TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Đường về Xứ Phật - Tập 3 (Phần 1/3)

ISSN: 2734-9195 11:09 11/09/2024

Giới luật như chiếc chìa khóa để mở cửa thiền định, người tu sĩ cũng như người cư sĩ tu tập thiền định mà không giữ gìn giới luật thì không bao giờ bước vào cửa thiền định được. Thiền định của Phật giáo chỉ giành cho những người giới luật nghiêm chỉnh.

Đường về Xứ Phật - Tập 3 (Phần 1/3)



GIỚI LUẬT

Giới luật như chiếc chìa khóa để mở cửa thiền định, người tu sĩ cũng như người cư sĩ tu tập thiền định mà không giữ gìn giới luật thì không bao giờ bước vào cửa thiền định được. Thiền định của Phật giáo chỉ giành cho những người giới luật nghiêm chỉnh. Xin các bạn lưu ý!

LỜI NÓI ĐẦU

Đường Về Xứ Phật tập 3 ra đời sẽ chỉ thẳng cho quý vị biết rất rõ về thế giới siêu hình mà từ xưa cho đến ngày nay, con người trên hành tinh này từ Đông sang Tây, từ Nam chí Bắc và tất cả các tôn giáo khác có mặt trên hành tinh này, ngoại trừ Phật giáo ra, đều chấp nhận có thế giới siêu hình. Thế giới siêu hình có thật hay không? Xin thưa quý bạn hãy đọc Đường Về Xứ Phật tập ba thì sẽ rõ.

Về vấn đề giải quyết thế giới siêu hình là một vấn đề nan giải của loài người, vì từ xưa cho đến ngày nay, nhất là khoa học hiện đại đang truy tìm để xác chứng có hay là không có, nhưng các nhà khoa học hiện giờ đều điên đầu với những hiện tượng siêu hình mà không thể lý giải chứng minh bằng khoa học được.

Chúng tôi là những hành giả của đạo Phật, lấy giới luật và giáo pháp của đức Phật làm hành trang và vũ khí để tiến bước vào tâm linh của mình, nói cách khác cho dễ hiểu hơn là chúng tôi dùng giới luật và giáo pháp của đức Phật điều khiển và khai mở thân ngũ uẩn. Khi khai mở thân ngũ uẩn tức là khai mở bộ óc của con người, khai mở bộ óc của con người tức là khám phá thế giới linh hồn của người chết.

Thưa quý vị, thân ngũ uẩn là một bộ máy rất tinh vi mà tất cả các nhà khoa học trên thế giới đều phải chấp nhận. Vì khoa học chưa có thể sáng tạo ra con người thật con người được, nhất là về phần tâm linh.

Khoa học hiện đại đã phát minh ra bộ máy vi tính tuyệt vời làm việc đa năng, nhưng sánh với bộ máy thân ngũ uẩn của con người thì nó còn kém quá xa, vì máy vi tính không có phần tình cảm thương, yêu, ghét, giận, hờn, phiền não, khổ đau v.v.. Nếu khoa học chịu khó không ngừng tiến triển thì chắc chắn bộ máy vi tính sẽ thay thế não bộ của con người để khám phá bộ não của con người, thì chừng đó thế giới linh hồn của người chết mới lý giải và minh chứng được sự thật thế giới siêu hình là không có.

Ngày xưa, ông Galilé bảo rằng quả đất tròn, thì Giáo Hội La Mã cho rằng ông nói sai, vì Thiên Chúa bảo rằng quả đất vuông, cho nên ông bị kết tội tử hình. Ngày nay khoa học đã xác minh đúng là quả đất tròn thì mọi người ai cũng đều thương tiếc ông. (Nhưng có thuyết cho rằng ông Galilé bảo trái đất đi quanh mặt trời ngược lại kinh thánh Thiên Chúa cho rằng Mặt trời đi quanh trái đất).

Cách đây 2545 năm, có một người Ấn Độ tên là Sĩ Đạt Ta (đức Phật) bảo rằng: "Thế giới siêu hình không có, nó chỉ là một thế giới tưởng (tưởng tri) mà thôi". Cho đến ngày nay người ta cũng vẫn không tin lời nói này.

Khi đức Phật tu tập xong và cảm nhận bộ máy thân ngũ uẩn thật là vi diệu và tuyệt vời, Ngài đã điều khiển nó bắt gặp các tần số âm thanh, sắc tướng và tất cả những hành động của những sự việc đã qua của những người chết còn lưu lại trong không gian. Bất kỳ thời gian quá khứ nào Ngài cũng bắt gặp lại được dễ dàng, những danh từ trong thời Ngài được gọi, đó là "Túc Mạng Minh".

Những hình ảnh, âm thanh và những hành động đã qua của con người còn giữ lại trong không gian này bất kỳ nơi đâu, khi điều khiển thân ngũ uẩn, nó đều bắt gặp các tần số hình ảnh và âm thanh một cách dễ dàng, danh từ trong thời Đức Phật gọi đó là " Thiên Nhãn Minh".

Khi Đức Phật tu xong, Ngài truy tìm con người từ đâu sanh ra? Với chiếc máy thân ngũ uẩn Ngài đã điều khiển và tìm thấy được nguyên nhân sanh ra con người đó là "nghiệp lực nhân quả" mà danh từ trong thời Đức Phật gọi là "Lậu Tận Minh".

Sau khi chứng đạt chân lí xong Ngài dùng bộ máy thân ngũ uẩn truy tìm linh hồn con người tái sanh nơi đâu? Nhưng Ngài không bắt gặp linh hồn mà lại bắt gặp nghiệp lực nhân quả tái sanh luân hồi. Do đó trong bài kinh Pháp Môn Căn Bản Ngài quả quyết xác định thế giới siêu hình và hữu hình không có thật, chỉ là tưởng tri của con người dựng lên. Do sự dựng lên và chấp chặt mà loài người phải chịu khổ đau từ đời này sang đời khác; do sự dựng lên và chấp chặt con người đã đánh mất đạo đức làm người. Vì con người tin và nghĩ rằng: "Trong cuộc sống hiện hữu của họ còn có thế giới vô hình ngự trị, gia hộ bảo bọc cho họ" (Dù cho tạo tội như núi cả. Diệu pháp Liên Hoa tụng mấy hàng). Vì tư tưởng dựa lưng vào Thần Thánh biến dần họ trở thành những ác thú và còn hơn thế nữa, họ là những ác quỷ. Hiện nay có một số người dựa lưng vào thế giới siêu hình khủng bố, giết hại người vô tội thật đáng thương.

Vì thế, Đức Phật nói sáu cõi luân hồi tức là nói sáu đẳng cấp sống của muôn loài vạn vật trên hành tinh này, trong đó có con người, vì con người được xem như một loài động vật.

Nói đến cõi Trời tức là nói đến hành động thiện của con người, chứ không phải nói đến thế giới siêu hình, vì thế Đức Phật nói: "Ta đến cõi Phạm Thiên như duỗi cánh tay". Lời nói này chúng ta phải hiểu đó là một trạng thái, một từ trường thiện hay ác, dục hay vô dục.

Bởi vậy, Niết Bàn là một chân lý có thật, vì thế trong Tứ Thánh Đế, Diệt Đế là Niết Bàn, Niết Bàn là một trạng thái tâm diệt dục, chứ không có cõi giới Niết Bàn như các nhà Đại Thừa tưởng, vẽ ra và dựng lên nhiều cõi như: Nhị chủng Niết Bàn, Tứ Chủng Niết Bàn, Ngũ chủng Niết Bàn, v.v..

- Nhị Chủng Niết Bàn gồm có:

1- Hữu dư Niết Bàn

2- Vô dư Niết Bàn

- Tứ Chủng Niết Bàn gồm có:

1- Bản lai tự tính thanh tịnh Niết Bàn.

2- Hữu dư y Niết Bàn.

3- Vô dư y Niết Bàn.

4- Vô trụ xứ Niết Bàn.

- Ngũ Chủng Niết Bàn gồm có:

1- Cõi dục giới là nơi chứng quả mà mến mộ là Niết Bàn phàm phu thứ nhất.

2- Mến mộ tính vô ái của Sơ Thiền là Niết Bàn phàm phu thứ hai.

3- Mến mộ tâm vô khổ Nhị Thiền là Niết Bàn phàm phu thứ ba.

4- Mến mộ sự cực duyệt của Tam Thiền là Niết Bàn phàm phu thứ tư.

5- Mến mộ sự khổ lạc đều quên của Tứ Thiền là Niết Bàn phàm phu thứ năm.

Bởi vậy mùi vị giải thoát chỉ có một, chứ không hai, nó cũng giống như nước biển chỉ duy nhất có một mùi vị mặn mà thôi, nhưng các Tổ sau này bày vẽ và chia chẻ Niết Bàn ra nhiều loại để lừa đảo mọi người rằng mình cũng chứng trong những trạng thái Niết Bàn.

Làm sao bốn trạng thái Bốn Thiền là bốn Niết Bàn được, trong khi kinh sách Phật đã xác định rõ ràng: "Bốn trạng thái Tứ Thánh Định là bốn trạng thái cõi Trời" như:

1- Sơ Thiền Thiên

2- Nhị Thiền Thiên

3- Tam Thiền Thiên

4- Tứ Thiền Thiên

Thật sự các nhà học giả phát triển có nhiều ý thâm độc ác để đánh lừa Phật tử bằng nhiều cảnh giới Niết Bàn để biến dần trạng thái Niết Bàn thành cõi giới siêu hình Niết Bàn.

Trong kinh Duy Ma Cật, khi Thiên nữ rải hoa tán thán pháp môn bất nhị thì hàng Bồ Tát như: Ngài Văn Thù, Phổ Hiền, Thế Chí, Quan Âm thì hoa không dính, còn ngược lại hàng Thanh Văn như: Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Phú Lâu Na, Ca Chiên Diên, A Na Luật đều bị hoa dính đầy áo, đó là một việc làm của các Tổ soạn viết kinh sách phát triển với thâm ý hạ bệ các vị đại đệ tử của đức Phật, để làm sống lại thế giới siêu hình mà đã bị đức Phật bóp chết từ khi đạo Phật có mặt trên hành tinh này.

Các vị đại đệ tử của Phật là một chứng cứ trạng thái Niết Bàn hiện tại trong cuộc sống hằng ngày và đến khi nhập diệt trạng thái đó vẫn không sai khác.

Vì có một chứng cứ cụ thể như vậy cho nên thế giới siêu hình bị diệt mất, thế giới siêu hình bị diệt mất thì các tôn giáo trên hành tinh này không còn đất đứng, có nghĩa là không còn lừa đảo ai được nữa.

Hiểu biết rất rõ điều này nên các giáo sĩ Bà La Môn thừa nước đục thả câu, tức là thừa lúc Phật giáo không có người tu chứng, nên soạn viết kinh sách lồng vào giáo pháp của Phật để biến tu sĩ Phật giáo thành các tu sĩ Bà La Môn mà không hay biết, các tu sĩ này cứ ngỡ tưởng mình là tu sĩ Phật giáo. Chúng tôi nói đến đây quý vị cứ suy ngẫm có đúng vậy không? Nếu đúng thì quý vị tin, còn không thì quý vị xem như đây là chúng tôi chưa từng nói những lời này.

Người ta hạ bệ các vị đại đệ tử của đức Phật bằng nhiều cách, trên đây là một cách trong kinh Duy Ma Cật và các kinh khác còn rất nhiều.

Như quý vị đã biết, giới luật của Phật là dạy sống trong những hành động đạo đức làm Người, làm Thánh. Ánh sáng đạo đức của Phật giáo như ánh hào quang khiến cho người đời đều tôn kính và quý trọng.

Vì thế, đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, nếu các Thầy giữ gìn giới luật nghiêm túc thì hàng cư sĩ Phật tử sẽ trải tóc cho các Thầy đi trên đó". Thời nào cũng vậy con người ai cũng quý trọng và tôn kính đạo đức, chỉ có những tu sĩ phạm giới, phá giới sống bừa bãi, ăn uống ngủ nghỉ phi thời, thường có những hành động vô đạo đức, nên mới lý luận phá giới luật của Phật, nhất là dựa vào những lời thêm bớt của các Tổ trong kinh sách, lấy cớ là Phật thuyết để mặc tình theo đó sống phóng dật chạy theo dục, thọ hưởng lạc thế gian mà các nhà học giả gọi đó là hợp thời.

Giới luật của Phật khiến cho hàng bạch y (cư sĩ) quá kính trọng. Vì thế, các giáo sĩ Bà La Môn ganh tị, muốn diệt giới luật của Phật, nên khi đức Phật tịch thì họ lồng thêm vào những lời di chúc của đức Phật bằng câu kinh rất phi lý: "Này Ananda từ nay trở đi cho phép các Tỳ kheo tùy nghi bỏ các giới nhỏ nhặt" . Lời dạy này thật là phi lý, giới luật của Phật là những hành động đạo đức giải thoát cho mình cho người, thì có giới luật nhỏ nhặt nào phải bỏ, chỉ có những tu sĩ phóng dật chạy theo dục lạc thế gian, tham ăn tham ngủ mới dựa vào những lời di chúc giả mạo của Bà La Môn mà ngang nhiên sống phạm giới phá giới luật.

Người tu sĩ cũng như cư sĩ đệ tử của Phật sống mà không giới luật hay nói cách khác là khi thọ giới luật mà luôn lúc nào cũng sống phạm giới, phá giới thì làm đệ tử của Phật làm gì ? Thà là đừng quy y Tam Bảo, đừng xuất gia, đã quy y Tam Bảo và xuất gia mà giới luật vi phạm thì thử hỏi quý vị còn tu pháp môn gì của đạo Phật mà gọi là đạo Phật?

Như đức Phật đã dạy: "Giới luật là trí tuệ, trí tuệ là giới luật", đó là đức Phật nói đạo đức không làm khổ mình, khổ người. Ngài dạy tiếp: "Ta nói giới luật là nói tâm ly dục ly ác pháp, Ta nói tâm ly dục ly ác pháp, đó là Ta nói thiền định". Cho nên, "Ta nói giới luật là nói tâm không phóng dật, Ta nói tâm không phóng dật đó là Ta nói Niết Bàn". Do đó, trước giờ phút lâm chung đức Phật di chúc: "Ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật". Như vậy, đức Phật thành đạo không phải là do giới luật hay sao? Vậy mà tu theo đạo Phật, giới luật không nghiêm túc thì tu theo để làm gì? Có ích lợi gì? Có giải thoát gì đâu?

Giới luật là một pháp môn sống đúng, tu tập đúng là con người có đạo đức, có trí tuệ, có thiền định và có sự giải thoát ngay liền như những

lời trên đức Phật đã xác định.

Nhìn lại sự tu tập của quý vị, quý vị có thấy mình tu hành đúng hay không? Đúng sao quý vị không nếm được mùi giải thoát? Mùi vị giải thoát của đạo Phật như thế nào?

Sống không làm khổ mình, khổ người là giải thoát; sống ly dục ly ác pháp là giải thoát; sống tâm không phóng dật là giải thoát. Những sự giải thoát trên đây không phải do giới luật mà có hay sao?

Thế mà thời nay người ta tu hành chỉ biết Thiền, Mật, Tịnh mà không biết giới luật thì tu hành như vậy không thể nào đúng đạo Phật được. Người tu hành có giới luật là người có đạo đức, người có đạo đức thì không chấp nhận thế giới siêu hình, vì thế giới siêu hình là thế giới phi đạo đức. Nếu tất cả tín đồ của Phật giáo đều sống đúng đạo đức thì có cần gì phải cầu khẩn, phải cúng tế những ông Thần, ông Thánh tưởng tượng đó.

Người đệ tử của Phật sống đúng giới luật thì còn ai lừa đảo họ được, vì giới luật là trí tuệ "Giới luật ở đâu trí tuệ ở đó", chỉ vì tín đồ Phật Giáo sống không đúng giới luật, do sống không đúng giới luật nên ngu si không trí tuệ, mê muội bị ngoại đạo lừa đảo. Đến giờ này họ còn chưa thức tỉnh, chưa biết đâu là nẻo chánh nẻo tà, luôn luôn không thấy Thầy Tổ của họ sống không đúng giới luật, sống không trí tuệ, đang sống trong cảnh giới mơ hồ ảo tưởng (bùa chú thần thông, Phật tánh ảo tưởng, Cực Lạc Thiên Đường mơ hồ).

Tập 3 Đường Về Xứ Phật ,Thầy sẽ cố gắng làm sáng tỏ để mọi người hiểu biết rằng thế giới siêu hình không có, tuy rằng Thầy đã nhiều lần giải thích, nhưng có một số người quá cố chấp (kiến chấp theo kiểu tà kiến kinh sách phát triển) theo ngôn ngữ kinh sách phát triển mà không hiểu ý Phật .

Những gì chúng tôi nói ở đây là một sự cố gắng làm sáng tỏ mọi vấn đề để đem lại sự lợi ích và giúp cho mọi người thoát khổ, sống một đời sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người. Đạo Phật đến với mọi người là như thế, một sự an vui hạnh phúc thực tế và cụ thể không có mơ hồ, trừu tượng, ảo giác chút nào cả.

Bước thứ nhất chúng ta đã đạt được, thì bước thứ hai đâu có khó khăn gì. Đức Phật đã nói: "Khi tâm định tỉnh, nhu nhuyễn dễ sử dụng thì nhập định không có khó khăn, không mệt nhọc, không có phí sức".

Ở đây tâm định tỉnh và nhu nhuyễn như thế nào? Tâm định tỉnh, nhu nhuyễn là tâm ly dục ly ác pháp, tâm ly dục ly ác pháp là tâm sống đúng giới luật nghiêm túc, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào cả. Nhờ giới luật nghiêm túc không phạm nên nhập định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, chứ không như các pháp môn khác, tu tập thiền định mãi mà chẳng nhập được thiền định gì cả chỉ rơi vào trạng thái tưởng mà thôi. Cuối cùng thì chẳng có làm chủ sanh, già, bịnh, chết và chấm dứt luân hồi được.

Nếu cuộc đời tu hành mà sống không đúng giới luật thì đừng đi tu, dù đi tu cũng chẳng ích lợi gì, chỉ phí uổng một đời mà thôi.

Đi tu mà phá giới, phạm giới, bẻ vụn giới là những người diệt Phật giáo, phá nền đạo đức của Phật giáo, những người có tội lớn với nhân loại. Ngày mai lịch sử sẽ ghi và kết án những người phá hoại nền đạo đức này.

Những gì trong tập sách này, chúng tôi đã nói ra có gì còn sơ sót, không vừa ý xin quý vị vui lòng suy ngẫm lại và sẵn lòng bỏ qua cho, chúng tôi rất biết ơn.

Kính ghi

Ngày 20 tháng 3 năm 2001

PHÁP HƯỚNG TÂM

Câu hỏi của Huệ Ân

Hỏi: *Kính thưa Thầy, theo lời cô Út Diệu Quang đã dạy con, phải dùng pháp hướng tịnh chỉ thân bệnh, con đã nghe lời và tin ở cô. Khi đau nhức bất cứ chỗ nào trong thân con đều hướng tâm ám thị một hai lần làm cơn đau giảm thấy rõ ràng và hết đau. Con thấy pháp hướng tâm cô Út Diệu Quang dạy rất hay và xin Thầy chỉ dạy thêm cho con được rõ?*

Đáp: Pháp môn Phật dạy, pháp nào cũng đều có hiệu quả tốt, nhưng do ở lòng tin và sự siêng năng tập luyện chuyên cần là thấy kết quả, cho nên trong kinh thường dạy: *"Pháp là cụ thể thiết thực không có thời gian".* Nếu đặt trọn lòng tin ở pháp đó mà nỗ lực tu tập thì có kết quả thấy được ngay liền. Và kết quả đó là giúp cho các con có lòng tin không lay chuyển, người tu tập không kết quả lòng tin lần lần biến mất, mà hễ lòng tin biến mất thì tâm thối chuyển, tâm thối chuyển thì dễ bị lọt vào tà pháp, dễ bị người khác lừa đảo.

Vì thế, trong kinh sách của đạo Phật, khi bắt đầu thực hành thì đức Phật thường nhắc nhở ***"Tín lực"*** là trên hết. Tín lực là lòng tin mạnh mẽ để người tu sẽ đạt được đạo, người không có lòng tin thì tu chẳng kết quả tốt. Trong Ngũ Lực, Tín lực là pháp tu hàng đầu, nếu không đặt trọn lòng tin ở giáo pháp của Phật thì sự tu hành trở thành vô ích chẳng có kết quả gì, có lòng tin thì mới cố gắng tu tập, không có lòng tin thì tu cho có hình thức, chứ không có kết quả nữa.

Ví dụ: Như hiện giờ quý Thầy nương theo Thầy tu hành, trong khi đó tâm quý Thầy khởi nghi về Thầy một điều gì như: *"Thầy dạy như vậy không biết Thầy có tu chứng hay không? Sao không thấy Thầy thể hiện thần thông? Sao không thấy Thầy ngồi thiền nhập định một hai tháng cho mình xem, hoặc tịnh chỉ hơi thở để mình tin thiền định đó có đúng như kinh đã dạy không ???"*

Khi đã có tâm nghi như vậy, dù quý Thầy có ở đây nỗ lực tu hành cũng không có kết quả gì. Tại sao vậy?

Tại vì mục đích tu hành của quý thầy không phải cầu giải thoát mà cầu thần thông, cầu thiền định, cầu được sanh về Cực Lạc, Thiên Đàng, Niết Bàn.

Như Đức Phật đã xác định: ***"Mục đích của Đạo Ta không phải chỗ giới luật, không phải chỗ thiền định, không phải chỗ trí tuệ, không phải chỗ thần thông v.v.. mà chỗ bất động tâm".***

Khi chúng ta tu hành theo Đạo Phật mà không xác định đúng vị trí và mục đích của đạo Phật thì chúng ta tu tập sẽ rơi vào ngoại đạo. Người ta thường mong muốn một vị Thầy phải thị hiện thần thông phép lạ thì người ta mới tu hành theo, bằng ngược lại người ta bỏ đi. Vì thế, đức Phật đã trả lời cho một vị Tỳ Kheo: ***"Ta có bao giờ bảo ngươi theo Ta tu hành thì Ta thể hiện thần thông cho ngươi xem chăng? Các ngươi có tu hành thì các ngươi được giải thoát, còn không tu hành thì các người phải chịu khổ đau, chứ có lợi ích gì cho Ta mà Ta phải dụ dỗ các ngươi bằng thần thông".*** Lấy thần thông dụ dỗ các ngươi tu hành là dẫn dắt các ngươi đi vào tà đạo; lấy thần thông dụ dỗ các ngươi tu hành là tạo tâm tham đắm của các ngươi càng to lớn và nhiều hơn, như vậy là đã đi sai đường của Phật giáo rồi.

Người nào đến với Thầy mà tâm không tha thiết tu tập cầu giải thoát, mà chỉ biết tu tập cầu thần thông thì người ấy sẽ không sống chung với Thầy lâu dài. Tại sao vậy?

Tại vì Thầy đến với đạo Phật là đến với sự cầu tu tập cho được tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Tại vì Thầy đến với đạo Phật là cầu tu tập sống được một đời sống không làm khổ mình, khổ người, chứ không phải đến với đạo Phật cầu cơm ăn áo mặc hoặc danh lợi chùa to Phật lớn.

Tại vì Thầy đến với đạo Phật là cầu tu tập cho được một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự, chứ không phải cầu thiền định, thần thông và trí tuệ siêu việt.

Vì thế, lòng tin nơi đạo Phật là tin nơi đạo đức nhân bản của Phật, chúng Thánh Tăng và Thánh Ni. Và tin nơi giáo pháp dạy toàn thiện của đức Phật. Do lòng tin ấy mà sự tu tập của chúng ta có kết quả ngay liền như con đã trình bày trên.

Quý Thầy nghi ngờ vị Thầy dạy mình tu tập, thì lòng tin của quý Thầy đã bị đánh mất rồi. Lòng tin mất là tu không có kết quả. Chỉ vì mục đích và hướng tu của quý Thầy nhắm vào thần thông, chứ không phải mục đích và hướng tu vào sự giải thoát, cũng như các cô bên nữ khi còn lòng tin và kính trọng nơi cô Diệu Quang, lúc các cô bị cô Út Diệu Quang đập thì tâm các con dễ buông xả, dễ thanh thản, an lạc hơn, thấy tâm mình giải thoát rõ ràng. Còn khi mất niềm tin và không còn kính trọng cô Út Diệu Quang nữa thì lúc bị cô đập thì các cô và các con dễ bị tức giận và đau khổ, rồi sanh ra thù hận, ghét cay ghét đắng. Vì thế, lấy kinh nghiệm tu hành nơi bản thân của mình thì thấu rõ.

"Lòng tin là quan trọng đệ nhất trên bước đường tu hành", thiếu lòng tin thì dù pháp có mầu nhiệm cũng thành dở phải không hỡi các con?

Tại sao cũng một pháp môn hướng tâm như lý tác ý, mà có người tu có kết quả tốt, mà lại có người tu không kết quả, đó là như thế nào? Có hai nguyên nhân:

1- Người nghe pháp môn như lý tác ý mà có lòng tin rất sâu, tin không gì lay chuyển được lòng họ, đó là trường hợp của con, trường hợp này là vì đời trước con có tu pháp như lý tác ý rồi nên đã có một thời gian huân nó, bây giờ tu tập trở lại, và vì vậy mà nó có hiệu quả ngay tức thời.

2- Người nghe pháp môn như lý tác ý, cũng tin mà tin chưa sâu, cũng tập tu, nhưng tập tu lấy lệ, tu tập không có bền chí, không có cố gắng, không có ráng sức, không có quyết chí, không có gan dạ liều sống chết với pháp môn này nên không có hiệu quả. Vả lại kiếp trước không có huân tu, chỉ có hiện tại trong kiếp này mà thôi.

Người tu sĩ và người cư sĩ muốn ly dục ly ác pháp, để tâm mình được an vui, thanh thản và vô sự, thì phải đặt trọn lòng tin ở người Thiện hữu tri thức thân cận, nếu không đặt trọn niềm tin ấy, người tu sĩ và người cư sĩ tu hành khó có kết quả. Các con cứ thử nghĩ, nếu không tin người hướng dẫn mình, mà cứ tu hành theo người đó thì có kết quả gì? Mất công sức và mất thì giờ vô ích.

Người Thiện hữu tri thức thân cận, họ luôn để ý đến mình, biết mình tu sai, tu đúng để chỉ bảo thêm, vì hàng ngày họ tiếp duyên với mình, họ đều có gợi ý thử thách, để xem mình tu đến đâu, mà tìm cách chỉ dạy buông xả cho hết tâm phiền não, đau khổ. Mình không đặt niềm tin ở họ, thì mình tu không giải thoát và phải chịu lấy mọi sự đau khổ, chứ đâu phải mình tu đem lại ích lợi cho họ, mình tu tập đúng thì có giải thoát mình nhờ, còn tu sai mình phải gánh chịu hậu quả, chứ người hướng dẫn có lợi ích chỗ nào đâu?

Con đã đặt trọn lòng tin ở cô Út nên tu tập có hiệu quả rất cụ thể. Con cũng có nhân duyên với cô Út, ngay từ khi cô Út dạy đâu con tu đó, đó là do lòng tin chân thật không còn nghi ngờ. Cũng như gần đây, cô Út dạy con tu tập hơi thở, tùy theo mức, con thấy thân con được an lạc và tâm con buông xả không còn lo lắng cho mấy đứa con nhiều nữa.

Ở đây, Hải Tâm (Mười) cũng có lòng tin ở cô Út, nó xả tâm rất tốt, theo cô Út dạy về Định Niệm Hơi Thở, nghe theo lời dạy của cô Út, nó không tăng thời gian, vì thế, sức tỉnh thức cao dễ điều khiển pháp hướng tâm đi sâu vào định tỉnh xả tâm mà không bị tưởng ma, có nghĩa tỉnh thức trong niệm thiện ác, nhờ đó mà tâm có ly dục và ly ác pháp nên không bị tưởng ma quấy phá.

Tuy ở đây, Hải Tâm chưa xả sạch hoàn toàn nhưng về xả tâm và hơi thở nó đã tu có đúng cách, nếu nó tiếp tục cố gắng tu tập và gìn giữ giới luật nghiêm chỉnh nhất là hạnh ăn, hạnh ngủ, hạnh độc cư thì sẽ tốt hơn nhiều. Tu tập như vậy không mất thời giờ mà kết quả giải thoát sẽ không còn lâu nữa. Nhưng phải nhớ kỹ, càng tu cao thì ma chướng càng nhiều, càng tu cao thì sự đổ vỡ càng dễ dàng, nên phải đề phòng cẩn thận, nhất là hạnh độc cư phòng hộ sáu căn.

Qua những câu hỏi đạo của Hải Tâm chứng tỏ nó đã biết cách tu đúng theo sự hướng dẫn của cô Út Diệu Quang và rút ra được nhiều kinh nghiệm bản thân xả tâm của mình, nhưng phải lưu ý điều này, sự xả tâm phải được xả tận cùng, xả cho đến khi nào tâm không còn phóng dật thì mới có an ổn được, nếu tâm còn phóng dật thì nên đề cao cảnh giác, chứ đừng lơi lỏng mà hỏng chân, thất bại và có thể bỏ cuộc, cuối cùng không còn tu tập được gì cả.

Vì chính không xả tâm tham, sân, si được thì bị ức chế tâm và ức chế tâm thì rất khổ đau, nên phải tu tập đi đến tận cùng con đường giải thoát, đừng tu tập bỏ lỡ giữa đường.

Trên bước đường tu tập theo đạo Phật, mỗi hành giả đều phải có những kinh nghiệm riêng tư, rút ra từ bản thân trau dồi rèn luyện thân tâm của mình, nhờ đó mới có thể đi đến kết quả giải thoát hoàn toàn làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

Con hãy cố gắng thực hành cho đúng lời dạy của Thầy và thường trao đổi thưa hỏi pháp tu thì thời gian còn lại của đời con không quá trễ. Các con của con cũng đã tự lo lấy đời sống tu hành của nó. Con đừng bận tâm luôn luôn tập tu định vô lậu để đoạn trừ tất cả ái kiết sử, thì con mới đạt được sự làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Con đừng bận tâm lo cho các cháu, hiện giờ chúng nó đang theo Thầy tu tập, Thầy xem chúng nó như những đứa con thân thương của mình, Thầy không bao giờ bỏ chúng nó, con hãy yên tâm mà lo tu hành cho đến ngày chết mà vẫn giữ tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Nhờ đó, luôn luôn con cảm thấy tâm hồn mình thanh thản, an lạc và vô sự. Đó là trạng thái mà chư Phật sau khi bỏ thân này đều ở nơi đó. Nếu con giữ được tâm ấy, khi chết con sẽ gặp chư Phật và Thầy.

Con hãy nghe lời Thầy dạy mà cố gắng đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp của con thì tâm con sẽ thành tựu tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Chỉ cần hai mươi bốn tiếng đồng hồ, tâm con đạt được trạng thái như vậy là con đã tu xong rồi, đó là tâm con đã chứng đạt chân lí, tâm con sẽ không còn phóng dật. Con hãy nghe đức Phật nhắc nhở chúng ta trong lời dạy cuối cùng trước khi nhập Niết Bàn: ***"Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật"***, con hãy ghi khắc và nhớ mãi câu này đừng quên con ạ! Thầy chúc con thành công trên đường về xứ Phật.

THÚ CHƠI HOA KIỂNG

Câu hỏi của Từ Hạnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Tánh con ưa thích chơi hoa kiểng, biết đó là sai nhưng sao con không dừng được? Thưa Thầy có phải tại con thiếu nghị lực không?*

Đáp: Đúng vậy, biết việc làm đó sai mà không bỏ được là thiếu nghị lực.

Người nghiện rượu biết rượu là chất độc, làm hại đến cơ thể, sanh ra bệnh tật nhưng không bỏ được là người thiếu nghị lực, thiếu sức kiên trì, bền chí và nhất là vô minh không trí tuệ minh mẫn. Nếu nói một cách thẳng thắn hơn, đó là người ngu si, biết khổ đau mà không chịu bỏ để chịu khổ đau, đó là người ngu dại số một.

Một người bỏ hết cuộc đời đi tu theo đạo Phật mà không bỏ được chuyện nhỏ nhặt như vậy thì đi tu theo đạo Phật chẳng có ích lợi gì cả, cũng như chúng ta đi tu theo đạo Phật biết tham, sân, si là ác pháp là khổ đau mà không chịu bỏ cứ ôm ấp trong lòng, để mang cái địa ngục khổ đau đó mãi mãi. Biết độc cư là bí

quyết tu thiền định mà cứ đi nói chuyện với người này và đến nói chuyện với người khác, không chịu bỏ đó là người không có nghị lực, người không có nghị lực làm gì tu thiền định được, làm gì đi theo con của đường giải thoát của Phật giáo được. Biết nói chuyện là sanh ra nhiều chuyện, nhiều chuyện thì sanh ra phiền toái, phiền toái thì sanh ra nhiều đau khổ. Và như vậy tu theo đạo Phật mà không bỏ được những lỗi lầm sai trái thì có ích lợi gì cho mình thà đừng đi tu còn hơn.

Những người thích nói chuyện là những người không xứng đáng là đệ tử của Phật, ngoài đời người ưa đem chuyện người này nói cho người khác biết hoặc đem chuyện người khác nói cho người này biết là những người không tốt, người ác, người nhiều chuyện, chúng ta là những người tu theo đạo Phật thì hãy tránh xa những hạng người này, họ là những loại vi trùng độc sẽ giết chúng ta trên đường đạo.

Chuyện chơi hoa kiểng cũng vậy, đó là một trò tiêu khiển làm vui cho người già, nhưng họ là những người ngu si, không muốn mình là người vô sự, người thanh thản và an lạc mà biến họ trở thành người nô lệ cho hoa kiểng. Đối với đạo Phật đó là một người vô minh ngu si không biết tìm sự giải thoát an lạc mà chỉ làm khổ mình mà không biết còn lại làm khổ cây kiểng nữa.

Chơi hoa kiểng là một việc làm rất tội lỗi. Một cây kia đang sống tự do nơi lòng đất, rễ chúng đang tự do muốn đi hướng nào cũng được. Đó là một sự sống hồn nhiên của những loài thảo mộc. Thế mà người ta đào gốc nó lên, rồi đem trồng trong một chiếc chậu cũng giống như ta nhốt một con chim trong lồng, con cá trong lu. Chúng chỉ còn là một vật làm đẹp mắt cho chúng ta xem chơi, chứ đời chúng không còn ý nghĩa gì cả. Chúng ta nhốt chúng trong chậu để làm đẹp mắt cho ta mà cả một đời đau khổ của chúng.

Người tu hành theo đạo Phật tâm từ bi của chúng ta há nỡ đành lòng nào nhìn cảnh cá chậu chim lồng sao? Mọi vật đều phải có quyền sống bình đẳng như nhau và hồn nhiên trong môi trường sống thiên nhiên. Không ai có quyền làm mất sự sống bình đẳng hồn nhiên của muôn loài vạn vật khác phải không hỡi các con?

Vì sự sống của ta, ta không thể không ăn uống, nhưng ăn uống ta phải có lòng yêu thương muôn loài, trong ăn uống càng cố gắng tiết kiệm sự khổ đau, sự chết chóc của muôn loài vạn vật, đó là để thể hiện lòng thương yêu đúng ý nghĩa của đạo đức nhân bản – nhân quả làm người.

Vì thế trò chơi cây kiểng là một thú vui tao nhã của con người từ xưa đến nay, nhưng xét cho tận cùng thì thú vui ấy là một điều làm tội lỗi, vì có sự khổ đau

nào bằng thân cá chậu chim lồng, một cây kiểng được trồng trong chậu, cũng giống như chúng ta thân như bị tù tội, bị giam cầm trong ngục tù phải không hỡi các con?

Ví dụ: Hiện giờ con đang sống tự do, muốn đi Đông, đi Tây, đi Nam, đi Bắc thì mặc tình, bỗng nhiên có người bắt con giam vào trong bốn vách tường thì con có khổ đau buồn rầu không? Mặc dù họ cho con ăn đầy đủ.

Nếu con thấy đó là một sự đau khổ chân thật, thì con không nên chơi cây kiểng nữa con ạ! Có vui đẹp gì đâu khi mà loài cây bị giam cầm trong chậu và có sung sướng gì đâu khi mà con phải mất thì giờ quý báu để chăm sóc bón phân tưới nước phải không hỡi con? Bởi vậy, khi nào được rảnh rang Thầy sẽ giải phóng những cây kiểng mà cô Diệu Quang đã mua đem về, giải phóng là trả cho nó trở về thiên nhiên với đất trời, nó sẽ có một sự sống hồn nhiên trong muôn loài vạn vật khác, nó sẽ có hạnh phúc vô cùng trong môi trường sống thân thương.

Một người tu theo đạo Phật lấy cuộc sống bình đẳng tự do của muôn loài không làm khổ mình, khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh làm cuộc sống của mình thì hạnh phúc biết bao phải không hỡi con ?

CHẲNG THƯƠNG, CHẲNG GHÉT

Câu hỏi của Từ Hạnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Thật sự tâm con chẳng ghét bỏ ai, hễ ai làm sai quấy, không đúng kỷ luật của tu viện cũng như phạm những lỗi trong giới luật của Phật hoặc có ý chán nản tu hành, con báo cho cô Diệu Quang biết, để hướng dẫn họ tu tập tốt, nhưng qua rồi tâm con bị trạo hối và tự hỏi lại thân tâm, mình đã tốt trọn vẹn chưa mà lại đi vạch lỗi người? Bản thân mình có làm đúng như lời Thầy dạy chưa mà góp ý kiến giúp đỡ người khác?*

Thưa Thầy, những việc này đã làm tâm con trạo hối, và muốn làm cho tâm không trạo hối con phải làm sao?

Đáp: Muốn phá tâm trạo hối, con phải dùng trí tuệ tri kiến giải thoát, muốn có trí tuệ tri kiến giải thoát thì phải dùng Định Vô Lậu quán xét, tức là đặt niệm trạo hối trước mặt quán xét và tư duy cho thấu suốt:

1- Nếu người đó không phạm kỷ luật của tu viện, không phạm vào giới luật Phật mà vì lòng ganh tị nhỏ mọn một việc gì đó mà con vu khống cho bạn, đó là con trạo hối về tội lỗi.

2- Nếu bạn của con tu hành đúng cách theo lời dạy của Thầy hoặc cô Diệu Quang mà con đặt điều nói xấu bạn để Thầy và cô Út rầy mắng bạn, thì đó là con trạo hối về tội lỗi mà con đã gây ra.

3- Người bạn đó tu hành tốt được nhiều kết quả, Thầy khen. Nếu con đặt điều nói xấu cho bạn con phạm kỷ luật tu hành như thế này, thế khác. Khi người này bị rầy oan ức thì tâm con bị trạo hối. Sự trạo hối này là sự trạo hối chân chánh, vì thế con phải dùng pháp tự sám hối hoặc phát lồ sám hối:

1 - Tự sám hối, con quỳ trước tượng Phật phát lồ những điều làm sai, vu khống bạn, xin đức Phật chứng minh từ đây về sau con xin từ bỏ không tái phạm lỗi này nữa.

2- Phát lồ sám hối, con đến trước một vị Thầy thanh tịnh giới luật tỏ bày những lỗi lầm của mình, xin Thầy chứng minh cho con sám hối, từ đây con xin chừa bỏ, quyết tâm không tái phạm lại nữa.

Nếu con có phạm kỷ luật hoặc lầm lỗi những điều gì, thì đều đến xin phát lồ sám hối thì con sẽ không còn trạo hối.

Nếu bạn con phạm kỷ luật, tu hành không đúng cách, không chịu xả tâm, khởi tâm nghĩ ác pháp, tự tạo mình khổ không giải thoát luôn luôn phiền não, bất toại nguyện, hoặc lười biếng, tu chơi, ngủ li bì hoặc làm động người khác, thích nói chuyện tào lao, hoặc thích làm Thầy dạy người khác tu hành. Con đem những việc này trình lại Thầy hoặc cô Diệu Quang để kịp thời ngăn chặn và hướng dẫn bạn con tu hành cho tốt lại.

Điều này, con không có lỗi gì cả mà phải trạo hối. Tất cả tu sĩ và cư sĩ trong tu viện đều phải giúp đỡ lẫn nhau, bằng cách khiến cho bạn mình phải tu tốt, tu đúng, mặc dù hiện tại bạn mình bị cảnh cáo hay bị phạt hoặc bị đuổi, con cũng vẫn không có lỗi, ***"một con sâu làm rầu nồi canh"*** nếu một người bạn xấu sẽ làm xấu tất cả. Một người không tu được sẽ làm cho nhiều người không tu được, một người tu sai sẽ làm cho nhiều người đều tu sai.

Những điều con đã làm, là điều làm tốt, giúp cho mọi người trong tu viện bạn con và con đều tu hành càng ngày càng tốt hơn. Ngược lại, con che giấu những lỗi lầm đó, tu viện mỗi ngày một tệ hơn, các bạn con và chính con sẽ xem thường kỷ luật tu viện. Đó là sự thương hại không đúng cách mà con đã tự hại mình, hại người không thấy, không trạo hối.

Còn bây giờ con bị trạo hối là vì con thấy bạn con bị phạt hoặc bị đuổi, bị cô Út la rầy mà con không thấy lợi ích về sau đối với bạn con cũng như cả tu viện.

Con sẽ tư duy và quan sát cái nào thiện, cái nào ác, một ông Thầy giáo đánh học trò là muốn cho học trò nên người tốt hơn là ghét nó, đánh học trò không có nghĩa là ông thầy giáo ghét học trò, mà thương học trò muốn cho nó nên người tốt, người giỏi. Cô Út cũng vậy, nhân quả của cô và các con là để các con xả tâm ***"tâm như cục đất".*** Còn những người bản ngã ác to lớn thì làm sao tu theo đạo Phật được. Đạo Phật là đạo vô ngã ác pháp, hữu ngã thiện pháp. Vì thế, họ phải đành ra đi, dù có nuông chiều họ, nhỏ nhẹ với họ thì họ cũng không tu hành được gì cả. Người gặp ác pháp mà tâm phiền não sân hận khởi lên mà không khắc phục được thì đi tu chẳng ích lợi gì. Đạo Phật là đạo diệt ngã ác, xả tâm ác thế mà họ không diệt ngã, xả tâm thì họ tu cái gì? Thiền định gì? Chẳng qua là một lớp áo hình thức tu hành mà thôi. Đời chẳng ra Đời, Đạo chẳng ra Đạo, uổng phí một đời người.

Khi quán xét như vậy, con đã thấu rõ được việc con làm là thương chứ không phải ghét, là thiện chứ không phải ác thì con đâu còn trạo hối nữa, mặc dù bây giờ con sẽ bị người khác nói con xấu bằng cách này hoặc bằng cách khác. Cũng như Thầy vì muốn độ người khác được an vui hạnh phúc chân thật, thì mang tiếng mình là người ác, người dữ. Ai không biết *"ngọt mật chết ruồi"* nhưng tu theo đạo Phật như vậy có thật chân giải thoát không? Hay chỉ là trốn chạy sự đau khổ của cuộc đời?

Những điều con làm tốt, làm thiện cho mình cho người mà bạn bè gắn cho mình những danh từ "***bất hảo***" thì con nên lấy đó mà xả tâm mình và vui vẻ chờ thời gian trả lời ai là người bất hảo.

Đến khi họ đã được giải thoát, xả được tâm, ly được dục thì họ biết ơn con chừng nào.

Trên đời tốt xấu có gì đâu, chỉ do tâm mình mà thôi! Mình cứ làm tốt thì mọi việc tốt sẽ đến với mình, mình làm xấu mà mong việc tốt thì không thể được.

Thánh phàm không thể nhìn tướng bên ngoài mà xác định được, Thánh phàm là phải tự người đó thể hiện qua thân hành, khẩu hành, ý hành thì thấy rõ ràng, chứ người khác khó mà đánh giá trị được. Thánh phàm không thể lấy thần thông, bùa chú và ngồi thiền nhập định mà gọi là Thánh phàm. Chỉ người nào tâm hết tham, sân, si là Thánh, còn có tâm tham, sân, si thì không phải Thánh, là phàm phu, đó là Phật giáo đã xác định như vậy.

Mình biết xả tâm mình, làm tốt cho người khác tu hành được giải thoát, đó là sự an vui, hạnh phúc giải thoát cho chính mình.

Do sự tu tập không đúng pháp độc cư, không đúng cách phòng hộ sáu căn, không đúng pháp môn ngăn ác, diệt ác pháp nên dẫn đến chỗ kết bè, kết bạn, chia phe, chia nhóm. Cũng từ đó muôn pháp ác sanh ra, khiến cho cuộc sống của người tu sĩ và người cư sĩ giống như cuộc sống thế gian, cũng danh lợi, cũng hơn thua, ganh tị, cũng tham lam, trộm cắp, v.v.. không khác gì như ở ngoài đời và còn tệ hơn nữa là mặc chiếc áo cà sa, bôi nhọ Phật Giáo.

Mỗi một tu sĩ cũng như cư sĩ là mỗi thành viên trong đại gia đình Phật giáo đều phải có bổn phận và trách nhiệm bảo vệ Phật giáo, bất luận kẻ nào dù là H.T, T.T, Đ.Đ Tăng, Ni cho đến chú Sa Di, Sa Di Ni phạm giới, phá giới đều được quyền cảnh cáo và đuổi ra khỏi cổng chùa, nếu những người phạm giới, phá giới mà không chịu ra khỏi cổng chùa thì mọi người cư sĩ không cúng dường và không đến chùa đó nữa.

Có như vậy thì Phật giáo mới hưng thịnh và nhờ vậy thì Phật giáo mới không còn ai dám nghi ngờ và khinh chê.

Cũng như con hiện giờ dám nói ra những lỗi lầm của chị em khác, để kịp thời sửa sai, khiến cho chị em trở thành những bậc chân tu chân chánh trong đạo Phật. Mỗi lần có nói ra khi thấy chị em bị la rầy, bị phạt có khi bị đuổi thì con lại trạo hối, tâm con bất an mà con không thấy việc làm của con là đúng, là vì Phật Pháp, là vì những người tu hành giải thoát. Bởi vì việc làm của con là việc làm đem lại sự lợi ích rất lớn cho bạn con, cho con và cho Phật giáo. Tại sao vậy?

Vì để những con sâu mọt này trong Phật giáo sẽ khiến cho các con không tu tập được và mọi người cũng không tu tập được.

Những người hay nói chuyện, kết bè, kết bạn, tụ năm, tụ ba là những người xấu những người không tốt. Người tu hành theo Phật giáo, các con cần nên tránh xa những hạng người này, những hạng người này là ác tri thức.

Những người nhiều chuyện, lắm mồm là những người không thể tu theo con đường của đạo Phật được, biết mình là người nhiều chuyện, lắm mồm thì đừng có vào chùa tu hành mà làm tội cho những người khác không tu hành được và làm cho Phật Pháp suy đồi thì mang tội rất lớn.

Nếu thấy khả năng mình sống độc cư được thì vào chùa mà tu tập, còn thấy sống độc cư không được thì đừng vào chùa, vì vào chùa sẽ sinh ra rối loạn trong chùa thì rất tội nghiệp.

Tóm lại, những việc làm của con là tốt, đâu có gì con phải trạo hối chỉ trừ con nói xấu người khác được mà con không giữ gìn được thì đó mới là sự trạo hối. Mới là sự đáng trách, mới là đáng khinh chê và đáng phỉ nhổ vào mặt con.

Nói người mà con giữ gìn đúng, không hề vi phạm những lỗi lầm, đó chính con mới là người xứng đáng trong đại gia đình Phật giáo, con mới là người đệ tử thân cận của Phật, con mới là người đáng tin cậy của Thầy và cô Diệu Quang.

CÁCH THỨC GOM TÂM

Câu hỏi của Từ Hạnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Lúc này con gom tâm rất chậm từ 10' đến 15' mới gom được là tại sao?*

Đáp: Gom tâm chậm là pháp hướng tâm còn yếu, tỉnh thức chưa cao và chưa biết cách thức gom tâm.

Cách thức gom tâm cũng không khó khăn gì lắm, nhưng phải thường xuyên tu tập những cách sau đây:

1- Phải thường xuyên đi kinh hành, phải biết đi kinh hành đúng pháp môn, đúng cách đi kinh hành, làm mọi việc phải biết làm mọi việc, hoặc ngồi tại chỗ biết ngồi tại chỗ, trong lúc ấy thường hướng tâm nhắc: ***"Tâm phải gom về thân hành, thân làm cái gì thì tâm phải biết làm cái nấy, không được phóng dật ra ngoài, không được đi lang thang, không được nghe ngóng, phải gom về thân hành cho thật chặt".*** Con nên tu tập tỉnh thức bằng pháp hướng này thì kết quả con gom tâm rất nhanh.

2- Con nên theo phương pháp thở hơi thở chậm này để gom tâm. Trước khi thở hơi thở chậm con hướng tâm: ***"Tâm phải tập trung vào hơi thở tại nhân trung"***, hướng tâm xong con hít vô chậm chậm cho đến khi không còn hít vô được thì con bắt đầu thở ra và thở ra cũng chậm chậm cho đến khi hết thở ra được, thì con thở trở lại hơi thở bình thường, sau khi mười hơi thở bình thường con đã thở xong thì con thở trở lại hơi thở chậm chậm và nhẹ, trước khi thở hơi thở chậm chậm thì con lại hướng tâm một lần. Cứ như thế mà con tu đến 30' thì xả nghỉ.

Tóm lại, khi dùng hơi thở chậm thì con gom tâm rất dễ dàng, không còn khó khăn. Nếu 10 hơi thở con thấy sức gom tâm còn yếu thì con nên tu năm hơi thở bình thường và một hơi thở chậm, khi nào tâm con gom được thì con chỉ thở hơi thở bình thường mà không cần thở hơi thở chậm và nhẹ nữa.

Con nên cố gắng tu tập, rồi báo cáo cho Thầy biết để chỉnh đốn lại cho đúng, khi tu tập đúng là có kết quả ngay liền, còn ngược lại có trạng thái nặng đầu, căng mặt thì con hãy ngưng sự tu tập và hỏi lại Thầy để tu tập cho đúng đặc

tướng. Chúc con tu tập tốt và thành công.

TÂM BUNG RA HOẶC RƠI VÀO VÔ KÝ

Câu hỏi của Từ Hạnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Con gom tâm yên lặng chỉ 15' hoặc 20' thì tâm con lại bung ra hoặc rơi vào vô ký. Thưa Thầy có cách nào an trú trong yên lặng và đừng để rơi vào vô ký không?*

Đáp: Định diệt tầm giữ tứ con tu chưa được thuần thục, phải tu trở lại, luôn luôn phải giữ tứ trong câu pháp hướng: ***"Tâm phải gom trong hơi thở, hơi thở chậm và nhẹ"***, trong khi ngồi tu con luôn nhắc câu trên đây, không cần đếm. Tu như vậy tâm sẽ không bung ra và không rơi vào vô ký.

Còn một cách khác nữa là tâm con sẽ không bung ra và không rơi vào vô ký, con hãy đứng dậy ngay liền đi kinh hành 20 bước và ngồi xuống đếm năm hơi thở rồi đứng dậy đi kinh hành 20 bước, cứ thế tiếp tục tu tập mãi cho hết giờ xả nghỉ.

Tu như vậy con nên ghi nhớ trong mọi hành động khi ngồi, khi thở, khi đứng dậy, khi đi kinh hành và khi hướng tâm con không được quên, nếu thấy mệt thì tu ít giờ trở lại, không được tu tập quá sức.

Còn một cách nữa là lúc nào con cũng đẩy lui các ác pháp trên thân thọ, tâm và pháp của con thì tâm con tự gom vào hơi thở nên không có khó khăn, không có mệt nhọc. Đó là tâm không phóng dật.

Có tu như vậy tâm con sẽ không bị bung ra và không rơi vào vô ký; tu như vậy sẽ có một sức tỉnh thức đầy đủ để xả tâm và tâm định tỉnh luôn ở trong chánh niệm tỉnh giác. Vì thế, không có dục và các ác pháp tác động vào thân tâm con được.

HÔN TRẦM VÀ LƯỜI BIẾNG

Câu hỏi của Từ Hạnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Bị hôn trầm và lười biếng con phải phá như thế nào?*

Đáp: Gặp bệnh này con phải hết sức chiến đấu với nó, biết có trạng thái muốn nằm ngủ thì không nên ngồi mà phải đứng dậy đi kinh hành liền không được chậm trễ, vì chậm trễ lười biếng sẽ lôi con nằm xuống và tâm con sẽ có những lý luận rất tinh vi, để lôi con nằm hoặc ngồi tu, rồi ngủ.

Gặp bệnh này:

1- Con phải hướng tâm nơi bước chân đi và tác ý to tiếng: ***"Tâm phải luôn tập trung vào bước chân đi, không được xao lãng".***

2- Tìm một bài kệ, một câu thơ thường nhắc đến sự chết và tất cả sự vô thường đau khổ của thân người để cảnh giác. Từ đó con quán xét đường tu hành của con hiện giờ tu hành chưa đến đâu mà lỡ vô thường nhân quả đến thì lấy gì tiếp tục tu đây. Mất thân rồi biết còn có được thân sau nữa hay không? Khi tư duy như vậy rồi con lại đem thân ra suy nghĩ kế tiếp về nghĩa lý vô lậu hoặc về thân vô thường, bất tịnh, vô ngã và đau khổ.

Hoặc nhớ lại người cha thân yêu của mình đã mất, mình phải siêng năng tinh tấn tu tập để tìm thấy cha mình sanh về đâu.

Tốt nhất muốn phá tâm hôn trầm thùy miên và lười biếng thì con nên đi kinh hành 20 bước rồi lại ngồi tu 5 hơi thở, cứ tu tập như vậy mãi chừng nào hết hôn trầm thùy miên và lười biếng thì mới thôi, tu 5 hơi thở rồi đứng dậy đi kinh hành là phương pháp phá và diệt sạch hôn trầm tuyệt vời. Các con nên cố gắng tu tập thì sẽ chiến thắng trong tay. Nếu hôn trầm thùy miên quá nặng thì mỗi bước đi thì mỗi tác ý to tiếng kèm theo như truyền lệnh: ***"Chân mặt bước! Chân trái bước!!!!".*** Cứ mỗi lệnh là một hành động làm theo đúng lệnh. Lệnh truyền như tiếng thét. Có tu tập như vậy con mới phá được hôn trầm, vì hôn trầm rất khó phá. Đừng để gục rồi mới đi kinh hành là quá trễ, vừa thấy dạng hôn trầm là đứng dậy ngay liền, chiến đấu liền, không được xem thường nó. Ngay từ lúc đầu phải chiến đấu tận lực thì mới mong thắng được nó. Hôn trầm thùy miên là trạng thái tâm si của con vì vậy nó rất khó trị. Tu hành thường bị nó cản trở nên rất khó dẹp, phải bền chí kiên cường, giờ giấc phải nghiêm chỉnh. Lúc nào cũng đề cao cảnh giác trạng thái lười biếng, hôn trầm, thùy miên, vô ký, hôn tịch, ngoan không v.v..

DIỆT TẦM

Câu hỏi của Từ Hạnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Làm cách nào để diệt được tầm hết hẳn, không còn trở tới trở lui nữa?*

Đáp: Muốn diệt được tầm hết hẳn trong thời gian 30' hoặc 1 giờ thì tu "định diệt tầm giữ tứ". Lâu lâu tầm vẫn còn tái diễn là tu định diệt tầm chưa thuần.

Định diệt tầm chưa thuần mà vội xả tứ nó có hai trường hợp xảy ra:

1- Tầm không dứt, thường tái diễn trở lại.

2- Tầm chưa dứt sạch mà bỏ tứ thường xảy ra vô ký.

Muốn diệt tầm tứ nhập Nhị Thiền mà Sơ Thiền chưa nhập được thì làm sao diệt tầm tứ nhập Nhị Thiền. Bởi vì Nhị Thiền là bắt đầu thân định. Trong pháp tu hành về thiền định, tâm chưa định mà thân định thì không bao giờ có được, họa may có định cũng chỉ là định tưởng mà thôi.

Định ly dục ly ác pháp chưa nhập được mà lo tu tập định diệt tầm tứ thì đó chỉ là mơ mộng mà thôi.

Một người nhập được chánh định thì người ấy phải sống đúng giới luật không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào cả, bởi từ giới luật thanh tịnh nó mới có đủ Tứ Thần Túc. Có đủ Tứ Thần Túc thì mới diệt được tầm tứ nhập Nhị Thiền. Cho nên, giới luật không thanh tịnh thì không bao giờ nhập Sơ Thiền được huống là Nhị Thiền.

Tại sao các con không diệt được tầm tứ nhập Nhị Thiền?

Tại vì tâm các con chưa ly dục ly ác pháp, nói cách khác cho dễ hiểu hơn, tại vì các con còn phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, tâm chưa thanh tịnh giới.

Lấy giới luật mà xét thì biết người nào nhập định và không nhập định rất rõ ràng và cụ thể, dù cho họ có ngồi thiền một hai ba ngày hoặc bảy tám ngày thì đó là thiền tưởng, tà thiền, chứ không phải là chánh định của Đạo Phật.

Khi tâm thanh tịnh tức là tâm ly dục ly ác pháp xong thì người này tu định diệt tầm giữ tứ, tức là khi tâm họ không còn phóng dật thì họ tìm nơi gốc cây bóng mát nơi vắng vẻ, nơi không có người lai vãng, họ ngồi kiết già lưng thẳng và khi tâm họ bắt đầu an lạc thanh thản và vô sự thì họ dùng pháp hướng tâm: *"Tâm phải diệt tầm"* đến khi ta thấy tầm không còn nữa, nghĩa là ta còn thấy rõ bốn chi thiền của Sơ Thiền: tứ hỷ, lạc và nhất tâm thì lúc bây giờ chúng ta mới tu định diệt tầm tứ... như trên Thầy đã dạy.

Phần đông người tu thiền thời nay, tu chưa xong lớp thiền này thì vội tu lớp thiền khác, tu như vậy là tu sai không có lớp lang, tu lộn xộn, tu theo kiến giải tưởng giải của người xưa, v.v..

Khi tu tập Tứ Niệm Xứ, bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp được sung mãn thì Tứ Thần Túc xuất hiện. Tứ Thần Túc xuất hiện thì dùng ngay Định Thần Túc nhập các định không còn khó khăn, mệt nhọc, không còn phí sức tu tập, nhập định dễ như trở bàn tay, như lấy đồ trong túi.

BUỒN CHÁN

Câu hỏi của Mỹ Linh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Làm sao ngăn chặn được tâm buồn chán?*

Đáp: Buồn chán là một trạng thái bi quan. Buồn chán là một trạng thái ngao ngán cho một sự việc mình đang làm mà gặp thất bại. Muốn hết buồn chán con nên tìm hiểu tâm con đang buồn chán cái gì?

Khi đã rõ sự việc buồn chán con đặt niệm đó tư duy quán xét theo như cách tu ***"Định Vô Lậu".***

Nên trao đổi tâm niệm buồn chán với một Thiện hữu tri thức thân thương, người ấy sẽ giúp xả tâm niệm đó.

Buồn chán là một trạng thái khổ đau, nó là ác pháp. Người tu hành theo Đạo Phật nhất định không để tâm buồn chán và tìm mọi cách đẩy lui nó ra khỏi tâm, giúp cho tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Vì lời dạy của Đức Phật luôn luôn phải: ***"Ngăn ác, diệt ác pháp".*** Buồn chán là một ác pháp, ác pháp này rất độc nó có thể khiến con đi đến tự tử. Tự tử để không còn buồn chán, nhưng sự thật nó không phải vậy. Bởi vì tự tử gây ra một tội lỗi rất lớn, tội giết người. Người chết trong tự tử là người chết trong đau khổ, chết trong đau khổ là chết trong địa ngục có nghĩa là người này bỏ thân này tiếp nối thân khác ngay liền đều gặp thân đau khổ và còn đau khổ hơn trong kiếp này nữa.

Vì vậy, buồn chán là một ác pháp tối độc hại, người tu theo đạo Phật phải đề cao cảnh giác đừng để tâm buồn chán, vừa thấy tâm hơi buồn là chúng ta đã hóa giải nó ngay liền.

Trên đường tu hành theo đạo Phật ***"chúng ta nên tu tập để nhàm chán đời sống thế gian, chứ không nên buồn chán"***, vì nhàm chán khác với buồn chán, buồn chán là vì không thỏa mãn được lòng ham muốn, còn nhàm chán có nghĩa là đã từng trải đời, thấy đời là một sự khổ đau chân thật không có gì vui chỉ là một chuỗi dài thời gian toàn là sự vô thường và khổ đau.

Cho nên, buồn chán là một ác pháp cần phải diệt, còn nhàm chán là một diệu pháp giúp chúng ta thoát ra khỏi cuộc đời đầy sóng gió, ba đào.

Người tu hành theo Phật giáo mà để tâm buồn chán là người ngu si ôm ác pháp trong tâm để rồi tự giết mình trong ác pháp, chết trong ác pháp ấy, người như vậy không xứng đáng là đệ tử của Phật. Người đệ tử của Phật lúc nào tâm cũng thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là hạnh phúc nhất

trần gian.

MUỐN XẢ NHỮNG LỖI LẦM

Câu hỏi của Mỹ Linh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Người lầm lỗi tại đây, hoặc ra đi thì phải chịu nhân quả đó. Nhưng muốn vượt qua, làm chủ được những nhân quả này, thì phải thường xuyên tu tập những pháp môn gì?*

Đáp: Nhân quả do tâm tạo ra tội lỗi (nhất thiết do tâm tạo). Muốn chấm dứt nhân quả tội lỗi thì phải diệt ngã xả tâm, muốn diệt ngã xả tâm thì phải tu Định Vô Lậu và Định Chánh Niệm Tỉnh Giác...

Do diệt ngã xả tâm, nên nhân quả không tác dụng được tâm, vì thế gọi là vượt qua hay làm chủ nhân quả.

Khi đã làm lỗi ở đây, mà quyết tâm ở đây để xả tâm bằng cách tự răn nhắc tâm mình không lầm lỗi nữa hoặc phát lồ sám hối với một vị Thầy tâm đầy đủ thanh tịnh và hứa khả cố gắng giữ gìn không cho vi phạm những lỗi lầm đó nữa, đó là sự diệt ngã xả tâm. Còn đi nơi khác để tu tập xả tâm thì đó là một sự tránh né và sự tránh né tức là nuôi ngã và các ác pháp. Do đó, tội lỗi càng lớn mạnh hơn.

Tóm lại, muốn vượt qua nhân quả tội lỗi này thì điều thứ nhất là phải tự giác sám hối và hứa khả với tâm mình là phải từ bỏ những lỗi lầm mình đã gây ra không còn tái phạm lại nữa.

Điều thứ hai là đến trước một vị Thầy giới đức thanh tịnh, nghĩa là vị Thầy đó không hề vi phạm một lỗi lầm nhỏ nhặt nào cả, phát lồ tất cả những lỗi lầm của mình và nhờ vị ấy chứng minh cho mình sám hối những lỗi lầm và hứa khả từ đây mình không còn tái phạm những lỗi lầm đó nữa.

Có sám hối những lỗi lầm đúng cách như vậy thì những tội lỗi mới được hóa giải, tâm hồn mới thanh thản, an lạc và vô sự.

Pháp Phật vi diệu và đặc biệt dù bất cứ ở nơi đâu mà đã làm tội lỗi thì chỉ có tự mình sám hối ăn năn chừa cải, hoặc bằng cách phải phát lồ với một vị Thầy thanh tịnh giới đức thì tội lỗi mới được hóa giải.

TU ĐỊNH VÔ LẬU TRONG TẤT CẢ HÀNH ĐỘNG VÀ VIỆC LÀM

Câu hỏi của Mỹ Linh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Từ nay con tu tập Định Vô Lậu nhiều hơn, có khi ngay cả trong giờ làm việc và cả giờ tối tu Định Niệm Hơi Thở có được không thưa Thầy?*

Đáp: Được, càng tu tập Định Vô Lậu càng xả tâm nhanh chóng, càng thấy kết quả nhanh hơn:

1- Thân được an vui, thanh thản.

2- Tâm bất động như cục đất trước các đối tượng.

3- Tâm được chánh định, không rơi vào tà định (tưởng định).

4- Pháp hướng có hiệu quả và hiệu quả mầu nhiệm siêu việt lạ lùng.

Nhưng có một điều con cần lưu ý tất cả pháp hành trong Phật Giáo đều nhắm vào một mục đích duy nhất là vô lậu. Vậy lúc nào tu Định Vô Lậu để quán vô lậu; lúc nào tu Định Niệm Hơi Thở để quán vô lậu; lúc nào đi kinh hành để quán vô lậu; lúc nào làm việc để quán vô lậu; lúc nào tu Định Niệm Hơi Thở để tác ý vô lậu; lúc nào đi kinh hành để tác ý vô lậu, lúc nào làm việc để tác ý vô lậu, đó là những điều cần thiết vừa đủ để tu tập tâm vô lậu nhưng phải rất thiện xảo và phải luôn nhớ đừng quên, đây là cốt lõi trên đường tu tập giải thoát của đạo Phật.

Đọc trong thư con, thì sự hiểu biết của con về Phật pháp chỉ mới trang bị cho sự bắt đầu những điều chân chánh để tu tập, nhưng còn áp dụng vào cuộc sống thì lại là một điều khác.

Muốn có kết quả giải thoát thân tâm thì phải:

1- Thường xuyên thưa hỏi mọi tâm niệm xảy ra của mình để được thông suốt và hóa giải do người thiện hữu trí thức thân cận.

2- Phải siêng năng tu tập chánh niệm tỉnh giác trong tất cả mọi hành động và trong tất cả việc làm, không chỉ riêng tu Định Niệm Hơi Thở, mà còn phải tu luôn cả Định Vô Lậu. Nhưng phải lưu ý tỉnh giác không phải chỉ biết có tỉnh giác trong thân hành niệm nội và ngoại mà còn phải tỉnh giác trong chánh niệm, tức là biết hành động của thân, khẩu, ý của mình đang làm việc gì thiện hay ác. Lại còn phải biết các pháp bên ngoài thiện hay ác để ngăn chặn và diệt, còn thiện pháp thì tăng trưởng. Có như vậy mới được gọi là tỉnh giác trong chánh niệm của cuộc sống.

3- Siêng năng tu tập Định Vô Lậu, quán xét tư duy về đời sống là khổ, lòng ham muốn là khổ, nhân quả là khổ, ái dục là khổ, sân hận là khổ, nhớ thương là khổ. Thân, thọ, tâm, pháp vô thường bất tịnh là khổ, thực phẩm bất tịnh thường ăn

vào sinh ra bệnh tật, ái dục bất tịnh sinh ra dục lạc khiến tâm mê mờ tạo nhiều ác nghiệp là khổ v.v.. Quán tưởng nhàm chán cuộc sống thế gian là khổ, vì vui đó rồi lại khổ đó, khổ đó rồi lại vui. Cuộc sống của con người giống như một vở tuồng trên sân khấu, không có gì bảo đảm.

4- Phải dứt khoát xả tâm cho thật sạch (tâm như cục đất) thì mới mong có sự thanh thản, an lạc và vô sự.

Đó chỉ là mới có sự bắt đầu cho một cuộc sống biết tu hành, chứ chưa phải là thấm nhuần sự giải thoát. Cho nên ***"hiểu biết chỉ là một sự mới bắt đầu tỉnh thức cho một điều kiện nhân quả thiện để chuyển đổi nhân quả ác".***

CÓ SỰ ĐIỀU KHIỂN TRONG HƠI THỞ LÀ CHƯA NHẬP ĐỊNH

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi hơi thở thật nhẹ, rất thông và dài, nhưng cũng có sự điều khiển phải không thưa Thầy?*

Đáp: Khi hơi thở thông nhẹ và dài mà còn có sự điều khiển bằng pháp hướng hoặc bằng sự vận dụng thì đó là đang tập tu nhiếp tâm, chứ không phải nhập định. Nhất là đang tu định diệt tầm giữ tứ thì mọi sự điều khiển và sự hướng tâm là rất cần thiết cho định này.

Hơi thở nhẹ, dài và thông suốt, phải coi chừng hơi thở này là hơi thở tưởng, tức là tưởng tức, khi có tưởng tức xuất hiện ngay liền thì có trạng thái khinh an. Đó là do công phu ức chế tâm mà rơi vào trạng thái của định tưởng.

Khi gặp hơi thở này thì chúng ta cố nhớ tác ý: ***"Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra"*** hay ***"Quán tâm như đất tôi biết tôi hít vô, quán tâm như đất tôi biết tôi thở ra"*** hay ***"Tâm hãy ly dục ly ác pháp bất động tâm"***

Nhờ có tác ý như vậy mà phá được tưởng thức, và đồng thời có lợi lạc rất lớn là xả được tâm ác, lìa tham, sân, si là tâm có năng lực không tham, sân, si, năng lực không tham, sân, si là năng lực của tâm thanh tịnh, năng lực tâm thanh tịnh tức là phương tiện điều khiển thân tâm nhập các loại định sau này.

TRẠNG THÁI AN ỔN KHÔNG CÓ LIÊN TỤC

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi hơi thở bắt đầu quá nhẹ, đi vào trạng thái an ổn thì khoảng 5' bung ra, khi bung ra khoảng 5', 10' mới an ổn trở lại. Kính thưa Thầy! Như vậy làm cách nào để nó được an ổn luôn luôn?*

Đáp: Khi đã bắt đầu đi vào trạng thái an ổn, chỉ trong thời gian ngắn, không thể kéo dài ra được có ba trường hợp:

1- Xả tứ quá sớm.

2- Sức tỉnh thức chưa đủ để xả tâm có nghĩa là sự tỉnh thức chưa đủ để sống trong chánh niệm.

3- Lậu hoặc chưa sạch.

Đó là thiếu thiện xảo an trú trong an ổn, có người được 5' hoặc 10'. Có người được 30' lại có người được 1 giờ cho đến 3, 4 giờ lại bung ra.

Muốn được an trú kéo dài thời gian an ổn đó (yên lặng) thì phải tu tập các định:

1- Định diệt tầm giữ tứ.

2- Định chánh niệm tỉnh giác.

3- Định vô lậu quét sạch lậu hoặc.

Nếu không tu ba loại định này cho thuần thục thì trạng thái an ổn kia chỉ là một xúc tưởng hỷ lạc sẽ đưa hành giả vào một loại định tưởng (tà định) hoặc lúc có lúc không và trạng thái đó không được duy trì lâu bền.

Chính người tu thiền định ngày nay đều rơi vào trạng thái an ổn của các loại tà định này, nên sinh ra kiến giải, tưởng giải, từ đó ngã chấp to lớn xem như mình đã chứng đạo (kiến tánh thành Phật, Phật mà chưa hết tâm tham, sân, si còn tham ăn, tham ngủ, tham tiền, tham bạc, tham sắc, tham danh, tham lợi, v.v..).

Tóm lại, khi tu thiền mà tâm chưa ly dục ly ác pháp hoàn toàn mà có trạng thái hỷ lạc, khinh an thì nên đề cao cảnh giác coi chừng tu sai pháp rồi đó.

Điều cần thiết khi có cảm giác khinh an hay hỷ lạc thì phải mau mau đến thưa hỏi với một Thiện hữu tri thức có kinh nghiệm trong sự tu tập này, để giải nghi cho, chứ đừng có tự ý tu tập thì không tốt có thể xảy ra bệnh tật hoặc điên khùng như người mất trí.

CÓ TRẠNG THÁI AN ỔN RỒI MỚI NHẬP ĐỊNH

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi ngồi thiền lần lần hơi thở đi đến nhẹ nhàng, vào trạng thái an rồi mới nhập được định. Có phải vậy không thưa Thầy?*

Đáp: Đúng vậy, nhưng đừng để tâm ở trạng thái ***"an lạc"*** mà phải ở trạng thái ***"yên lặng".***

An có nghĩa là khinh an, nhưng khinh an hiện giờ có là do ức chế tâm mà sinh ra, do ức chế tâm sinh ra thì an đó là khinh an của tưởng, chứ không phải khinh an do ly dục ly ác pháp sinh ra, tu đến đây coi chừng nhập vào định tưởng, cần cảnh giác.

Khi nào nhập định là lúc bây giờ tâm phải ly dục ly ác pháp hoàn toàn thì mới nhập đúng chánh định, còn tâm chưa ly dục ly ác pháp mà nhập định thì phải đề cao cảnh giác tránh rơi vào các định tưởng như trên đã nói.

Hiện giờ, con nên tu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ để đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm; để khắc phục tâm tham, sân, si của con hơn là thiền định, vì thiền định chân chánh của Phật sẽ không chấp nhận tâm chưa ly dục ly ác pháp.

Tâm còn giận hờn phiền não mà muốn nhập định thì đó là định của ngoại đạo, chúng ta hãy nghe Đức Phật dạy: ***"Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành đều nhờ đó sinh ra"***. Lời nhắc nhở này làm sao chúng ta quên được, làm sao chúng ta tu lạc vào thiền của ngoại đạo được phải không hỡi các con?

Vậy, tâm con hiện giờ còn như đống rác bất tịnh, tham, sân, si, mạn, nghi còn dẫy đầy ác pháp, thì làm gì con nhập định được, nếu theo sự an ổn của tưởng kia mà nhập định thì định ấy là tà định con ạ!

Nhập tà định có ích lợi gì cho bản thân con, có lợi ích gì cho mọi người khác đâu, tà định sẽ đưa con vào con đường tội lỗi, rồi đây tham, sân, si của con còn nhiều hơn.

1- Thứ nhất, con làm tội cho con vì tâm ngã mạn, cống cao, khiến con có nhiều khổ đau và bất toại nguyện.

2- Thứ hai, con đường tu của con sai lạc rơi vào thiền tưởng, đó là bước đường cùng của sự tu tập.

Khi tu hành đúng pháp, tâm ly dục ly ác pháp thì con cảm thấy mình an lạc bất động trước các ác pháp, do đó tâm con giải thoát, dù bất cứ ai làm gì con, con

cũng an nhiên không có mống tâm phiền não, sân hận một chút nào cả, còn ngược lại thì con khổ đau vô vàn.

Cho nên, sự tu tập có những trạng thái khinh an thì đừng lưu ý đến nó mà hãy lưu ý đến pháp hành con đang tu tập và ôm pháp cho thật chặt như người vượt biển ôm phao, khi gặp sóng gió ba đào. Nếu buông phao là chết chìm dưới biển, mạng sống như chỉ mành treo chuông. Người tu hành có khinh an hỷ lạc cũng giống như người ôm phao vậy.

NGỒI THIỀN LƯNG ĐAU, NHỨC VÀ CHÂN TÊ CỨNG

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Con tu một thời từ 25' đến 30', lúc gần hết giờ, còn khoảng 5' đến 10' con bị trạo cử ngồi không an, đau buốt cái lưng, nhức và tê cứng đôi bàn chân, chịu không muốn nổi, buộc con phải xả sớm hơn. Có khi con ám thị thì nó hết, có khi lại không hết. Cúi mong Thầy chỉ dẫn cho con.*

Đáp: Khi ngồi thiền, gần hết giờ bị đau, nhức, tê chịu không nổi, thì con nên dùng pháp hướng mà nhắn nhủ như thế này: ***"Ta quyết định chết bỏ dù cho xương tan thịt nát, máu trong thân này có khô cạn, ta cũng chẳng bao giờ xả ra, ta quyết tu xem mày làm gì?".***

Khi ám thị xong câu này, con tiếp tục hướng tâm ra lệnh: ***"Sáu thức phải gom chặt vào tụ điểm, tâm phải định tỉnh trong thân cho chặt không được phóng theo thọ"***. Khi hướng tâm xong, bắt đầu con vận dụng hơi thở chậm chậm và nhẹ từng hơi thở một, để cho tâm gom thật kỹ. Khi tâm gom chặt thì con tác ý: ***"An tịnh thân hành tôi biết hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra"***. Tác ý như vậy được một lúc sau con không thấy đau và tê nữa.

Nhớ đừng động thân, phải giữ thân cho thật chặt dù có đau nhức đến đâu cũng giữ thân bất động và tâm phải bám chặt hơi thở thì sẽ hết đau, đây là phương cách thứ nhất để chiến đấu với cảm thọ, còn phương cách thứ hai con phải thực hiện Tứ Niệm Xứ, trên bốn chỗ Thân, Thọ, Tâm, Pháp để khắc phục tham ưu, đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó. Khi con gặp chướng ngại của Thọ thì con không nên ngồi ráng thêm một phút giây nào cả mà phải đứng dậy đi kinh hành ngay liền, tâm con luôn giữ gìn tỉnh thức khi đứng dậy, khi hướng tâm, khi bước đi giống như con đang ngồi tỉnh thức trong hơi thở vậy. Và như vậy con đã xả Thọ, con sẽ có cảm giác giải thoát ngay liền khi con đứng dậy không còn thấy tê và đau chân nữa, đó là tu theo pháp xả của Tứ Niệm Xứ, cho nên Đức Phật gọi là: ***"Trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu là vậy".***

Dưới đây là hai phương pháp tu hành:

1- Ức chế thân tâm để nhập định, phương pháp này rất nguy hiểm, dễ rơi vào tà định, dễ rối loạn thần kinh, dễ sinh ra những bệnh hiểm nghèo như tê, bại, xịu, v.v..

2- Xả các chướng ngại pháp để nhập định, phương pháp này bảo đảm hơn vì có xả là có giải thoát, nên thân tâm nhập vào chánh định dễ dàng, không có khó khăn, không mệt nhọc. Tâm hồn từ bắt đầu tu cho đến khi xả không có một cảm giác khó chịu hay bất toại nguyện, luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự.

Tóm lại, người mới bắt đầu tu tập đều phải tùy theo đặc tướng của cơ thể, chứ không bắt buộc ngồi kiết già để chịu tê, đau nhức, còn bắt buộc ngồi kiết già chịu đau, tê nhức, nóng đó là mục đích rèn luyện nghị lực, can đảm, gan dạ, chịu đựng, bền chí v.v.. Và đó cũng là sự rèn luyện để chuẩn bị trên cuộc hành trình đường xa.

LƯNG THỤNG

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi con ngồi lúc đầu thì thẳng lưng, nhưng từ từ lại bị thụng xuống. Con sửa lại và ám thị "cái thọ hãy ngồi thẳng lưng, không được thụng xuống" có lúc nó nghe, có lúc nó không nghe, con lại tự nghĩ chắc con bị đau lưng phải không Thầy?*

Đáp: Không phải lưng con đau mà là một thói quen hay thụng. Khi ngồi thiền con nên tìm chỗ tựa lưng cho thẳng, nhờ điểm tựa lưng đó, sau này con ngồi không có điểm tựa, lưng vẫn thẳng hết thụng, phải tập ngồi tựa lưng, một thời gian khá lâu rồi mới bỏ được.

Lưng thụng là vì sức con ngồi ít mà ráng ngồi nhiều, ngồi lâu nên dễ bị thụng bị nghiêng, bị ngửa, v.v..

Lưng thụng mà con ám thị thọ là không đúng mà phải ám thị cột sống: ***"Cột sống phải thẳng đứng không được thụng"*** hoặc ***"Lưng phải thẳng đứng không được thụng".***

Nhưng con nên nhớ, khi hướng tâm như vậy thì con phải cố gắng giữ gìn lưng phải thật thẳng, đừng để thụng nữa, vì để lưng thụng sẽ thành thói quen khó sửa.

Thầy chỉ có lời khuyên chân thật con nên ngồi ít lại, đi kinh hành nhiều là tốt, nhất là thiền định ở tâm lìa tham, sân, si chứ không phải ở chỗ ngồi, ngồi chỉ là một hình tướng gom tâm dễ dàng, nhưng gom tâm không phải thiền định, gom tâm chỉ là một phương tiện để giữ tâm tỉnh thức mà thôi. Tỉnh thức không phải chỉ để tỉnh thức ở chỗ đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, hơi thở, v.v.. mà ở chỗ chánh niệm để luôn luôn lúc nào tâm cũng thanh thản, an lạc và vô sự.

NGỒI THIỀN BỊ KIẾN BÒ

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi ngồi thiền, con thường bị kiến bò ray rứt khiến tâm con bất an, con phải làm sao thưa Thầy?*

Đáp: Khi tâm chưa đủ định lực, con nên dùng tay phủi nhẹ, khi phủi xong thì tâm con được an ổn liền.

Từ khinh an, lưng thụng, đến kiến bò v.v.. mà con đã trình bày ở trên đều do sự hiểu lầm thiền định của Phật. Tuy rằng Phật có dạy khinh an, ngồi thẳng lưng, trạo cử, trạo hối, hôn trầm, thùy miên, vô ký v.v.. nhưng những điều này đâu có quan trọng mà quan trọng ở chỗ tâm ly dục ly ác pháp, ở chỗ tâm bất động, ở chỗ tâm không phóng dật.

Thầy xin nhắc lại để con đừng quên khi tu tập thiền định của Phật, không phải chỗ ngồi, nằm, đi, đứng, không phải chỗ hết vọng tưởng mà chỗ ngăn ác diệt ác pháp sanh thiện tăng trưởng thiện pháp hay trên Tứ Niệm Xứ đẩy lui các chướng ngại pháp, thì dù đi, dù đứng, ngồi, nằm đều tu hành được cả, đó là những pháp hành để ly dục ly ác pháp; đó là những pháp hành để thực hiện đạo đức giải thoát; đó là những pháp hành để triển khai trí tuệ giới đức làm người làm Thánh; đó là những pháp hành thực hiện tâm bất động giải thoát. Vì thế khinh an, lưng thụng, kiến bò không phải là vấn đề làm tâm mất định.

SỰ TỈNH THỨC TỰ NHIÊN LÀ ĐỊNH

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi ngồi thiền sự tỉnh thức quá cao, cứ chăm chú theo dõi từng hơi thở một, không đi vào trạng thái lặng hoặc mơ mơ, màng màng gì hết. Thưa Thầy, sức tỉnh thức đó có thể đi vào định được không?*

Đáp: Sức tỉnh thức đó là định tỉnh chánh niệm, nên không cần phải đi vào định tỉnh nào khác nữa, nhưng con phải hiểu, sức tỉnh thức đó không phải do ức chế

tâm mà có được, sức tỉnh thức đó có được là nhờ tâm ly dục, ly ác pháp, nhưng không phải nhìn đăm đăm hơi thở, sức tỉnh thức đó là sức tỉnh thức rất tự nhiên không có sự bắt buộc và gò bó của những loại thiền ức chế tâm, mà do tâm không phóng dật, sức tỉnh thức đó là sự nhận biết nhanh chóng ra các ác pháp trong sát na (nháy mắt).

Muốn tâm không phóng dật thì phải tu tập ngũ căn, tu tập ngũ căn thì phải phòng hộ năm căn, phòng hộ năm căn thì phải sống đúng ba đức ba hạnh của một bậc Thánh.

Ba hạnh gồm có:

1- Ăn

2- Ngủ

3- Độc cư

Ba đức gồm có:

1- Nhẫn nhục

2- Tùy thuận.

3- Bằng lòng

Nhờ tu tập ba đức, ba hạnh này mà tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm tỉnh thức, tâm tỉnh thức này là một loại tâm tỉnh thức tự nhiên chứ không có ức chế như các loại thiền định khác.

HẠNH ĐỘC CƯ

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Giữ hạnh độc cư, chủ yếu là không nói chuyện, để khỏi bị động tâm hay là không thốt ra lời? Hoặc không cho ra hơi nhiều, vì sợ mất đi sức thiền định?*

Đáp: Độc cư không có nghĩa là câm, không nói chuyện, không thốt ra lời hay sợ mất hơi mà không nhập được định.

Độc cư có nghĩa là không tụ họp, không nói chuyện tào lao, chuyện phiếm, tập ít nói, lựa lời đáng nói mới nói, lời không đáng nói nhất định không nói.

Độc cư còn có nghĩa là Thọ Bát Quan Trai, Thọ Bát Quan Trai tức là tu tập học sống làm Phật trong một ngày.

Độc cư còn có nghĩa là nhập thất để sống cho mình hay nói cách khác là để tẩy trừ những chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm và các pháp.

Độc cư chính là phòng hộ sáu căn giữ gìn không cho dính mắc sáu trần, đó là pháp đệ nhất tu tập ngũ căn.

Độc cư là Thánh hạnh, phàm phu không thể sống được, nếu phàm phu không tập sống Thánh hạnh thì chẳng bao giờ nhập được Thánh Định, bằng chứng hiện giờ chư Tăng phạm giới, phá giới, vì thế Thánh Định chỉ là những bài thuyết giảng suông.

Độc cư là bí quyết thành tựu Tứ Thánh Định, thế nhưng ai là người sống đúng hạnh độc cư, hơn 200 người về đây tu tập với Thầy, không có ai là người sống đúng, vì thế chẳng bao giờ ly dục ly ác pháp được, tức là họ sống không phòng hộ sáu căn hay nói cách khác là sống không hàng phục tâm, thường để tâm phóng dật, đó là hành động phá hạnh độc cư tâm mình.

Người tu hành theo Phật giáo mà phá hạnh độc cư thì tu hành phí công vô ích tức là tự phá hoại đời sống tu hành của mình thì đi tu làm chi cho mất công vô ích.

HƠI THỞ THIỀN ĐỊNH

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Theo con nhận xét riêng, bản thân của con, con thấy hơi thở thiền định nó khác với hơi thở bình thường. Hơi thở thiền định thì có sự điều khiển chậm, nhẹ, dài và có lực. Thưa Thầy có đúng không?*

Đáp: Hơi thở chậm, nhẹ, dài, có lực và có sự điều khiển là tu Định Niệm Hơi Thở có kết quả tỉnh thức, chứ không phải hơi thở là thiền định, mà cũng không phải có thiền định mà hơi thở sanh ra chậm, nhẹ, có lực và có sự điều khiển.

Tất cả những sự tưởng ra trạng thái thiền định như thế này, như thế khác đều là sai cả, đều là do tưởng. Có những trạng thái thiền xảy ra trong khi tu tập ức chế tâm không vọng tưởng là tà thiền, tà định của ngoại đạo.

Thiền định của Phật chỉ khi nào tâm ly dục ly ác pháp hay nói cách khác là tâm lìa tham, sân, si thì đó mới chính là thiền định của đạo Phật.

Như vậy khi tu thiền có trạng thái này trạng thái nọ, thì phải mau mau xả tất cả những trạng thái đó, chứ đừng có cho nó là định tướng, thì bước đường tu hành sẽ là bước đường cùng, tu hành chẳng đi đến đâu cả, chỉ uổng cho một đời tu hành mà thôi.

LÀM SAY MÊ QUÊN HƯỚNG TÂM CÓ MẤT TỈNH THỨC KHÔNG?

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Con thường có thói quen, làm công việc gì, làm mải miết cho xong, quên nhắc tâm tỉnh thức, như vậy có mất tỉnh thức không thưa Thầy?*

Đáp: Làm mải miết cho xong mà không có suy tư và cũng không quên mình đang làm là tỉnh thức, không cần hướng tâm.

Làm mải miết mà có suy tư là thất niệm (bị vọng tưởng).

Làm mải miết không có suy tư mà cũng không nhớ đang làm (làm theo thói quen) là thất niệm vô ký. Phải dùng pháp hướng nhắc tâm tỉnh thức.

Người ta hiểu lầm tu tập tỉnh thức chỉ biết có tỉnh thức trong hành động của thân hành động nội hay ngoại thì điều đó sai không có ý nghĩa gì cả của sự tu hành.

Người ta tập tỉnh thức để tỉnh thức nhận biết được ác pháp để đẩy lui chúng ra khỏi (84) thân tâm của chúng ta, để đem lại cho thân tâm chúng ta một sự thanh thản, an lạc và vô sự, đó mới chính là sự giải thoát của đạo Phật.

Bởi tỉnh thức không có nghĩa biết tỉnh thức mà tỉnh thức phải biết đâu là chánh niệm và đâu là tà niệm.

Như vậy sự tu tập tỉnh thức mới thực sự có ích lợi lớn cho mình cho người, còn tu tập tỉnh thức mà chỉ biết tỉnh thức thì đó là tu sai không ích lợi, mất thời giờ vô ích và mất công sức mỏi mệt.

MỘT NGƯỜI CHỨNG TỨ THIỀN, ĐẮC TAM MINH CÓ KHI NÀO CHẾT BẤT NGỜ KHÔNG?

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Một người chứng đến Tứ Thiền, đắc Tam Minh có khi nào vô thường đến dẫn đi không thưa Thầy? Có nghĩa là cái chết đến bất ngờ họ không kịp làm chủ.*

Đáp: Một người chứng Tứ Thiền, đắc Tam Minh là đã làm chủ sanh tử luân hồi thì không có sự chết bất ngờ, vì họ đã biết trước mọi nhân quả xảy ra, không thể có một vật gì che mắt tuệ Tam Minh họ được.

Khi nhập Tứ Thiền chứng Tam Minh thì dưới đôi mắt tuệ của họ không còn có một điều gì mà họ không hiểu.

Không gian có trải dài, thời gian có chia cắt nhưng không thể vì thế mà che mắt tuệ họ được, thì làm sao có sự vô thường đến với họ thình lình.

Người tu hành đến nơi đến chốn, họ đã làm chủ được sự sống chết, thì không còn có một chướng ngại nào mà họ không thông suốt, chỉ có người tu chưa đến nơi đến chốn thì chịu mờ mịt trước uy lực của nhân quả.

Tóm lại, người tu đến nơi đến chốn thì không có sự thình lình ngẫu nhiên, mà có sự chủ động từ sự sống đến sự chết.

CON CÁI LÀ NHỜ ĐỨC CHA MẸ

Câu hỏi của Từ Đức

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Theo tục lệ ông bà nói: "Con cái là nhờ đức cha mẹ". Như cha mẹ hiền đức thì con cái cũng nhờ đó ăn theo phải không thưa Thầy?*

Đáp: Câu nói này rất đúng: *"Con cái nhờ đức của cha mẹ"* vì có nhân quả thiện mới sanh vào nhà hiền đức, nhờ gương hạnh hiền đức của ông bà cha mẹ, nên con cái cũng trở thành hiền đức, nhờ hành động hiền đức của con cái mà nó được hưởng phước, nếu hành động nó làm ác hiện thời, khi nó thọ hết phước của đời trước đã gieo (vào nhà hiền đức) thì nó phải thọ lấy tai ương của hành động hiện tại.

Ví dụ: Những đứa con được sanh vào nhà giàu có nhưng lại thích ăn chơi trác táng, rượu chè, bài bạc, xì ke, ma túy, v.v.. không thích học hành, những đứa con này không thể lấy phước đức của ông bà cha mẹ mà che chở chúng được, do đó suy ra chúng ta biết phước báo là phải do chính con cái tạo ra, chứ không phải do phước đức của ông bà cha mẹ mà nó hưởng được,... nó chỉ hưởng được ảnh hưởng tốt của ông bà cha mẹ mà thôi, còn nó được chia gia tài của cải hoặc làm ăn khá giả đều do phước báo đời trước của nó nên mới sanh vào nhà giàu có và hiền đức.

Tóm lại, nếu một người được tái sanh vào nhà hiền đức là do tiền kiếp khéo tu thiện pháp, nếu trong kiếp hiện tại không theo gương đức hạnh của cha mẹ ăn hiền ở lành thì ngay trong kiếp hiện tại đó cũng phải gặt hái những tai ương,

họa khổ, vì chính hành động bất thiện của con cái dù cha mẹ có hiền đức nhưng con cái vẫn phải thọ khổ. Vì thế, có những gia đình hiền đức mà con cái chẳng hiền đức chút nào, thường nghiện ngập, xì ke, ma túy, rượu chè, bài bạc, v.v.. Đây là môi trường tốt nhưng hạt giống xấu.

Ngược lại, có những gia đình không hiền đức mà những đứa con ngoan tốt... chăm học, không tham lam trộm cắp, không rượu chè bài bạc, hút xách, không xì ke ma túy... Đây là môi trường xấu mà hạt giống tốt.

Con cái nhờ đức của cha mẹ là nhờ cái gương đức hạnh để làm tốt theo, chứ không phải nhờ vào đức hạnh của cha mẹ mà thọ hưởng sự giàu sang phú quý.

Theo luật nhân quả ai làm thiện thì hưởng phước báo, ai làm ác thì phải chịu quả khổ, không ai giúp cho ai được. Dù là cha mẹ có thương con cách nào cũng không giúp được, nếu chính bản thân nó không ăn hiền ở lành, sống đời sống thiếu đạo đức thì nó phải chịu lấy hậu quả xấu. Dù cha mẹ có ở hiền đức gì cũng không cứu nó được, chỉ trừ cha mẹ thiếu nợ nhân quả của nó, nên nó đến nó đòi, bằng cách phá của cải tài sản của cha mẹ tiêu tan.

Cho nên câu nói: *"Con cái nhờ đức của cha mẹ"*, nếu không khéo hiểu thì câu này trở thành lời nói phi đạo đức nhân quả, khiến cho con cái dựa lưng vào cha mẹ mà không tự lực vươn lên trong nền đạo đức nhân bản nhân quả, thì cuộc đời của nó chỉ là một cuộc đời khổ đau, tiêu cực.

LỠ TAY LÀM CHÚNG SANH CHẾT THÌ PHẢI LÀM SAO?

Câu hỏi của Diệu Tịnh

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Thầy đã dạy chúng con tu tập trau dồi lòng từ, bi, hỷ, xả, trong công việc làm hàng ngày lỡ tay làm chúng sanh đau khổ hoặc chết.*

Trước cảnh đau khổ và chết của chúng sanh, con phải làm như thế nào để tránh sự trạo hối trong tâm con? Nhất là con đã xuất gia, để khỏi bị khuyết giới và nhân quả?

Đáp: Xưa, Đức Thế Tôn là người đi kinh hành nhiều nhất, ngay cả ban đêm, vì thế làm sao không vô tình giẫm đạp lên chúng sanh.

Giới luật dạy không giết hại chúng sanh, tức là dạy không cố tình giết hại chúng sanh, chứ không phải dạy vô tình.

Tứ vô lượng tâm là dạy từ, bi, hỷ, xả là để đối trị tâm tham, sân, si, ngã mạn, nghi, chứ không phải dạy vô tình sát sanh.

Chánh niệm tỉnh giác định là dạy chúng ta tỉnh thức trong mọi hành động để tránh sự vô tình sát sanh. Có tỉnh thức làm sao vô tình sát sanh, chỉ thiếu tỉnh thức say mê công việc, hoặc làm cho rồi việc thì mất tỉnh thức nên mới có trường hợp xảy ra vô tình sát sanh.

Người đi tu có tỉnh thức không bao giờ vô tình sát sanh.

Người làm mọi công việc có tỉnh thức cũng không vô tình sát sanh.

Chỗ nào có chúng sanh nhiều chúng ta nên tránh, dưới cỏ, dưới đất, ta rất ý tứ nhưng không thấy lỡ tay làm cho chúng đau khổ hoặc chết, khi làm lỡ tay như vậy, trước thể xác chúng sanh con hãy chấp tay lên trước ngực và xin ước nguyện cho chúng sanh đang chết được sanh làm người, được gặp Phật pháp, được gặp Minh sư, được tu hành đến nơi đến chốn, đừng sanh làm loài chúng sinh nữa.

Một hạt gạo, một củ khoai, một trái cây, chúng ta ăn để sống hàng ngày, đều có sự gián tiếp giết hại chúng sanh trong đó.

Người nông dân sản xuất gạo và thực phẩm cho sự sống của con người, họ phải giết hại các loài sâu bọ, côn trùng mà còn phải giết các loài chim, chuột và các loài cầm thú khác để bảo vệ thực phẩm mùa màng.

Tuy chúng ta không trực tiếp giết hại, nhưng chúng ta ăn thực phẩm là đã gián tiếp giết hại, bởi vậy có thân này là thân nhân quả nghiệp báo không thể nào thoát khỏi nhân quả, tuy là vô tình nhưng cũng phải đền nợ máu. Đời sống chúng ta không còn cách nào khác hơn khi ta đã là con người và chúng sanh đã là con vật. Nợ máu xương trong tiền kiếp, kiếp này gặp nhau tuy vô tình cũng phải trả vay, vay trả.

Đạo Phật dạy chúng ta những gì chưa thấu hiểu, phải thấu hiểu. Có thấu hiểu lý của Đạo ta mới vững tâm tu hành, nếu không thấu lý của Đạo, tưởng chừng như không thể nào tu hành nổi.

Mới nghe giới luật đạo đức hiếu sinh của đạo Phật chúng ta chỉ còn có nước nhịn ăn, nhịn uống, treo chân, treo tay, chẳng còn dám làm gì cả. Nhưng, tội do đâu mà có?

- Do tâm mà có tội.
- Tâm do đâu mà có?
- Do dục mà có.
- Dục do đâu mà có?
- Do tham, sân, si mà có.

Mục đích tu tập của đạo Phật là đoạn dứt tham, sân, si, chứ không phải đoạn dứt sự vô tình sát sanh.

Khi nào tâm tham, sân, si hết là tâm đã bất động, mà tâm đã bất động thì còn hoàn cảnh, đối tượng và sự việc nào làm họ đau khổ thì làm sao gọi là có tội.

"Tánh tội vốn không do tâm tạo

Tâm bất động rồi tội có được không?"

Ở đây chúng ta đã hiểu được lý của Đạo nhưng còn tu hành phải như thế nào?

Tùy mọi hoàn cảnh, mọi việc làm, mọi đối tượng, cẩn thận, ý tứ, tỉnh thức để tránh vô tình sát sanh được ở mức nào tốt mức nấy. Đừng làm đại, làm đùa cho xong việc, mà hãy lấy việc làm thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm, tránh vô tình giết hại bằng sức tỉnh thức và pháp hướng tâm để quét sạch tâm tham, sân, si (vô lậu).

Người đời không biết tu, dù họ có tránh sát sanh hoặc vô tình sát sanh bằng mọi cách, nhưng tội khổ họ vẫn phải chịu.

Người tu biết cách diệt ngã, xả tâm, ly dục, ly ác pháp, dù tội họ có chất ngập cả không gian này, tâm họ bất động vẫn không thấy có tội. Tại sao vậy?

Tại vì có tâm động mới có tội.

Mục đích tu hành là lo diệt ngã, xả tâm, chứ không đoạn dứt sự vô tình sát sanh nhưng phải cẩn thận, ý tứ, từng hành động để tránh sự vô tình sát sanh, đó là một hành động tu tỉnh thức tốt nhất.

Trước sự quằn quại đau thương của chúng sanh dưới bàn tay vô tình của mình, chúng ta không thấy thương tâm sao?

Người tu sĩ Phật giáo phải lấy tứ vô lượng tâm thực hiện định chánh niệm tỉnh giác, nhờ đó mới đạt được tâm "vô lậu" và nhập được "Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định" một cách dễ dàng, không còn khó khăn nữa.

Đừng tu tập theo kiểu Tịnh Độ một cách giả dối gian ác và lừa đảo mọi người. Tay cầm dao cắt cổ gà miệng đọc chú vãng sanh: ***"Nam Mô a di đa bà dạ, đa tha dà đa dạ…".*** Đọc thần chú này khi con gà bị chết, linh hồn sẽ được về Cực Lạc Tây Phương, để được sanh làm người, thật là lừa đảo, dối người.

Những người tu theo Tịnh Độ với việc làm như vậy được xem là thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm "Từ, Bi, Hỷ, Xả" ư!

Thời nay, người xuất gia làm nhiều việc không phải việc của người xuất gia, nên thường phạm tội lỗi, nhất là tội sát sanh, ngày xưa người xuất gia chỉ duy nhất có một nghề khất thực, vì nghề đi khất thực nên ít phạm lỗi lầm, do đó tập tu Tứ Vô Lượng Tâm rất dễ dàng, chỉ cần tỉnh thức trên từng bước đi của mình là đã thực hiện được tâm từ, bi, hỷ, xả.

BẰNG CÁCH NÀO KIẾP SAU GẶP ĐƯỢC CHÁNH PHẬT PHÁP

Câu hỏi của Diệu Tâm

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Nếu kiếp này con không tu giải thoát được, nhưng có hiểu chút ít chánh pháp, làm thế nào để kiếp sau con vẫn nhớ và ngộ đạo được sớm hơn (6,7 tuổi) đi tu?*

Đáp: Nếu muốn kiếp sau gặp được chánh pháp tu hành, thì kiếp này mỗi tháng con nên chọn một ngày Thọ Bát Quan Trai.

Thọ Bát Quan Trai là phương pháp học làm Phật một ngày, chỉ một tháng có một ngày làm Phật thì đó là gieo duyên với chánh Phật Pháp để kiếp sau còn có duyên gặp được Chánh Phật Pháp, đức Phật ví dụ như cây cổ thụ kia, nó nghiêng về hướng nào thì bóng nó nghiêng về hướng nấy.

Thọ Bát Quan Trai là phương pháp tu tập giữ gìn giới đức Thánh Tăng, nếu một ngày tu tập Thọ Bát Quan Trai, chịu khó con tư duy lại xem có phải ngày ấy là một ngày con ly dục ly ác pháp chăng? Có phải ngày ấy là ngày con sống cho con phải không ? Nếu ngày ấy con tu hành đúng pháp của Phật thì con tìm thấy được một ngày giải thoát hoàn toàn.

Ngày Thọ Bát Quan Trai mà con biết buông xuống hết những gì đang trói buộc trong con, thì con tìm thấy một chân trời hạnh phúc tại ngay đó.

Ngày Thọ Bát Quan Trai là ngày con gieo nhân với chánh Pháp của Phật, ngày ấy không bao giờ mất.

Ngày Thọ Bát Quan Trai là ngày con thắp sáng ngọn đèn trí tuệ giải thoát trong con, và ngọn đèn trí tuệ ấy cháy mãi cho đến khi con hoàn toàn chấm dứt sanh, tử, luân hồi vào Niết Bàn.

Như vậy ngày Thọ Bát Quan Trai là ngày quan trọng nhất của đời người cư sĩ của các con, nó là một mốc quan trọng quyết định cho cuộc đời tu hành theo Chánh Phật Pháp. Các con hãy ghi nhớ những lời dạy trên đây, nhưng các con cũng phải đề phòng, vì có những loại Thọ Bát Quan Trai giả, lừa đảo mà không đúng chánh pháp của Phật.

Ví dụ: Thọ Bát Quan Trai bằng cách tụng kinh, niệm Phật, trì chú, ngồi thiền nghe thuyết pháp... đó là Thọ Bát Quan Trai của Bà La Môn.

Thọ Bát Quan Trai đúng cách của Phật giáo thì không được tập trung đông người vào Thiền đường, Tổ đường, Đại hùng bảo điện, mà chỉ mỗi người ở riêng một cái thất, sống độc cư, phòng hộ sáu căn và tu tập Tứ Niệm Xứ đẩy lui các chướng ngại pháp trên bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp, khiến cho thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự suốt ngày hôm ấy, giống như Phật và chúng Tỳ kheo Tăng và Tỳ kheo Ni ngày xưa trong thời Phật còn tại thế. Có tu tập đúng như vậy mới gieo duyên với Chánh Pháp. Nhờ đó, muôn đời ngàn kiếp không sợ mất chánh pháp.

NHẬP TAM THIỀN CÓ HẾT LẬU HOẶC CHƯA?

Câu hỏi của Diệu Tâm

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Khi một vị Tỳ Kheo nhập được Tam Thiền có thể hết lậu hoặc chưa (không còn tham, sân)?*

Đáp: Trong kinh dạy một vị Tỳ Kheo nhập được Tam Thiền mới đoạn dứt năm hạ phần kiết sử còn năm thượng phần kiết sử chưa đoạn, vì thế lậu hoặc chưa hết. Một người nhập Tam thiền mà chưa có Tứ Thần Túc là người nhập Tam thiền của ngoại đạo, riêng kinh nghiệm bản thân của Thầy, một vị Tỳ Kheo nhập được Sơ Thiền là ly được ***"tâm dục"***, còn nhập được Tam Thiền là ly được ***"tưởng dục"***, tuy gốc lậu hoặc chưa quét sạch, nhưng cũng tìm thấy sự an ổn bất động của tâm. Chỉ khi nào chứng Lậu tận minh thì lậu hoặc mới thật sạch, chừng đó mới chấm dứt được sự tái sanh luân hồi.

Khi nhập Tứ Thiền nơi đây có hai ngõ diệt sạch lậu hoặc, một ngõ đi về Tam Minh và một ngõ đi về Diệt thọ tưởng định, nếu đi về ngõ Diệt thọ tưởng định thì thân tâm như cây đá, thân giống như người chết nhưng không hoại diệt, nhờ từ trường định của diệt thọ bảo vệ thì trong lúc nhập Diệt Thọ Tưởng Định không có lậu hoặc.

Đi ngõ Tam Minh thì thân tâm giống như người sống bình thường nhưng bất động trước các ác pháp, tâm luôn lúc nào cũng thanh tịnh và thanh thản, an lạc, vô sự. Sống, chết, bệnh, đau là việc vô thường của nhân quả không tác động được thân tâm họ. Họ sống một đời sống còn lại những ngày an vui tuyệt vời.

NGƯỜI GIẢNG THIỀN THÂM SÂU CÓ PHẢI VƯỢT QUA NĂM ẤM CHƯA?

Câu hỏi của Diệu Tâm

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Một vị Tỳ Kheo thuyết giảng thiền rất thâm sâu, tâm vượt năm ấm tường tận, có phải vị ấy đã trải qua kinh nghiệm tu mà nói lên?*

Đáp: Một vị Tỳ Kheo nhập Tam Thiền không thể vượt qua năm ấm được, chỉ có nhập Diệt thọ tưởng định mới vượt qua năm ấm.

Một vị Tỳ Kheo thuyết giảng thiền rất thâm sâu về lý, nhưng không trải qua kinh nghiệm tu hành mà nói lên, nên phần nhiều lạc vào tưởng pháp do tưởng tuệ. Sự giảng kinh thuyết pháp rất hay, nhưng xét cho cùng chỉ là một lý thuyết suông ở đầu môi chót lưỡi, nên pháp hành tu tập không thông, tu tập sai pháp, không có kết quả. Vì thế, họ chưa bao giờ nhập định được.

Trong kinh sách Phật có dạy sáu loại tưởng: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp tưởng, người tu thiền định lạc vào định tưởng, pháp tưởng triển khai, luận thiền, luận đạo rất là thâm sâu về lý, nhưng pháp hành không vững. (Thiếu kinh nghiệm bản thân chỉ vay mượn trong kinh sách nói hoặc tưởng theo chữ nghĩa giảng dạy ra có khi đúng nhưng cũng có khi sai). Những gì của các nhà học giả giảng ra theo tưởng giải thì không thể nào tu tập được vì thiếu kinh nghiệm tu.

Thiền Đông Độ và kinh sách Đại Thừa đều do tưởng giải của người xưa nên chúng ta tu tập không đưa đến kết quả rốt ráo được, định cũng không ra định, tuệ cũng không ra tuệ, cuối cùng chỉ trở thành một trò hý luận, chứ chẳng thấy có ai làm chủ sanh, già, bệnh, chết cụ thể.

Bởi vì, các thiền sư thời đại của chúng ta nói nhiều, mà bệnh đau thì đi nằm nhà thương, bác sĩ trị, thì thử hỏi làm sao chúng ta tin miệng họ được.

Người tu thiền Đông Độ sống vì danh, vì lợi nên luôn luôn tranh luận hơn thua và còn dùng những danh từ nói xấu kẻ khác, trong khi đó tu hành chỉ có hình thức mà chẳng có ai nhập định làm chủ sanh, già, bệnh, chết được.

Xưa, đức Phật từng đã nhắc nhở chúng ta: *"Đừng có tin... đừng có tin... mà hãy tin những gì chúng ta thực hiện có lợi ích không làm khổ mình, khổ người"*. Cho nên, người ta thuyết giảng hay chưa hẳn họ đã làm được hay.

TAM MINH

Câu hỏi của Diệu Tâm

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Trong băng Thầy phủ nhận không có Lục Thông và Tam Minh. Qua suốt giáo án chúng con ngầm hiểu Thầy có được những điều ấy. Tại*

sao Thầy không nhận để nó là linh hồn, là niềm tin vững chắc của giáo án? Con nhớ Phật còn bảo: Ta đã chứng được Tam Minh, lậu tận ta đã hết.

Đáp: Thầy phủ nhận Tam Minh, Lục Thông là vì thần thông không phải là mục đích tu hành giải thoát của đạo Phật. Một người tu hành làm chủ được sự sống chết và chấm dứt luân hồi thì Tam Minh, Lục Thông họ phải đầy đủ, nhưng vì nó không phải mục đích, nếu dùng nó thì người ta đến với đạo Phật sẽ sai mục đích, mà đã sai mục đích thì không bao giờ làm chủ sanh, già, bệnh, chết được. Nếu không làm chủ sanh, già, bệnh, chết được thì Tam Minh, Lục Thông cũng chẳng bao giờ có, và nếu có thì cũng chẳng có nghĩa lý gì cả.

Phật là đấng giáo chủ, Ngài tuyên bố thần thông như vậy là để đối phó với ngoại đạo. Các đệ tử của Ngài không được tuyên bố như vậy. Kinh Đại Thừa dạy: ***"Còn thấy mình chứng quả A La Hán là chưa chứng quả A La Hán".*** Đó là lối lý luận lừa đảo của Đại Thừa che đậy khi tu hành chưa đến nơi đến chốn. Còn Phật giáo Nguyên Thủy tu đến đâu chứng đến đấy, tâm có tham thì biết tâm có tham, tâm không tham thì biết tâm không tham; tâm có sân thì biết tâm có sân; tâm không sân thì biết tâm không sân; tâm có Tam Minh, Lục Thông thì biết tâm có Tam Minh, Lục Thông; tâm không có Tam Minh, Lục Thông thì biết tâm không có Tam Minh, Lục Thông. Và biết sử dụng đúng thời, không bị lợi danh làm mờ tâm trí, do đó Thầy phủ nhận không tự xưng mình có Tam Minh, Lục Thông mà chỉ biết có sự giải thoát mà thôi.

Thầy không dụ dỗ người theo Thầy tu hành bằng thần thông, ai thấy con đường tu hành của Thầy là phương pháp sống đạo đức giải thoát không làm khổ mình, khổ người thì theo, còn không muốn sống đạo đức nhân bản - nhân quả thì Thầy không ép, không mời, không lôi cuốn bằng những kinh sách nói láo, bằng sự mê tín, bằng bùa chú thần thông, v.v..

Trên đường tu tập thiền định để đi đến sự cứu cánh thì phải đi ngang qua Lục Thông Tam Minh nên biết nó rõ ràng nhưng không phải vì tu để chứng nó. Nó không phải là mục đích để chúng ta chứng, mục đích tu chứng là tâm bất động.

Xay lúa, có gạo và trấu, gạo chúng ta lấy, trấu chúng ta bỏ.

Thần thông ví như vỏ trấu còn tâm bất động là gạo, cho nên tu tập theo Phật giáo tâm không được tham đắm thần thông, còn tham đắm thần thông là không bao giờ tâm ly dục ly ác pháp được, tâm không ly dục ly ác pháp thì không bao giờ nhập chánh định được mà không nhập được chánh định thì không bao giờ có Lục Thông, Tam Minh.

Người chưa ly dục ly ác pháp mà nhập được định đó là tà định, vì thế, họ có Ngũ Thông chứ không được Lục Thông, Tam Minh như người tâm ly dục ly ác pháp.

Người tâm chưa ly dục ly ác pháp dù họ có Ngũ Thông, có nhập định để lại nhục thân, nhưng không làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi được.

Thần thông không phải cốt tủy và niềm tin của đạo Phật. Vì Thầy tu hành có thần thông nhưng Thầy xem nó là một trò ảo thuật để dễ lừa đảo người khác.

Xưa, ông thân của Thầy là một tu sĩ Mật Tông, ông lên núi Bà Đen và sang núi Cậu tu luyện thần thông rất linh diệu và mầu nhiệm, ông đã truyền lại cho Thầy tất cả mật chú, nhưng Thầy không phải là kẻ lừa đảo và ác độc, nên Thầy quyết tâm đi tìm đường tu tập giải thoát ra khỏi mọi sự đau khổ của kiếp làm người.

Chung quanh chùa nơi Thầy đang ở lúc bấy giờ toàn là một hàng rào tre, đến mùa măng mọc người chung quanh xóm nghèo khổ lén vào cắt trộm măng, ông thân Thầy dùng bùa chú yểm, khiến cho người vào đến ranh giới chùa là bất động đứng như trời trồng, ông thân của Thầy chỉ còn ra bắt và khuyên không nên trộm cắp, nếu còn trộm cắp măng thì ông thân Thầy sẽ đưa đến làng xã, khiến cho người ta quá sợ.

Bùa chú của ngoại đạo mà còn mầu nhiệm như vậy huống là tâm ly dục ly ác pháp, thanh tịnh hoàn toàn thì sự mầu nhiệm của tâm không thể lường được, vì thế người tu sĩ Phật giáo đi tu không cầu mong Lục Thông Tam Minh mà vẫn có đầy đủ Lục Thông Tam Minh, không tu luyện Lục Thông Tam Minh mà vẫn có Lục Thông Tam Minh đầy đủ.

Người đi tu theo Phật giáo mà còn có tâm cầu Lục Thông Tam Minh thì đã tu sai đường. Hãy xa lìa và đoạn trừ tâm đó mà chỉ cố gắng tu tập sống một đời sống ly dục ly ác pháp, thì nơi đó là Niết Bàn, là hạnh phúc, là sự giải thoát của một kiếp làm người, là đạo đức không làm khổ mình, khổ người. Thế là đủ lắm rồi, có còn mong muốn những điều gì hơn. Phải không con?

Cho nên, Thầy biết đủ thứ thần thông, nhưng Thầy không chấp nhận thần thông và thế giới siêu hình, luôn luôn lúc nào Thầy cũng muốn đem lại cho con người một nền đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người, đó là một sự lợi ích thiết thực, còn thần thông chỉ là một trò lừa đảo, làm khổ người. Chẳng hạn như ông thân của Thầy, nếu ông thân của Thầy vắng mặt, không có ở chùa thì các con nghĩ sao? Khi người trộm cắp măng này bị bùa chú bắt cứng mình thì họ sẽ khổ biết dường nào!

Trên cuộc đời này, con có thấy những người tu hành có thần thông, đem lại hạnh phúc gì cho con người chưa? Hay chỉ là những người có thần thông luôn

luôn làm việc bất chánh, làm khổ đau người ***"tiền mất tật mang".***

Nếu Thầy không giải thích cho các con rõ, mà nhận mình có thần thông là Thầy đã phỉ báng Phật giáo, là Thầy đã hại Phật giáo. Vì Phật giáo không phải là những tôn giáo tu tập để có thần thông, dùng thần thông cám dỗ người theo đạo mình, mà Phật giáo là tôn giáo tu tập làm ích lợi cho mình, cho người.

Thầy không lấy thần thông cám dỗ các con theo Phật giáo, mà chỉ lấy đạo đức dạy các con đối xử với nhau, để không làm khổ mình, khổ người, đó là các con thoát khổ.

Các con nên hiểu, có thần thông là không có đạo đức, có đạo đức là không thực hiện thần thông. Ai muốn tu theo Thầy để cầu sống một đời sống không làm khổ mình, khổ người, để tâm hồn được thanh thản an lạc và vô sự thì theo, bằng cầu thần thông thì đi tìm nơi khác mà tu, chứ ở đây Thầy chẳng có thần thông để dạy.

TẦM TỨ

Câu hỏi của Diệu Tâm

Hỏi: *Xin Thầy giảng rõ thêm tầm, tứ. Cách diệt tầm tứ?*

Đáp: Tầm là suy tư, suy nghĩ; tứ là ý tứ, tác ý ra. Tầm tứ có hai loại:

1- Tầm tứ ác.

2- Tầm tứ thiện.

Muốn diệt tầm tứ, ta phải diệt tầm tứ ác trước.

1- Diệt tầm tứ ác, ta phải tu tập phòng hộ sáu căn, thiểu dục tri túc, ăn ngủ không được phi thời, tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, tu Định Vô Lậu (ly dục ly ác pháp). Tu tập Tứ Chánh Cần ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp.

2- Diệt tầm tứ thiện, ta phải tu Định Niệm Hơi Thở, định diệt tầm giữ tứ, tu tập pháp hướng tâm, tu tập định diệt tứ.

Tóm lại, tầm tứ là sự tác ý và sự tư duy, suy nghĩ của ý thức. Con nên đọc thêm bài kinh Song Tầm và An Trú Tầm, thì mới rõ nghĩa tầm tứ một cách cụ thể hơn, mà đức Phật đã chỉ dạy một cách tường tận trên bước đường hành thiền theo Phật giáo. Chính Ngài cũng nhờ sự tu tập này mà thành Chánh giác.

Muốn diệt tầm tứ, chỉ có Tứ Thần Túc thì diệt tầm tứ rất dễ dàng, ngoài Tứ Thần Túc diệt tầm tứ rất khó khăn.

"Chư Tỳ Kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh Giác và còn là Bồ Tát, Ta suy nghĩ như sau: "Ta sống suy tư và chia hai suy tầm. Chư Tỳ Kheo, phàm có dục tầm nào, (Dục tầm là lòng ham muốn khởi lên trong ta, bất cứ một sự ham muốn điều gì đều là dục tầm)".

Ví dụ: Chúng ta đang tu tập giữ gìn tâm không phóng dật, thì bỗng dưng khởi niệm thần thông, nếu tu tập có thần thông mình sẽ phóng hào quang hoặc tịnh chỉ hơi thở cho phóng viên báo chí, truyền thanh, truyền hình biết, để loan tin thì chắc chắn người ta sẽ theo đạo Phật nhiều và như vậy chúng ta sẽ chấn hưng Phật giáo rất nhanh. Những niệm khởi như vậy gọi là dục tầm. Sân tầm nào, (Sân tầm là lòng tức giận khởi lên trong ta), hại tầm nào, (Hại tầm là lòng nham hiểm, độc ác khởi lên tìm cách này cách nọ để nói xấu người khác, hoặc tìm mưu cách hãm hại khiến cho người khác đau khổ, khiến cho người khác mất uy tín, khiến cho tín đồ không còn theo tu tập, khiến cho người khác mất nghề nghiệp đói khổ v.v..).

"Ta phân thành phần thứ nhất; phàm có ly dục tầm nào (ly dục tầm là lìa lòng ham muốn), vô sân tầm nào (vô sân tầm là tâm không còn giận hờn), vô hại tầm nào (vô hại tầm nào là tâm không còn mưu đồ tính toán hại người, nói xấu người) Ta phân làm phần thứ hai. Chư Tỳ Kheo, rồi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần. Khi dục tầm khởi lên, Ta tuệ tri: "Dục tầm này khởi lên nơi Ta và dục tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: "Dục tầm này đưa đến tự hại", dục tầm này được biến mất. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: "Dục tầm đưa đến hại người", dục tầm được biến mất. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: "Dục tầm đưa đến hại cả hai", dục tầm được biến mất. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: "Dục tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn", dục tầm được biến mất. Chư Tỳ Kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tầm, sân tầm, hại tầm".

Qua đoạn kinh này chúng ta xét thấy một phương pháp tu thiền định rất thực tế của đạo Phật. Ở đây, chúng ta không thấy đức Phật dạy ngồi thiền, nhiếp tâm bằng cách này, cách khác mà chỉ dạy chúng ta cách thức tư duy, suy nghĩ về lòng ham muốn của mình, xem coi lòng ham muốn của mình có còn ham muốn cái gì không. Nếu còn thì Đức Phật gọi là *"Dục Tầm"*, nếu thấy lòng mình không còn có ham muốn thì đức Phật gọi đó là *"Ly Dục Tầm"*, nếu chúng ta còn dục

tầm thì đức Phật dạy chúng ta quán xét dục tầm, dục tầm sẽ đưa đến tự hại ta, hại người và hại cả hai. Bởi vì còn dục tầm sẽ làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh, do hiểu biết như vậy ta liền xa lìa dục tầm, nhờ có xa lìa dục tầm ta mới thấy được tâm thanh thản, an lạc và vô sự; tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm ly dục ly ác pháp; tâm ly dục ly ác pháp là tâm nhập Sơ Thiền; tâm nhập Sơ Thiền là tâm lìa tham, sân, si; tâm lìa tham sân, si là tâm thanh tịnh; tâm thanh tịnh ấy là thiền định của đạo Phật.

Như vậy, bài Kinh Song Tầm là bài kinh dạy chúng ta tu thiền định của đạo Phật.

Chúng ta nên đọc thêm một bài kinh nữa, đó là bài kinh An Trú Tầm. Bài kinh Song Tầm đức Phật dạy chúng ta lựa chọn tầm thiện, loại trừ tầm ác ra khỏi tâm.

Qua bài kinh này, chúng ta đã biết cách lựa chọn tầm thiện, nhưng chưa biết cách sống trong tầm thiện, vì thế đến bài kinh An Trú Tầm, đức Phật dạy chúng ta cách thức tu tập để được an trú trong tầm thiện, đó là một phương pháp rất đặc biệt của Phật giáo trong việc nhập định, mà không có một giáo pháp nào của ngoại đạo có được.

"Chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo muốn thực hiện tu tăng thượng tâm cần phải thường thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?

Tỳ Kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, thì các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được diệt trừ, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm định tỉnh". Đây là phương pháp thứ nhất mà Đức Phật dạy: Khi trong thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta có ác pháp xâm chiếm, thì phải tác ý một tướng khác tướng ác đó, tức là một tướng thiện, tướng thiện là một tướng đi ngược lại với tướng ác đó. Nhờ có tác ý một tướng thiện đối trị lại tướng ác đó, nên tướng ác đó bị đoạn trừ và tiêu diệt, lúc bây giờ tâm chúng ta mới đẩy lùi chướng ngại pháp, tức là ngăn ác, diệt ác pháp để tâm được an trú trong tầm thiện, để được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tỉnh tức là nhập định.

"Chư Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo ấy tác ý một tướng khác với tướng kia, liên hệ đến thiện mà các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên. Thời này chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ấy cần phải

quan sát các nguy hiểm của những tầm ấy: "Đây là những tầm bất thiện, đây là những tầm có tội, đây là những tầm có khổ báo. Nhờ quan sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú an tịnh, nhất tâm định tỉnh".

Đây là phương pháp thứ hai, dùng quán tư duy để ngăn ác diệt ác pháp, để tâm được an trú trong tầm thiện, tức là an trú trong định. Một người tu thiền định để tìm sự giải thoát, thì không thể thiếu phương pháp tu tập này được.

"Chư Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn còn khởi lên, thời này chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tầm ấy. Nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được diệt trừ, đi đến diệt vong. Nhờ chính diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tỉnh".

Đây là phương pháp thứ ba, để an trú trong tầm thiện, tức là ngăn ác diệt ác pháp, để tâm ly dục ly ác pháp nhập bất động tâm (Sơ thiền), do ly dục tầm mới được tầm tứ thiện, mới được nhất tâm, định tỉnh. Phương pháp tu tập này cũng giống như người không muốn nhìn thấy các sắc pháp nên nhắm mắt hoặc nhìn chỗ khác.

"Chư Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo ấy trong khi không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, lên hệ sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên. Chư Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm. Nhờ tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, đến sân, đến si được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tỉnh".

Đây là phương pháp thứ tư, để an trú trong tầm thiện bằng cách tác ý các hành trong thân và giảm các hành dần để đi đến an trú, an tịnh, nhất tâm, định tỉnh, nhờ có an trú, an tịnh, nhất tâm, định tỉnh thì tâm mới không phóng dật, tâm không phóng dật thì tâm mới ly dục, ly ác pháp dễ dàng. Phương pháp ngăn ác diệt ác pháp này, tu tập có hiệu quả hay không, là do đặc tướng của mỗi hành giả.

Pháp này được xem là pháp môn tu tập trong Thân Hành Niệm để an trú tầm thiện và rất có hiệu quả khi một người có nhiệt tâm tu hành.

“Chư Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, đến sân, đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo phải nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng. Lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm đánh bại tâm. Nhờ nghiến răng dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân và si được trừ diệt, đi đến diệt vong”.

Đây là phương pháp thứ năm, của pháp an trú tầm thiện cũng là phương pháp cuối cùng trong khi chiến đấu với các ác bất thiện pháp.

Phương pháp này chúng tôi thường gọi là niệm lực hay là pháp gom tâm vào tụ điểm để nhẫn nhục trước các ác bất thiện pháp, để diệt trừ tâm loạn động, để diệt trừ tâm si mê ham ngủ nghỉ (hôn trầm thùy miên vô ký), để diệt trừ tâm tham dục, để diệt trừ tâm đang tức giận, để diệt trừ tâm đang khi thân bị bệnh khổ, v.v.. Phương pháp này là phương pháp chống trả lại các ác pháp rất mãnh liệt để tận diệt cho bằng được các ác bất thiện pháp.

Tóm lại, trong năm phương pháp tu tập để an trú tầm thiện, đức Phật đã trao cho chúng ta tất cả kinh nghiệm tu hành để đưa đến chỗ tâm không phóng dật.

Năm phương pháp an trú tầm là năm phương pháp dùng để ngăn ác diệt ác pháp tuyệt vời, mà một người tu tập phải luôn luôn sống với pháp môn này như hơi thở mà chúng ta đang thở, nếu hơi thở dừng thì chúng ta ra người thiên cổ, còn pháp môn này rời khỏi chúng ta thì chúng ta sống trong hỏa ngục cũng như người chết chưa chôn.

Trên đường về xứ Phật, đức Phật đã trang bị cho chúng ta đủ mọi thứ cần thiết để vượt qua những đoạn đường gian nan khốn khổ và nguy hiểm, nếu chúng ta bền chí, kiên cường, dũng cảm thì chắc chắn sẽ đến nơi, đến chốn an toàn.

(còn tiếp)

Nguồn: Đường về Xứ Phật Tập 3 - Nhà xuất bản Tôn giáo

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**