

Trưởng lão Thích Thông Lạc

THIỆN CĂN BẢN

2014

TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

# THIỆN CĂN BẢN



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

# THIÊN CĂN BẢN

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:

ĐT: (066) 389.2911 - Tu Viện Chơn Như  
098.809.4445 - Phật tử Hà Nội

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

*Trưởng lão* THÍCH THÔNG LẠC

# THIÊN CĂN BẢN

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

PL: 2558 - DL: 2014



## *Hoa Sen*



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





## LỜI NÓI ĐẦU

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

*Đức Phật dạy: “Có danh có lợi thì nên ẩn bóng”, do lời dạy này, nên khi tu chứng*

chúng tôi dạy miệng, không ghi chép lại thành sách, mãi cho đến một hôm chúng tôi nhận được một cuốn băng cassette, do một phật tử trao và nhờ chúng tôi nhuận lại.

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

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

*thành kinh sách kiến giải quá nhiều.*

*Với tất cả các tôn giáo khác, thì các đệ tử của các tôn giáo đó thường kiến giải bổ sung cho giáo lý Thầy Tổ của mình hoàn chỉnh hơn. Ngược lại, với Phật giáo thì không thể làm thế được, vì tất cả đệ tử của đức Phật sau này không có ai hơn đức Phật. Cho nên lời Ngài dạy như đỉnh đống cột, không ai thay đổi và thêm bớt được, vì thay đổi và thêm bớt là làm lệch ý của Phật. Làm lệch ý của Phật thì biến lời dạy của Ngài trở thành thế tục hóa, hay bị các tôn giáo khác đồng hóa. Cho nên kinh sách Phật giáo hiện giờ nói nhiều, lý luận hay, song tu tập chẳng đến đâu, chỉ còn cầu cứng dưới nhiều hình thức mê tín dị đoan; dưới nhiều hình thức tu tập ức chế tâm, khiến tâm rơi vào những trạng thái tương, rồi*

cho đó là Định tướng. Thật là điên đảo!

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

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

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

Bởi vậy khi nhuận lại thành sách, chúng tôi rất sợ những danh từ; người ta sẽ hiểu sai tu

thiền của đạo Phật mà trở thành tu thiền của ngoại đạo. Giáo pháp của đức Phật là giáo pháp ly tham, đoạn ác pháp, mục đích là khắc phục tham ưu để con người được giải thoát từ ngay lúc đầu; mới bắt tay vào sự tu tập là có kết quả ngay liền. Nếu không biết cách, chỉ tu sai một chút xiu là đã bị ức chế tâm.

Ví dụ ngồi tu tập Định Niệm Hơi Thở, nếu cứ mãi lo tập trung hơi thở thì bị ức chế tâm. Tu hơi thở mà quan sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp nếu có một chương ngại pháp nào hiện đến trong bốn chỗ này thì cố gắng khắc phục, đẩy lui như trong Tứ Niệm Xứ đã dạy: “Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu, trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu, trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu và trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu”. Nhưng khi bốn chỗ Thân,

*Thở, Tâm, Pháp không có chương ngại pháp thì tâm ở đâu? - Tâm ở tại hơi thở. Tâm ở tại hơi thở mà không bắt buộc tâm ở tại hơi thở. Tâm định trên niệm của hơi thở, tức là không ức chế tâm vào hơi thở. Nên trong kinh Nguyên thủy Phật gọi là “Định Niệm Hơi Thở” chứ không gọi là “Quán Niệm Hơi Thở”, vì quán niệm hơi thở tức là ức chế tâm vào hơi thở. Quán số tức, quán tùy tức cũng là pháp ức chế tâm. Chúng ta nên đọc lại bài kinh “Nhập Tức Xuất Tức” trong kinh Nguyên thủy:*

*“Quán ly tham, tôi biết tôi hít vô. Quán ly tham, tôi biết tôi thở ra”. Có nghĩa là quán xét tâm để tâm không còn tham, sân, si nữa thì tâm sẽ biết hơi thở hít vô. Quán xét tâm để tâm không còn tham, sân, si nữa thì*

tâm sẽ biết hơi thở thở ra. Chứ không phải  
“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở  
ra”, đó là cách thức tu tập ức chế tâm để Tĩnh  
thức, chứ không phải Xả tâm.

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

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

Khi đã nhuận lại thành sách, quý vị muốn

tu hành thì phải được gần Thiện Hữu Trí Thức, chứ không nên dựa vào kinh sách mà tu tập. Trí tuệ hữu hạn của quý vị nhận thức không chính xác đâu, phải thưa hỏi với người có kinh nghiệm, có nghĩa là người ta đã tu và có kết quả thực sự. Tuy vậy, khi nhuần lại, chúng tôi cũng hết sức làm sáng tỏ pháp hành để quý vị tu tập có kết quả.

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

Quý vị nên nhớ, tu đúng thì không lâu, thời gian ngắn kết quả nhanh, còn tu sai mất thời gian mà không có kết quả. Tu đúng có xả tâm liền, tâm an ổn, thanh thản và vô sự. Tu sai thì chướng ngại pháp đôn dập tiến tới khiến

cho thân tâm bất an, tu hành mãi dậm chân tại chỗ, và cũng không biết cách thức nào tu tập tiến tới, chỉ còn biết an ủi: “Tu hành phải nhiều kiếp, như trong kinh Đại thừa dạy”.

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

Kính ghi  
Tu Viện Chơn Như  
(Năm 2008)



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

Thời gian thấm thoát trôi qua quá nhanh. Mới đó mà đã hết một năm tu tập của quý phật tử. Giờ đây kiểm điểm lại sau một năm tu tập xem có tiến bộ hay dậm chân tại chỗ. Để xác định điều này, cô Diệu Quang đã trắc nghiệm để chọn và đưa các quý phật tử lên tu tập lớp Thiên định thứ 2. Kết quả hoàn toàn thất vọng. Một năm tu tập đã qua, và tất cả quý phật tử đều thi rớt. Chỉ có một mình

cô Huệ Ân là đủ điểm đậu ở giai đoạn “LY” thứ nhất, phần I. Còn quý phật tử đành phải ở lại một năm nữa để tu tập ở giai đoạn I, để “LY” cho được bản ngã và ác pháp của mình.

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

1- Tu sai mà không biết mình tu sai.

2- Cô Diệu Quang nhắc nhở mà không chịu nghe theo.

3- Cứ dựa vào Thầy để nghe thuyết giảng, tích lũy sự hiểu biết suông nên tạo thành bản ngã to lớn.

4- Học tập, thuộc nhiều, nói nhiều, đến khi hành thì sai hết; lớp này tu tập chưa xong lại tu lớp khác.

5- Ăn, ngủ chưa trọn vẹn.

6- Đọc cứ giai đoạn I chưa xong, lại vượt qua giai đoạn II, III.

7- Nhấn Nhục chưa tròn mà vội Tùy Thuận, Bằng Lòng là nén tâm, ức chế tâm đó là tu sai.

8- Thiếu lòng tin ở người Thiện hữu tri thức ở gần gũi bên mình, như cô Diệu Quang.

9- Không nghe lời dạy bảo khuyên răn của Thiện hữu tri thức.

10- Thường sống trong bản ngã và ác pháp, cố giữ kiến chấp khư khư không chịu bỏ, không chịu thấy và xa lìa các lỗi lầm nhỏ nhặt. Thường hay tự lý luận, che đậy lỗi lầm và cố tranh chấp, cãi lý, nên tâm thường bất an.

11- Sống thiếu lục hòa, sanh tâm ganh tị.

12- Sống độc cư sai, tạo cảnh nén tâm, ức chế tâm, làm thinh không nói, nhưng ý nói rất nhiều.

13- Tu sai, không thưa hỏi kỹ Thiện hữu tri thức, để thành lỗi tu có hình thức bên ngoài.

14- Tình cảm người thân không chịu quán xét, xa lìa, nên tâm thường bị phân tán.

15- Khi nghe nhắc nhở, thiếu trí thông minh, không chịu thưa hỏi kỹ lại.

16- Những lỗi lầm tu sai của nhau thường che giấu.

17- Tâm luôn luôn sợ hãi, không dám chỉ mặt, vạch tên bạn đồng tu có lỗi lầm để giúp nhau sửa sai. Đó là thiếu lòng dũng cảm, không gan dạ xây dựng mình tốt, bạn tốt, tập thể tốt.

18- Không dám thẳng thắn nhận lỗi mình, chỉ lỗi người là tính hèn nhát.

19- Vị tình, thương bạn đồng tu, không dám chỉ lỗi là đặt tình thương không đúng chỗ, để bạn mình sai lại càng sai hơn.

20- Sợ bạn bè đồng tu xấu hổ vì phạm lỗi lầm, không dám chỉ sai cho người khác sửa đó là làm hại bạn mình, hại tập thể, hại xã hội.

21- Mỗi bữa ăn nào cũng không giữ yên lặng để nghe lời chỉ bảo của Thiện hữu tri thức, để tu sửa thân tâm trong khi ăn uống; trong ăn uống thường tranh luận, biện lý, kiến chấp và che đậy lỗi lầm của mình.

22- Thường nương tựa kiến thức thế gian, sanh kiến chấp, nuôi lớn ngã mạn, khinh thường người Thiện hữu tri thức trợ giúp mình tu học.

23- Không chịu nương kiến thức xuất thế gian để diệt ngã, xả tâm, kính trọng người Thiện hữu tri thức của mình.

24- Thiếu lòng tôn kính với người Thiện hữu tri thức gần bên, họ là người tạo nghịch duyên để mình tu xả tâm giải thoát.

25- Không chịu động não, suy tư, quán xét để tìm ra các kiến chấp và sự tu tập sai của mình để dẹp bỏ và sửa sai.

26- Cứ dựa vào lời giải thích của Thầy, mà không chịu nghe lời chỉ thẳng của cô Diệu Quang.

27- Không chịu động não, quán xét lỗi mình, để sửa sai theo lời chỉ thẳng của cô Diệu Quang.

28- Nghe Thầy ở xa, không nghe cô Diệu

Quang ở gần; đó là bỏ mỗi, bắt bóng.

29- Nghe tiếng nói của Thầy, không chịu nghe tiếng nói của cô Diệu Quang; đó là ôm vang, bỏ tiếng.

30- Không nghe lời chỉ thẳng của cô Diệu Quang để triển khai trí tuệ vô sư, ly dục, ly bất thiện pháp.

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





## **12 ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN GHI NHỚ ĐỂ LUYỆN LÝ BẤT THIỆN PHÁP**

**S**au đây là những điều quan trọng, mà quý phát tử cần ghi nhớ trong khi tu tập Thiền định ở Giai đoạn I trở lại:

1- Thường tu tập tỉnh giác trong mọi hành động của thân, khẩu, ý.

2- Thường tu tập cẩn thận, từ việc làm nhỏ nhất đến việc làm lớn nhất; phải dè dặt, kỹ lưỡng.

3- Thường ý tứ trong mọi hành động thân, khẩu, ý trong thiện pháp và tránh ác pháp.

4- Thường tu tập, bảo vệ và giữ gìn tâm mình thanh thản, an lạc và vô sự để được sáng suốt,

bình tĩnh và đẩy lùi các chướng ngại pháp.

5- Thường tu tập nghị lực để chiến đấu với tâm mình, ly dục, ly ngã, ly bất thiện pháp trước mọi nghịch cảnh, tức là ác pháp.

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

7- Khi Thiện hữu tri thức bảo làm gì thì phải làm đúng, không nên làm sai; đó là tu tập đức Tùy Thuận ở người. Làm sai lời dạy là tùy thuận ở mình.

8- Khi người Thiện hữu tri thức nói oan ức và mắng chửi mình, là để mình tu tập đức Nhẫn Nhục.

9- Khi người Thiện hữu tri thức nói trái ý mình là để dạy mình tu tập đức Bằng Lòng.

10- Khi người Thiện hữu tri thức chê mình, là để xem mình có rèn luyện cách thức xả ngã ác pháp.

11- Khi người Thiện hữu tri thức khen mình, là để xem mình có xả ngã ác pháp được chưa.

12- Khi người Thiện hữu tri thức bảo mình phải tự tìm cách xả tâm, ly dục, ly ác pháp, không được

học thuộc lòng; đó là chỉ cho mình động não, khai triển trí tuệ vô sự, ly dục, ly bất thiện pháp.

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

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

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

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

Đừng thấy những thất bại đã qua mà hối tiếc. Hãy nhìn hiện tại và vị lai mà tiến bước tu tập. Có

quyết tâm, phải có thành công. Sự tu tập không khó, nhưng khó vì những người không có quyết tâm, thiếu ý chí và nghị lực dũng mãnh.

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

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

Hôm nay bắt đầu cho một năm tu tập mới, Thầy xin nhắc lại, **trên con đường tu tập theo đạo Phật, có 3 giai đoạn tu Thiền định:**

1- LY: Có nghĩa là rời xa, lìa xa, cách xa.

2- DIỆT: Có nghĩa là đóng lại, làm cho ngưng hoạt động, dừng lại.

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

Giai đoạn thứ nhất trong một năm tu tập, quý vị chỉ có tu tập LY DỤC, LY BẤT THIỆN PHÁP. Thế nhưng quý vị đã lầm lẫn nên chỉ tu tập DIỆT và XẢ. Vì thế sự tu tập của quý vị trở thành mù mờ, nên không biết tu cái nào chính, cái nào phụ. Cái chính là ly dục, ly bất thiện pháp; tức là tu tập BA ĐỨC, BA HẠNH. Còn cái tu phụ là nhiếp tâm trong hơi thở; nó chỉ phụ trợ cho sự tu tập LY mà thôi. Quý Phật tử đã lầm, nên lấy cái tu chính làm cái tu phụ; còn cái tu phụ làm cái tu chính. Vì thế, khi thi quý Phật tử đều rớt hết là phải. Qua một năm tu tập, quý vị có nhiều kinh nghiệm cho cuộc tuyển thi mới. Nhờ cuộc tuyển thi vừa qua, quý vị mới nhận ra cái tu sai của quý vị.

Bây giờ Thầy sẽ giảng trách giai đoạn thứ nhất là LY, để quý Phật tử hiểu đúng cách, rồi nương vào cô Diệu Quang chỉ thẳng, đập thẳng mà tu tập. Xưa, đức Phật Thích Ca Mâu Ni phải tu ở giai đoạn này sáu năm khổ hạnh mới ly dục. Còn ở giai đoạn II, III, Thầy không giảng, vì nếu giảng thì quý Phật tử sẽ hiểu lộn xộn, rồi không biết cách thức tu tập. Chờ khi nào quý vị tu tập xong giai đoạn I, Thầy sẽ giảng giai đoạn II; tu xong ở giai đoạn II, Thầy sẽ giảng tiếp giai đoạn III.

**Tu tập ở Giai đoạn I là phải xét lại Ba Đức, Ba Hạnh;** đây là phương pháp tu tập Ly Dục, Ly Bất Thiện Pháp. BA ĐỨC là: Nhẫn Nhục, Tùy Thuận, Bằng Lòng. BA HẠNH là: Ăn, Ngủ, Độc Cư.

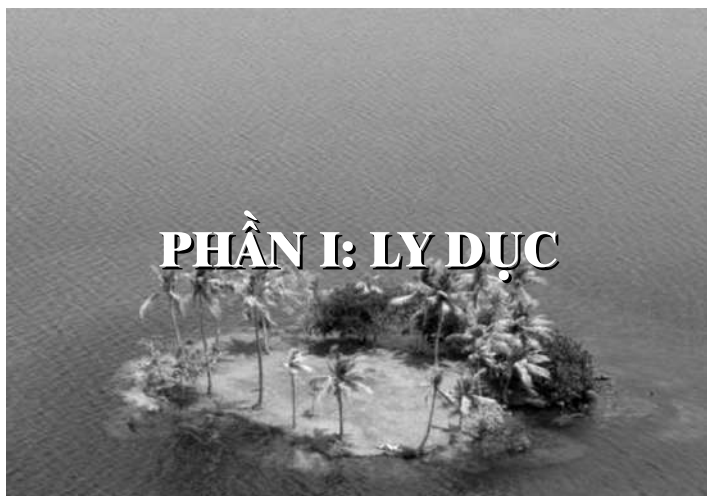


# TU THIÊN

## GIAI ĐOẠN I



Mội dung tu tập Giai đoạn I gồm hai phần:  
Phần I là “Ly Dục”; phần II là “Ly Bất  
Thiện Pháp”



**L**y dục là xa, rời lòng ham muốn của mình. Muốn lìa xa thì quý vị phải tìm xem đối tượng của lòng ham muốn là gì. Trong đời sống hàng ngày của con người có NĂM ĐỐI TƯỢNG DỤC LẠC khiến quý vị sanh tâm ham muốn; đó là: **ăn, ngủ, sắc dục, danh, lợi**. Muốn lìa các thứ dục này, quý vị phải tu tập BA HẠNH: Ăn, Ngủ, Độc Cư. Quý vị cần phải hiểu rõ cái lợi và cái hại của ăn, ngủ, độc cư như thế nào?



## 1- HẠNH ĂN:

Hạnh ăn uống là một phương tiện để tu tập ly dục về ăn uống. Người đời thường nói “ham ăn,

*hốt uống*” là để chỉ những hạng người xấu ham ăn, ham uống. Chúng ta là những tu sĩ tu tập hạnh giải thoát, mà chưa giải thoát được cái ăn thì còn giải thoát được cái gì? Vậy, chúng ta phải tập ăn ngày một bữa để nuôi sống thân chúng ta mà thôi; không được ăn uống lặt vặt; không được ăn uống phi thời; không được chạy theo dục lạc về ăn uống; phải luôn luôn cố gắng khắc phục trong ăn uống. Ăn uống không khắc phục được, thì còn khắc phục được cái gì?

Phật không dạy chúng ta tuyệt thực, hay tiết thực (ăn quá ít) như ngoại đạo đã dạy, hoặc dạy chúng ta ăn uống phi thời. Đức Phật dạy: ***“Thừa tự pháp, không nên thừa tự thực phẩm”***. Xưa kia Ngài đã tu khổ hạnh, tiết thực ăn uống quá ít, thấy cơ thể hao mòn, tinh thần không còn sáng suốt nên Ngài bỏ; đó là tu sai, không tìm được giải thoát. Cho nên, Ngài quyết định ăn ngày một bữa cho đủ sống, để cơ thể khỏe mạnh mà tu tập.

Chỉ ăn ngày một bữa, mà đức Phật vẫn khỏe mạnh và sống đến 80 tuổi mới chết. Chúng ta bây giờ cũng vậy, ăn mỗi ngày một bữa mà vẫn khỏe mạnh. Trong những ngày lao động quý phật tử cũng vẫn tham gia lao động mà cơ thể vẫn bình thường. Quý vị cần xét kỹ DỤC ĂN UỐNG rất là quan trọng trong cuộc sống hàng ngày. Người ngoài đời vì ăn uống mà sinh tâm tham lam, nên

người ta xâu xé lẫn nhau, giết hại nhau, chà đạp lên nhau không chút lòng xót thương; so sánh với loài vật thì chúng ta cũng không khác. Phải không quý vị?

Vì ăn uống mà người ta nghèo đói, khổ sở, nợ nần; vì ăn uống mà người ta làm đủ điều gian lận, mách khoé; vì ăn uống mà sản nghiệp tiêu tan; vì ăn uống mà cốt nhục tương tàn; vì ăn uống mà phải dầm sương dãi nắng, chạy xuôi chạy ngược, buôn tảo bán tần. Quý Phật tử có thấy không?

Cái dục về ăn uống đối với đời người nó mang đến sự khổ đau biết là đường nào! Vậy từ đây về sau, quý Phật tử phải dùng nghị lực dũng mãnh chống lại cái dục về ăn uống. Chỉ ăn ngày một bữa mà thôi; ngon dở, nguội lạnh không màng. Chỉ cần giải quyết nghiệp đói của thân là đủ lắm rồi, đủ để thân yên ổn, thanh tịnh, tu tập Thiền định, giải quyết luân hồi sanh tử. Đừng nghĩ rằng nay đòi ăn thứ này, mai đòi ăn thứ kia. Người tu hành ai cho gì ăn nấy; ngon cũng ăn, dở cũng ăn; không khen, không chê; không ham, không thích; chỉ ăn đủ no lòng mà thôi. Đừng sanh tâm lý luận: “*Ăn như vậy thiếu chất bổ*”; đó là cái lý luận chạy theo ăn uống.

Quý Phật tử phải hiểu thân là một khối bất tịnh, do các duyên hợp lại mà thành, nên không có cái gì trong thân là ta, là của ta, là bản ngã của ta; nó

không thường hằng bất biến, mà thường vô thường thay đổi, nên luôn luôn đau khổ, phiền lụy. Vậy mà muôn đời người ta lầm chấp thân này là bản ngã chân thật của mình. Lại có một số người cho rằng trong cái khối này có cái “*Bản thể Chân như, Phật tánh*” của mình. Chính vì cái lầm chấp đó nên luôn luôn lo bảo vệ và giữ gìn không cho ai chạm đến. Vì thế mà “*duyên sanh*” sanh ra muôn ngàn thứ đau khổ, phiền lụy và luôn luôn tranh đấu để bảo vệ nó. Quý Phật tử cũng vậy, cũng lầm chấp như bao nhiêu người khác. Ngày nào các duyên tan rã thì ô hô! Còn lại cái gì là của quý vị đâu nữa? Chết chỉ còn một khối nghiệp lực nhân quả, thiện ác tiếp tục tái sanh, mà quý Phật tử đã lầm chấp trong suốt cuộc đời của mình, cho nó là linh hồn, thần thức, Phật tánh, Bản lai, v.v...

Sự tiếp diễn luân hồi này mãi mãi muôn đời muôn kiếp để trả vay, vay trả không bao giờ tàn phai. Quý Phật tử có biết rằng trong cuộc đời này không có một sự việc gì xảy ra ngẫu nhiên cả. Tất cả đều có nguyên nhân, đều có lý do. Đó là nhân quả, quý vị có biết không? Không phải như các nhà Nho ngày xưa và một số người ngày nay bài bác lý nhân quả. Họ cho rằng tất cả đều là ngẫu nhiên. Họ còn cho thí dụ là những chiếc lá vàng ở trên cây kia vô tình (do ngẫu nhiên đưa đẩy), gió thổi bay đi, cái rơi xuống đất, cái xuôi dòng nước, cái rơi xuống bùn; đời sống nghèo đói, giàu sang

của con người cũng như vậy.

Thực ra gió nào có phải là ngẫu nhiên; mà chính là do nhân duyên mặt trời nung đốt không khí; không khí bị cháy, trống đi một khoảng, các không khí chỗ khác ập vào, lấp vô chỗ trống, tạo thành cơn gió, cơn bão. Sự nghèo đói và giàu sang của chúng ta không thể do ngẫu nhiên mà có được. Hỏa hoạn, thủy tai, giặc giã cướp mất sự giàu sang, để lại sự nghèo đói cho muôn người. Đây là những cận duyên trong hiện kiếp, còn những duyên sâu xa trong nhiều kiếp quá khứ nữa. Duyên nhân quả khởi trùng trùng tạo thành khối nghiệp nhân quả đi luân hồi, sanh tử bất tận.

Đức Phật trong bài thuyết pháp Mười Hai Nhân Duyên đã chỉ rõ: Kiếp sống của một con người từ khi sanh ra, lớn lên cho đến khi tan rã. Chỉ là VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ. Không có gì tồn tại ngoài 12 Nhân Duyên này tiếp diễn nối nhau mãi trong lộ trình nhân quả (Thầy sẽ giảng rõ hơn về 12 Nhân Duyên vào một dịp khác). Thế nên, cuộc đời con người chẳng qua chỉ là một khối nhân duyên Vô Minh nhân quả trả vay, vay trả triền miên, cùng với duyên tan hợp mà thôi.

Cho nên trong gia đình, cha mẹ, vợ chồng, con cái luyến ái, gắn bó hoặc đau khổ, phân ly cũng là do nợ nần muôn đời muôn kiếp trong nghiệp lực nhân quả; có gì đâu mà thương nhớ, tiếc mong. Bỏ

xuống đi, hãy bỏ xuống đi! Đời chẳng có gì đáng cho ta lưu luyến cả.

*“Quyết một đời tu tập không lui  
Giữ thân tâm thanh thản, an vui  
Nhập Thiên định, xa lìa nhân quả  
Đạo quả viên thành, độ chúng vui”*

Bây giờ quý phật tử đã thấu rõ được hạnh ăn uống là đối tượng diệt ngã ác pháp. Từ nay về sau, quý vị cố gắng khắc phục nó để mỗi ngày ăn một bữa, đủ sống mà thôi; đừng bắt chước các vị thầy khác ăn uống phi thời mà con đường tu hành không đúng đạo Phật. **Nhưng cũng không nên ăn quá ít, hoặc ăn quá nhiều.** Ăn ít là tiết thực; điều này tai hại cho sự tu tập, vì sức khỏe yếu kém. Ăn nhiều là dư thừa, sanh dục, ham ngủ, mê muội, cũng hại cho đường tu. Phải sáng suốt, linh động.

Ăn đúng cách là tu; tu đúng cách là làm chủ cái ăn. Đừng bắt chước những người khác mà ăn ít (vì bản chất người ấy không ăn nhiều được), và cũng đừng ráng ăn nhiều (vì sợ đói). Phải tùy ở thể tạng của mình, và phải làm chủ mình trong khi tu hạnh ăn uống.



## 2- HẠNH NGỦ:

Ngủ cũng là một đối tượng để chúng ta tu tập lập hạnh ngủ ly dục, mê muội. Ngủ là một nghiệp dục nặng của thân. Nếu không ngủ sẽ sanh ra bệnh, rồi chết; cũng như ăn vậy. Ngủ là một thói quen của nghiệp lực. Nó sanh ra vô minh, lười biếng, khiến cho thân tâm ta uể oải, bần thần, mỗi một, rã rượi. Thiếu ngủ con người thiếu nghị lực, không còn siêng năng, tinh tấn làm việc hay tu tập, học hành. Ngủ nhiều người sinh đần độn, ngu si, không thông minh, không bao giờ làm việc lớn, thường sống trong cảnh nghèo đói.

Ngủ là một dục lạc trong năm thứ dục lạc của thế gian, khiến người ta rất thích thú ham mê. Khi không ngủ là họ quá sợ, nhưng khi ngủ nhiều thì lại ám độn, mê muội. Người tu hành cần phải khắc phục nó, chiến đấu trường kỳ với nó. Nó khiến chúng ta không tỉnh táo để phán xét mọi việc đúng sai, thiện ác trên bước đường ly dục, ly bất thiện pháp. Chính nó khiến tâm ta không tỉnh giác, nên tâm thường ở trong tà niệm, sanh ra nhiều duyên làm đau khổ cho mình, cho người. Chính nó khiến ta làm càn, làm bậy, thiếu suy tư, thiếu cẩn thận, nên thường mắc phải lỗi lầm. Chính nó khiến cho tâm ta mù mờ, không thanh thản, an lạc và vô sự, vì thế sanh ra loạn tưởng, trạo hối. Chính nó khiến

tâm ta mất bình tĩnh, thiếu sáng suốt, vì thế dễ sinh ra hờn giận, đau khổ, nghi nan, phiền toái. Chính nó khiến cho tâm ta mù mờ, không thấu rõ các ác pháp. Chính nó khiến cho tâm ta rơi vào năm loại vô ký:

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

Chính nó lặng đi, khiến ta tọa thiền mất tự chủ, thân nhúc nhích rung động, làm cho thân không bất động, khó nhập chánh định, rơi vào tà định.

Những điều Thầy nêu ở trên đây cho thấy ham ngủ tai hại đến sự tu tập biết là dường nào! Đã biết rõ nó, quý phật tử phải cố gắng tu tập khắc phục cho được bằng:

- 1- Đi kinh hành nhiều;
- 2- Vừa đi kinh hành, vừa hướng dẫn tâm theo bước chân đi;
- 3- Thường xuyên nhắc tâm tỉnh thức theo hành động của thân, mà đức Phật gọi là Thân Hành Niệm;
- 4- Thường xuyên hướng tâm như lý tác ý, nhắc tâm chớ ham ngủ;

5- Khi gặp hôn trầm thùy miên nặng, thì phải cố gắng bằng mọi cách phá trừ cho được, như:<sup>1</sup>

- Lấy kinh sách ra nghiên cứu về một điều gì để động não thì mới phá được ngủ;
- Phải làm một việc gì để động thân;
- Không được ngồi hoặc nằm yên một chỗ;
- Chạy bộ, hoặc đi tắm;
- Phải tập thể dục, tập vài thế dưỡng sinh, hoặc đi một bài quyền (võ thuật);
- Cử tạ, đào đất.

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

Ăn cũng vậy, phải nhập định xả bỏ thân tâm,

---

1 Đây là các phương pháp dành cho cư sĩ (phật tử tại gia)

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



### 3- HẠNH ĐỘC CƯ:

Đây là một hạnh khó tu tập nhất trong ba hạnh ăn, ngủ, độc cư. Nghe nói đến nó thì dễ, mà thực hành sống thì khó khăn vô cùng. Độc cư là một phương tiện tu tập để bảo vệ, phòng hộ, giữ gìn, hộ trì, ngăn ngừa, che chở, bảo vệ sáu căn tức là bảo vệ thân tâm được an ổn, tránh các duyên bên ngoài, khiến cho tâm và cảnh an ổn, yên vui để tu

tập dễ dàng hơn. Độc cư còn giúp cho tâm quý vị có dịp tuôn tràn bao nhiêu những kỷ ức, những kỷ niệm khó quên. Độc cư cũng là dịp giúp cho quý vị nhận ra được đục lặc ham ngủ, ham vui là tai hại trên đường tu tập. Độc cư là đối tượng để quý vị dùng mọi phương tiện tu tập thu nhiếp thân tâm thành khối nội lực.

Người không sống trong hạnh độc cư được là người hay phân tâm. Người phân tâm là người không có sức tỉnh thức cao, không có sức tập trung mạnh, chỉ lo ức chế tâm bằng tưởng thức. Người thích quay ra ngoài thường rất sợ cô đơn, tâm thường bị phân tán theo các duyên. Tâm chúng ta có, vốn từ nhân quả mà ra, nên thường bị các duyên nhân quả chi phối. Vì thế tâm lúc nào cũng bị phân chia ta nát, không hợp nhất lại được. Chỉ một vài giây hợp lại là bị phân ra liền theo các duyên trong ba thời gian: quá khứ, hiện tại, vị lai. Từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm kia, tâm chúng ta luôn luôn bị phân tán liên tục cho đến khi nằm xuống lòng đất. Mục đích của người tu thiền là gom tâm lại, dù là thiền dưới bất cứ hình thức nào, chỉ trừ loại thiền do các nhà học giả sản xuất ra dùng để ức chế tâm. **Bởi thế, người tu thiền mà không sống trong rừng núi thanh vắng, ĐỘC CƯ, thì không làm sao nhập định được.** Tại sao vậy? - Đó là vì bốn lý do sau đây:

- 1- Tâm phân tán;
- 2- Tâm không thành khối;
- 3- Tâm không nội lực;
- 4- Tâm không tỉnh thức.

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

**Muốn tu hạnh sống ĐỘC CƯ, phải tu tập ba giai đoạn:**

- 1- Tập sống ít nói chuyện, chuyện gì đáng nói mới nói;
- 2- Tập sống riêng, làm việc riêng một mình;
- 3- Tập sống không làm việc, ngồi chơi vô sự.

Sau đây là phần thứ nhất của hạnh độc cư, là TẬP SỐNG ÍT NÓI CHUYỆN.

Quý vị phải biết lựa chọn cái gì cần thiết mới nói, mới thưa hỏi; không cần thiết thì không được nói, không được thưa hỏi. Duy nhất chỉ thưa hỏi về chuyện tu tập, và phải thưa hỏi riêng, không hỏi trước đại chúng, vì hỏi như thế quý vị sẽ bị phân tán tâm lo ngại, khó tập trung. Phải hỏi Thiện hữu tri thức để chỉ cho rõ, hành cho đúng. Ngoài ra, những chuyện khác phải cẩn thận khi muốn nói ra; không được hỏi linh tinh. Có hai

mười điều để giữ gìn im lặng (tránh tiếp duyên):

- 1- Tránh nói chuyện tào lao, nhằm nhí;
- 2- Tránh kết tình nghĩa, kết bạn bè thân;
- 3- Tránh nghe chuyện người khác, vì chuyện người khác khiến tâm ta bị động, bất an, thường sanh ra nhiều chuyện và phải nói ra;
- 4- Tránh gặp nhau, vì gặp nhau dễ sanh nói chuyện. Nếu có gặp nhau thì không nói chuyện là tốt nhất;
- 5- Không nên đem sự hiểu biết cũng như kinh nghiệm về tu hành của mình đi dạy người khác khi mình tu chưa xong, tức là bị tâm tham danh khoe khoang;
- 6- Thấy bạn mình tu sai, không được đến dạy bảo, mà phải báo cho Thiện hữu tri thức chỉ dạy người ấy; vì đến dạy bảo làm động mình, động người và thành quen thuộc với nhau, nên không giữ hạnh độc cư được...;
- 7- Thấy bạn đồng tu buồn khổ, không được đến an ủi, chia sẻ; chỉ cần báo Thiện hữu tri thức giúp là đủ;
- 8- Tránh đổ lỗi người khác, vì như thế sẽ tạo duyên bất an trong tâm, gây nên cãi cọ, tranh tụng;
- 9- Tránh đi đến thất của người khác, vì như

thế là làm động mình, và làm động tâm người;

10- Làm lao động chung, tránh nói chuyện cười đùa;

11- Khi giúp bạn đồng tu đang bệnh, tránh nói chuyện ngoài vấn đề thăm bệnh; tốt hơn hết là chỉ hỏi thăm bệnh để dùng phương tiện trị liệu;

12- Khi làm việc chung với người khác nên tùy thuận để tránh cãi cọ, đổ thừa;

13- Thường tập sống thơ thẩn một mình, để đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm;

14- Luôn giữ tâm thanh thản, an lạc và hướng tâm đến thanh thản, an lạc;

15- Thường giữ tâm vô sự, và hướng tâm đến vô sự;

16- Thường tránh xa các duyên để giữ tâm không bị phân tán;

17- Không nên đem tâm sự của mình nói cùng ai, ngoài người Thiện hữu tri thức của mình;

18- Thấy việc làm nặng nhọc, cùng nhau chia sẻ làm, nhưng không được nói chuyện;

19- Thấy ai làm chưa xong, cùng làm phụ, nhưng không nói chuyện;

20- Thường sống im lặng trong và ngoài tâm, và hướng tâm đến sự im lặng.

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

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

Hạnh Độc Cư khó lắm; nó là bí quyết thành công của Thiền định, vì nó có ba nhiệm vụ:

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

Sáu năm trời tu khổ hạnh của đức Phật Thích Ca Mâu Ni là sáu năm tu LY DỤC, nhờ đó, đức

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

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

làm sao có Niết bàn? VÔ NGÃ ÁC PHÁP là Niết Bàn, chứ không phải vô ngã là Niết bàn, vì vô ngã ác lẫn thiện là cây, đá.

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

Tóm lại, trong Giai đoạn I của Thiền định là giai đoạn Ly, dùng ba hạnh ĂN, NGỦ, ĐỌC CƯ làm đối tượng để tu tập, khắc phục cho được tâm LY DỤC. Quý vị nên nhớ, chúng ta là tu sĩ của đạo tu hạnh giải thoát thì thời gian nào, ngày nào, tháng nào, năm nào cũng là mùa xuân; Mùa Xuân Vĩnh Cửu trong tâm hồn của chúng ta; mùa xuân không có nhân quả; mùa xuân không có diễn biến

luân hồi. Vì thế chúng ta không có chúc thọ, không có mừng tuổi, mừng xuân thế gian. Hãy sống bình thường. Hãy giữ tâm bình thường trước mọi diễn biến của không gian và thời gian, bằng một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự, thì đó là Mùa Xuân Vĩnh Cửu.





**L**y là lìa xa, rời xa. Bất thiện pháp là tham, sân, si, mạn, nghi; những thói quen, tật xấu; những điều suy nghĩ, những lời nói, những hành động làm cho mình khổ, người khác khổ. Bất thiện pháp còn gọi là pháp ác, pháp hung dữ, pháp làm khổ đau. Vậy, **muốn lìa xa pháp ác thì quý phật tử phải rèn luyện, tu tập BA ĐỨC: Nhẫn Nhục, Tùy Thuận, Bằng Lòng.** Quý vị nên lưu ý ba đức giải thoát này là để lìa xa các pháp ác, rất là khó tu:

- *Nếu không biết tu đúng cách thì sẽ hoài công, vô ích;*

- *Không đủ nghị lực, bền chí, gan dạ, kiên trì, thì cũng bỏ cuộc tu hành giữa đường.*

Nếu không cầu xin pháp chỉ thẳng, đập thẳng

mạnh mẽ của Thiện hữu tri thức, thì cũng khó mà tu được Ba Đức, Ba Hạnh này vững vàng. Ba Đức, Ba Hạnh này là cốt tủy của Giới luật, để thực hiện tâm ly dục, ly ác pháp. Nếu phật tử xem thường Ba Đức, Ba Hạnh này, thì con đường tu tập tới đây dù tu tập bao lâu cũng không có kết quả.



## 1- NHẪN NHỤC:

Thầy thường nhắn nhủ với quý phật tử cũng như đức Phật ngày xưa đã dạy: *“Nhẫn một việc khó nhẫn, làm một việc khó làm”*. Đó là nhắc nhở quý phật tử ly dục, ly bất thiện pháp để nhập vào thiền định. Đây là một việc tu tập khó khăn vô cùng, chứ không phải ngồi tréo chân hít thở hoặc giữ tâm không vọng tưởng là thiền định. Nguyễn Thái Học đã nói: *“Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông”*. Đường đi không khó, mà khó vì người không biết đường. Quý phật tử cũng vậy, khi tu không biết cách tu, mà tu theo kiến giải của các nhà học giả Đại thừa, thì đó là đường đi khó (vì chưa biết đường): Cố gắng đi mà đường đi không thu ngắn lại, chỉ đi lòng vòng, không có lối ra, như con kiến bò trên miệng lu.

Khi đã biết đường, thì dù cho khó đến đâu,

chúng ta cũng đi đến đích, chỉ cần có ý chí là thành tựu. Cũng như quý phật tử đã biết pháp tu, thì mỗi bước đi sẽ thu ngắn quãng đường. Trước khi bắt tay vào việc tu tập cụ thể ở phần II của Giai đoạn I này, tức là Ly Ác Pháp, thì quý vị phải tu tập dứt điểm ở phần I là Ly Dục, hay ít ra quý vị cũng phải sống đúng Giới luật, thấy những lỗi nhỏ nhất đáng sợ, thấy lỗi mình không thấy lỗi người. Quý phật tử phải hoàn thành tâm mình ly dục, nghĩa là hoàn toàn LY CHẤP NGÃ.

**Người chưa LY DỤC hoàn toàn mà vội LY ÁC PHÁP là một hành động điên đảo;** tu tập như vậy là ức chế tâm, là nén tâm, chịu đựng, an phận. Cũng ví như người sống phạm giới, phá giới mà ngồi thiền nhập định thì chẳng có ích lợi gì.

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

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

Nếu một người tâm chưa sống ly dục, mà thường học hỏi những thiện pháp trong kinh sách

để làm kiến giải riêng của mình, rồi dùng đó xả ly ác pháp và tâm ham muốn của mình, thì không bao giờ ly dục, ly ác pháp được, mà đó chỉ là lối tu tập đè nén tâm mình, hoặc tránh né tâm mình, hoặc trốn chạy tâm ham muốn và ác pháp mà thôi.

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

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

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

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

tâm dục. Loài động vật cũng vậy, ly vật dụng, chứ không phải ly tâm dục của nó.

★ Người nghèo không có vật tùy thân, không phải là người ly dục.

★ Người có đầy đủ vật chất trên thế gian mà không dính mắc vào những vật chất ấy, người ấy ly dục!

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

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

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

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

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

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

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

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

dục.

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

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

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

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

★ Người nào tâm không phóng dật là người ly dục.

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

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

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

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

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

dục.

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

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

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

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

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

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



## 2- TÙY THUẬN:

Điều quan trọng trong sự tu tập là luôn luôn tỏ lòng tôn kính ý kiến và việc làm của người khác. Đó là ý kiến và việc làm đúng, còn ý kiến và việc làm sai của người thì ta tùy thuận để ly ác pháp,

nhưng không để lôi cuốn. Bởi vậy tu tập Đức Tỳ Thuận là một việc làm khó khăn vô cùng, không phải dễ làm. **Chỉ có sống ly dục, tránh các duyên, và bảo vệ tâm, giữ gìn sáu căn, thì mới có thể ly dục, ly ác pháp dễ dàng mà thôi.**

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

TÙY THUẬN NGƯỜI là tôn kính mọi lời nói, việc làm của người khác.

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



### **3- BẰNG LÒNG:**

Đức Bằng Lòng tu tập rất khó. Nếu tu được đức Tỳ Thuận, đức Nhẫn Nhục mà tâm chưa bao

giờ bằng lòng thì tâm chẳng được an ổn, yên vui.

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

B- Muốn tu tập ĐỨC BẰNG LÒNG thì phải có Chánh kiến; muốn có Chánh kiến thì tâm phải ly dục, ly ác pháp. Nhưng bây giờ, tâm quý phật tử chưa ly dục, ly bất thiện pháp, còn đang tu tập đức Bằng Lòng để ly ác pháp thì làm sao đây? Không có Chánh kiến thì làm sao phán xét mọi người, mọi việc đúng sai? Không có Chánh kiến thì làm sao hiểu người, hiểu mình bằng Chánh kiến được? Do đó, muốn được Chánh kiến thì ta phải can đảm, dũng mãnh nhìn nhận tất cả ý tưởng, lời nói, việc làm của người khác là đúng, là tốt, là thiện. Nhờ đó ta thực hiện đức Bằng Lòng dễ dàng. Dù là người hung ác, ngu khờ, đê hèn nhất trong xã hội, Thường Bất Khinh Bồ Tát vẫn kính trọng mọi người như tôn kính đức Phật; đó là hạnh Bằng

lòng, để thực hiện sự giải thoát trong tâm của mình. Khi thực hiện hạnh Bằng lòng, là quý phật tử ly được ác pháp trong và ngoài tâm. Ly được ác pháp trong và ngoài tâm, quý vị mới có Chánh kiến. Nên nhớ, chỉ có tâm LY DỤC, LY BẤT THIÊN PHÁP, ta mới hiểu được mình và người bằng CHÁNH KIẾN.

Tóm lại, phải tu tập BA ĐỨC (nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng), và BA HẠNH (ăn, ngủ, độc cư) để ly dục, ly bất thiên pháp. **Điều cần thiết và quan trọng nhất, là phải TRIỂN KHAI TRÍ TUỆ VÔ SỬ ly dục, ly bất thiên pháp.**

Trong đạo Phật có ba loại TRÍ TUỆ: Văn Tuệ, Tư Tuệ, Tu Tuệ.

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

2- **TƯ TUỆ:** Trí tuệ suy tư, nghĩ ngợi, tìm tòi, triển khai sự hiểu biết của riêng mình, không vay

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

3- **TU TUỆ:** Là trí tuệ do tu tập thiền định mà có; nó còn gọi là Trí Tuệ Vô Sư Tam Minh, gọi tắt là Trí Tuệ Vô Lậu. Đây là trí tuệ siêu đẳng, viên mãn, thành tựu đạo giải thoát của đức Phật. Nó được khai mở khi nhập Tứ Thiên, nó là một loại thiền định viên mãn đủ để dẫn tâm về Tam Minh, cho nên nó được xem là trí tuệ cuối cùng của đạo Phật. Nó chứng minh rõ ràng sự làm chủ; nó chấm dứt sự khổ đau trong sanh tử luân hồi của chúng ta. Nó không giúp ích gì cho sự tu tập ly dục, ly bất thiện pháp; nó chỉ là một sự minh xác chân thật, kiểm nghiệm lại sự thành tựu tu tập của chúng ta mà thôi. Tóm lại, trong ba thứ trí tuệ: Văn, Tư, Tu, chỉ có Tư Tuệ là trí tuệ cần thiết cho ta để tu tập ly dục, ly ác pháp ở giai đoạn thiền thứ

nhất. Nếu một người chưa ly dục, ly bất thiện pháp thì không nhập định được. Nếu không nhập định được thì làm sao khai mở trí tuệ vô sư, vô lậu được? Sư cô Minh Cảnh hiểu lầm là tu tập thiền định, rồi từ thiền định phát sinh ra trí tuệ vô sư, từ trí tuệ vô sư sẽ diệt sạch bản ngã, không còn lậu hoặc nữa. Đó là kiến giải của những nhà học giả Đại thừa, chứ không phải của hành giả, của người tu theo Phật giáo.

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

Đến đây Thầy xin chấm dứt bài pháp hôm nay. Quý phật tử hãy ghi nhớ và cố gắng tu tập. “*Có công mài sắt, có ngày nên kim*”. Sự giải thoát

đang chờ quý vị ở phía trước, nếu quý vị tu tập đúng lời Thầy đã dạy.

Đến đây là Thầy đã giảng xong nội dung việc tu thiền giai đoạn thứ nhất. Khi nào quý Phật tử tu xong, Thầy sẽ giảng giai đoạn thứ hai, thứ ba như Thầy đã hứa, còn bây giờ Thầy bổ túc thêm Sơ Đồ Đường Lối Tu Tập, để bổ sung cho giai đoạn tu thiền phần thứ nhất (ly dục, ly ác pháp).





**T**rong bài giảng vừa rồi, Thầy có yêu cầu quý vị hãy tự hệ thống điều kiện tu học từ dễ đến khó, từ bắt đầu đến cuối cùng, từ sự tu phụ đến sự tu chính. Nhưng Thầy nghĩ rằng phải giúp đỡ quý vị, chứ không thể để quý vị tự hệ thống hoàn chỉnh được, vì còn có những điều chưa được học, thì làm sao quý vị tự hệ thống được. Bây giờ, Thầy sẽ giảng Sơ Đồ Đường Lối Tu Tập.

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

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

Sự tu hành này không chỉ đổi bằng sức lực và tinh thần, mà còn phải đổi bằng máu và nước mắt của chúng ta nữa. Tu tập theo đạo Phật, nếu không “trui” mình trong lửa đỏ, thì sự tu hành cũng chỉ là hình thức suông mà thôi. Quý vị được về đây tu tập với Thầy và cô Út Diệu Quang. Nhất là phần cô Út Diệu Quang, chỉ thẳng đập mạnh, không nhân nhượng một ai; hễ thấy ai lui, ngã, chạy theo dục lạc, sống theo ác pháp, thì đập cho những nhất

búa như sấm sét. Chỉ mong sao quý vị xa lìa bản ngã ác pháp và tâm ham muốn, để có một tâm hồn an vui, thanh thản và vô sự, để đi vào Thiên định một cách vững chắc, không còn rơi vào Tà thiên, Tuồng định.

Thế nên hôm nay quý vị mới nhận ra đường lối tu hành của đạo Phật vô cùng khó khăn, mà trước kia quý vị không ngờ, mà cứ tưởng là gõ mõ tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật, v.v... Còn bây giờ thì quý vị đã và đang áp dụng liền ngay trong cuộc sống, tập sửa từ những hành động thân, miệng, ý, để thân, miệng, ý không còn tạo ra ác pháp và các lỗi lầm; áp dụng rồi học tiếp, học và tu và sống không còn có giờ phút nào rảnh rỗi. **“Học bằng cách sống, sống bằng cách tu”**. Thầy giảng trạch, an ủi, sách tấn, khuyên bảo... Cô Út Diệu Quang chỉ thẳng chỗ sai, răn đe, la hét... Cho nên tu hành không đơn giản như người ta tưởng. Nếu quý vị để ý một chút sẽ thấy Thầy và cô Diệu Quang chỉ dạy một cách thiết thực, cụ thể con đường giải thoát của đạo Phật. Quý vị càng suy ngẫm càng thấm thía cuộc đời do mình lầm lạc, tạo ra lắm điều cay đắng, khổ đau cho mình. Chừng đó mới biết được mình và hiểu được người rõ hơn.

Khi quý vị đã quyết tâm tu hành, không sợ gian nan, khó khổ thì không những Thầy và cô Út Diệu Quang sẵn lòng giúp đỡ, chỉ dạy tận tình, mà

còn đem hết lòng thương yêu, vì cảm thông đường tu hành khó khăn vô cùng, để cùng sống, cùng xây dựng lại ngôi nhà Phật pháp. Chúng ta là những người đệ tử Phật, phải có bốn phận hệ thống con đường tu tập Giới - Định - Tuệ của đức Phật. Con đường này tạm chia ra làm 42 giai đoạn tu tập. Trong mỗi giai đoạn có nhiều cách thức tập luyện riêng, không đơn giản như lý luận và thuyết giảng suông trong các kinh sách.





## 42 GIAI ĐOẠN TU TẬP (CON ĐƯỜNG TU TẬP GIỚI - ĐỊNH - TUỆ)

1- Phải luôn luôn cảnh giác, dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.

2- Dẫn tâm vào đạo bằng cách sống lập ba đức, ba hạnh. Ba hạnh là: Ăn, Ngủ, Đọc cư. Ba đức là: Nhẫn nhục, Tùy thuận, Bằng lòng.

3- Ba đức, ba hạnh là phương tiện tu tập ly dục, ly bất thiện pháp.

4- Chỉ có tâm ly dục, ly bất thiện pháp mới hiểu được mình, được người bằng tâm Chánh kiến.

5- Hiểu được mình, được người thì mới hiểu được Phật pháp chân chính.

6- Hiểu được Phật pháp chân chính là tâm

thường ở trong Chánh niệm.

7- Tâm thường ở trong Chánh niệm là tâm Tĩnh giác.

8- Tâm tĩnh giác là tâm sáng suốt và bình tĩnh.

9- Tâm sáng suốt và bình tĩnh là tâm chủ động điều khiển nhân quả thân, khẩu, ý.

10- Tâm chủ động điều khiển nhân quả thân, khẩu, ý là tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi.

11- Tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi là tâm hết chướng ngại.

12- Tâm hết chướng ngại là tâm giải thoát.

13- Giải thoát tâm là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

14- Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm ly dục, ly bất thiện pháp.

15- Tâm ly dục, ly bất thiện pháp là tâm nhập Tứ Niệm Xứ. Sau khi nhập Tứ Niệm Xứ xong, ta mới Ly Dục, Ly Ác Pháp nhập Sơ Thiền.

16- Tâm nhập Sơ Thiền là tâm lìa ý muốn và diệt Tầm ác.

17- Tâm lìa ý muốn và diệt Tầm ác là tâm thanh tịnh.

18- Tâm thường thanh tịnh là tâm tùy tức.

19- Tâm tùy tức là tâm diệt Tầm thiện.

20- Tâm diệt Tầm thiện là tâm dừng được sáu thức.

21- Tâm dừng được sáu thức là tâm diệt Tứ.

22- Tâm diệt Tứ là tâm nhập Nhị Thiên

23- Tâm nhập Nhị Thiên là tâm chủ động điều khiển sáu Thức.

24- Tâm chủ động điều khiển sáu Thức là tâm đóng mở sáu Căn.

25- Tâm đóng mở sáu Căn là tâm chủ động điều khiển Sắc ấm (thân tứ đại).

26- Tâm chủ động điều khiển Sắc ấm là tâm điều khiển vượt qua sáu trạng thái Tưởng ấm: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng.

27- Tâm điều khiển vượt qua sáu trạng thái Tưởng ấm là tâm ly Hỷ.

28- Tâm ly Hỷ là tâm hết chiêm bao.

29- Tâm hết chiêm bao là tâm nhập Tam Thiên.

30- Tâm nhập Tam Thiên là tâm mới đủ sức điều khiển xả Thọ ấm.

31- Tâm điều khiển xả Thọ ấm là tâm có nội lực.

32- Tâm có nội lực là tâm chủ động điều hành Thọ ấm.

33- Tâm điều hành Thọ ấm là tâm có Định lực.

34- Tâm có Định lực là tâm diệt Thọ ấm.

35- Tâm diệt Thọ ấm là tâm điều khiển Thức ấm.

36- Tâm chủ động điều khiển Thức ấm là tâm xả Hành ấm.

37- Tâm xả Hành ấm là tâm nhập Tứ Thiền.

38- Tâm nhập Tứ Thiền là tâm xả Thức ấm.

39- Tâm xả Thức ấm là tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng, hướng đến Tam Minh.

40- Tâm hướng về Tam Minh là tâm nhập trí tuệ vô lậu.

41- Tâm nhập trí tuệ vô lậu là tâm nhập trí tuệ giải thoát.

42- Tâm nhập trí tuệ giải thoát là tâm chấm dứt đau khổ và sanh tử luân hồi.



Trên đây là “Sơ Đồ 42 Giai Đoạn Tu Tập” để giải thoát đời người, chấm dứt đau khổ, sinh tử luân hồi. Thầy sẽ giảng trạch sự tu tập và rèn luyện của từng giai đoạn cho quý vị tu tập; giảng

đến đâu, quý vị tu tập đến đó; tu tập xong giai đoạn đó, Thầy sẽ giảng dạy tu tập giai đoạn tiếp theo.





**P**hải luôn luôn cảnh giác dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm. Câu này dạy người mới bắt đầu tu tập phải đề phòng cảnh giác, cẩn thận, không được đụng pháp môn nào là tu theo pháp môn ấy, mà phải dè dặt chọn lựa pháp môn tu tập để đạt được giải thoát làm chủ sự sống chết.

Nếu đã chọn lựa pháp môn và tu tập không đúng, tu thành thói quen rồi thì về sau sửa lại thật là khó khăn, có khi không còn sửa lại được nữa.

Thí dụ có người lạc vào tà thiên, ức chế tâm, gây rối loạn thần kinh, điên khùng, không còn tỉnh táo, và không thể nào sửa lại được, đã trở thành phế nhân tàn tật. Cũng như người học nhiều giáo lý, tích lũy kiến thức thế gian quá nhiều cũng khó

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

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

1- *Giữ gìn tâm bất động, chuyên rờng một hơi thở, không được xen tạp niệm;*

2- *Khi tọa thiền, phải giữ thân bất động, không nhúc nhích, lắc qua lắc lại. Không được ngồi thẳng quá (ưỡn ngực), không được ngồi chùn quá (khòm lưng);*

3- Không được huân tập, học nhiều các pháp không phải là Phật pháp;

4- Không được học lối lý luận, hý luận của các pháp, mà phải học pháp chuyên ròng tu tập và rèn luyện làm chủ thân tâm;

5- Không được học pháp ở đâu môi chót lưỡi, cật vấn thiên hạ, tranh chấp hơn thua để nuôi lớn bản ngã.

Quý vị phải luôn luôn đề cao cảnh giác những loại tà sư thường hay cật vấn ngoài vấn đề tu tập, cố ý để tranh hơn thua. Hãy luôn luôn phải học tập đức Phật. Khi có tà sư ngoại đạo đến cật vấn đường lối tu tập giải thoát ngoài vấn đề đức Phật đã dạy, thì không trả lời; vì hỏi không đúng đường lối tu tập giải thoát mà hỏi những điều trên trời, dưới đất thì không đáp, hoặc làm thinh, hoặc trả lời: “Đó không phải là vấn đề của Ta, không phải là đường lối của Ta”. Đức Phật không để thì giờ lý luận, tranh đua với thiên hạ vô ích. Vậy từ nay về sau quý vị phải học tập theo đức Phật. Nếu có ai thật lòng tha thiết, muốn cầu pháp tu học, kính trọng thưa hỏi thì quý vị nên chỉ dạy. Còn những người hiu hiu tự đắc, cật vấn, hỏi điều này điều kia thì quý vị sáng suốt làm thinh, hoặc bảo: “Những điều quý vị hỏi không đúng cách thức tu tập ở đây, chúng tôi xin miễn nói, vì ở đây chỉ biết tu tập để được giải thoát khổ đau, chứ không tranh

*luyện hơn thua. Xin quý vị thông cảm*". Đó là điều nên cảnh giác đối với những loại người này. **Khi thưa hỏi pháp tu, không được đòi hỏi phải giải thích chữ nghĩa, vì giải thích chữ nghĩa sẽ làm mất thì giờ vô ích.** Bởi trí vô sự của quý vị do tu tập để làm chủ tâm mình, chứ không phải để ra giải thích những chuyện linh tinh. Người giải thích cho dễ hiểu là Giảng sư; người không giải thích là Thiện sư. Tùy ở Thiện hữu tri thức, khi cần giải thích thì họ giải thích, không cần thì họ không giải thích. Thiện hữu phải biết linh động, khéo léo, lúc đóng, lúc mở; lúc đóng là để cho đệ tử khai triển trí tuệ; lúc mở là để khích lệ, sách tấn nỗ lực tu tập. Những điều này phải luôn luôn cảnh giác.

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

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

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

thoát, an vui, thanh thản, an lạc và vô sự.

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

Thế nào là đừng dẫn đạo vào tâm? - Là nghe nhiều, học nhiều kinh sách mà không có thực hành, hoặc có thực hành thì cũng chỉ là hình thức, lấy lệ. Càng học nhiều, bản ngã càng to lớn thì tâm tham danh, thích lợi càng nhiều, nên bít mất đường lối tu tập của họ. Cho nên suốt đời của họ không có sự giải thoát mà chỉ có sự đam mê. Cô Diệu Quang không giải thích là để các con tự xả ngã, diệt tâm và tự triển khai trí vô sư của tư tuệ. Phần nhiều ngày nay người ta dẫn đạo vào tâm, ít có ai biết cách dẫn tâm vào đạo. Trong kinh nguyên thủy, Phật dạy NHƯ LÝ TÁC Ý, đó là dẫn tâm vào đạo. Trong kinh Tiểu thừa, Phật dạy PHÁP HUỐNG TÂM, tức là pháp dẫn tâm.

Xưa đức Phật còn tại thế, không cho viết kinh

sách, vì sợ các đệ tử dẫn đạo vào tâm, nên Ngài chỉ nói cho tu tập, mà không cho ghi chép lại. Đến sau này, kiệt tập mới có ghi chép. Nhưng từ khi có ghi chép, người ta khó chứng đạo, chỉ vì họ dẫn đạo vào tâm quá nhiều, rồi phát triển những kiến giải, tưởng giải, viết rất nhiều kinh sách, làm lệch con đường của đức Phật. Đạo Phật bây giờ là đạo Phật triết lý, đạo Phật khoa học, đạo Phật siêu việt, đạo Phật tâm lý, đạo Phật mê tín... Đạo Phật nhiều như vậy nên không có một tôn giáo nào hơn đạo Phật được! Thật ra đạo Phật không có dạy triết lý, không có dạy mê tín, không có dạy khoa học, không có dạy siêu việt, không có dạy tâm lý. Đạo Phật chỉ là một Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả thuần túy của con người, để hướng dẫn con người trên thế gian này có một đạo đức thoát ra bản chất của loài động vật, cầm thú.

Nhưng chỉ có những người phải biết sống một đời sống an vui, không làm khổ mình, khổ người, sống thanh thản trước những diễn biến của nhân quả, và luôn luôn lúc nào cũng làm chủ nhân quả.

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





# HỎI ĐẠO CỦA TU SINH

## HẢI TÂM

*Hỏi 1: Phân tích, hiểu thấu suốt, quán sắc bén, thưa Thầy, đó có phải là pháp tu xả tâm không?*

**Đáp 1:** Phân tích, hiểu thấu suốt, quán sắc bén là pháp môn Quán Vô Lậu - tự triển khai tri kiến giải thoát để ly dục, ly bất thiện pháp, mà cô Út Diệu Quang đã từng chỉ thẳng, đập mạnh, tức là cô tạo duyên cho quý vị tự triển khai tri kiến giải thoát để xả tâm.



*Hỏi 2: Xin Thầy chỉ dạy thêm về sự quan trọng của tịnh khẩu.*

**Đáp 2:** Là một tu sĩ Phật giáo phải làm chủ thân, miệng, ý, nên khi nói không được cười đùa;

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



### DIỆU THIỆN

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

**Đáp:** Sau thời gian tu tập, con được cô Út Diệu

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

Về phần tu tập hơi thở, con đã nhiếp tâm tốt, nên thưa hỏi cô Diệu Quang để được kiểm tra kỹ, rồi mới tiến lên giữ thân tâm bất động. Cô Diệu Quang đang chọn người tu tập tốt về đức hạnh, cũng như về hơi thở để đưa lên lớp Thiền định thứ hai. Trước khi tu tập đóng mở sáu căn, con hãy cố gắng giữ gìn, tu tập xả tâm, diệt ngã, lập đức, lập hạnh cho rốt ráo, để được tuyển chọn lên tu ở lớp cao hơn. Con đừng nên tự mãn ở sự tu tập của mình, vì sự tu tập còn xa lắm. Sự ly dục, ly ác pháp của con còn nhiều, không phải có bao nhiêu đó là hết được. Phải cố gắng, và cố gắng nhiều hơn nữa con ạ!



## MINH CẢNH

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

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

Con chưa nhận rõ đường lối tu tập của đức

Phật là xả tâm, nên thay vì xả tâm, con lại cố nhiếp tâm tỉnh giác. Trong lúc Thầy đang dạy quý vị tu tập là ở giai đoạn đầu: “NGĂN ÁC, DIỆT ÁC PHÁP” để Ly Dục, Ly Bất Thiện Pháp, thì con không tu tập mà lại tu ở giai đoạn II và III. Đó là những giai đoạn Thiền định và Lậu Tận Minh. Do sự hiểu biết lầm lẫn này, con đã tu sai pháp nên bị ức chế tâm luôn chịu đựng, vì thế vô tình con đã nuôi lớn bản ngã của mình. Do ức chế tâm, chuyên tu tỉnh thức, con đã rơi vào Định tưởng; pháp tướng xuất hiện, nên con sinh ra nhiều lý giải, nhiều lý luận. Nói thì hay, luận thì giỏi, nhưng xả tâm thì dở, nên bản ngã to lớn, vì thế oai nghi tế hạnh của con không được trọn vẹn, lời nói thiếu ôn tồn, hòa nhã, êm dịu; chỉ làm thanh, im lặng chịu đựng. Nên con cần phải sửa chữa lại nhiều hơn, tốt hơn.

Con nên biết, toàn bộ giáo lý đạo Phật, hơn chín mươi phần trăm đều dạy ly dục, ly bất thiện pháp, chớ không phải tu thiền điên, tu thiền khùng như con, chỉ lo ức chế tâm, nhiếp tâm an trú tâm; chỉ biết nhiếp tâm ở giai đoạn Thiền định và để thực hiện giai đoạn trí tuệ vô sư, vô lậu Tam Minh. Đức Phật luôn xả tâm, không nén tâm, vì thế Ngài đã sống khổ hạnh sáu năm, ly dục, ly bất thiện pháp. Con hãy xét lại kỹ, từ ngày tu theo Phật, con thường sống theo ý muốn của mình từ cái ăn, cái mặc, cái ngủ, cái ở, đều theo ý muốn

của con, vì vậy, càng nuôi lớn dục. Hình thức bên ngoài, con ly ý muốn, vật dụng, nhưng nội tâm bên trong, con không ly ý muốn của mình. Ý muốn là tâm dục của con. Con hãy nghe lời dạy trong băng mà thiết lập đường lối tu tập có đầu, có đuôi, có dễ, có khó, chớ không phải tu lộn xộn như thế này được nữa. Đừng có nhắm vào Thiên định mà không có Định gì được cả, mà phải nhắm vào Đức hạnh và Giới luật của Phật để xả tâm, để ly ác pháp. Tu tập phải biết phương pháp và cách thức: Tu cái gì trước, tu cái gì sau; làm cái gì trước, làm cái gì sau; xả cái gì trước, xả cái gì sau; đương đầu với cái gì trước, đương đầu với cái gì sau; LY như thế nào; DIỆT như thế nào; XẢ như thế nào.

Những bức thư con đã trình bày trong tập nhật ký thời khoá về sự ly dục, về hơi thở, cách thức tu tập còn lộn xộn, đầu đuôi chưa phân minh. Cũng vì thế mà mỗi lần bị động, hay bị trắc nghiệm thì con thấy bất an, thường nén tâm chịu đựng, hoặc ôm hơi thở chịu đựng, hoặc dùng ý niệm thiện pháp, và nhờ thời gian làm giảm đi sự bất an đó. Vì thế, con cần phải được thiết lập đường lối, cách thức tu tập rõ ràng, để đương đầu với mọi sự, mọi việc khó khăn và nghiệp chướng, khiến cho nó có thể hóa giải ngay; không thể nén tâm, tức nước vỡ bờ như đã xảy ra trong những lần trắc nghiệm tuyển thi trước. Mỗi lần Thầy nhắc cô Diệu

Quang: hãy xem cô Minh Cảnh nhiếp tâm tốt mà tuyển thi, chọn cô tu tập lên lớp trên. Nhưng mỗi lần tuyển thi, con đều rớt. Cuối cùng con tưởng rằng mình đã xả tâm, diệt ngã, không ngờ tâm ngã còn chấp khư khư.

Bây giờ con không nên quan tâm về việc tọa thiền, mà phải nỗ lực tu tập về ly dục, ly bất thiện pháp. Cốt tủy Thiền định, hay nói một cách khác, nền tảng Thiền định của đạo Phật là chỗ ly dục, ly bất thiện pháp. Nếu không hiểu thì con nên hỏi kỹ lại cô Diệu Quang, để tu tập xây dựng một con người đạo đức chân thật, giải thoát trong đạo Phật. Đừng thưa hỏi lòng vòng, mà phải thưa hỏi đúng cách, đúng pháp, đúng giai đoạn tu tập, thì tu tập mới có kết quả tốt. Thưa hỏi lòng vòng là đem kiến giải, tưởng giải trong kinh sách ra thưa hỏi thì không đúng; phải thưa hỏi ngay chỗ tu của mình, chỗ xả tâm làm sai, chỗ không đúng thời khoá tu tập của mình, thì được Thầy giảng dạy ngay. Còn hỏi lòng vòng không đúng cách thì không được giảng dạy.



## HUỆ AN

*Hỏi: Thưa Thầy và cô Út, diệt ngã có phải là khi nghe bài học thử thách của ai, con tưởng đó là của mình, nên lấy đó quán xét lỗi mình và vui vẻ*

*nhận lỗi ấy để xả tâm, diệt ngã có được không?*

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

Khi thấu rõ đường đi lối về của nhân quả, thì tâm chúng ta mới xả được mọi chướng ngại pháp, mọi nghiệp lực, nhờ đó tâm mới được thanh thản, an lạc và vô sự. Chính lúc đó mới được gọi là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Tâm

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

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



## **AN TỊNH (DIỆU TỊNH)**

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



## **DIỆU HẢO**

Đáp: Cần lấy tất cả lỗi lầm của các bạn đồng tu để quán xét, để tự triển khai trí tuệ xả tâm, diệt ngã ác, ly dục ly ác pháp. Lấy những lỗi lầm của bạn đồng tu để ngăn ngừa tâm mình không còn phạm phải những lỗi lầm, đó là ly dục, ly ác pháp. Về tu tập hơi thở, con cần phải tập kỹ, tập hơi thở

cho đúng. Tức là đầu tiên con tập nhiếp tâm cho được trong hơi thở, rồi sau đó phải tu tập an trú trong hơi thở cho được. Nhớ tu tập cho có chất lượng, không nên tập trung cao; không được tu lơ mờ, tu lấy lệ. Phải luôn nhắc tâm, không được để tâm mê mờ trong hơi thở. Phải tu cho thật là tu; tu cho có sức chủ động, điều khiển hơi thở và trụ tâm vững chắc. Tu ít chất lượng nhiều; không cần ngồi nhiều, chỉ cần tu một phút có chất lượng chủ động điều khiển tâm và hơi thở nhiếp phục nhau cho tốt. Diệu Hảo, con phải nhớ kỹ điều này: Đừng thích ngồi nhiều mà tu sai con đường mà Thầy đã dạy. Tu ít mà chất lượng cao, còn tu lơ mờ thì phí thời gian vô ích. Tuổi con cũng quá già yếu, chết nay, chết mai, nên phải tu cho đúng, để thời gian tu ngắn lại và tu mau có kết quả.



### **TÚ (MỸ LINH)**

Đáp: Mười hơi thở trong nửa phút thời công phu nào cũng tốt, đó là một sự tu tập có tiến bộ, có nhiếp tâm được. Phải cố gắng hơn để nhiếp tâm trong hơi thở được 30', rồi mới chuyển qua an trú tâm cho được trong hơi thở 30'. Đó là kết quả ban đầu để đẩy lui bệnh khổ ra khỏi thân. Về phần xả tâm, con còn yếu lắm. Cần tư duy quán xét để xả tâm nhiều hơn. Muốn được vậy, con cần phải hệ

thống cách thức tu tập như Thầy đã dạy: Cái nào tu trước, cái nào tu sau; một ngày tu bao nhiêu thứ, tu cái gì, tập cái gì. Muốn tu tập ly dục, ly bất thiện pháp thì phải diệt ngã xả tâm, con phải luôn luôn dè dặt từng ý tứ, từng lời nói. Khi nói thì phải tư duy quán xét rồi mới nói. Đối với người khác không được nói, cười đùa; không được nói mỉa mai, không được nói móc lờ. Phải cẩn thận trong lời nói. Phải tập suy nghĩ kỹ rồi mới nói. Lời nói rất quan trọng, nếu không suy tư kỹ, lỡ nói ra không lấy lại được và nó sẽ làm mất giá trị đạo đức của con. Nên phải cẩn ngôn, lời nói ra càng nuôi dưỡng bản ngã thêm lớn. Nên cần phải ý tứ tư duy lời nói để ly ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp. Đây là phương pháp cách thức bảo vệ tâm qua khẩu nghiệp để xả tâm, ly dục ly ác pháp. Con cần phải tịnh tu khẩu nghiệp để diệt ngã ác, xả tâm rốt ráo.

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



## DIỆU HỒNG

Đáp: Về phần diệt ngã xả tâm, con đã được cô Út Diệu Quang tuyển thi. Con đã ly được ác pháp, xả được ngã ác, nhưng chưa trọn vẹn; coi chừng con nén tâm. Con còn cần cố gắng nhiều hơn để xả cho thật rốt ráo. Trong tập nhật ký thời khoa con đã trình, từ ngày được cô Út Diệu Quang đập vỡ màn vô minh, con đã nhận ra ánh sáng giải thoát, niềm tin mãnh liệt. Nhưng từ đây về sau, con phải nhận tất cả mọi người là Thiện hữu tri thức, không phải chỉ có một cô Út Diệu Quang, mà tất cả đều là cô Út Diệu Quang. Có như thế, tâm con mới xả ngã ác và ly ác pháp rốt ráo. Về hơi thở, con tu rất tốt, nhưng phải cẩn thận tỉnh giác từng hơi thở. Phải siêng năng hướng tâm, giữ gìn thân bất động, trụ tâm tại một điểm duy nhất. Từ bắt đầu tọa thiền cho đến xả thiền, phải tỉnh giác hoàn toàn trong hơi thở bằng ý thức, coi chừng rơi vào tưởng thức mà con không biết; **một trạng thái an lạc trong hơi thở là đã rơi vào tưởng thức. Phải không có một trạng thái gì trong hơi thở, thì mới thật sự là Định Niệm Hơi Thở.** Khi chưa hướng tâm: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô”*, mà có an là sai. Có gì chưa rõ về hơi thở, con nên thưa hỏi cô Diệu Quang để được chỉ dạy cặn kẽ cách thức tu tập. Muốn biết cách thức sống độc

cư cũng nên thưa hỏi cô Diệu Quang, hoặc nghe lời dạy trong băng của Thầy. Nhớ kỹ, thực hành đúng, không tu sai cách độc cư như con đã biết. Thời gian đối với con thật là quý báu, vì tuổi càng cao, sức càng yếu, đường tu tập của con càng xa, phải hỏi kỹ để tu đúng, thu ngắn được thời gian làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.



## GIÁC QUANG

*Hỏi: Kính bạch Trưởng Lão Thích Thông Lạc!*

*Xin Thầy cho phép con được hỏi: Kinh Thủ Lăng Nghiêm dạy: “Không cho phép một vị tu sĩ nói mình tu chứng quả, dù vị đó đã thật chứng cũng phải giữ bí mật, mà không được nói ra cho tín đồ biết”. Con được biết Trưởng Lão đã làm chủ được sinh, lão, bệnh, tử, trong những thời pháp được phát hành trong đĩa, như vậy có trái lời Phật dạy không, hay là do kinh sách phát triển của mấy tổ biên soạn cấm chế?*

*Thành kính đánh lễ Trưởng Lão - Con, Giác Quang.*

**Đáp:** Kinh Thủ Lăng Nghiêm dựng lên một Phật tánh ảo tưởng (tánh thấy, tánh nghe, tánh biết) của ba Thức trong nhóm sáu Thức của thân

tứ đại. Vì thế làm sao người ta tu chứng được, do không ai tu chứng, nên kinh khéo che đậy: “Người nào tu chứng mà nói mình tu chứng là chưa tu chứng”.

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

*“Thiên thượng, thiên hạ  
Duy ngã độc tôn  
Nhất thiết thế gian  
Sinh, lão, bệnh, tử”*

Tạm dịch:

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

Đức Phật đã xác định pháp môn tu tập của Ngài chứng đạt làm chủ thân tâm cụ thể, thiết thực, lợi ích cho loài người rõ ràng như vậy. Nhưng về sau này, chúng ta thường chỉ biết đến hai câu kệ đầu tiên, do được người ta gắn liền với câu chuyện huyền thoại về sự đản sinh của Phật: Khi đức Phật vừa sinh ra, đi bảy bước, tay chỉ trời, tay chỉ đất và nói: “*Thiên thượng, thiên hạ. Duy ngã độc tôn*”.

Vì thế khi tìm hiểu về đạo Phật, chúng ta phải

lọc bỏ những điều huyền hoặc, phi lý, để tìm ra những giá trị thực tế chân thật, thiết thực lợi ích cho cuộc sống của con người.

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

Đạo Phật ra đời dạy người sống không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh: “*Chư ác mạc tác chúng thiện phụng hành*”, hoặc: “*Ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp*”, hoặc: “*Ly dục, ly ác pháp, nhập Sơ thiên*”, hoặc: “*Thấy lỗi mình không thấy lỗi người*”... **Con đường tu tập theo giáo pháp nguyên thủy của đức Phật, mà trong kinh Nikaya dạy, là làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi một cách cụ thể, rõ ràng; từng bước tu tập có Pháp Dẫn Tâm, có Tri Kiến chỉ đạo hẳn hoi;** chứ không như kinh sách phát triển dạy tu tập nhiếp tâm, ức chế tâm một cách chung chung; tu mà không biết mình tu tới đâu, giống như người đi trong đêm tối không đèn đuốc mờ mịt. Pháp môn nguyên thủy của đạo Phật luôn đem lại sự lợi ích cho loài người một cách thiết thực cụ thể, không mơ hồ trừu tượng như kinh sách phát triển.

Kinh sách phát triển là những loại kinh tượng,

kinh không phải Phật thuyết, mà do các Tổ biên soạn, mượn danh Phật thuyết để mọi người lầm lẫn tin tưởng. Cho nên kinh khéo léo che đậy bưng bít, khiến cho phật tử không biết vị tỳ kheo nào tu chứng, vị tỳ kheo nào tu chưa chứng: “*Kẻ nào tu hành còn thấy mình tu chứng là chưa chứng!*” (Vô sở đắc).

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

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

Kinh Thủ Lăng Nghiêm là một loại kinh chịu ảnh hưởng kinh sách Vệ Đà, do kiến giải của các Tổ Bà La Môn. Xin quý phật tử hãy trở về nghiên cứu những kinh điển nguyên thủy của Phật giáo, được Hòa thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali sang tiếng Việt, với đầy đủ nghĩa lý, vì bản dịch của Ngài còn giữ song ngữ để đối chiếu.

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

Thăm và chúc Giác Quang mạnh, nhớ sống đúng Giới Đức Hiếu Sinh, không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh, thì ngay đó là giải thoát.



## THIỆN TÂM

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

*trả lời, lúc nào không. Có lẽ cái tính ham muốn hiểu biết của con mạnh quá, cho nên hay thắc mắc. Xin Thầy hoan hỷ tha tội cho con.*

**Câu hỏi 1:** *Đức Phật có dạy: “Cái thấy, cái nghe không phải của ta, không phải là của ta và không phải là bản ngã của ta”.*

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

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

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

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

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

**Đáp 1:** Đức Phật đã dạy SÁU THỨC rõ ràng:

1- Cái thấy ở đây là CÁI THẤY CỦA MẮT, gọi là cái thấy của nhãn căn, chứ không phải cái biết của tính thấy nào cả.

Cái thấy biết ở đây là cái thấy biết của mắt, gọi là NHÃN THỨC.

2- Cái nghe ở đây là CÁI NGHE CỦA TAI, gọi là cái nghe của nhĩ căn, chứ không phải cái biết của tính nghe nào cả.

Cái nghe biết ở đây là cái nghe biết của tai, gọi là NHĨ THỨC.

3- Cái biết ở đây là CÁI BIẾT CỦA Ý THỨC, chứ không phải cái biết ở đây là cái biết của tính biết nào cả.

Cái biết ở đây là cái biết của ý căn, nên gọi là Ý THỨC.

**Phật thường dạy SÁU CĂN, SÁU TRẦN và SÁU THỨC**, nhưng quý vị không lưu ý, nên không nhớ. Sáu căn, sáu thức, sáu trần gồm có:

1- Nhãn Căn là con mắt; Nhãn Thức là cái biết của con mắt; Nhãn Trần là hình sắc của vạn vật.

2- Nhĩ Căn là lỗ tai; Nhĩ Thức là cái biết của lỗ tai; Nhĩ Trần là âm thanh của vạn vật.

3- Tỷ Căn là lỗ mũi; Tỷ Thức là cái biết của lỗ mũi; Tỷ Trần là hương vị của vạn vật.

4- Thiệt Căn là miệng lưỡi; Thiệt Thức là cái biết của miệng lưỡi; Thiệt Trần là mùi vị của vạn vật.

5- Thân Căn là cơ thể; Thân Thức là cái cảm giác của cơ thể; Thân Trần là tính mềm, cứng, nóng, lạnh của vạn vật.

6- Ý Căn là bộ óc (tri thức); Ý Thức là sự phân biệt của bộ óc; Ý Trần là từng tâm niệm quá khứ, vị lai và hiện tại.

Sáu căn, sáu trần, sáu thức mới đầy đủ 18 giới của Phật giáo, để tạo thành duyên những Xúc, Hữu, Thủ, Sinh, Ưu bi sầu khổ già chết. Muốn biết rõ các duyên này, nên đọc Thập Nhị Nhân Duyên<sup>2</sup>. Người ta ít nói về Mùi, Vị và Xúc, thì đó là một sự thiếu sót, chứ trong kinh Phật dạy rất đầy đủ. Nhưng khi chúng ta học thì hay nhắc đến Sắc, Thinh, Hương (mùi) là xong, còn ít ai nói đến Vị (cay, đắng, ngọt, bùi), Xúc (cảm giác êm, ấm, cứng, mềm), Pháp (những niệm trong tâm, vọng niệm).



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

**Đáp 2:** Ngồi dưới đất ăn là khất sĩ, vì đức Phật đã buông xả sạch, sống không nhà cửa, không gia đình, không có của cải tài sản tiền bạc, chỉ còn ba y một bát, đi xin về ăn hàng ngày. Vì thế khi xin có thức ăn, liền tìm nơi nào có bóng mát ngồi ăn

---

2 Quý vị tìm đọc cuốn sách: “Mười Hai Cửa Vào Đạo”

cho tiện. Còn ngồi ăn trên bàn ghế là lại thêm có bàn ghế, thì đâu gọi là đời sống ba y một bát. Khi có phật tử cúng dường tại nhà, mời Phật và chúng Thánh tăng đến thọ trai, thì Phật và chúng Thánh tăng vẫn ngồi trên bàn ăn uống hảnh hoi, nhưng ăn rồi thì đi về, còn bàn ghế thì chủ nhà sẽ dọn dẹp. Cho nên ăn ngồi dưới đất tiện hơn ngồi trên bàn, vì ăn rồi chỉ có đi rửa bát là xong, không có lau bàn, lau ghế, cho nên rất tiện lợi, **không thêm bận rộn, khiến cho đời sống luôn luôn VÔ SỰ. Mục đích sống giải thoát ra khỏi cuộc đời này là tâm phải vô sự.**

Ngồi dưới đất hay ngồi trên bàn ghế không có phạm giới, nhưng ngồi dưới đất ăn cũng là Phạm hạnh của người tu. Đó là một oai nghi diệt ngã xả tâm; một tế hạnh buông xả. Có bàn ghế mà ngồi dưới đất ăn là không thức thời, cố chấp.



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

**Đáp 3:** Đặt tình thương không đúng chỗ là đặt tình thương theo thất tình, lục dục. Đó là đặt tình thương theo ác pháp; tình thương đó là tình thương trong đau khổ: khổ mình, khổ người. Con có biết thất tình, lục dục là gì chưa?

Thất tình gồm có: Hỷ, Nộ, Ái, Ố, Ai, Lạc, Dục.

Lục dục gồm có: Nhãn dục, Nhĩ dục, Tỷ dục, Thiệt dục, Thân dục, Ý dục.

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

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



**Câu hỏi 4:** Ví dụ bố thí sai thì nhân quả là gì? Bố thí vì lòng yêu thương, nhưng sau đó biết rằng bố thí nhằm cho đối tượng thì nhân quả là gì?

Ví dụ một lần con đang chạy xe ở thành phố Vũng Tàu, con thấy một anh thanh niên nằm bên lề đường quần quai ôm bụng trông rất tội nghiệp, như người đau dạ dày. Con ngừng xe lại và quay lại ân cần hỏi thăm, và tính chở anh ta đi bệnh viện. Anh ta không đi, mà vẫn nằm ôm bụng rên la. Đến giờ con phải đi làm, cho nên con cho anh ta tiền gọi xe đến bệnh viện và tiền chữa bệnh, và nhờ ông chủ nước ngay đó nếu cần thì gọi xe dìu, rồi con đi làm. Sau vài tháng, con thấy anh ta ở Sài Gòn cũng với tình trạng như vậy. Lần này con đặt câu hỏi không biết thật hay giả đây? Nhưng

*con nghĩ thôi, thật hay giả thì coi như đã giúp một lần, và tự an ủi rằng ít ra mình không thờ ơ trước những cảnh khổ của người khác, và con tiếp tục đi không dừng lại nữa. Con đặt giả thuyết nếu như anh ta đóng kịch, thì coi như việc con làm là đặt tình thương không đúng chỗ, sai lệch. Vậy thì có đáng trách là con thiếu tỉnh giác hay không?*

**Đáp 4:** Bố thí không đúng pháp là bị người lừa gạt, nên không làm lợi ích cho mình, vì mình bị gạt; không làm lợi ích cho người, vì tạo duyên cho người làm ác nhiều hơn (lường gạt người khác).

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

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

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

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



*Câu hỏi 5: Thật ra mà nói, con chưa hiểu rõ*

*cách làm sao để tránh trường hợp đặt tình thương không đúng chỗ. Ví dụ trong Tu Viện có 2 người con thấy rất thương họ, đó là cô Nguyễn Thanh và sư Chơn Niệm. Tại sao con thương họ? - Vì con thấy mọi người ai cũng không thích hai người này.*

**Đáp 5:** Đặt tình thương đúng chỗ là đặt tình thương trong thiện pháp, nhưng tình thương của Phật giáo là tình thương đa hướng, nên hướng thiện hay hướng ác đều đặt tình thương được cả. Thương yêu, thương xót, thương hại mọi người, chứ không phải thương nhân quả của mọi người. Cho nên nhân quả họ làm là họ phải gánh chịu, còn riêng chúng ta thương thì chúng ta chỉ mong họ thấy được nhân quả, để đừng sử dụng nhân quả ác làm khổ mình, khổ người. Nguyễn Thanh và Chơn Niệm đều đáng thương, vì chúng ta biết chắc là hai người chuyển mình theo không kịp lớp tu học, nên có những cảm nghĩ và hành động sai lệch, khiến cho họ phải lìa xa các lớp học, vì vậy mà mọi người không thương.



*Câu hỏi 6: Con chỉ có dịp học chung với sư Chơn Niệm khoá đạo đức này thôi, nhưng con không xem trọng những gì Sư làm sai, nói sai, mà chỉ để ý đến những mặt tốt của Sư để học hỏi thôi, và lấy Sư làm đối tượng trong lớp để xả tâm.*

*Nhưng hình như con đặt tình thương không đúng chỗ thì phải, vì con thấy mọi người đều khuyên Sư sửa cái này sửa cái kia, còn con thì không nói trước lớp, mà chỉ gặp riêng thôi để tránh làm mất sự đoàn kết trong lớp. Và con thấy rất tội nghiệp cho Sư, khi bị Thầy đưa ra quyết định vừa rồi.*

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

**Đáp 6:** Hình ảnh xấu xa của họ là hình ảnh của nhân quả ác. Đã biết là nhân quả thì còn để ý hành động ác đó để làm gì. Cho nên thương người mà thấy cái xấu của người khác thì làm sao thương người được, cái khó nhất là thấy cái tốt của người khác, cái dễ nhất là thấy cái xấu của người khác.

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



*Câu hỏi 7: Giới đức và Giới hạnh phân biệt như thế nào?*

**Đáp 7:** Muốn phân biệt giới đức và giới hạnh thì nên phân biệt ĐỨC và HẠNH. Đức là chỉ cho những TÍNH THIỆN, còn hạnh chỉ cho những oai nghi tế hạnh thuộc về HÀNH ĐỘNG THIỆN. Cùng một danh từ đạo đức, có lúc ta gọi là đức, có lúc ta gọi là hạnh, do sự công dụng đạo đức lúc ở đức hay lúc ở hạnh mà gọi; do sử dụng danh từ đạo đức lúc dùng làm chủ từ thì gọi là Đức; lúc dùng làm động từ thì gọi là Hạnh. Cho nên phân biệt giới đức và giới hạnh đòi hỏi chúng ta phải có tri kiến thấm nhuần đức hạnh, thì biết lúc nào là đức và lúc nào là hạnh. Cho nên chúng ta càng học đạo đức thì càng thấm nhuần.

Ví dụ 1: “Thương người như thể thương thân”, câu này dạy Đức Hiếu Sinh khẩu hành...

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

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

Ví dụ 3: Chúng ta đem thực phẩm, quần áo cứu trợ cho đồng bào bị hỏa hoạn tại chợ Quy Nhơn. Câu này dạy Hạnh Hiếu Sinh thân hành.

Tại sao câu này gọi là Hạnh Hiếu Sinh? - Vì đó là hành động đi cứu trợ.



*Câu hỏi 8: Nằm giường cao là sao? Trong phòng con có cái giường, khi con ngồi lên thì “hổng chân”, vậy thì có phải gọi là cao không Thầy?*

**Đáp 8:** Để biết giường cao hay thấp, trong Giới luật có dạy kích cỡ rõ ràng: Giường cao là giường làm cao hơn tám ngón Như Lai. Mỗi ngón Như Lai bằng 1 tấc, vậy tám ngón Như Lai là tám tấc, giường làm cao hơn tám tấc là giường cao, người tu sĩ không được nằm. Trong Giới luật, có người dịch là tám lóng tay Như Lai, mỗi lóng tay 2 phân. Như vậy giường chỉ cao có 1 tấc 6 phân. Giường cao có 1 tấc 6 thì không thể gọi là giường, mà gọi là phản. Cho nên theo Thầy nghĩ, tám ngón Như Lai là đúng, còn tám lóng tay Như Lai là sai.



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

**Đáp 9:** Chào nhau 45 độ là vừa.



*Câu hỏi 10: Xin Thầy chỉ dạy cho con hiểu rõ*

*đoạn văn cuối trong bài “Có sống đạo mới vui đời” có nghĩa là gì?*

**Đáp 10:** Đạo Phật lấy Giới luật Đức hạnh làm cuộc sống của mình, cho nên người nào sống đạo đức Nhân Bản - Nhân Quả không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh, thì cuộc đời họ mới có sự an vui chân thật, vì thế câu kinh này dạy: “*Có sống đạo mới vui đời*”. Đạo đức là GIỚI LUẬT ĐỨC HẠNH.



*Câu hỏi 11: “Nhìn nhận sự tương quan sinh tồn, chí nhân khổ cái khổ của người, vui cái vui của muôn loài, nên lợi người trước mình. Cái vui này là cái vui vô lượng”.*

*Theo con hiểu, khi thấy ai khổ, mình cố gắng giúp người ta hết khổ trước, và khi thấy ai vui thì lúc đó mình mới vui; nghĩa là chỉ nên nghĩ đến người trước. Tâm mình đã thanh thản rồi, bất động rồi thì đâu còn vui buồn gì nữa, nhưng mình lấy các đối tượng khổ vui của người khác để sống hòa đồng, biết thương yêu người, giúp đỡ họ và an vui với họ. Có sống với người, tạo thêm niềm vui cho người, cho mình thì cuộc sống thêm vui chứ sao, phải không Thầy? Đâu phải nói là tu xong rồi không còn biết vui buồn gì nữa, thì có lẽ trở thành cây đá rồi. Xin Thầy giải thích rõ cho con*

*thêm.*

**Đáp 11:** Đúng! Con nói rất đúng. Người tu sĩ Phật giáo thấy cái ác, cái khổ của người liền tìm cách khuyên ngăn đừng làm ác, và giúp cho người thoát khổ, để đem lại cho người nguồn vui hạnh phúc, chứ không làm cho người khổ, hoặc bới móc chuyện xấu của người, hoặc nói xấu, hoặc nói thêu dệt, thêm bớt, hoặc nói ly gián, v.v... Cho nên, người tu sĩ Phật giáo lấy cái vui của người, và lấy cái thiện để chuyển hóa cái khổ của người, để làm nguồn vui chung cho mình, cho người. Người tu sĩ Phật giáo không có cái vui riêng cho mình. Vì vui buồn đối với người tu sĩ Phật giáo chỉ là pháp vô thường, nên chẳng vui cũng chẳng buồn, lúc nào thân tâm cũng thanh thản, an lạc và vô sự mà thôi.



*Câu hỏi 12: Vì Phật dạy không làm khổ mình, khổ người, khi mình hy sinh cứu người và cứu vật, bị tật nguyên hay hy sinh mà không muốn làm khổ mình, thì mình phải quán xét làm sao?*

**Đáp 12:** Người tu sĩ Phật giáo đã biết thân, thọ, tâm và pháp là vô thường, không có cái nào là ta, là của ta, là bản ngã của ta, thì hy sinh giúp người thoát khổ, thoát chết, nhưng tâm vẫn bất động. Mà tâm bất động thì thân này có chết, có tật nguyên, có sao đi nữa thì họ có buồn khổ đâu.

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

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

### **Tâm bất động có hai phần:**

1- *Tâm bất động thuộc về Tâm, do tri kiến giới luật đức hạnh.*

2- *Tâm bất động thuộc về Thân, do tri kiến tỉnh thức Định Tứ Thiên.*

Nhờ nhập vào Tứ Thiên, sức định lực của Tứ

Thiền quét sạch các cảm thọ nên tâm không còn cảm nhận thọ khổ, vì thế tâm mới bất động dễ dàng.

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



*Câu hỏi 13: Phải chăng mình nghĩ rằng mình rất tự hào về những điều mình đã làm, không hối tiếc, không coi trọng cái thân này, dù cho cái thân có tàn tật thì cũng không sao. Nhưng nếu cái thân này bị tàn tật do cứu người mà làm khổ gia đình mình phải chăm sóc cho mình, thì mình lại làm khổ người thân của mình, vậy thì làm sao đây? Xin Thầy chỉ dạy rõ cho con biết. Vì đức Phật nói: “Phải hùng lực cứu người, cứu vật”. Vậy trước khi cứu người cứu vật, có phải tư duy suy nghĩ hay không?*

**Đáp 13:** Người tu sĩ Phật giáo bao giờ cũng trang bị tri kiến hiểu biết của mình đầy đủ, để khi lâm trận chỉ còn chiến đấu và giành phần thắng về mình... Như quý vị đã biết: Lớp học Giới luật đức hạnh là lớp trang bị kiến thức, không những để học những bài học, mà còn áp dụng những bài học

đạo đức đó vào đời sống hàng ngày, để khi hữu sự, tức là có sự việc xảy ra là tự ứng phó một cách tự nhiên, tức là phản xạ tự nhiên, chứ không cần phải quán xét suy tư; vì quán xét suy tư thì quá chậm.

Trang bị Đức Hiếu Sinh cho các con, khi các con hy sinh cứu người, thân các con có tàn tật hay nằm bệnh viện, những người thân có nuôi các con, có giúp đỡ cho các con bất cứ sự nặng nhọc nào, thì họ cũng vui sướng có người con, hay người thân có tâm hồn yêu thương cao cả, biết hy sinh vì mọi người. Tuy cơ thể có các cảm thọ khổ, song tinh thần các con hạnh phúc vô cùng. Một cháu bé 13 tuổi cứu thoát 11 người chết đuối. Một chàng thanh niên xông vào lửa đỏ cứu 6 người thoát chết thiêu; chàng bị phỏng nặng nhưng tinh thần chàng rất hạnh phúc và mọi người ai cũng quý trọng. Trong thời gian chữa trị, mọi chi phí thuốc men chàng đều được mọi người lo lắng đầy đủ.

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





**D**ể kết thúc buổi giảng hôm nay, Thầy tóm lược: Phàm là con người, tất yếu ai cũng có sai lầm, nhưng biết được sai lầm mà tu sửa là trở thành bậc Thánh nhân. Đạo Phật là một tôn giáo không có chỗ để cho linh hồn con người nương tựa; chỉ có những người biết tự mình tu sửa theo giáo pháp mà đức Phật đã vạch ra. Nhờ tu tập đúng, mà con người có thể tự cứu mình khỏi những khổ đau và hưởng được sự an vui, hạnh phúc. Nếu một lần, hai lần mà chưa tu sửa được thì mười lần, một trăm lần, một ngàn lần rồi cũng phải sửa được; chỉ cần có quyết tâm tu sửa thì sẽ có kết quả tốt. Đừng thấy tu sửa một vài lần chưa được mà bỏ cuộc, thì đó là người hèn kém, thiếu nghị lực, thiếu bền chí. Trong đời chúng ta đã có biết bao nhiêu người tu sửa được.

Cái gì cũng do chúng ta tập thành thói quen. Thói quen thì có xấu và tốt. Tu sửa có nghĩa là bỏ thói quen xấu mà hằng sống thói quen tốt. Từ ngàn xưa, đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng vậy, đã tu sửa như vậy nên Ngài bảo: **“Tu hành giống như người huấn luyện voi”**. Ngày nay cũng có nhiều người tu sửa được, thì tất nhiên quý vị cũng tu sửa được. Không có gì phải nản chí. Phải bền chí tu tập. Con đường giải thoát đang chờ quý vị ở phía trước, phải không hồi quý vị?





## LY BẤT THIỆN PHÁP

**B**ây giờ Thầy trở lại bài giảng Ly Bất Thiện Pháp, để bổ túc thêm cho được đầy đủ các pháp hành. Muốn tu tập ly bất thiện pháp thì ta phải dùng ba đức: Nhẫn nhục, Tùy thuận, Bằng lòng. Nghĩa là đứng trước mọi hoàn cảnh, mọi sự vật, mọi đối tượng, quý vị phải tu tập Pháp hướng tâm. Pháp hướng tâm còn gọi là PHÁP DẪN TÂM. Dẫn tâm như thế nào? - Dẫn tâm cũng như dẫn một đứa bé con còn thơ, nếu dẫn nó vào chỗ sạch sẽ không dơ bẩn (đạo đức) thì nó chơi sạch sẽ, nếu dẫn nó vào chỗ dơ bẩn thì nó dơ bẩn, ô nhiễm (thiếu đạo đức). Cũng vậy, dẫn tâm vào chân lý giải thoát của đạo thì tâm sẽ giải thoát. Chân lý giải thoát của đạo là chỉ thẳng vào mọi duyên, mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng, mọi sự việc để biết rõ nó là VÔ THƯỜNG, KHỔ, và KHÔNG CÓ THỰC

THỂ BẢN NGÃ trong đó. **Tất cả đều do các duyên hợp lại mà thành, và duyên tan là mất hết, không còn có cái gì tồn tại.** Khi đã hiểu rõ như vậy và thấy rõ như vậy, thì dùng Pháp Hưởng Tâm mà nhắc tâm như vậy:

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

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

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

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

Quý vị hãy cố gắng động não, triển khai những trí tuệ nhân quả, duyên tan hợp để thấu rõ lý Vô

Thường, Khổ, Vô Ngã của đạo giải thoát, thì chừng đó quý vị mới nhận nhục, tùy thuận, bằng lòng được. Đây là pháp dẫn tâm, lập đức Nhẫn Nhục, vào tâm ấn của đức Phật theo duyên tan hợp, diễn biến luân hồi của nhân quả. Khi có một niệm khởi ra trong đầu thì quý vị mau dẫn tâm vào lý giải thoát, để tâm hồn được thanh thản, an lạc và vô sự. Muốn giữ tâm cho được thanh thản, an lạc và vô sự, thì khi có một niệm tào lao nổi lên, quý vị phải nhắc tâm như thế này:

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

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

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

4- Khi tâm không có niệm khởi, đang ở trong

trạng thái thanh thản, thì hãy dẫn tâm như thế này:  
*“Cái tâm phải thanh thản trong trạng thái thanh thản; vì có thanh thản thì tâm mới có nội lực; tâm có nội lực thì mới nhập thiền định”.*

Trên đây là pháp hướng Như Lý Tác Ý để giữ tâm thanh thản. Muốn giữ tâm thanh thản thì phải nương vào hơi thở tùy tức, tùy tức mà không ức chế tâm mới gọi là Định Niệm Hơi Thở. Thỉnh thoảng lại nhắc tâm thanh thản một lần, đó là giữ tâm thanh thản trong hơi thở. Lúc nào, ngày nào, giờ nào, hễ có rảnh là dẫn tâm vào thanh thản. Đó là tu pháp AN TRÚ TÂM THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ bằng phương pháp dẫn tâm vào trong trạng thái thanh thản. Dẫn tâm vào trạng thái thanh thản là dẫn tâm tập nhập Sơ Thiền; dẫn tâm nhập Sơ Thiền là để lập đức Nhẫn Nhục, Tùy Thuận, Bằng Lòng; lập đức Nhẫn Nhục, Tùy Thuận, Bằng Lòng là để ly dục ly ác pháp. Tâm có thanh thản thì tâm mới có bình tĩnh, sáng suốt. Tâm có bình tĩnh sáng suốt thì tâm mới có nhẫn nhục. Tâm nhẫn nhục thì tâm mới tùy thuận. Tâm có tùy thuận thì tâm mới bằng lòng. Tâm có bằng lòng thì tâm mới xả được. Tâm có xả được thì tâm mới ly dục ly ác pháp. Tâm có ly dục ly ác pháp thì tâm mới có an vui, hạnh phúc. Tâm có an vui hạnh phúc là tâm nhập Sơ Thiền, tâm nhập Sơ Thiền là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.



**B**ây giờ Thầy dạy quý vị tu tập pháp ý tứ, ly ác pháp, lập đức Nhẫn Nhục.



## **ĐỨC NHẪN NHỤC**

1- Bắt đầu quý vị nên tu tập ý tứ, Ý Hành Niệm. Khi tâm khởi lên một niệm, quý vị phải quan sát niệm đó, phân tích, tìm ra nguyên nhân và mục đích của nó; nó đến với quý vị là có sự việc gì trong tâm. Khi thấu rõ đó là pháp ác thì nó liền tan biến. Đây gọi là tu tập Ý TỨ Ý HÀNH NIỆM LY ÁC PHÁP, lập đức Nhẫn Nhục.

2- Khi quý vị muốn nói ra một lời nào đó, quý

vị phải khởi ra một ý niệm trước; khi ý niệm khởi xong, quý vị quan sát ý niệm đó, tìm nguyên nhân, mục đích của nó; khi thấu rõ ý niệm đó, quý vị mới nói ra lời. Đây là tu tập **Ý TỬ KHẨU HÀNH NIỆM**, để **LY BẤT THIỆN PHÁP**, lập đức **Nhẫn Nhục**.

3- Khi tâm quý vị muốn làm một điều gì, quý vị phải khởi ra ý niệm của việc làm đó, rồi cũng tìm ra nguyên nhân, mục đích của nó; khi đã tìm xong, biết nó là thiện pháp thì thân mới bắt đầu hành động. Đó là tu tập **Ý TỬ THÂN HÀNH NIỆM** để **LY CÁC ÁC PHÁP**, để lập đức **Nhẫn Nhục**.

Khi thân làm việc gì phải ý tứ, cẩn thận, kỹ lưỡng trong việc làm đó; không làm bừa bãi, không làm đối trá. Đây là tu tập **cẩn thận Ý TỬ KỸ LƯỠNG THÂN HÀNH NIỆM** để **LY BẤT THIỆN PHÁP**, thực hiện đức **Nhẫn Nhục**.

Khi tu tập ý tứ **Ý Hành Niệm**, **Khẩu Hành Niệm**, và **Thân Hành Niệm** thì dùng **Tư Tuệ** quán sát ý niệm, lời nói, việc làm; biết rõ đúng sai, thiện ác, có lỗi hay không lỗi, phạm giới hay không phạm giới, diệt hay nuôi ngã, xả tâm hay dính mắc, v.v... **đây là tu tập triển khai Tư Tuệ trong Ý Hành Niệm, Khẩu Hành Niệm, Thân Hành Niệm để ly dục, ly ác pháp; để tu luyện tập đức Nhẫn Nhục.**

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



## ĐỨC TÙY THUẬN

Đức Tùy Thuận là một phương tiện ly bất thiện pháp, xả ngã rốt ráo. Nếu một người còn chấp một chút ác ngã cũng không tu tập đức Tùy Thuận đúng cách được. Ở đời, ai cũng muốn làm thầy thiên hạ, chỉ huy thiên hạ, luôn luôn thấy mình hay, giỏi hơn thiên hạ; ít ai tùy thuận ai được. Bởi

tùy thuận là một đức hạnh cao quý để xây dựng, rèn luyện con người trở thành người khiêm hạ, luôn luôn biết làm cho người khác vui lòng. Nó cũng xây dựng, rèn luyện cho con người thành người ý tứ trong công việc làm, không để cho thất bại. Nó cũng xây dựng, rèn luyện con người thành người biết tôn trọng ý kiến người khác. Nó cũng xây dựng, rèn luyện con người thành người học hỏi cái hay và biết cái dở của người khác. Nó cũng xây dựng, rèn luyện con người trở thành người sáng suốt và bình tĩnh trước mọi ý kiến của người khác.

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

Tùy là dựa theo, làm theo; thuận là hòa thuận, không chống trái nhau; tùy thuận là dựa theo, làm hòa hợp ý kiến, việc làm của người khác, mà không chống trái nhau. Ở đời, vì thiếu đức Tùy Thuận lẫn nhau, ai cũng cố chấp ngã, chấp kiến nên mới sanh ra biết bao sự chống trái lẫn nhau, tạo nên cảnh nghịch ý trái lòng, do đó gây ra biết bao ác pháp, khiến cho mình khổ, người khổ. Vì thế, chúng ta là tu sĩ của đạo Phật, phải cố gắng tu

tập và rèn luyện đức Tùy Thuận. Muốn tu tập và rèn luyện đức Tùy Thuận, để ly ác pháp và diệt bản ngã ác, thì quý vị phải luôn luôn thực hiện:

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

2- Không làm theo ý kiến của mình, dù ý kiến của mình có đúng một trăm phần trăm; đó là tu tập đức Tùy Thuận ly ác pháp, diệt ngã xả tâm.

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

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

5- Khi thưa hỏi xong, phải làm đúng theo ý kiến mọi người; đó là tu tập đức Tùy Thuận ly ác

pháp, diệt ngã ác.

6- Khi thi hành có sơ sót, bị la rầy, liền tức khắc chuyển sự tu tập Tùy Thuận sang tu tập Nhẫn Nhục, để ly ác pháp. Có như vậy mới gọi là tu tập đức Tùy Thuận trong đức Nhẫn Nhục.

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

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

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

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

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

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

trong ác pháp, như vậy mới thật là tùy thuận. Muốn tùy thuận được như vậy thì phải triển khai TRI KIẾN NHÂN QUẢ cho thông suốt, nhờ có triển khai như vậy mới có tùy thuận vững vàng trước các ác pháp.





## TÂM THƯ GỬI QUÝ CƯ SĨ

Chơn Như, ngày 28 / 4 / 2000

Kính gửi: Quý cư sĩ!

Hôm nay, Thầy đã nhuận xong tập sách “Thiền Căn Bản”. Cách đây bốn năm, Thầy đã giảng dạy thiền nhưng chẳng mấy người biết. Do sợ nội dung khác ý với kinh sách phát triển, có thể làm buồn lòng Thầy Tổ của mình, nên Thầy không cho lưu hành rộng rãi. Cho tới gần đây, Thầy nhận được một băng trên mạng toàn cầu từ một quý cư sĩ có nhiệt tâm muốn làm sống lại Thiền định của đạo Phật, mà lâu tít đồ Phật giáo lại xem thường, cho nó là Thiền Phàm Phu, Tiểu thừa, ngoại đạo thiền...

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

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

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

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

Những lời dạy trên đây là những lời dạy ĐẠO

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

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

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







# MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	7
Thiền Căn Bản .....	17
12 Điều Quan Trọng cần ghi nhớ để ly dục ly bất thiện pháp .....	22
Tu Thiền Giai Đoạn I .....	28
PHẦN I: LY DỤC .....	29
1- Hạnh Ăn .....	29
2- Hạnh Ngủ .....	35
3- Hạnh Độc Cư .....	38
PHẦN II: LY BẤT THIỆN PHÁP .....	47
1- Nhẫn Nhục .....	48
2- Tùy Thuận .....	53
3- Bằng Lòng .....	54
Bổ túc sơ đồ Đường Lối Tu Tập .....	60
42 Giai Đoạn Tu Tập (Con đường tu tập Giới - Định - Tuệ) .....	64
Tổng kết Giai Đoạn I .....	69
HỎI ĐẠO CỦA TU SINH .....	75
Hải Tâm .....	75
Diệu Thiện .....	76
Minh Cảnh .....	78
Huệ Ân .....	81
An Tĩnh (Diệu Tĩnh) .....	83

Diệu Hảo .....	83
Tú (Mỹ Linh) .....	84
Diệu Hồng .....	86
Giác Quang .....	87
Thiện Tâm .....	91
Kết luận .....	108
Ly Bất Thiện Pháp .....	110
TU TRONG BA NGHIỆP .....	114
Đức Nhẫn Nhục .....	114
Đức Tùy Thuận .....	116
Tâm thư gửi quý cư sĩ .....	121

# GIỚI THIỆU SÁCH

**S**ách 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 Muội Điều Lành. (2012)
- 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. (2012)
- 7- Lòng Yêu Thương - tập II. (2013)
- 8- Linh Hồn Không Có. (2010 - Quý IV)
- 9- Người Phật Tử Cần Biết - 2 tập. (2012)
- 10- Những Chặng Đường Tu Học  
Của Người Cư Sĩ. (2013)
- 11- Giới Đức Làm Người - 2 tập. (2010)
- 12- Thanh Quy Tu Viện Chơn Như. (2010)
- 13- Mười Hai Cửa Vào Đạo. (2012)
- 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. (2011)
- 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 - Tứ Vô Lượng Tâm - (Niệm Phật) Tứ Bất Hoại  
Tĩnh. (2013)
- 25- Những Bức Tâm Thư - 3 tập. (2013-2014)
- 26- Thiền Căn Bản. (2014)
- 27- Những Lời Tâm Huyết. (2014)
- 28- Phật Giáo Có Đường Lối Riêng Biệt.
- 29- Hướng Dẫn, Nhắc Nhở Tu Sinh Tu Học Tại  
Tu Viện Chơn Như.



*Sách này do gia đình phật tử Long -  
Thảo phát tâm ấn tống. Ước mong  
mọi người sẽ cùng nhau sống không làm khổ  
mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.*



# THIÊN CĂN BẢN

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

-----

## NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Số 53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

Điện thoại: (04) 37822845 - Fax: (04) 37822841

Email: *nhaxuatbantongiao@gmail.com*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN CÔNG OÁNH

Biên tập: LÊ HỒNG SƠN

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 - 0979.520.554

Email: *chonnhu2@gmail.com*

-----

Số lượng in: 6.000 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: 1433-2014/CXB/01-169/TG

Mã số ISBN: 978-604-61-1442-0

Quyết định xuất bản số: 587/QĐ-TG, ngày 15/8/2014

In xong và nộp lưu chiểu quý III/2014