưa phải pháp tu tập đi vào rốt ráo. Bây giờ là pháp rốt ráo và rất cơ bản: Hãy tu tập phương pháp **DẪN TÂM VÀO ĐẠO**.

Chúc các con tu tập thành tựu tốt đẹp.

Kính ghi

Thầy của các con



BỨC TÂM THƯ IX:

LÀM CHỦ TÂM
Tâm thư gửi các con
Ngày 21-4-2009



Kính gửi: Các con thân thương!

Sau khi trắc nghiệm 10 câu hỏi, Thầy nhận ra sự tu tập của các con còn yếu lắm, chưa biết sử dụng pháp để làm chủ được tâm. Vậy bây giờ các con hãy ngồi bán già hay kiết già, lưng thẳng, nhìn về phía trước, cách chỗ ngồi 1,5m, hai bàn tay để trên lòng bàn chân theo kiểu nắm chéo nhau.

Bắt đầu giữ gìn thân tâm im lặng một phút rồi tác ý: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”. Tác ý xong liền giữ gìn thân tâm im lặng chỉ khoảng 30 giây thì lại tác ý câu trên: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”.

Các con nên nhớ, khi tác ý xong thì tĩnh giác giữ gìn tâm im lặng 30 giây, rồi mới tác ý câu trên nữa. Cứ tu tập như vậy trong 30 phút rồi xả nghỉ. Xả nghỉ 30 phút rồi lại tu tập. Tu tập như vậy theo thời khóa đã định. Giờ tu ra giờ tu, giờ nghỉ ra giờ nghỉ. Không được tu tập phi thời hay nghỉ ngơi phi thời.

Tu trong một ngày đêm, rồi trình lại cho Thầy xem có nhiếp tâm bằng câu tác ý được hay không. Trong khi tu tập phải nhiệt tâm, tinh cần hết sức thì kết quả mới thấy rõ ràng. Nếu thiếu nhiệt tâm mà tu hành, thì cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi.

Tất cả những pháp gì từ lâu các con tu tập hãy bỏ xuống hết, chỉ còn dùng một pháp duy nhất: PHÁP DẪN TÂM VÀO ĐẠO. Hãy tu tập trở lại cho có căn bản. Đừng xem thường pháp Dẫn Tâm Vào Đạo thì sẽ phí bỏ một đời tu tập.

Tuy bỏ hết các pháp không tu tập, nhưng phải biết rõ tâm mình còn hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không thì phải sử dụng pháp môn THÂN HÀNH NIỆM. Khi thân có bệnh thì phải ôm pháp ĐỊNH NIỆM HỒI THỞ để đẩy lui bệnh khổ.

Chúc các con tu tập thành tựu tốt đẹp.

Kính ghi

Thầy của các con



BÍZ TÂM THỨ X:



**TRẢ LỜI CÂU HỎI
CỦA TU SINH**
Ngày 22-4-2009

THANH ĐỊNH

Cứ nương pháp Dẫn Tâm Vào Đạo thì sẽ thấy tâm bất động. Bởi ĐẠO là chỗ tâm IM LẶNG BẤT ĐỘNG. Đừng nghĩ tưởng điều gì khác; đừng dẫn hơi thở; mà cứ để tự nhiên trong sự im lặng của tâm bất động là đúng.

Con nên nhớ kỹ chỗ dẫn tâm vào đạo rất dễ tu tập. Với phương pháp này không bị ức chế tâm.

NGUYỄN TRUNG

Cứ theo pháp Dẫn Tâm Vào Đạo mà nhiếp tâm thì tâm con sẽ bất động. Chính tâm bất động là

ĐẠO. Nếu 30 giây tác ý một lần mà còn niệm khởi thì con hãy lui lại 15 giây tác ý một lần (15 giây chỉ có 5 hơi thở) .

Tu tập thời gian ngắn lại thì không còn vọng tưởng và hôn trầm, đó là tu tập có căn bản.

Ở đây không ức chế ý thức, mà chỉ có dẫn tâm vào chỗ bất động. Con hiểu chưa? **Tức là để tâm tự nhiên trong hơi thở, chứ không tập trung trong hơi thở.**

MINH PHƯỚC

1- Còn niệm xen vào là tu tập không nhiệt tâm.

2- Khi tác ý xong nhận thấy hơi thở ra vô là đúng; nhưng đừng vì quá chú ý hơi thở nên bị tức ngực, đó là tu sai pháp.

Phải nhiệt tâm trong pháp Dẫn Tâm Vào Đạo là sẽ hàng phục được vọng tưởng và hôn trầm. Chỗ này phải rất khéo thiện xảo, chỉ nương hơi thở mà thấy tâm bất động; nó cũng giống như người nương ngón tay mà thấy mặt trăng.

Khi tác ý **TÂM BẤT ĐỘNG** xong thì con cảm nhận hơi thở ra vô, nhưng không tập trung tâm trong hơi thở, mà chỉ biết hơi thở nhẹ nhàng ra vô. Chỗ tập trung tâm để nhìn là chỗ **BẤT ĐỘNG IM LẶNG**.

GIA QUANG

Con tu tập tốt, nhưng phải nhiệt tâm hơn thì vọng tưởng hôn trầm mới sạch.

Không vọng tưởng, hôn trầm, cảm thọ là tu đúng pháp, nhưng phải tu trên pháp Dẫn Tâm Vào Đạo. Tu trên pháp Dẫn Tâm Vào Đạo thì không nên ngồi nhiều, tùy theo sức mà ngồi; không được ngồi để có cảm thọ là tu sai pháp dẫn tâm vào đạo.

THIỆN HOA

Lấy pháp DẪN TÂM vào chỗ BẤT ĐỘNG, chứ không phải dùng pháp dẫn tâm ức chế. Cho nên con tu tập phải nhớ kỹ điều này.

Phải dùng pháp dẫn tâm mà không niệm vọng và hôn trầm là tu đúng pháp, là hiểu pháp không sai.

THIỆN TÂM

Tu ít nhưng chất lượng nhiếp tâm phải đạt. Không được tu lơ mơ, phải nhiệt tâm theo pháp Dẫn Tâm Vào Đạo. Nếu tu tập lấy có thì chỉ uổng cho một đời tu hành, chẳng có kết quả giải thoát gì.

CHƠN THÀNH

Phải tu tập cho có chất lượng, tức là tu tập không còn vọng tưởng, không hôn trầm, thù

miên, vô ký, ngoan không suốt thời gian tu tập. Phải chủ động bằng pháp Dẫn Tâm Vào Đạo là tu đúng pháp.

GIA HẠNH

Con phải nhiệt tâm hơn để Dẫn Tâm Vào Đạo cho có chất lượng cao, tức là không còn một vọng tưởng nào xen vào. Đó là căn bản trong sự tu tập làm chủ thân tâm.

GIÁC THỨC

Con tu tập như vậy rất tốt, nhưng phải nhiệt tâm hơn trong pháp Dẫn Tâm Vào Đạo, chứ không phải tập trung tâm trong hơi thở.

Dẫn tâm vào chỗ Bất Động thì tâm sẽ không còn hôn trầm, vô ký, loạn tưởng. Còn vọng tưởng là con đã tu không căn bản. Kỳ kiểm tra này mới thấy sự tu tập của các con còn yếu kém lắm.

MINH NHÂN

Tu tập còn có niệm khởi là tu tập thiếu nhiệt tâm.

Thầy đã chỉ dạy cho pháp Dẫn Tâm Vào Đạo mà không nhiệt tâm thì đó lỗi đáng trách của con.

Phải tu tập kỹ lại, không nên có một niệm vọng và hôn trầm nào cả thì mới có căn bản.

PHƯỚC TÔN

Phải tu tập cho có chất lượng, tu ít nhưng không vọng tưởng, không hôn trầm, chứ không phải tu nhiều như con đã ghi trong giấy.

Phải theo pháp Dẫn Tâm Vào Đạo mà tu tập, chứ không được tu tập pháp khác.

Qua đợt kiểm tra sự tu tập của các con, mới thấy các con tu tập mất căn bản. Vậy phải ráng tu tập kỹ lại, chứ không nên tu tập sơ sơ như vậy, rất uổng phí một đời tu tập. Nhiệt tâm là tu tập rất kỹ từng câu tác ý.



BỨC TÂM THƯ XI:

TÀI SẢN CỦA GIÁO HỘI LÀ CỦA CHUNG PHẬT TỬ

Tâm thư gửi các con

Ngày 24-4-2009

Kính gửi: Các con thân thương!

1- Viết sách đả phá cái sai là đả phá những sự mê tín trong Phật giáo (xin xăm, bói quẻ, cầu siêu, cầu an, đốt tiền, vàng mã, v.v...)

2- Kinh sách có giấy phép mới được in ấn và dạy mọi người, còn chưa có giấy phép mà dạy là sai pháp luật.

3- Khi kinh sách có giấy phép và có giảng viên thì mới mở lớp dạy, còn chưa có giấy phép mà mở lớp dạy là làm sai pháp luật.

4- Thầy là một tu sĩ không của cải, không tài sản, không chùa to Phật lớn, đời sống chỉ có ba y

một bát. Thầy là một du tăng nay ở chỗ này mai ở chỗ khác. Tu viện Chơn Như thuộc về Giáo hội, Giáo hội cho của cải tài sản là của phật tử là của chung; của chung là của Giáo hội, của Nhà nước, của Ban Tôn giáo. Lấy của chung thì phải làm lợi ích cho mọi người, đó là niềm vui. Của cải tài sản vật chất là vô thường, có vật gì bền chắc đâu. Thân này còn giữ không được hưởng là tu viện, vì thế ai muốn thì Thầy vui lòng giao lại cho, không hề tiếc một điều gì cả.

5- Đức Phật đã dạy: ***“Nước mắt chúng sinh nhiều hơn nước biển”***. Đúng vậy, đời là biển khổ. Chính bản thân Thầy là người tu xong, buông bỏ sạch, nếu như người đời thì khổ biết dường nào!

6- Chơn Như sẽ đi vào lịch sử là nơi triển khai nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo đầu tiên trên hành tinh này.

7- Tu viện Chơn Như là nơi tôn giáo, thuộc về của Giáo hội như trên Thầy đã nói. Cho nên Thầy chỉ hy vọng đào tạo các con tu chứng đạo mà thôi. Hãy tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết là điều quan trọng. Còn tất cả những điều khác không có gì quan trọng cả, cho nên buông xuống hết, buông xuống hết.

8- Chi Đông, chùa Ngô, sư cô Đàm Yên cùng Chính quyền các cấp có giấy mời và giao quyền cho Thầy để về mở lớp học đạo đức và tu học theo

Phật giáo nguyên thủy. Nhưng tuổi già sức yếu, Thầy chỉ muốn ở yên một chỗ và ẩn bóng để an dưỡng nghỉ ngơi. Kinh sách Thầy viết cứ theo đó mà tu tập.

9- Gánh vác một ngôi chùa còn quá mệt mỏi, huống là một tu viện thì còn mệt mỏi trăm ngàn lần. Cho nên Thầy đã giao hết, chỉ hiện giờ để tâm mình thanh thản, an lạc, vô sự là an ổn nhất trong những ngày cuối cuộc đời.



BỨC TÂM THƯ XII:

KINH SÁCH NGUYÊN THỦY

Tâm thư gửi các con
Ngày 30-4-2009

Con đường tu tập theo Phật giáo thì phải nương theo lời dạy của Ngài; lia khỏi lời dạy của Ngài là chúng ta bị kiến giải. Cho nên muốn tu tập theo Phật thì không nên lia kinh sách nguyên thủy. Tuy kinh sách nguyên thủy là lời dạy của đức Phật, nhưng khi kết tập thì đức Phật đã thị tịch, cho nên mặc cho các vị tỳ kheo lúc bấy giờ muốn thêm thắt như thế nào mặc tình.

Như chúng ta đã biết, kết tập kinh sách lần thứ ba mới được vua A Dục cho khắc chữ lên bia đá, còn những lần trước đều được truyền miệng. Như vậy, kinh sách Nguyên Thủy chưa chắc đã trọn

ven lời Phật dạy. Cho nên khi nghiên cứu kinh sách nguyên thủy, chúng ta nên loại trừ những kiến giải của các Tổ sư Nam tông cũng như Bắc tông.

Muốn làm sáng tỏ con đường tu tập của Phật giáo, chúng tôi dựa lời dạy của đức Phật.



BỨC TÂM THỨ XIII:



LÀM CHỦ BỆNH

Tâm thư gửi các con

Ngày 15-5-2009

Dháp tu hành theo Phật giáo rất thiết thực và lợi ích, không tu tập thì thôi, mà đã tu tập thì làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Sự làm chủ này rất cụ thể, như trong bức của cô Liên Hạnh đã trình bày sự tu tập, mà cô đã làm chủ thân bệnh của mình:

“Kính bạch Thầy! Mười ngày nay con theo pháp Thầy dạy, con tu tập có tiến bộ rõ ràng: tâm không bị vọng tưởng, không hôn trầm gì hết. Lúc nào câu tác ý cũng ở trong đầu con. Hễ con ngủ thì thôi, mà vừa tỉnh dậy thì tâm con liền nhớ ngay câu tác ý: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG,

THANH THẢN, AN LẠC, và VÔ SỰ”.

Mười ngày nay, con nhờ pháp DẪN TÂM VÀO ĐẠO mà con nhiếp phục và làm chủ tâm con một cách rõ ràng. Vì thế, hiện giờ tâm con êm re, không còn một niệm vọng tưởng nào xen ra, xen vô như trước kia nữa. Thật là pháp DẪN TÂM tuyệt vời!

Kính thưa Thầy! Con trình sự tu tập như vậy, và xin Thầy hoan hỷ cho con tu tập pháp Dẫn Tâm Vào Đạo một thời gian nữa, để sự nhiếp tâm của con có căn bản vững chắc. Từ lâu con tu tập không có căn bản, nên đã làm mất thời gian rất uổng. Tu mà làm chủ được tâm như thế này thì rất ham tu. Bởi vì các pháp đều vô thường; nó luôn luôn rình rập bên con, chờ có dịp là nó lôi con vào chỗ mất mạng. Cho nên con rất sợ. Vì thế con tu tập được nên con nghĩ mình phải tu tập từng bước một cho vững chắc. Tuy chậm nhưng rất chắc chắn, vì mỗi hành động tu tập là mỗi hành động làm chủ tâm mình.

Con hiện giờ tu tập không giống như xưa kia ngồi xuống bắt bướm hái hoa, mà cũng không cố sức chạy mà lại chạy lệch hướng, thì cũng hoài công phí sức vô ích.

Kính thưa Thầy! Đêm hôm qua, lúc 11 giờ 30 phút, con đang ngủ, không biết con gì cắn tay con. Giật mình thức dậy, cánh tay đau nhói, tụt

nhiên tâm con khởi lên câu tác ý: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”. Tâm con tác ý, tay bấm đèn pin tìm xem con gì ở đâu. Tìm không thấy con gì, nhưng tay con đau lắm và bắt đầu sưng lên ngay chỗ bị cắn. Thấy thế, con liền tác ý: “Cái tay không đau, không sưng nữa nghe!”. Lời con nói như vậy, nhưng Thầy ơi! Sao nó nghe theo lời con, nên tay con không còn đau, nhưng sưng vẫn còn chưa hết.

Kính bạch Thầy! Con cảm ơn đức Thầy truyền dạy pháp mầu của Phật, giúp cho chúng con làm chủ được bệnh tật và những chướng ngại gì con cũng vượt qua được. Nếu không có pháp của Thầy, thì không biết đời con sẽ đi về đâu.

Kính bạch Thầy! Trước đây những cơn bệnh quái ác hoành hành thân con khổ sở vô cùng, và nó cứ đeo đẳng con mãi. Có lúc con muốn mượn dòng sông để kết liễu cuộc đời mình, vì không biết cách nào cứu mình thoát khỏi bệnh khổ. Lúc này con chưa gặp Thầy, chưa biết pháp tu tập làm chủ bệnh khổ, nên con nghĩ cuộc đời này là địa ngục, hễ hở ra chuyện gì cũng đều là đau khổ.

Kính bạch Thầy! Từ khi được gặp Thầy chỉ dạy pháp tu làm chủ sinh, già, bệnh, chết, con như từ chỗ tăm tối được thấy ánh sáng; con như người chết đuối được cứu sống. Con rất hạnh phúc, vì đã được gặp Phật ra đời, không còn sợ làm đường

lạc lối nữa. Có Thầy bên cạnh âm thầm khuyên dạy, con nhanh chân bước xuống thuyền trở về bờ giác, thỏa nguyện ước mơ.

Kính bạch Thầy! Thân con mang một bệnh tim, mỗi khi nhói lên đau là con ngắt xỉu bất tỉnh, một hồi lâu mới tỉnh lại. Kể từ bữa nay đã hơn một tháng mấy ngày, mà cơn bệnh đau tim của con không còn tái lại nữa. Thật là pháp Phật nhiệm mầu! Từ khi con ôm pháp THÂN HÀNH NIỆM tu tập, con đã làm chủ được bệnh; con đã điều khiển được thân tâm con. Con ôm pháp THÂN HÀNH NIỆM tu tập suốt trong 20 ngày, phá sạch hôn trầm, vọng tưởng, và phá luôn bệnh bítu và tim mà trước kia bác sĩ chê, không trị được. Nay nó đã hết. Thật là pháp Phật kỳ diệu vô cùng!

Thân con hôm nay hết bệnh. Con biết nói lời gì đây để tỏ lòng thành kính tri ân đối với Thầy? Hiện giờ con chỉ cầu mong và cố gắng hơn nữa để tu tập liễu sinh thoát tử; đó là đền đáp ơn Thầy. Cuối thư, con chỉ cầu chúc Thầy sống trường thọ, để làm chỗ nương tựa cho chúng con”.

Đọc thư cô Liên Hạnh, quý vị đã biết sự chứng đạo chỗ nào chưa?

Từ lâu quý vị đã từng bảo nhau: “TU KHÔNG BAO GIỜ CHỨNG ĐẠO”. Vậy chứng đạo là chứng cái gì? - Đức Phật đã xác định rõ ràng: Chứng đạo là làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người: SINH,

GIÀ, BỆNH, CHẾT. Từ ngày quý vị theo Thầy tu học, quý vị có chứng đạo chưa? Nếu quý vị chịu khó nhận xét, thì quý vị chứng nhiều lắm.

Thứ nhất: Về đời sống, quý vị đã làm chủ được ăn, ngủ, kế đó đã làm chủ được tâm mình, biết buông xả vật chất, không tham tiền bạc, danh lợi; không tham nhà cao cửa rộng; không tham sắc dục; không giận hờn, buồn phiền hay lo lắng, sợ hãi mọi điều gì cả, v.v... Đó là làm chủ được TÂM, như vậy là CHỨNG ĐẠO, quý vị ạ!

Thứ hai: Trong quý vị, có những người sống ba y một bát, thiếu dục tri túc như đức Phật; có người bỏ hết con cái, người thân trong gia đình, vào tu viện để sống một đời cô đơn, một mình mà vẫn an vui; có người làm chủ được cơ thể già yếu, đi khất thực sống, không nhờ vào con cháu cơm nước; không nương tựa vào con cháu ẵm bồng vệ sinh, luôn luôn khỏe mạnh, không đau nhức chỗ này, chỗ khác trên cơ thể, v.v... Đó là làm chủ GIÀ, như vậy là CHỨNG ĐẠO, quý vị ạ!

Thứ ba: Trong quý vị, có nhiều người tu tập theo pháp Thân Hành Niệm hay pháp Dẫn Tâm Vào Đạo, nên đã làm chủ được bệnh, khi có bệnh chỉ cần tác ý đuổi bệnh ra khỏi cơ thể là hết bệnh, như cô Liên Hạnh đã ghi vào bức thư ở trên. Đó là làm chủ BỆNH, như vậy là CHỨNG ĐẠO, quý vị ạ!

Thứ tư: Rồi đây sẽ có những người sẽ làm chủ sự sống chết, muốn chết hồi nào là chết hồi nấy. Đó là làm chủ CHẾT, như vậy là CHỮNG ĐẠO, quý vị ạ!

Cô Hạnh Bảo cũng có gửi cho Thầy một bức thư, đề ngày 18 tháng 5 năm 2009, có nói về sự làm chủ thân cô như sau: *“Kính bạch Thầy! Tôi qua lúc 10 giờ, bệnh thoái hóa khớp vai con đau lại. Con đau nhức khủng khiếp không thể nào ngủ được. Trước kia con đã bị đau hai lần, và mỗi lần đau con phải uống và chích thuốc trực tiếp làm giảm đau vào xương, dần dần mới hết đau. Còn bây giờ ở đây, thuốc có đâu.*

Con đau nhức nhối buốt tận tim can. Con đau lắm. Nước mắt con tuôn trào. Con rất sợ ngày mai phải rời khỏi tu viện. Con buồn lắm, nên chỉ biết gọi: Thầy ơi! Thầy cứu con với! Con gọi Thầy rất nhiều lần trong đêm khuya thanh vắng. Bỗng nhiên, con bình tĩnh ngồi ngay ngắn, và thử tập như sư cô Liên Hạnh xem sao. Thế là con thở đều đều và hướng tâm đến câu: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, và VÔ SỰ”. Khi tác ý xong, con liền thở 10 hơi thở sâu chậm, rồi con nói với con đau: “Nè! Con đau ra khỏi tay ta ngay đi! Đi ra đi!”. Con chỉ nói ba lần, rồi con thở 10 hơi thở. Cứ làm như vậy khoảng 20 phút, con đau dần dần bớt. Con mừng quá! Thầy

đã cứu con thật rồi. Con hạnh phúc lắm. Nhất là niềm vui của con được ở lại tu viện tu tập, không phải về chữa bệnh.

Kính bạch Thầy! Con viết lên đây là tỏ lòng biết ơn Thầy đã giúp con, kịp thời vượt thoát cơn đau. Con nguyện cố gắng tinh tấn tu tập và giữ gìn đúng thanh qui, để không phụ ơn Thầy”.

Chỉ có sự gan dạ, can đảm trước cơn bệnh khổ ngặt nghèo, ôm chặt pháp NHƯ LÝ TÁC Ý và ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ thì các con sẽ vượt qua bệnh khổ. Cho nên khi thân không bệnh thì nên cố gắng tu tập Định Niệm Hơi Thở; cố gắng như thế nào để nhiếp tâm trong hơi thở mà không có niệm vọng tưởng hay hôn trầm xen ra, xen vào thì sự làm chủ bệnh không còn khó khăn nữa. Làm chủ được bệnh là các con đã chứng đạo. Các con có biết không?

Đọc thư cô Liên Hạnh, cô Hạnh Bảo cũng như nhiều thư phật tử ở khắp mọi miền đất nước đã gửi về, đều đã xác định có những người theo Thầy tu tập đã làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH. Như vậy họ là những người đã CHỨNG ĐẠO trọn ba phần, chỉ còn một phần cuối nữa. Cố sao có người bảo rằng không chứng đạo?

Chứng đạo của Phật giáo rất đơn giản và thiết thực, lợi ích cho đời sống của con người, chứ không phải như quý vị nghĩ: Chứng đạo là phải có

thần thông, pháp thuật kêu mưa, hú gió, tàng hình, biến hóa, v.v... Điều hiểu đó là quý vị đã hiểu sai đạo Phật. Đạo Phật không phải là đạo luyện thần thông, pháp thuật, bùa chú, v.v...; đạo Phật chỉ là một nền đạo đức đem lại cho con người sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Vì thế, **chứng đạo của đạo Phật là làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT là đủ, không còn phải tu tập pháp môn nào nữa cả.**

Đọc bức tâm thư này quý vị đã hiểu rõ, xin ĐỪNG PHỦ NHẬN SỰ CHỨNG ĐẠO của đạo Phật. Đạo Phật có chứng đạo hẳn hoi, chứ không phải là lời nói suông như các tôn giáo khác mà quý vị đã lầm tưởng. Hãy tinh tấn tu tập lên đi, quý vị ạ! Sự chứng đạo không phải ở đâu xa, mà ở ngay trong ý thức của quý vị! Như trong kinh Pháp Cú, Phật đã dạy: *“Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp”*. Nếu quý vị dùng ý thức dẫn tâm quý vị vào thiện pháp thì quý vị được giải thoát, sống an vui hạnh phúc. Còn ngược lại, quý vị dùng ý thức dẫn tâm vào ác pháp thì quý vị sẽ sống trong khổ đau, phiền não. Cho nên, CHỨNG ĐẠO là chỗ tâm quý vị sống thiện hay ác mà thôi.

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc



BỨC TÂM THƯ XIV:



**MƯỜI NĂNG LỰC
PHÁP MÔN
THÂN HÀNH NIỆM**
Tâm thư ngày 10-4-2009

Mười năng lực của pháp môn Thân Hành Niệm này, do đức phật Thích Ca Mâu Ni dạy: “*Này các tỳ kheo, Thân Hành Niệm được thực hành; được tu tập; được làm cho sung mãn; được làm như thành cỗ xe; được làm như thành căn cứ địa; được làm cho kiên trì; được làm cho tích tập; được khéo tinh cần thực hành, thời mười năng lực có thể được mong đợi. Thế nào là mười năng lực?*

1- Lạc, bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên.

2- Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên.

3- Vị ấy kham nhẫn được lạnh nóng, đói khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận.

4- Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng.

5- Tùy kheo ý muốn không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được 4 thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú.

6- Vị ấy chứng được các loại thần thông: một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi đi ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến phạm thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng chư thiên và loài người ở xa hay ở gần.

7- Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loài người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm chuta vô thượng, biết tâm chuta vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiền định, biết tâm thiền định; tâm không thiền định, biết tâm không thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát.

8- Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết.

9- Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.

10- Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại; tâm giải thoát; tuệ giải thoát; không có lậu hoặc.

Này các tỳ kheo, Thân Hành Niệm được thực hành; được tu tập; được làm cho sung mãn; được

làm như cỗ xe; được làm như thành căn cứ địa; được làm cho kiên trì; được làm cho tích tập; được khéo tinh cần thực hành, thời mười năng lực này sẽ có kết quả ngay liền...

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các tỳ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy”.

Trên đây là 10 năng lực của pháp môn Thân Hành Niệm, mà Thầy trích ra trong kinh Thân Hành Niệm, để các con có đủ lòng tin với pháp môn này.

Với pháp môn này, Thầy đã kết hợp được làm cho thành một cỗ xe; được làm cho thành căn cứ địa; được làm cho kiên trì; được làm cho tích tập, nhờ đó hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không, vọng tưởng và các cảm thọ không còn dám bén mảng đến thân tâm của các con nữa, nếu các con siêng năng tu tập.

Pháp Thân Hành Niệm tu tập như vậy đâu có ngồi nhiều, chỉ ngồi có năm hơi thở mà thôi. Vậy cổ sao các con lại thích ngồi, ngồi gục tới gục lui như con gà mổ thóc, như người khòm lưng già gạo; ngồi thụng lưng như con ếch; ngồi khòm lưng cúi đầu như con rắn khoanh tròn; ngồi nghểnh đầu nghiêng cổ như con ó tìm mồi, v.v... và v.v...

Tướng ngồi của các con xấu như vậy, các con có biết không? Xưa đức Phật dạy: Ngồi phải thẳng

lưng, đầu cổ phải ngay ngắn, đó là tướng phước điền. Vì thế đức Phật đầu có dạy các con ngồi thụng, ngồi cong, ngồi vẹo, ngồi nghiêng cổ kỳ lạ như vậy. Các con kiến giải chế ra cách ngồi thiền như vậy thật là một loại thiền kỳ lạ, mà con đường tu theo Phật giáo không ai chấp nhận. Xin các con hãy cố gắng sửa lại!

Các con hãy từ bỏ ngay hành động ngồi, nằm trong giờ tu tập. Các con hiện giờ thân tâm đầy áp hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không và vọng tưởng; nếu không tu tập pháp Thân Hành Niệm thì chẳng bao giờ các con dẹp sạch những chướng ngại pháp ấy. Tu tập chưa hết hôn trầm, thù miên vô ký, ngoan không và vọng tưởng mà ưa ngồi, đó là lười biếng, không tin tấn, không siêng năng. Người tu hành mà lười biếng, không tin tấn, không siêng năng thì con đường giải thoát làm sao tu tập tới nơi, tới chốn được?

Những điều lợi ích của pháp môn Thân Hành Niệm mà đức Phật đã xác định cho các con thấy rõ ràng ở trên, là một bằng chứng cụ thể để dẹp sạch các chướng ngại pháp, khiến thân tâm của các con thanh tịnh. Thế mà các con có tin những lời dạy này đâu, nên chỉ tu tập sơ sơ cho lấy có, cho có hình thức, rồi lại ngồi hay nằm kiết tường lim dim, như con cóc ngồi dưới đáy giếng hay ngồi dưới cơn mưa.

Pháp Thân Hành Niệm là pháp môn có công năng rất lớn, giúp cho các con làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chứng đạt chân lý tâm vô lậu. Vậy sao các con làm biếng không chịu tu tập, mà cứ ngồi, nằm làm phí thời gian quá uổng. Thân vô thường nay mạnh mai đau ốm, rồi lý gì mà chống đỡ đây?

Khi được bài pháp này, các con hãy cố gắng tu tập trở lại cho chính chắn. Phải tinh cần siêng năng tu tập đi kinh hành pháp Thân Hành Niệm. Phải nhiệt tâm tu tập trong từng hành động chân, tay và hơi thở; không nên bỏ xuống một hành động nào cả, vì Thầy đã kết hợp 13 hành động thân, ý trở thành một pháp môn Thân Hành Niệm.



BỨC TÂM THƯ XV:



CHỨNG ĐẠO

Tâm thư gửi các con

Ngày 18-5-2009

Một lần nữa Thầy nói về Chứng Đạo. Các con đừng cho rằng tu hành theo Phật giáo là không Chứng Đạo. Chứng Đạo là một sự thật của Phật giáo. Phật giáo là một tôn giáo vì loài người, cho nên tu hành là phải có Chứng Đạo. Phật giáo là một tôn giáo luôn luôn biết dùng tự lực của mình, vượt lên mọi khổ đau của cuộc đời; **vì vượt lên mọi khổ đau của cuộc đời, nên đó là Chứng Đạo.** Một tôn giáo nhờ vào tha lực của Thần, Thánh, Tiên, Phật, Trời, Bồ Tát cứu khổ, cứu nạn, giải trừ bệnh tật, tai ách khổ đau của mình, là một tôn giáo mê tín.

Mục đích của đạo Phật là làm chủ sinh, già, bệnh, chết. **Cho nên, người nào tự làm chủ SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT là người Chứng Đạo.** Vì thế, đạo Phật là đạo TỰ LỰC chứ không phải đạo THA LỰC. Ai theo Phật giáo mà cầu cúng, lay lẽ van xin Tam Bảo gia hộ, là theo ngoại đạo Bà La Môn.

Đạo Phật còn gọi là đạo GIẢI THOÁT, vì thế, ai sống đúng đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh là người Chứng Đạo. **Bởi không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh đó là GIẢI THOÁT, mà giải thoát là Chứng Đạo.** Sự Chứng Đạo của Phật giáo không có khó khăn, không có mệt nhọc, chỉ cần chịu khó học tập đạo đức nhân bản - nhân quả, sống với PHÁP TRÍ ĐẠO ĐỨC và TÙY TRÍ ĐẠO ĐỨC là có sự giải thoát ngay trước mắt. Có sự GIẢI THOÁT ngay trước mắt là Chứng Đạo.

Muốn làm sáng tỏ sự Chứng Đạo, các con đừng giải thích theo chữ Hán (Trung Hoa): Đạo là con đường, nẻo, lối đi, v.v... Giải thích như vậy không đúng nghĩa của Phật giáo. **Vì ĐẠO ở đây có nghĩa là tâm không còn khổ đau; tâm được an ổn, yên vui; tâm bất động, không còn một ác pháp nào làm cho tâm động.** Những điều trên đây tâm đã đạt được thì mới gọi là GIẢI THOÁT, mà giải thoát là Chứng Đạo như trên đã nói. Khi

nói đến Chúng Đạo thì đức Phật dùng một cụm từ, chỉ cho chúng ta thấy sự Chúng Đạo: *“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, các việc làm đã làm xong, không còn trở lui trạng thái này nữa”*. Cụm từ này chỉ rất rõ sự GIẢI THOÁT:

1- SANH ĐÃ TẬN có nghĩa là cuộc sống không còn đau khổ.

2- PHẠM HẠNH ĐÃ THÀNH có nghĩa là đời sống giới luật, đức hạnh nghiêm chỉnh.

3- CÁC VIỆC LÀM ĐÃ LÀM XONG có nghĩa là sự tu tập đã hoàn tất, không còn tu tập một pháp môn nào nữa cả.

4- KHÔNG CÒN TRỞ LUI TRẠNG THÁI NÀY NỮA có nghĩa là tâm không còn trở lại tham, sân, si, mạn, nghi nữa.

Chúng Đạo có nghĩa là giải thoát hoàn toàn, tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi nữa, như trên đã nói. Cho nên trong kinh Tương Ưng, có đoạn ông Xá Lợi Phất hỏi Phật: *“Bạch Thế Tôn! Nếu con được hỏi: Đây hiền giả, giải thoát như thế nào, mà đức Thế Tôn đã tuyên bố: trí đã được chứng đắc, sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, các việc làm đã làm xong, không còn trở lui trạng thái này nữa? Thì con sẽ trả lời: Do tự giải thoát, do tự đoạn diệt tất cả chấp thủ, do tự làm tâm con luôn an lạc trong chính niệm. Nhờ*

sống an lạc trong chính niệm như vậy, các lậu hoặc không còn tiếp tục rỉ chảy, và con không còn chấp tự ngã”.

Ngài Xá Lợi Phất trả lời rất đúng. Sự giải thoát này phải do chính mình, không có một người nào giúp mình được. Do tự chính mình phải ĐOẠN DIỆT CÁC CHẤP THỦ và phải luôn luôn SỐNG AN TÂM TRONG CHÁNH NIỆM, nhờ vậy mọi ác pháp không tác động được tâm. Để xác định sự Chứng Đạo, một lần nữa kinh Tương Ưng dạy: **“Tóm lại, pháp môn này gọi tắt như sau: Những cái gì được vị sa môn gọi là lậu hoặc là Ta không còn nghi ngờ gì nữa, chúng đã được Ta diệt tận, không còn phân vân gì nữa”** (100 Tương Ưng tập 2). Đọc những lời dạy trên đây, ai còn dám phủ nhận đạo Phật không Chứng Đạo.

Đức Phật đã xác định cho chúng ta rõ thế nào là Pháp Trí: **“Này các thầy tỳ kheo, vị thánh đệ tử biết già chết như vậy, biết già tập khổ như vậy, biết già diệt như vậy, biết con đường đưa đến già chết diệt như vậy. Đây là PHÁP TRÍ của vị ấy. Vị ấy với pháp này được thấy, được biết, được quả tức thời, được đạt đến, được thể nhập, hướng dẫn thái độ của mình đối với quá khứ và trong tương lai”**. Người có trí tuệ về các PHÁP của đời sống con người thì phải thông suốt GIÀ, CHẾT. Thông suốt già, chết thì gọi đó là Pháp Trí.

1- GIÀ là cơ thể phải suy nhược: răng rụng, da nhăn, tóc bạc, lưng khòm, tay chân run rẩy, yếu đuối, v.v... đó là một sự đau khổ của kiếp người.

2- CHẾT là cơ thể bị hủy diệt: tử vong, các uẩn tàn lụn, hoại diệt, v.v... đó là một sự khổ mà con người không ai tránh khỏi.

Do thông suốt sự khổ đau ấy, nên người có trí phải lo tu tập làm chủ GIÀ CHẾT. Một lần nữa, đức Phật dạy: *“Này các thầy tỳ kheo, vị thánh đệ tử biết già chết như vậy, biết già tập khổ như vậy, biết già diệt như vậy, biết con đường đưa đến già chết diệt như vậy”*.

Một khi đã hiểu biết như vậy, thì chúng ta sẽ cố gắng tu tập để giữ gìn TÂM BẤT ĐỘNG; do giữ gìn TÂM BẤT ĐỘNG thì lậu hoặc hoàn toàn sẽ bị diệt sạch. Cho nên kinh Tương Ưng xác định một lần nữa, để chúng ta hiểu rõ sự GIẢI THOÁT bằng Pháp Trí: *“Đây là PHÁP TRÍ của vị ấy. Vị ấy với pháp này được thấy, được biết, được quả tức thời, được đạt đến, được thể nhập, hướng dẫn thái độ của mình đối với quá khứ và trong tương lai”*. (106 Tương Ưng tập 2)

PHÁP TRÍ là trí tuệ hiểu biết về các pháp sinh, già, bệnh, chết là khổ. Người có Pháp Trí là người biết cuộc đời là khổ, không có vật gì trên thế gian này là ta, là của ta nên buông xả sạch, vì thế họ

được giải thoát hoàn toàn.

Khi một người có Pháp Trí, nên về tương lai có xảy ra điều gì họ chẳng còn lo lắng, buồn phiền và sợ hãi. Do chẳng còn lo lắng, buồn phiền và sợ hãi, nên họ được giải thoát. Đó là họ đang sống trong Tùỵ Trí. Bởi người có TÙY TRÍ là người giải thoát về tương lai. Đây, chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: *“Những sa môn hay Bà la môn nào trong tương lai sẽ hiểu rõ già chết, sẽ hiểu rõ già chết tập khởi, sẽ hiểu rõ già chết diệt, sẽ hiểu rõ con đường đưa đến già chết diệt, tất cả những vị ấy sẽ hiểu biết như vậy. Như vậy, như hiện nay Ta vậy. Đây tức là TÙY TRÍ của vị ấy”*.

Tóm lại, người có PHÁP TRÍ và TÙY TRÍ là người đang sống trong ba thời gian quá khứ, hiện tại và vị lai hoàn toàn thân tâm họ được giải thoát, không còn một chút xíu nào lậu hoặc. Người ấy được nhập lưu, nhập vào dòng Thánh; được đầy đủ Trí hữu học; được đầy đủ Minh hữu học. Một lần nữa để xác định điều này, đức Phật đã dạy: *“Này các thầy tỳ kheo! Vì rằng vị thánh đệ tử được thanh tịnh và thuần tịnh hai loại trí: PHÁP TRÍ và TÙY TRÍ. Vị ấy được gọi là thánh đệ tử đạt tri kiến, đã đi đến diệu pháp này, đã chấp nhận diệu pháp này; đã đầy đủ hữu học trí; đã đầy đủ hữu học minh; đã nhập được pháp lưu, là bậc Thánh minh đạt tuệ, đã đứng gõ vào cửa bất*

tử". (107 Tương Ứng tập 2)

Trong lời dạy chỉ định này, người có đủ Pháp Trí và Tùy Trí là người hoàn toàn làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Cho nên lời dạy trong đoạn kinh này rất rõ ràng, họ là người đã đứng gõ vào cửa BÁT TỬ.

Thầy xin ghi lại lời Phật dạy để minh chứng rằng sự giải thoát của Phật giáo bằng sự hiểu biết, mà đức Phật gọi là PHÁP TRÍ và TÙY TRÍ. Cho nên Chúng Đạo không phải chứng bằng Thiên Định như mọi người nghĩ, mà chúng đạo bằng Pháp Trí và Tùy Trí.

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc



BỨC TÂM THỨ XVI:



PHÁP TU
DẪN TÂM VÀO ĐẠO
Tâm thư gửi các con
Ngày 29-4-2009

Các con nên nhớ, câu tác ý là câu DẪN TÂM VÀO ĐẠO. Vậy đạo là cái gì?

ĐẠO là chỗ thân tâm không còn đau khổ. Trả lời như vậy các con có hiểu chưa? Nếu các con chưa hiểu, thì nên xét nghiệm lại thân tâm các con hiện giờ, về tâm có giận hờn, buồn phiền, lo lắng, thương nhớ, sợ hãi hay không? Nếu không thì nó đang im lặng, thanh thản và vô sự đó; về thân các con có cảm nhận bệnh tật đau nhức chỗ nào không? Nếu không là nó đang an lạc và vô sự.

Như vậy, ĐẠO GIẢI THOÁT là chỗ “*thân tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự*”. Cho nên,

dẫn tâm vào đạo là dẫn tâm vào chỗ “THÂN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ”.

Ví dụ 1:

1- *Cậu bé*

2- *Sợi dây*

3- *Con trâu*

Cậu bé dụ như CÁC CON.

Sợi dây dụ như CÂU TÁC Ý.

Con trâu dụ như “THÂN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ”.

I/ Khi các con MUỐN TÁC Ý, đó là cậu bé nắm lấy sợi dây cột con trâu.

II/ Khi các con ĐANG TÁC Ý là cậu bé dắt trâu.

III/ Khi con trâu bước đi, là “THÂN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ”.

Ví dụ 2:

1- *Tác ý*

2- *Ngón tay chỉ*

3- *Mặt trăng sáng*

I/ TÁC Ý: Bắt đầu vào tu tập, các con đã chọn chỗ nơi yên tĩnh vắng vẻ, ngồi bán già hay kiết già, hay ngồi bất cứ trong tư thế nào nhưng lưng

phải thẳng, không nên khòm lưng, cúp cổ hay nghiêng đầu, hoặc cúi đầu hay ngưỡn cổ. Đặc biệt, ngồi hay đi hay đứng, đầu, lưng không được cúi khòm, mà phải giữ gìn ngay thẳng.

Sau khi giữ gìn lưng ngay thẳng, thì các con để cho thân tâm yên lặng 1 phút, rồi mới tác ý rõ ràng từng chữ một như: “TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ”, khi tác ý xong, giữ tâm yên lặng, thì lúc bấy giờ tâm sẽ biết hơi thở ra vô một cách tự nhiên.

II/ NGÓN TAY CHỈ: Hơi thở ra vô là ngón tay chỉ mặt trăng. Cho nên, **khi tác ý xong, mà tâm các con chỉ chú ý trong hơi thở thì có khác nào các con tu tập Định Niệm Hơi Thở, đó là tu tập sai.** Các con tu tập như vậy là các con tu tập Định Niệm Hơi Thở, chứ không phải tu pháp Dẫn Tâm Vào Đạo.

Dẫn tâm vào đạo, là lúc bấy giờ các con **NUỜNG VÀO HƠI THỞ** để biết **TÂM BẤT ĐỘNG**. Các con biết cách tu tập như thế này chưa?

III/ MẶT TRĂNG: Mặt trăng chính là **TÂM BẤT ĐỘNG** của các con. Như vậy, nương hơi thở để nhìn mặt trăng, chứ không phải chỉ biết có hơi thở ra vô; biết có hơi thở ra vô là tu tập sai pháp, không đúng pháp **DẪN TÂM**, vì vậy vọng tưởng, hôn trầm thường đến thăm viếng các con.

Tất cả những sự trình bày của các con đều là tu sai pháp, tu pháp này lẫn sang pháp khác. Thật tội nghiệp cho các con quá!

Phải bền chí, kiên gan tu tập lại, đừng theo kiến giải của mình mà tu pháp này pháp khác. Nhất là tự kiến giải ra tu tập thì còn xa muôn dặm.

Phải theo lời Phật dạy: SỐNG TRONG HẠ LIỆT KHÔNG THỂ CHỨNG ĐẠT CÁI CAO THƯỢNG.

“Này các thầy tỳ kheo! Không phải sống với cái hạ liệt có thể đạt cái cao thượng”. (Trang 57, Tương Ưng tập 2)

Như vậy, đức Phật đã xác định rõ ràng: Một người sống trong hạ liệt, mà muốn chứng trong cái cao thượng thì không thể nào chứng đạt được. Vậy sống trong hạ liệt là sống như thế nào?

Sống hạ liệt là sống chạy theo dục lạc thế gian, tâm còn đầy tham, sân, si, mạn, nghi; tâm chưa sống ly dục ly ác pháp, mỗi chút mỗi phiền não, giận hờn khổ đau; tâm còn ham muốn cái này cái kia. Hằng ngày tâm còn phóng dật thấy cái này cái kia; thấy cái này cái kia tâm đều muốn nhìn, ngó, lưu ý thì làm sao chứng đạt được cái cao thượng được.

Cho nên quý thầy, quý cô tu tập thì tốt, nhưng không chứng đạo là vì hay nhìn ngó ra

ngoài. Tại sao quý thầy, quý cô không nhìn ngó vào thân tâm của mình, mà lại nhìn ngó ra ngoài? Nhìn ngó ra ngoài có ích lợi gì?

Khi quyết tâm tu tập để làm chủ sinh, già, bệnh, chết, thì hãy nhìn vào thân tâm của mình để làm chủ nó, nếu nó làm sai hay làm đúng thì chúng ta đều biết liền; **biết sai thì ngăn chặn lại không làm theo; biết đúng thì tăng trưởng và làm theo cho thân tâm mỗi ngày một tốt hơn.** Nhờ chúng ta biết tập sống như vậy, nên từ chỗ sống hạ liệt trở thành sống thanh cao, còn nếu không biết sống như vậy, thì sống từ cái hạ liệt này sẽ mãi mãi sống trong cái hạ liệt khác. Cho nên, đức Phật mới dạy như vậy: **“Sống trong hạ liệt không thể chứng đạt cái cao thượng”.** Dù chúng ta muốn tu chứng đạt giải thoát, mà cứ sống trong hạ liệt thì tu vô lượng kiếp cũng chẳng đi đến đâu.

Thầy dạy PHÁP DẪN TÂM VÀO ĐẠO là pháp cao thượng, vì thế các con muốn chứng đạo phải sống cao thượng, thì mới tu tập không sai.

*Kính ghi
Thầy của các con*





**TÂM KHÔNG
PHÒNG ĐẤT**



*M*ục đích của đạo Phật là phải đạt cho được Tâm Không Phóng Dật. Người tâm không phóng dật là người chứng đạo, các con có nghe đức Phật nói không: “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”.

Đạt được tâm không phóng dật không phải là một điều tu tập khó khăn, như các con đã nghĩ. Nhưng các con lại cho rằng tâm không

phòng dật là một vấn đề không quan trọng trong đời tu hành Thiên Định Lễ Tâm của các con, cho nên các con xem thường hạnh Độc Cư. Xem thường hạnh độc cư mà muốn làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì chắc chắn không bao giờ đạt được các con ạ! Xem thường hạnh độc cư, cho nên con đường tu tập của các con không biết đến năm nào cho xong...

Trong bảy tháng quyết định cho cả một đời tu tập của các con. Sự quyết định ấy Thầy đã đề ra không phải là một việc nói để mà nói, hay nói suông; mà nói đúng pháp, nói có căn cứ rất rõ ràng, đúng thời gian như đức Phật đã quy định: 7 ngày, 7 tháng, 7 năm. Ví thế, tu được hay không là ở nơi các con tu tập và giữ gìn giới luật, chứ không phải do Thầy. Thầy đã dạy hết tất cả các pháp hành theo

kinh nghiệm bản thân của Thầy. Thầy đã phơi bày rõ ràng các pháp tu hành từ thấp đến cao, từ gần đến xa, không còn giấu giếm một điều gì nữa cả; chỉ còn ở các con tu tập mà thôi. Dù Thầy có ẩn bóng, các con tu tập cũng dễ dàng, không còn sợ lạc đường. Còn tu sai, hành sai là do các con phá giới, phạm giới, sống không đúng giới. Do phá giới, phạm giới, sống không đúng giới, nên tu hành theo kiểu kéo dài lê thê từ ngày này sang ngày khác, từ tháng này đến tháng khác.

Trong những ngày tu tập đã qua, lỗi lầm nhất của các con là do không tin lời Thầy dạy, ngang nhiên phá hạnh độc cư: đi, đứng hoặc tập hợp lại nói chuyện, mà không biết xấu hổ khi phạm giới thế này.

Mỗi lần nhắc nhở các con, là lòng Thầy

xót xa vô cùng. Biết những đệ tử của mình phạm giới, rồi đây đường tu hành như vậy sẽ đi về đâu. Các con mang tiếng tu hành, nhưng khi gặp mặt những người thân, nhìn họ làm sao cho kỹ, nói với họ làm sao đây?! Thật ướng cho một kiếp người!

Hôm nay các con có đủ nhân duyên về câu hội trong khoá tu tập chứng đạo này, dù có được ghi danh chánh thức hay không được ghi danh, thì các con vẫn tham dự vào khoá tu tập này. Dương nhiên các con đều dự phần tu tập chứng đạo, là nhiệm vụ chung của các con để chấn chỉnh lại Phật giáo, để dẹp bỏ những cái sai và dựng lại những cái đúng. Thế mà các con lại thờ ơ, mà còn cho rằng mình không được ghi danh chánh thức thì cứ tu tà tà, nói chuyện chơi cho vui, đại gì giữ giới cho nhọc,

ra nhà bếp lật rau, xả tâm còn sướng hơn. Những tâm niệm như vậy là các con không thấy bổn phận và trách nhiệm của các con đang Gánh Nặng Thiện Pháp trên vai; đang gánh nặng đạo đức Nhân Bản - Nhân Quả sống không làm khổ mình, khổ người của tất cả chúng sanh trên hành tinh này sao? Từ những tâm niệm này, mà các con đã làm động sự tu hành của mình và mọi người. Do những hành động như vậy, các con đã mất Thầy mà không biết.

Ví dụ: Có một người mẹ thân thương bảo các con rằng: “Mẹ sắp lìa xa các con. Nếu các con sống đừng buồn lung phóng dật thì mẹ sẽ ở lại với các con mãi mãi, bằng ngược lại, mẹ sẽ rời bỏ các con và ra đi vĩnh viễn; mẹ con không còn gặp nhau nữa các con ạ!”. Nghe những lời này, vì

thương mẹ, sợ mất mẹ, các con sống như thế nào?

Các con không nhận được giá trị giới hạnh Độc cư, nên Thầy xin trích ra một số Kinh Pháp Cú đức Phật đã dạy nhiều về Tâm Không Phóng Dật, trong tập Đường Về Liê Phật, để các con suy ngẫm con đường tu tập và nên quyết định con đường tu tập của các con; để khỏi phí mất thời gian quý báu hơn vàng ngọc.

Còn bốn tháng nữa, Thầy còn ở bên các con hay là sẽ xa nhau mãi mãi? Vĩ trên cuộc đời này đâu có ai xum họp mãi. Phải không các con?

Sự tu tập của các con là một sự quyết định: Chừng đạo là không mất Thầy; không chừng đạo là mất Thầy.

Chứng đạo không phải khó; khó là vì các con xem thường giới, sống phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, nên con đường tu tập còn xa mù mịt.

Giáo pháp Thầy đã trang bị cho các con đầy đủ; dù có Thầy hay không có Thầy các con vẫn tu tập chứng đạo được.

Còn hơn 100 ngày nữa, chắc chắn trong các con sẽ có nhiều người chứng đạt Tâm Không Phóng Dật một cách dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc. Ngày xưa Phật chỉ có 49 ngày; còn bây giờ các con hơn Phật gấp đôi thời gian: 120 ngày.

Tu hành phải có sự quyết tâm làm chủ sự sống chết thì mới có thành tựu; còn nếu tu cảm chừng thì biết chừng nào cho xong. Phải không các con? Thầy xin nhắc lại: “Giới

luật là pháp môn hàng đầu trong sự chứng đạo; nếu thiếu giới luật thì chẳng bao giờ có chứng đạo”.

Chúc các con là những người chiến thắng trong mặt trận sinh tử luân hồi, và ca khúc khải hoàn dựng lại chánh pháp của Phật giáo.

*Kính ghi
Thầy của các con*



KHÔNG PHÓNG DẬT

LỜI PHẬT DẠY:

- 21 -

*“Không phóng dật, bất tử
Phóng dật, phải tử sinh
Không phóng dật, không chết
Phóng dật, như chết rồi”*

- 22 -

*“Biết rõ sự thật ấy
Người trí không phóng dật
Hoan hỷ không phóng dật
An vui trong cõi Thánh”*

*(Kinh Pháp Cú: II. Appamàdavagga.
Phẩm Không Phóng Dật)*

- 101 -

CHÚ GIẢI:

Muốn tâm không phóng dật, chỉ có pháp ĐỘC CƯ là đệ nhất. Nếu ai giữ gìn được pháp độc cư thì sớm muộn gì người ấy tâm cũng sẽ không phóng dật.

Bài kệ thứ 21 đức Phật đã xác định: Người không phóng dật là người bất tử, là người sống mãi muôn đời. Đức Phật cũng nói: *“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”*.

Cho nên người thích hội họp, thích nói chuyện, thích tranh luận là người phóng dật; người hay làm thơ văn, viết thư thăm viếng gia đình, bạn bè... người đọc kinh sách, nghe băng là người phóng dật. Người phóng dật là người tu tập không bao giờ có kết quả tốt, chỉ tu tập lấy có hình thức, thường dậm chân tại chỗ.

Phóng dật có nghĩa là tâm hướng ra ngoài, hay chạy theo các pháp trần.

Đức Phật dạy 42 bài kệ nói về tâm không phóng dật, giống như con tê ngu một sừng. Con tê ngu một sừng là một loài thú vật sống một mình. Khi lớn lên đến tuổi trưởng thành, thì loài vật này bỏ gia đình cha mẹ, anh em và chị em, không giao kết bạn bè với ai cả, chỉ sống một mình trong một khu vực riêng biệt. Vì thế đức Phật dạy: *“Người sống độc cư như con tê ngu*

một sừng”.

Các pháp dạy tâm không phóng dật như: Định Niệm Hơi Thở, Định Sáng Suốt, Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ để khắc phục tham ưu, và Thân Hành Niệm.

Trong bài kệ thứ 21 này, đức Phật đã xác định rõ ràng sự bất tử, hay nói cách khác là sự ra khỏi sanh tử, chỉ duy nhất là làm sao phải đạt cho được kết quả là “TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT”.

Cho nên dù tu muôn vạn pháp môn, cũng chỉ thực hiện tâm không phóng dật. Nhưng chúng ta phải biết, tâm không phóng dật là do xả ly dục và ác pháp, chứ không phải do ức chế tâm. Chỉ có xả ly tâm tham, sân, si, mới có sự giải thoát chân thật.

“Không phóng dật bất tử”

Người không phóng dật là người thoát ra vòng sanh tử. Nhưng tu tập tâm không phóng dật không phải là một việc dễ làm. Phải không các bạn?

“Phóng dật phải tử sanh”

Hiện giờ ai ai tâm cũng phóng dật, vì thế mà mọi người đều phải chịu trong qui luật sanh tử.

Thưa các bạn, nếu tâm các bạn còn phóng dật thì các bạn chưa được an ổn đâu. Tại sao vậy?

Vì bệnh tật và tử thần sẽ đến viếng thăm các bạn, bất cứ giờ nào khi chúng muốn. Nên đức Phật bảo: **“Phóng dật như chết rồi”**.

Các bạn hãy đọc bài kệ thứ 21 này, mà suy ngẫm về sự tu tập của các bạn.

Hiện giờ tâm các bạn có còn phóng dật hay không? Nếu còn thì các bạn hãy tu tập cho đúng cách để tâm không phóng dật. **“Không phóng dật bất tử”**. Đúng vậy, mục đích của chúng ta phải đạt được tâm không phóng dật, vì tâm không phóng dật là tâm bất tử mãi mãi thường hằng. Tâm không phóng dật là có Bảy năng lực Giác Chi xuất hiện. Do Bảy năng lực Giác Chi xuất hiện mà đức Phật dạy: **“Tâm thuần tịnh, định tinh, nhu nhuyến, dễ sử dụng”**.

Nếu tu tập mà tâm các bạn chưa thấy Bảy Giác Chi xuất hiện là do tâm của các bạn còn phóng dật; còn phóng dật là các bạn đã tu sai, tu không kỹ lưỡng, hoặc các bạn tu tập đã lọt vào thiền phát triển hay Thiền tông Trung Hoa.

Nếu tâm bạn không phóng dật trong lúc tu tập, khi xả ra thì phóng dật, đó là bạn tu tập ức chế bằng những pháp môn **“Chẳng niệm thiện niệm ác”** của Thiền tông Trung Hoa. Do tu ức chế tâm như vậy, nên Bảy Giác Chi không xuất hiện. Bảy Giác Chi không xuất hiện thì bạn không có đủ năng lực nhập các định, làm chủ sanh, già, bệnh,

chết và chấm dứt luân hồi.

Chúng ta nên trở lại câu kệ đầu trong phẩm “Song Yếu”:

*“Tâm dẫn đầu mọi pháp
Tâm làm chủ, tâm tạo tác”*

Khi chúng ta biết được tâm dẫn đầu mọi pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác, thì chúng ta phải biết áp dụng vào pháp tu Tứ Chánh Cần, thì ngay liền có giải thoát. Ngày xưa, khi chúng tôi đọc đến hai câu kệ này, và nhớ đến pháp Như Lý Tác Ý của Phật dạy, thì chúng tôi như bắt được cửa báu. Nhờ nó mà hôm nay chúng tôi mới được yên tâm ngồi viết sách đạo đức nhân bản - nhân quả để giúp cho mọi người sống thoát ra khổ ải của cuộc đời.

Và khi biết rằng: Tâm Không Phóng Dật là bất tử, là không chết; biết rõ như thật điều này, thì chúng tôi đã cố gắng giữ gìn tâm mình bằng mọi cách, dùng mọi pháp, nhưng rất cảnh giác không được ức chế tâm, để xả tâm dục và ác pháp. Và cuối cùng tâm không phóng dật.

Chúng ta là những người tu theo đạo Phật, được xem là những người trí tuệ, những người trí tuệ xem sự phóng dật của tâm là một điều tối kỵ nhất trong đạo Phật. Muốn làm chủ sanh, già, bệnh, chết mà tâm còn phóng dật, thì chẳng bao giờ làm chủ được.

Cho nên giữ gìn tâm không phóng dật là một điều rất hoan hỷ cho cuộc đời tu hành của mình. Khi tâm thuần thực **KHÔNG PHÓNG DẬT**, thì một trạng thái an lạc vô cùng hiện đến, đầu óc rỗng rang, khiến cho hành giả tưởng chừng mình đã được vào thế giới thần tiên.

Đúng vậy, nếu tâm ai không phóng dật, mới thấy sự an vui trong cõi Thánh.

Chỉ có tu tập giữ gìn tâm đừng cho phóng dật; chỉ có tâm không phóng dật mà sao các bạn tu chẳng vào được?

Nếu với sự nhiệt tâm tinh cần tu tập của các bạn, thì chúng tôi tin chắc rằng: Các bạn sẽ vào cõi Thánh dễ dàng như trở bàn tay. Bài kệ trong kinh Pháp Cú này đã xác định:

*“Biết rõ sự thật ấy
Người trí không phóng dật”*

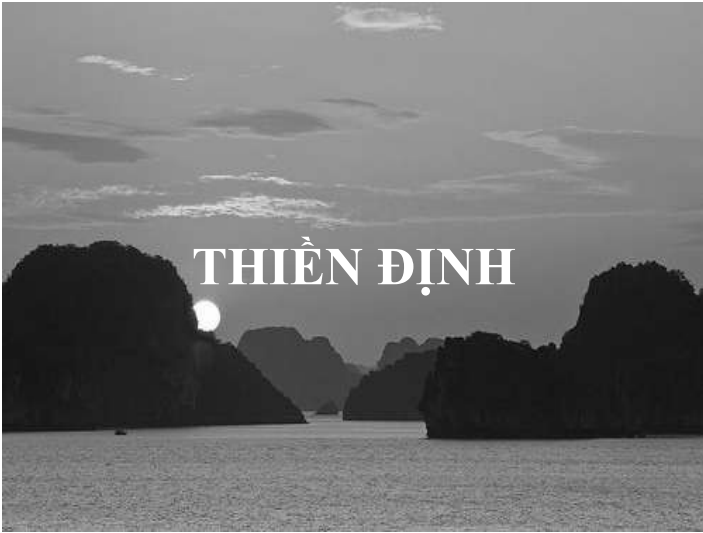
Khi biết rõ sự thật ấy, người có trí quả quyết, nhất định bằng mọi cách, chúng ta phải giữ gìn tâm không phóng dật.

*“Hoan hỷ không phóng dật
An vui trong cõi Thánh”*

Như vậy, con đường tu tập giải thoát của đạo Phật đã xác định rõ ràng: **“Tâm không phóng dật”**. Tâm không phóng dật là một điều hết sức

quan trọng trong sự việc tu tập giải thoát sanh tử luân hồi. Được xem nó là đệ nhất pháp!





LỜI PHẬT DẠY:

- 23 -

*“Người hăng tu thiền định
Thường kiên trì tinh tấn
Bậc trí hưởng Niết Bàn
Đạt an tịnh vô thượng”*

*(Kinh Pháp Cú: II. Appamàdavagga.
Phẩm Không Phóng Dật)*

CHÚ GIẢI:

Bài kệ thứ 23 đức Phật khuyên mọi người phải hăng tu Thiền Định. Vậy, thiền định ở đây là loại thiền định nào?

Bài kệ thứ 23 nằm trong phẩm Không Phóng Dật. **Như vậy, rõ ràng Tâm Không Phóng Dật là Thiền Định**, chứ không phải ngồi hít thở, hay niệm Phật nhất tâm, giữ tâm không niệm là thiền định. Ở đây, đức Phật chỉ khuyên chúng ta hằng tu thiền định, nhưng vì trong đời sống của chúng ta có nhiều loại thiền định như: thiền Yoga, thiền xuất hồn, thiền vô vi, thiền công án, thiền phát triển, thiền Tổ sư, thiền nguyên thủy, thiền Mật tông, thiền Niệm Phật, v.v... với một số thiền định nhiều như thế này, thì chúng ta biết loại thiền định nào đúng, để tu tập Tâm Không Phóng Dật?

Do hiểu nghĩa Tâm Không Phóng Dật cạn cợt, nên phần đông người ta tu ức chế tâm không còn niệm thiện, niệm ác.

Như kinh Pháp Bảo Đàn đã hiểu sai Tâm Không Phóng Dật là tâm không niệm thiện, niệm ác. Tâm không niệm thiện ác là một lối thiền ức chế tâm, đó là đường cùng của thiền định ngoại đạo; tiến thoái lưỡng nan. Tu đến chỗ vô niệm thì người ta không còn chỗ tu nữa, nhưng nhìn lại đời thì cũng chẳng ra đời; đạo cũng chẳng ra đạo.

Như trong kinh Bát Chánh Đạo, đức Phật đã chỉ rõ loại thiền định nào để chúng ta tu tập không sai, đó là Bốn thiền hữu sắc. Trong Bát Chánh Đạo, Bốn thiền là Chánh Định. Trong Bốn thiền, thì Sơ thiền là loại thiền định thứ nhất.

Loại thiền định thứ nhất chỉ có tu tập ly dục, ly ác pháp. Ly dục ly ác pháp chính là tâm không phóng dật.

Tóm lại, tu tập Thiền Định là tu tập tâm Ly Dục, Ly Ác Pháp. Ly dục ly ác pháp mà không dính mắc vào năm chi Sơ thiền thì đó là nhập vào Bất Động Tâm Định. Trạng thái Bất Động Tâm Định là trạng thái Niết Bàn.

Đức Phật dạy: Người hằng tu thiền định, tức là hằng tu tập Sơ thiền; tu tập Sơ thiền chỉ có nhiếp phục tâm để tâm ly dục, ly ác pháp; có ly dục, ly ác pháp thì tâm mới không phóng dật; mà tâm không phóng dật là Niết Bàn tại thế gian trong cuộc sống này.

Bài kệ này rất quan trọng là chỗ xác định được “Thiền định”. Nếu xác định đúng “Chánh định” thì sự tu tập mới có kết quả đúng. Kết quả đúng thì mới có những năng lực làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Còn nếu xác định sai, “Tà thiền” thì tu tập chẳng có kết quả gì, thì không bao giờ làm chủ sanh, già, bệnh, chết được.

Khi tu tập loại thiền định của đạo Phật thì chúng ta thường hưởng được những trạng thái Niết Bàn an tịnh, vô thượng. Và lúc nào muốn an tịnh là tâm chúng ta sẽ an tịnh liền.

Nếu người nào hằng ngày tu tập thiền định, với

tâm siêng năng bền chí, không thối chuyển thì lúc nào cũng nhập vào sự an tịnh vô thượng ấy được. Trạng thái an tịnh vô thượng ấy, không có một vật gì trên thế gian này sánh bằng được.

*“Thường kiên trì tinh tấn
Bậc trí hưởng Niết Bàn
Đạt an tịnh vô thượng”*

Chỉ có thiên định của đạo Phật mới có sự An Tịnh Vô Thượng. Sự an tịnh vô thượng, nếu ai tu tập đúng pháp, muốn có lúc nào là có được ngay lúc nấy. Do vì tu tập xả tâm, nên tâm tự nhiên Không Phóng Dật mà có.





LỜI PHẬT DẠY:

- 24 -

*“Nỗ lực, giữ chánh niệm
Tịnh hạnh, hành thận trọng
Tự điều sống theo pháp
Ai sống không phóng dật
Tiếng lành ngày tăng trưởng”*

- 25 -

*“Nỗ lực, không phóng dật
Tự điều, khéo chế ngự
Bậc trí xây hòn đảo
Nước lụt khó ngập tràn”*

*(Kinh Pháp Cú: II. Appamàdavagga.
Phẩm Không Phóng Dật)*

- 112 -

CHÚ GIẢI:

TỊNH HẠNH VÀ CHÁNH NIỆM

Bài kệ thứ 24 đức Phật đã xác định pháp hành để chúng ta tu tập tâm không phóng dật. Vậy pháp hành đó là gì?

1- Tịnh Hạnh

2- Chánh Niệm

Tịnh hạnh tức là Giới Luật

Chánh niệm tức là Tứ Niệm Xứ

Người tu sĩ hằng ngày phải nỗ lực tu tập Tứ Niệm Xứ và thận trọng giữ gìn Giới Luật đừng để vi phạm, tức là tự điều chế tâm trong sự sống thiện. Nếu tu tập đúng pháp như vậy, thì thân tâm sẽ không phóng dật. Bài kệ trên đây dạy chúng ta chọn pháp tu hành cho đúng chánh pháp.

Bài kệ thứ 25 đức Phật đã xác định: Nếu người nào nỗ lực tu tập 2 pháp trên, tự điều và khéo chế ngự tâm dục và ác pháp, thì cũng ví như xây tường thành để bảo vệ chống giặc, thì giặc phiền não, giặc tham, sân, si sẽ không bao giờ xâm chiếm được.

Người trí, tức là người hiểu biết, thì cố gắng tu tập. Sự cố gắng tu tập giống như người xây hòn đảo, nên nước không thể lọt và tràn vào, khiến cho đời sống được an ổn yên vui.

Tâm không phóng dật là một điều quan trọng hết sức trong đạo Phật. Chính ngày xưa đức Phật thành đạo cũng nhờ tâm không phóng dật. Đời nay người tu hành không giữ gìn tâm, nên tâm thường phóng dật chạy theo sáu trần, vì thế mà chịu trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi, khổ đau vô cùng vô tận.

Người trí là người khôn ngoan, sống theo đúng pháp (Tứ Niệm Xứ và Giới Luật), thường tự điều chế tâm mình không cho phóng dật, nên thường sống trong an ổn. Chỉ có những người ngu si, thiếu trí mới để tâm phóng dật. Bởi vì còn có tâm phóng dật là còn có khổ đau; còn có khổ đau là còn bị sự chi phối của luật nhân quả. Tâm không còn khổ đau, phiền lụy là tâm đã chuyển hoá nhân quả; tâm đã chuyển hoá nhân quả là Tâm Bất Động; tâm bất động là Tâm Không Phóng Dật.

***“Ai sống không phóng dật
Tiếng lành ngày tăng trưởng”***

***“Bậc trí xây hòn đảo
Nước lụt khó ngập tràn”***

Đức Phật dạy: ***“Người ngu không trí tuệ, chuyên sống đời phóng dật, tự làm khổ mình, khổ người”***. Đúng vậy, phóng dật như chết rồi chưa chôn; phóng dật là tự đem đau khổ vào cho mình. Người tự đem đau khổ vào mình, có phải là

người ngu không hỏi các bạn?

Nhưng quán xét nhìn lại đời này, ai là người khôn, tâm không phóng dật?

Những hạng người này rất khó tìm thấy quá. Phải không hỏi các bạn?

Tìm một người tâm không phóng dật trong đời thật là hiếm, là không có.

Người trí là người có sự hiểu biết thì không bao giờ để tâm mình phóng dật, luôn luôn nỗ lực giữ gìn chánh niệm, tịnh hạnh; mỗi hành động đều thận trọng, luôn tự điều chế tâm mình sống đúng giới hạnh và giáo pháp “*Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành*”. Đó mới thật sự là người trí.

**“Người trí không phóng dật
Như giữ tài sản quý”**

Đúng vậy, giữ tâm không phóng dật như giữ gìn tài sản của báu, mà tài sản của báu này là vô giá.

**“Chớ có buông lung phóng dật
Chớ say mê dục lạc”**

Kẻ nào sống phóng dật buông lung, say mê dục lạc, kẻ ấy như người chết chưa chôn, chỉ là một cái thân ma hôi thối, bần thủ, bất tịnh; sống chỉ biết phục vụ cho sự hèn hạ nhất của kiếp làm người, đó là ăn, ngủ, đi cầu và dâm dục.

Khi tâm không tự chế, để tự do chạy theo các pháp trần, tức là tâm phóng dật. Tâm phóng dật thì làm sao tránh khỏi sự cám dỗ của các pháp trần. Các pháp trần đủ đầy mọi dục lạc, cho nên người nào tâm buông lung phóng dật thì không thể tránh khỏi sự sa đọa, thường bị sự cám dỗ dục lạc thế gian lôi cuốn. Cho nên người biết tự chế ngự tâm mình, thực hiện tâm ly dục ly ác pháp (thiền định), có như vậy chúng ta mới thấy được sự giải thoát, an lạc chân thật của Phật giáo.

Chúng ta hãy đọc lại bài kệ mà lắng nghe lời khuyên dạy chí tình, chí tâm của đức Phật đối với chúng sanh:

***“Chớ buông lung phóng dật
Chớ mê say dục lạc
Người tự chế, thiền định
Mới hưởng đại an lạc”***

Sự buông lung phóng dật chỉ có đem lại sự đau khổ cho con người mà thôi. Người đời mấy ai đã để ý đến điều này. Vì thế mà họ phải chịu nhiều sự khổ đau, phiền lụy. Bởi vô minh nên họ thọ nhiều sự khổ đau, phiền lụy mà chẳng biết do đâu mà ra.

Thưa các bạn! Sự khổ đau, phiền não do từ tâm buông lung phóng dật. Ngoài tâm buông lung phóng dật ra thì không còn khổ đau nữa.

Muốn giải thoát khỏi sự sanh, già, bệnh, chết và luân hồi, mà các bạn còn để tâm mình buông lung phóng dật, thì dù các bạn có tu ngàn muôn kiếp cũng chẳng bao giờ chấm dứt sanh tử luân hồi được.

Tâm còn buông lung phóng dật thì các bạn đừng vào chùa tu tập. Vì có vào chùa tu tập thì cũng chẳng có ích lợi gì cho các bạn cả, mà còn mất công sức và làm tổn hại cho Phật pháp, mang tiếng cho Thầy Tổ.

Nếu các bạn thấy mình sống Độc Cư Trầm Lặng chưa trọn vẹn được, thì xin các bạn đừng vào chùa tu tập. Vì vào chùa tu tập như vậy làm mang tiếng tu hành không kết quả, để lại cho chùa những tiếng không tốt. Người ta sẽ cười vào mặt các bạn: Đi tu mà lòng tham, sân, si như người thế gian. Còn đến khi chết thì nằm liệt trên giường bệnh cũng giống như người thế tục. Đi tu không giải khổ được, mà còn khổ đau hơn người đời... Người ta thấy các bạn tu hành như vậy, họ ngao ngán quá, còn ai dám đi tu nữa. Phải không các bạn?

Những bài kệ trong phẩm Không Phóng Dật đã xác định được tầm quan trọng con đường tu hành của các bạn. Nếu các bạn muốn giữ gìn được tâm mình không phóng dật thì các bạn hãy chấp hành nghiêm túc hạnh Độc Cư. Vì chỉ có hạnh độc cư

mỗi phòng hộ giữ gìn sáu căn tuyệt vời, giúp sáu căn của các bạn không tiếp xúc với sáu trần; có như vậy thì tâm các bạn mới không phóng dật.

Đây là giai đoạn bắt đầu độc cư của sự tu tập tâm không phóng dật. Nếu các bạn không giữ trọn giai đoạn bắt đầu này thì không bao giờ tu tập viên mãn. Nếu giai đoạn đầu mà không thực hiện được, thì còn mong gì những giai đoạn kế tiếp; làm sao các bạn tu nổi được. Vì càng tu cao tâm phóng dật càng vi tế hơn.

Các bạn có nghe chăng? Lời di chúc năm xưa của đức Phật còn văng vẳng mãi bên tai của các bạn: ***“Ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật. Muôn pháp lành đều nơi tâm không phóng dật mà ra”***.

Chỉ có tâm không phóng dật là chứng đạo. Sao các bạn vội quên đi lời di chúc ấy?!

Đời sống một tu sĩ chỉ nhờ sống vào mồ hôi nước mắt và công lao của người cư sĩ. Đời sống của chúng ta có còn làm ích lợi gì cho ai đâu? Một đời sống ăn bám mà còn để tâm phóng dật, chạy theo dục lạc, ăn ngủ phi thời, phạm giới, phá giới thì còn nghĩa lý gì các bạn ạ! Thà không đi tu, mà đã đi tu thì phải tu tập cho đến nơi đến chốn, để không phụ lòng mọi người...

Các bạn phóng dật chùa to Phật lớn, tiện nghi

vật chất đầy đủ bằng mồ hôi nước mắt của người khác thì có hãnh diện gì đâu các bạn? Đến khi chết các bạn có mang theo một vật gì đâu, hay chỉ mang theo một món nợ vĩ đại.

Bài kệ thứ 28 này đức Phật đã xác định: ***“Nếu một người tu hành diệt tâm buông lung, không chạy theo vật chất thế gian, sống đời sống độc cư trầm lặng với hạnh không phóng dật, là người trí tuệ tuyệt vời, là một bậc Thánh sống”***. Ngược lại, người phàm phu không thể sống như những bậc Thánh được, nên tâm thường hữu sự, nay sanh ra việc này, mai sanh ra việc khác. Càng sanh ra nhiều việc tức là tâm phóng dật càng nhiều; tâm phóng dật càng nhiều thì lo âu và đau khổ càng nhiều.

Người tu sĩ Bà La Môn thường tu giả dối, hay dùng những danh từ để che đậy tâm phóng dật bằng cách nói: ***“Làm Phật sự”***. Làm Phật sự là tâm phóng dật. Xưa, đức Phật đâu có dạy chúng ta xây chùa to Phật lớn; đâu có dạy chúng ta cúng bái tụng niệm; đâu có dạy chúng ta đi thập tự trả hội cầu an, cầu siêu; đâu có dạy chúng ta làm những điều mê tín; đâu có dạy chúng ta cày cấy, làm vườn, buôn bán... mà chỉ dạy chúng ta đi xin ăn, sống độc cư, ly dục ly ác pháp, diệt ngã xả tâm; mà chỉ dạy chúng ta ngăn ác diệt ác pháp trong tâm; mà dạy chúng ta diệt tâm buông lung,

sống hạnh không phóng dật; chứ đâu có dạy chúng ta cầu an, cầu siêu, xin xăm, bói quẻ, xem ngày giờ tốt xấu... như trên đã nói; đâu có dạy chúng ta niệm chú, vẽ bùa, tụng kinh, niệm Phật, lạy chuỗi, v.v...

Phật dạy chúng ta niệm Phật là dạy chúng ta sống như Phật, chứ đâu có dạy chúng ta kêu gọi tên Phật bao giờ.

Trong bài kệ này, mục đích chính là dạy chúng ta phải sống đời sống giữ gìn hạnh không phóng dật cho trọn vẹn của một người tu sĩ đạo Phật. Có sống một đời sống tâm không phóng dật mới đúng nghĩa của đạo giải thoát.

Đời sống tâm không phóng dật là đời sống thanh cao, vì tâm không còn âu lo, sợ hãi dù bất cứ một điều gì.

Danh từ không phóng dật nói thì dễ, nhưng sống tâm không phóng dật là khó vô cùng. Vì thế, muốn tâm không phóng dật thì người tu sĩ đạo Phật phải tu hết sức mình, tu kỹ từng pháp một, tu cho có chất lượng, chứ không phải tu lấy có hình thức. Ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh, niệm chú, v.v... là tu lấy có hình thức, cho nên nó chẳng có kết quả gì, chỉ là những hình thức tu hành suông, lấy danh để lừa đảo người khác, chứ không phải tu cho mình như vậy được.

Người tu hành phải luôn cảnh giác, tỉnh thức cao độ trong mỗi niệm thân hành, khẩu hành, ý hành, để diệt và xả những niệm ác. Có tu tập như vậy cũng còn chưa đủ, mà còn phải phòng hộ sáu căn nghiêm ngặt, như lính ngự lâm canh gác thành vua.

Cho nên những câu kệ trong kinh Pháp Cú tuy ngắn gọn, nhưng nó mang đầy đủ tính chất pháp hành. Nếu chúng ta không nhận ra được những pháp hành trong những câu kệ cô đọng này, thì kinh Pháp Cú chỉ còn là câu ca dao, tục ngữ, cách ngôn hay theo như lời Hòa thượng Minh Châu giới thiệu.

Chỉ có những người hiểu biết, nhằm chán cuộc sống đời này thì giữ gìn hạnh không phóng dật mới được. Ngược lại, **tâm chưa nhằm chán cuộc đời mà cố gắng tu tập và giữ hạnh, dù tu pháp môn nào, giữ hạnh gì thì tâm cũng phóng dật như thường.**

Bài kệ thứ 29, đức Phật ví người tinh cần giữ gìn tâm không phóng dật thì chẳng khác nào như con tuấn mã (tuấn mã là con ngựa hay):

*“Tinh cần giữ phóng dật
Tỉnh thức giữa quần mê
Người trí như tuấn mã
Bỏ sau con ngựa hèn”*

Ở đây có nghĩa là, người giữ gìn tâm không phóng dật là người hơn tất cả mọi người.

Bài kệ 28 đức Phật dạy: Người không phóng dật là một bậc Thánh.

***“Kẻ trí diệt buông lung
Với hạnh không phóng dật
Leo lầu cao trí tuệ
Bậc Thánh không lo âu”***

Khi giữ gìn tâm không phóng dật được rồi, giống như người mù nhìn thấy được ánh sáng, nhìn lại mọi người đang còn phóng dật, thì tâm bàng hoàng kinh hãi thốt ra lời: ***“Trời ơi! Con người sinh ra có mắt như mù”***; phóng dật để trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi mãi mãi, từng giây từng phút chịu khổ đau vô cùng vô tận.

***“Nhìn quần manh sợ hãi
Chẳng khác lên núi cao
Nhìn muôn vật dưới đất”***

Bài kệ thứ 30 đức Phật dạy: Người giữ gìn tâm không phóng dật như là vua Trời Đế Thích.

***“Đế Thích nhờ tinh tấn
Thành chủ cõi chư Thiên
Không phóng dật được khen
Phóng dật bị khinh miệt”***

Người phóng dật đức Phật ví như những người

mù, những con ngựa hèn, những người bị khinh
mệt, bị khinh rẻ, v.v...

Để kết luận phẩm Không Phóng Dật. đức Phật
đã khen ngợi và ca tụng người giữ hạnh không
phóng dật bằng bài kệ thứ 31:

*“Tỳ kheo sợ phóng dật
Ưa thích không phóng dật
Bước tới như lửa hừng
Thieu kiết sử lớn, nhỏ”*

Người sợ phóng dật thường ưa thích không
phóng dật thì như đám lửa cháy to, lửa không
phóng dật cháy đến đâu thì thieu rụi các kiết sử
lớn nhỏ đến đó.

Bài kệ thứ 32:

*“Tỳ kheo sợ phóng dật
Ưa thích không phóng dật
Nhất định gần Niết Bàn
Không còn bị đọa lạc”*

Nhất định người ấy đến Niết Bàn, không còn
sợ bị đọa lạc. Đó là hai câu kệ xác định chắc chắn
như vậy, xin các bạn hãy tin lời dạy của Phật mà
cứu mình ra khỏi nhà sanh tử luân hồi, đừng để
kiếp kiếp, đời đời trôi lăn trong ba nẻo, sáu đường
đầy khổ đau.

Đọc phẩm Không Phóng Dật trong kinh Pháp

Cú, đức Phật thường ca ngợi hạnh không phóng dật. Như vậy, hạnh không phóng dật là quan trọng cho cuộc đời tu hành của chúng ta. Phải không các bạn?

Thế nhưng nhìn lại, chúng ta quán xét tất cả tu sĩ Phật hiện giờ với hạnh không phóng dật thì khó tìm thấy. Vì mọi tu sĩ Phật giáo hiện giờ đang chạy theo vật chất, danh lợi, thì làm sao mà tâm không phóng dật?

Phẩm Tâm Không Phóng Dật đã nói lên mục đích tu hành của đạo Phật, để xác định ai là người tu chứng đạo. Chứng đạo là chứng cái gì? Có phải là cái tâm không phóng dật không?

“Ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”. Đó là lời xác định quả quyết của đức Phật, để cho người sau không nghi ngờ Chánh Phật pháp.

Đúng vậy, tâm không phóng dật là người chứng đạo; chứ đâu phải cần có thần thông, ngồi thiền nhiều, niệm Phật nhất tâm, giảng kinh, tụng đọc... hay học giáo lý có cấp bằng này, cấp bằng kia là chứng đạo đâu.



**THỜI KHÓA
TU TẬP¹
TRONG THỜI
ĐỨC PHẬT
(TRONG TẠNG KINH PĀLI)**

-
- 1 Trong cuốn sách “Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh, chết”, cũng có “Thời khóa tu tập trong thời đức Phật”, nhưng đó là bản thảo gốc ban đầu, do đức Trưởng lão Thích Thông Lạc viết năm 2000. Còn ở đây là bản hoàn thiện, mà đức Trưởng Lão đã sửa chữa, bổ sung và cho xuất bản (lần đầu) năm 2008.



THỜI KHÓA TU TẬP TRONG THỜI ĐỨC PHẬT

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

Thời khóa biểu này có một giá trị thực hành cụ thể, thiết thực lợi ích rất lớn đối với những người tu tập theo Phật giáo hiện nay.

Nó chỉ định cho chúng ta những pháp hành cụ thể, rõ ràng đúng chánh pháp của đức Phật: Từ Chánh Cần “ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp”, và nếu nói về thiền định bất động tâm thì xả tâm “ly dục ly ác pháp” trên Từ Niệm Xứ. Quý vị đừng nghĩ rằng ly dục ly ác ly ác pháp là nhập Sơ Thiền. Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền là khi nào quý vị có Từ Thần Túc, còn chưa có Từ Thần Túc thì quý vị đừng mong vọng đến Từ Thánh Định.

Ở đây chỉ nói đến giai đoạn đầu tiên, xả tâm trên pháp môn Từ Chánh Cần và Từ Niệm Xứ, là ngăn ác diệt ác pháp và ly dục ly ác pháp, để so sánh với những từ trong thời khoá biểu này: “Tẩy sạch tâm tư khỏi các chương ngại pháp”. Chắc quý vị đã hiểu chương ngại pháp là gì. Nó không khác dục

và ác pháp, nhưng nó còn rõ nghĩa hơn.

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

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

Thiền định theo trong thời khoá biểu này là thiền định xả tâm ly dục ly ác pháp, từ đức

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

May mắn thay, thời khoá biểu của đức Phật ngày xưa còn lưu lại trong kinh sách nguyên thủy Pali, đó là một bằng chứng để chứng minh hùng hồn, cụ thể, rõ ràng pháp môn và thời gian tu tập của Phật giáo, mà không ai dám đưa pháp môn của mình mạo nhận là pháp môn của đạo Phật. Nhờ thời

khóa biểu này mà toàn cả kinh sách Đại thừa và Thiên tông không thể nào còn lừa đảo ai được nữa. Trắng ra trắng đen ra đen, không thể lấy đen làm trắng, lấy trắng làm đen.

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

Theo thời khóa biểu này không bắt ép ai tu tập, tu hay không tu là quyền là ở quý vị. Còn riêng chúng tôi biên soạn ra đây là để mọi người xem xét lại để thấy pháp nào đúng, pháp nào sai, mà hiện giờ trong Phật giáo mang tiếng là một tôn giáo có pháp môn nhiều nhất thế giới, tám mươi bốn ngàn pháp môn. Tám

mười bốn ngàn pháp môn chứng tỏ một tôn giáo không có phương tu hành chân chánh, đi lượm lặt các pháp của các tôn giáo khác làm pháp môn của mình. Tám mươi bốn ngàn pháp môn chẳng qua là một thùng đựng rác.

Đạo Phật có những pháp môn riêng biệt mà các tôn giáo khác không bao giờ có. Đó là Tứ Diệu Đế, là Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo.

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

Vì thế, trong Phật giáo hiện giờ có pháp tu được, có pháp tu không được; có pháp dạy đạo đức, có pháp dạy phi đạo đức; có pháp không mê tín, có pháp mê tín; có pháp không trầu tượng, có pháp trầu tượng; có pháp không lừa

đào, có pháp lìa đào, v.v... Chúng tôi nói ra đây là để quý vị suy ngẫm.

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

Kính ghi

Thích Thông Lạc - Tu viện Chơn Như

Ngày 15/02/2000



**LỜI PHẬT DẠY:
CHÍN ĐIỀU CẦN THIẾT
TU TẬP TRONG MỘT
NGÀY ĐÊM**

Dức Phật đã cô đọng thời khóa tu tập theo: **CHÍN ĐIỀU CẦN THIẾT TU TẬP TRONG MỘT NGÀY ĐÊM** (Để áp dụng cho cư sĩ tại gia và tu sĩ đã xuất gia)

Bảng tóm lược chín điều cần tu tập như sau:

- 1- Phải đầy đủ oai nghi chánh hạnh;
- 2- Sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt;
- 3- Chấp nhận giữ gìn giới luật;
- 4- Giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý không

cho dính mắc sáu trần (độc cư);

5- Ăn uống phải tiết độ, không nên ăn uống phi thời;

6- Ban ngày đi kinh hành hay lúc ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp;

7- Ban đêm canh đầu đi kinh hành hay ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp;

8- Ban đêm canh giữa phải nằm nghiêng chánh niệm tĩnh giác, luôn luôn phải nghĩ đến thức dậy;

9- Ban đêm canh cuối phải thức dậy đi kinh hành hay ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp.

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



BÀI THỨ I:



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

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

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

Từ ĐẦY ĐỦ có nghĩa là không thiếu, không bỏ sót một hành động nào, dù hành động đó có nhỏ nhặt đến đâu cũng không được bỏ qua. Thường

người ta hay bỏ qua những oai nghi nhỏ nhặt, vì thế mà ác pháp mới xen vào tấn công.

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

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

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

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

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

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

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

Bởi vậy, những oai nghi chánh hạnh của người tu sĩ rất quan trọng, nó được xem như những oai

nghi chánh hạnh là mạng sống của người tu sĩ, nếu lỡ một oai nghi không chánh hạnh là tự người tu sĩ đã giết mạng sống của mình.

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

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

- Nơi thân có bốn: đi, đứng, nằm, ngồi.
- Nơi khẩu có hai: nói, nín (làm thinh)
- Nơi ý có một: tư duy, suy nghĩ.

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

Khi chúng ta đã hiểu nghĩa rồi, trước tiên trong việc tu hành để đi đến chứng đạo, chúng ta phải tập sống đầy đủ những oai nghi chánh hạnh,

không được bỏ sót một hành động nào cả. Vì mỗi hành động là mỗi oai nghi chánh hạnh, nó thể hiện sự ly dục ly ác pháp và diệt ngã xả tâm.

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

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

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

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT...

Các con hãy lưu ý, đừng xem thường những oai nghi chánh hạnh trong đời sống hằng ngày.

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

- Về THÂN có 5 oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi và cảm thọ.

- Về MIỆNG có 2 oai nghi: nói và ăn.

- Về Ý có 3 oai nghi: thiện, ác và hôn trầm, thù miên, vô ký.

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

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



BÀI HỌC THỨ II:



SỢ HÃI TRONG CÁC LỖI NHỎ NHẤT

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

Những lỗi nhỏ nhất tuy không đáng kể, nhưng nhiều lần lỗi lầm nhỏ nhất đó nó sẽ thành một lỗi lầm to lớn hơn. Góp gió thành bão, đó là câu tục ngữ mà người xưa đã dạy chúng ta: “*Đừng xem thường những lỗi nhỏ nhất*”. Chính chúng ta vô tình xem thường những oai nghi chánh hạnh nhỏ

nhặt mà tâm ly dục, ly ác pháp không sạch, nên sự tu tập của chúng ta sẽ không có kết quả.

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

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

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

Trong khi đang ngồi chơi với tâm thanh thản, an lạc và vô sự, bỗng nhớ đến câu kinh Phật hay một câu công án hoặc một bài thơ Đường, một câu ca dao, một bài dân ca, một bức tranh danh họa hoặc một niệm nhớ nghĩ về gia đình, con cái, v.v... đó là chúng ta đã phạm vào những lỗi nhỏ nhặt, mà con đường tu theo Phật giáo không chấp nhận những lỗi nhỏ nhặt này. Quý vị có biết không? Trong con đường tu tập giải thoát tâm vô lậu, nếu

chúng ta xem thường những lỗi nhỏ nhặt này, không giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự, thì dù tu bao lâu cũng chẳng giải thoát được gì, rất uổng cho một kiếp tu hành, phí công, phí sức vô ích. Thật đáng thương thay!

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



BÀI HỌC THỨ III:



CHẤP NHẬN GIỮ GÌN GIỚI LUẬT

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

Nói đến giới luật đức hạnh tức là nói đến sự giải thoát cho mình, cho người. Ở đây có nghĩa là

người có giới luật đạo đức là người không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

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

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

Trong kinh Trường Bộ, đức Phật dạy: **“Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ; người có trí tuệ nhất định có giới hạnh”**.

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

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

Giới luật là cấp tu học cơ bản nhất của Phật giáo - **“GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”**. Nếu người nào không chấp nhận tu học giới luật Phật thì đừng nên theo tu tập Phật giáo. Cho nên bài pháp thứ ba là một xác quyết nhất định của đức Phật, nếu không tu theo Phật giáo thì thôi, mà còn tu theo Phật giáo thì bắt buộc phải **“CHẤP NHẬN GIỮ GÌN GIỚI**

LUẬT”. Nếu ai không chấp nhận giữ gìn giới thì xin ra khỏi Phật giáo, chứ đừng ở trong Phật giáo mà làm hoen ố giáo pháp của Người; chứ đừng ở trong Phật giáo mà làm hại Phật giáo, đừng chôn vùi Phật giáo, đừng diệt mất Phật giáo. Nếu Phật giáo mất đi thì thế gian này sẽ đi vào trong đêm tối vô minh, và con người sẽ chịu khổ biết bao. Đức Phật đã xác định điều này: “GIỚI LUẬT CÒN LÀ PHẬT GIÁO CÒN, GIỚI LUẬT MẤT LÀ PHẬT GIÁO MẤT”. Cho nên quý vị cần lưu ý lời dạy này.



BÀI HỌC THỨ IV:

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

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

Cho nên, những điều phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý của người tu sĩ ly dục, ly ác pháp là một việc làm hết sức quan trọng. Vì vậy, bài pháp thứ tư trong Thời Khóa Tu Tập của đức Phật đã dạy phòng hộ sáu căn là một pháp môn tu tập,

chứ không phải chỉ nói lời suông, mà chính là một pháp luật bắt buộc những ai muốn tìm đường giải thoát làm chủ sinh, già, bệnh, chết của đạo Phật thì phải biết phòng hộ sáu căn. **Phòng hộ sáu căn có một phương pháp độc nhất vô nhị, đó là “HẠNH ĐỘC CƯ”.**

Một người tu theo Phật giáo mà không giữ hạnh độc cư thì không bao giờ phòng hộ sáu căn được; không phòng hộ sáu căn được thì không bao giờ tâm ly dục, ly ác pháp được. Trong Phật giáo, ai cũng biết tâm ly dục, ly ác pháp mới đạt được tâm vô lậu, nếu không phòng hộ sáu căn thì dù có tu muôn đời muôn kiếp cũng chẳng có kết quả gì. Nhưng muốn phòng hộ sáu căn thì duy chỉ có một pháp môn độc nhất, đó là HẠNH ĐỘC CƯ” như trên đã dạy. Xin quý vị cần lưu ý pháp môn này.



BÀI HỌC THỨ V:

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

Trong cuộc đời tu hành theo Phật giáo, ai cũng mong làm chủ được sự sống chết, nhưng ngay từ phút đầu tiên tu hành mà không tu tập làm chủ được cái ăn, cái ngủ thì mong gì làm chủ được thân tâm. Vì lẽ đó nên đức Phật dạy: *“Ăn uống phải tiết độ, không được ăn uống phi thời”*.

Ăn là một trong năm thứ dục lạc (sắc, danh, lợi, thực, thù), cho nên sức cám dỗ của cái ăn ghê gớm lắm; nhiều người cũng muốn ăn ngày một bữa, những không thể nào ăn nổi. Cho nên hầu hết các tu sĩ Đại thừa, Thiên tông, Nam tông đều vi phạm giới này, nhưng khéo che đậy bằng cách uống nước trái cây, sữa, đường, nước ngọt, v.v...

Bởi nó là một dục lạc, cho nên sức cám dỗ của nó rất mạnh. Vì thế, mọi người rất khó làm chủ cái ăn được.

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

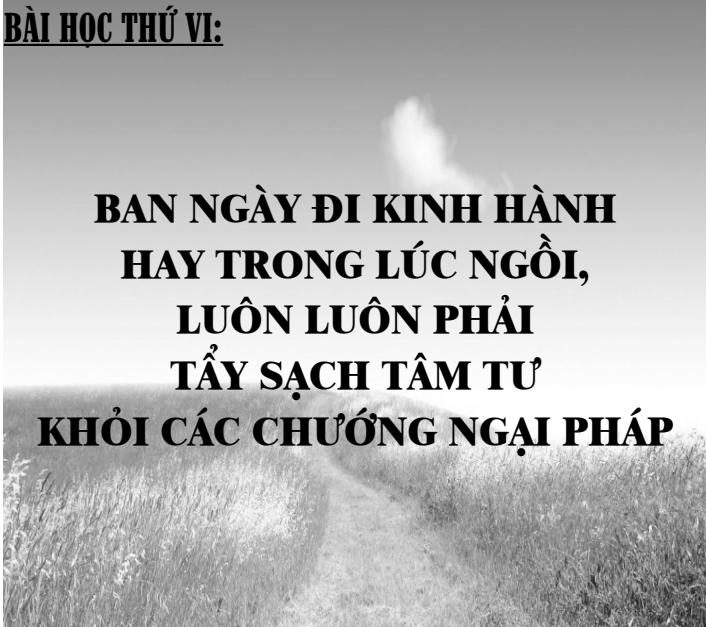
Bài học tu tập thứ năm là một lời răn nhắc của đức Phật: “**ĂN UỐNG PHẢI TIẾT ĐỘ, KHÔNG ĐƯỢC ĂN UỐNG PHI THỜI**”. Vì muốn giải thoát khỏi giấc sinh tử thì trước tiên phải giải thoát ăn uống; có giải thoát ăn uống thì mới ly dục ly ác pháp; có ly dục ly ác pháp thì ăn uống không phi thời; nhờ ăn uống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

Phật dạy rất kỹ về ăn uống bằng câu: “**THỪA TỰ PHÁP, CHỦ KHÔNG THỪA TỰ THỰC PHẨM**”. Đúng vậy, người tu sĩ lấy pháp làm thực phẩm, chứ không phải chạy theo thực phẩm ăn uống như người thế tục nữa. Ăn uống đúng giới

luật là không ăn uống phi thời, chỉ ngày một bữa. Người tu sĩ nào ăn uống hai, ba bữa là kẻ ăn uống phi thời, là người thừa tự thực phẩm chứ không phải thừa tự pháp; người thừa tự thực phẩm là những người không phải tu sĩ đạo Phật; người thừa tự thực phẩm là trùng trong lòng sư tử sẽ giết chết đạo Phật; người thừa tự thực phẩm là người còn tham ăn, tham uống thì làm sao tìm sự giải thoát trong đạo Phật được.



BÀI HỌC THỨ VI:



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

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

Như vậy, thời gian tu tập ở đây đức Phật xác định rõ ràng ban ngày và ban đêm canh đầu, canh giữa và canh cuối tu tập như thế nào, khi đi, khi ngồi, khi nằm. Như vậy, những lời dạy trên đây

giúp cho chúng ta không lầm pháp của Phật và pháp môn của ngoại đạo.

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

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

Thời khóa này dạy quá rõ, không ngồi thiền ức

chế tâm “CHẲNG NIỆM THIỀN NIỆM ÁC”, cũng như chẳng niệm lục tự Di Đà, chẳng khán công án hay tham thoại đầu, mà chỉ tẩy sạch tâm tư khỏi chướng ngại pháp theo pháp môn TỬ CHÁNH CẦN.

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



BÀI HỌC THỨ VII:



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

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


Ngoài vấn đề tẩy sạch các chướng ngại pháp,

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

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

GIỚI, ĐỊNH, TUỆ là một pháp môn dạy đạo đức làm Người, làm Thánh tuyệt vời trên hành tinh này. Nếu ai đã có đầy đủ phước duyên gặp được chánh pháp này là hữu duyên vô cùng. Gặp được chánh pháp mà chẳng chịu tu tập rèn luyện thân tâm mình thật là một người vô minh, không sáng suốt minh mẫn chút nào. Vì pháp môn này làm lợi ích cho mình, cho người và cho mọi người trong xã hội. Pháp môn này vừa đem đến cho mình một thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự; vừa đem đến cho xã hội một trật tự an ninh, phần vinh và hạnh phúc .

BÀI HỌC THỨ VIII:



**BAN ĐÊM CANH GIỮA
PHẢI NẪM NGHIÊNG,
CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC,
TÂM PHẢI LUÔN LUÔN
NGHĨ ĐẾN THỨC DẠY**

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

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

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

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

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

chúng đạo không còn khó khăn mệt nhọc.

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



BÀI HỌC THỨ IX:



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

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

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

khiến cho tâm trở lại bình thường, an lạc và vô sự.

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

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

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

Chúng tôi nhận thấy những bài pháp dạy tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần này rất cụ thể. Những

pháp môn tu tập này nằm trong thời khóa tu tập của thời đức Phật ngày xưa, nó có một giá trị rất lớn đối với chúng ta trong ngày nay.

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

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

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

1- Canh một đầu hôm

2- Canh giữa nửa đêm

3- Canh cuối buổi khuya

Còn ban ngày chỉ dạy đi kinh hành hay ngồi đều tẩy sạch tâm tư những chướng ngại pháp, mà không thấy có nói giờ trưa sau khi thọ thực rồi nghỉ ngơi như ban đêm. Như vậy chúng ta phải hiểu, dù đi khát thực hay thọ trai đều chú ý tâm để tẩy sạch những chướng ngại pháp. Như vậy ban

ngày tu sĩ được tu tập suốt, không phân chia thời gian sáng, trưa, chiều.

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

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc

Tu viện Chơn Như, ngày 14-2-2000

HẾT



MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Trả lời những câu hỏi (TT ngày 19-01-2009)	10
Trả lời những câu hỏi của Thanh Thiện (TT ngày 02-02-2009)	19
Tâm không phóng dật (tâm thư ngày 13-4-2009)	25
Buông xuống đi! (tâm thư ngày 14-4-2009)	29
Món ăn giải thoát (tâm thư ngày 18-4-2009)	32
Chỉ thẳng pháp môn tu tập (TT ngày 19-4-2009)	39
Trả lời 10 câu hỏi sau đây (TT ngày 20-4-2009)	45
Tu tập mất căn bản (tâm thư ngày 20-4-2009)	48
Làm chủ tâm (tâm thư ngày 21-4-2009)	52
Trả lời câu hỏi của tu sinh (TT ngày 22-4-2009)	54
Tài sản của giáo hội là của chung phật tử (tâm thư ngày 24-4-2009)	59
Kinh sách nguyên thủy (TT ngày 30-4-2009)	62
Làm chủ bệnh (tâm thư ngày 15-5-2009)	64
Mười năng lực pháp môn Thân Hành Niệm (tâm thư ngày 10-4-2009)	72
Chứng đạo (tâm thư ngày 18-5-2009)	78
Pháp tu dẫn tâm vào đạo (TT ngày 29-4-2009).....	85

TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT	91
Tâm không phóng dật	93
Không phóng dật	101
Thiền định	108
Nỗ lực tu tập Tứ Niệm Xứ	112

**THỜI KHÓA TU TẬP
TRONG THỜI ĐỨC PHẬT125**

Thời khóa tu tập trong thời đức Phật	127
Chín điều cần thiết tu tập trong một ngày đêm	134
I- Phải đầy đủ oai nghi chánh hạnh	136
II- Sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt	141
III- Chấp nhận giữ gìn giới luật	144
IV- Phải giữ gìn: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý không cho dính mắc sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp	148
V- Ăn uống phải tiết độ, không được ăn uống phi thời	150
VI- Ban ngày đi kinh hành hay trong lúc ngồi, luôn luôn phải tẩy sạch tâm tư khỏi các chướng ngại pháp	153
VII- Ban đêm đầu canh, đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tâm tư phải tẩy sạch các chướng ngại pháp ...	156

- VIII- Ban đêm canh giữa phải nằm nghiêng,
chánh niệm tĩnh giác,
tâm phải luôn luôn nghĩ đến thức dậy158
- IX- Ban đêm canh cuối, thức dậy đi kinh hành
hay trong lúc ngồi,
phải tẩy sạch tâm tư khỏi chướng ngại pháp ...161

GIỚI THIỆU SÁCH

Sách của Trưởng lão Thích Thông Lạc chỉ tặng, không bán. Bản gốc đầy đủ, **phiên bản lưu hành nội bộ của một số đầu sách có đăng tải trên trang mạng của Tu Viện.** Xin các bạn tìm đọc:

- 1- Đạo Đức Làm Người - tập I, II. (2013)
- 2- Sống Mười Điều Lành. (2015)
- 3- Những Lời Gốc Phật Dạy - 4 tập. (2011)
- 4- Đường Về Xứ Phật - 10 tập. (2011)
- 5- Văn Hóa Phật Giáo Truyền Thống - 2 tập.
(2011)
- 6- Lòng Yêu Thương - tập I. (2015)
- 7- Lòng Yêu Thương - tập II. (2013)
- 8- Linh Hồn Không Có. (2015)
- 9- Người Phật Tử Cần Biết - 2 tập. (2012)
- 10- Những Chặng Đường Tu Học
Của Người Cư Sĩ. (2015)
- 11- Giới Đức Làm Người - 2 tập. (2010)
- 12- Thanh Quy Tu Viện Chơn Như. (2010)
- 13- Mười Hai Cửa Vào Đạo. (2015)
- 14- Sống Một Mình Như Con Tê Ngưu. (2010)
- 15- Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo. (2013)
- 16- Muốn Chứng Đạo Phải Tu
Pháp Môn Nào. (2014)

- 17- Hỏi Đáp Oai Nghi Chánh Hạnh. (2015)
- 18- Tạo Duyên Giáo Hóa Chúng Sinh. (2011)
- 19- Lịch Sử Chùa Am. (2013)
- 20- Giáo Án Rèn Nhân Cách Lớp Ngũ Giới:
Đức Hiếu Sinh - tập I, II, III. (2012)
- 21- Giáo Án Rèn Nhân Cách Lớp Ngũ Giới:
Đức Ly Tham - tập I. (2013)
- 22- Giáo Án Rèn Nhân Cách Lớp Ngũ Giới:
Đạo Đức Gia Đình - tập I. (2012)
- 23- Thọ Tam Quy, Ngũ Giới. (2012 - Trích từ
“Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ”)
- 24- Pháp Tu Của Phật (từ Tứ Chánh Cần đến Tứ
Niệm Xứ) - Thời Khóa Tu Tập Trong Thời Đức
Phật (phiên bản gốc năm 2000) - Tứ Vô Lượng Tâm
- (Niệm Phật) Tứ Bất Hoại Tịnh. (2013)
- 25- Những Bức Tâm Thư - 3 tập. (2013-2014)
- 26- Thiền Căn Bản. (2014)
- 27- Những Lời Tâm Huyết - Tâm Không Phóng
Dật - Thời Khóa Tu Tập Trong Thời Đức Phật
(phiên bản hoàn thiện năm 2008). (2015)
- 28- Phật Giáo Có Đường Lối Riêng.
- 29- Hướng Dẫn, Nhắc Nhở Tu Sinh Tu Học
Tại Tu Viện Chơn Như.





Sách này do phật tử nhiều nơi, cả trong nước và nước ngoài phát tâm ấn tống. Ước mong mọi người sẽ cùng nhau sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

...

Điện thoại: ...

Email: ...

Chịu trách nhiệm xuất bản:

...

Biên tập: ...

Biên tập kỹ thuật, Bìa & Trình bày: TVCN

Sửa bản in: NGỌC PHÚC

Đối tác liên kết:

TU VIỆN CHƠN NHƯ

Ấp Gia Lâm - Xã Gia Lộc - Trảng Bàng - Tây Ninh

Điện thoại: 066.389.2911 - 097.952.0554

091.321.9928 - 098.809.4445

Email: *chonnhu2@gmail.com*

Số lượng in: 10.000 bản, khổ: 13 x 20,5 cm

In tại **CÔNG TY CP IN KHUYẾN HỌC PHÍA NAM**

ĐC: 128/7/7 Trần Quốc Thảo, Phường 7, Quận 3, TP.HCM

ĐT: (08) 38164415 - Fax: (08) 38164414

Số xuất bản: xxxx-2014/CXB/xx-xxx/TG

Mã số ISBN: xxx

Quyết định xuất bản số: xxx/QĐ-TG, ngày xx/x/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý II/2015