TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

TRAU DỒI TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Trước đây chúng tôi đã giảng về Tứ Vô Lượng Tâm, nhưng chưa có nêu pháp hành rõ rệt. Bây giờ chúng tôi sẽ trình bày những pháp hành cụ thể, cũng giống như sau khi có được địa danh, bây giờ ta lấy địa chỉ rõ ràng để đi đến nơi đến chốn.

Tâm ta vốn dĩ đầy ắp tham, sân, si, không phải hàng ngày cứ nói diệt tham, sân, si mà nó hết đâu. Phật nói dùng tâm từ để diệt tâm sân, nhưng tâm chưa có từ thì làm sao diệt được sân? Vậy làm thế nào để trau dồi tâm từ? Phải trau dồi, tập sống với tâm như tâm Phật (rộng lớn vô bờ bến), phải tập dứt ác và thể hiện tình thương rộng lớn. Thí dụ khi người chửi ta, liệu ta có thương họ mà tha thứ cho họ được không? Hầu hết chúng ta đều nhớ lời Phật dạy lấy tâm từ để diệt lòng sân hận, nhưng có mấy ai làm được? Và làm thế nào để thể hiện tâm từ vô biên?

Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả. Nếu Thầy nói mà các con nghe chơi, và chẳng thực tập gì cả thì thật là uổng công, mệt sức, mất thì giờ vô ích. Khi vào đạo Phật trước tiên chúng ta nhớ là phải thông hiểu. Sau khi thông hiểu thì ta phải trau dồi (nhìn vào địa chỉ để mà đi).

Thế nào là Tứ Vô Lượng Tâm?

Tứ là bốn, Vô lượng Tâm là tâm rộng lớn mênh mông, phủ trùm tất cả chúng sanh, không thể nào suy lường, tính toán được. Tâm này thoát ra khỏi sự ràng buộc dây mơ rễ má của mọi tình cảm, thương ghét, giận hờn, tỵ hiềm, kiêu căng, nghi ngờ, ngã mạn của phàm phu, phá vỡ mọi tà kiến, thân kiến, chấp kiến. Càng trau dồi tâm thì nó càng rộng lớn và sự hiểu biết của ta càng phát triển. Từ đó ta mới thực hiện tâm vô ngã. Nếu không có bốn tâm từ, bi, hỉ, xả thì ta khó thực hiện được tâm vô ngã. Vô lượng tâm còn có nghĩa là đẳng tâm, là tâm bình đẳng (xem người và vật như nhau). Tâm này tự nhiên, không so đo, cao thấp, hơn kém, mà phổ biến, ban rải khắp mọi nơi, mọi chỗ, không giới hạn. Do trau dồi tâm bình đẳng này mà làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh thoát khổ. Tâm này có công năng mang lại cho chúng sanh vô lượng phước báo, nghĩa là không bao giờ làm phiền lòng ai. Biết rằng ở đời ai cũng có cái khổ, cái khó khăn, nên ta cần phải thường xuyên áp dụng tâm bi. Thí dụ khi có một người tức giận ta, ta hiểu là người ấy đang khổ (bởi vì tâm bình thường đâu có đau khổ). Khi thực hiện tâm bi là thực hiện ở chỗ đau khổ, tai nạn của người. Nếu thực hiện được tâm từ thì ta có thể đem lại lợi ích cho chúng sanh trong nước và các nước khác, ta sẽ sống an vui, không có chiến tranh, đau khổ.

Vô lượng phải hiểu qua năm trường hợp sau đây:

1/ Vô lượng nhân lành: đem lại nhân lành cho mọi người. Thí dụ khi người ta chửi mình thì mình không giận mà còn năn nỉ để họ mát dạ, không chửi nữa. Đó là ta thông cảm và giúp đỡ họ.

2/ Vô lượng quả đẹp: luôn luôn đem đến sự tốt đẹp, không phiền toái, khiến cho chúng sanh nào cũng được an lành.

3/ Vô lượng chúng sanh: mang lại lợiï ích cho rất nhiều chúng sanh. Thí dụ trong y áo của chúng ta có đầy kiến. Học tập tâm từ thì ta không nên đập giủ mạnh khiến cho chúng có thể bị thương tích và chết mất. Vì mưa gió cho nên chúng mới chạy vào nhà tìm nơi trú ẩn. Nếu ta không muốn cho chúng vào thì phải ngăn chận từ đầu. Bây giờ nó vô đầy trong nhà mà ta quét đổ hết ra ngoài mưa, hoặc đem đốt đi thì tội vô cùng.

4/ Vô lượng thế giới: cả thế giới trùng trùng, điệp điệp (không gian).

5/ Vô lượng đời kiếp: đời đời kiếp kiếp được an lành (thời gian).

THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Thành phần của Tứ vô lượng Tâm là: từ vô lượng, bi vô lượng, hỷ vô lượng, và xả vô lượng.

1- TỪ VÔ LƯỢNG:

Từ Vô lượng là lòng mến thương vô cùng vô tận của chúng ta đối với tất cả chúng sanh, từ con người đến con vật, cây cỏ. Lòng từ ban rải khắp tất cả thì ta sẽ tránh (vô tình) gây đau khổ cho chúng sanh, và đem lại cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui do chính lòng từ mang đến sẽ làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt, trong đó có ta. Đức Phật khi đi còn không giẫm, đạp lên cây cỏ sợ nó héo úa, thậm chí còn không bỏ thức ăn lên cỏ vì sợ thức ăn mặn làm chết cỏ, còn ta thì cứ đạp bừa lên, nhổ tận gốc rễ. Bởi vậy chúng ta cần phải thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm.

Nói về lòng từ thì trong đời sống của chúng ta có hai cái vui:

1) Cái vui bền bỉ chân thật. Đây là lòng từ, bi, hỷ, xả của ta ban rải khắp mọi loài chúng sanh trong mọi hoàn cảnh, khiến cho tất cả đều được an vui.

2) Cái vui ngắn ngủi giả tạm. Đây là cái vui còn bị phiền não chi phối vì có tham, sân, si đòi hỏi. Cái vui này là vui theo dục lạc, được thì vui, mất thì buồn; và dục lạc không bao giờ có thể thỏa mãn hoàn toàn được. Phật dạy: Kẻ ngu si, vô minh mới chạy theo dục lạc. Nó là thứ dục lạc ảo giác, không có thật, chỉ có người trí mới hiểu biết mà thôi. Bởi vậy theo lộ trình mà Thầy hướng dẫn thì Phật tử phải đi theo đúng đường để thoát khỏi phiền não tham, sân, si và không bị dục chi phối. Nó không ồn ào sôi nổi, mà yên lặng, nhẹ nhàng. Một bóng, một mình mà vui trong cảnh giới siêu phàm, khi hòa mình cùng cái vui của vũ trụ, vạn hữu. Trong niềm vui bất diệt của vạn pháp, thấy ta có vẻ cô đơn mà thực sự không cô đơn. Ta phải so sánh để chọn lấy một nguồn vui chân thật. Muốn tìm được nguồn vui chân thật thì hàng ngày quý vị phải trau dồi thân tâm của mình trong ba hành động của nó. Nghĩa là hằng ngày trau dồi ba hành động của thân bằng pháp môn cụ thể.

Trong người của ta có ba cái hành khác nhau là thân hành, khẩu hành và ý hành. Ta phải lấy tứ vô lượng tâm để trau dồi ba cái hành này:

a/ Thân hành có hai: chân hành và tay hành.

b/ Khẩu hành gồm có ăn và nói.

c/ Ý hành có: ý thiện, ý ác và ý không thiện không ác.

1/ Trau dồi từ tâm nơi thân hành:

A/ Chân hành: khi đi thì ta phải theo sát hành động đi và có pháp hướng tâm (như lý tác ý) để gợi lên lòng thương yêu của ta đối với chúng sanh. Đây không phải là tu Chánh Niệm Tỉnh Giác Định mà là mượn cái hành động chân đi để thực hiện tâm từ ở dưới bàn chân, trong mỗi bước đi của chúng ta. (Mỗi người có thể, tùy theo đặc tướng riêng của mình, soạn thêm những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với mình).

- ĐI : Cần phải phân biệt thế nào là tâm và thế nào là ý?

- Ý là nhân; Tâm là quả, cho nên ý làm mà tâm chịu (ý làm ác tâm chịu khổ, ý làm thiện tâm hưởng phước)

Kinh Pháp Cú có câu:

Ý dẫn đầu các pháp,

Ý làm chủ, ý tạo.

Nếu với ý ô nhiễm,

Nói lên hay hành động,

Khổ não bước theo sau

Như xe, chân vật kéo

Ý thì có ý căn (óc não), còn tâm thì không có tâm căn, vì tâm là quả của ý, ý là nhân của tâm Nếu gọi tâm mà bảo là ý thì cũng như đánh trâu kéo cày vừa la thá, vừa la ví thì con trâu biết đường đâu mà đi? Bởi vậy nên có người mới thắc mắc mà hỏi tại sao dùng pháp hướng nhắc tâm mà nó vẫn trơ trơ không có kết quả. Tại vì ta đặt không đúng chỗ, không đúng tên, không đúng trường hợp của nó thì làm sao có kết quả được?

Bây giờ các bạn đã phân biệt được ý và tâm, nhờ đó chúng ta dùng ý dẫn tâm để thực hiện tâm từ nơi bước đi: *Dưới bước chân ta đi có rất nhiều sinh vật nhỏ bé và thảo mộc đang sống. Ta phải đi cẩn thận để tránh thương tổn, hoặc giết hại các sinh vật.* Nhờ nhắc như vậy mà tâm ta tỉnh thức và lưu ý ở bàn chân. Đi một lúc, sợ nó quên thì ta lại nhắc nữa. Nhờ nhắc nhở hoài nó gây cho ta tâm thương yêu, thắm thía. Nếu hàng ngày trau dồi tu tập như thế thì lòng từ của ta huân tập thành thói quen thương xót và ban rải khắp chúng sanh. Khi tâm từ ta ban rải thì ngọn cỏ ta cũng không nỡ đạp lên, sợ nó mềm yếu, héo úa. Khi ta trau dồi lòng từ như vậy thì nếu người ta có chửi mắng ta cũng không giận. Bấy lâu nay nếu ta không trau dồi thì dù có nghe, có lập lại phải quán từ bi để diệt tâm sân nhưng ta không tập, hoặc tập không rốt ráo thì khó mà thành công. Quán thì ngồi im lìm, đó là tịnh; còn ĐI là động, ta phải trau dồi trong hành động.

Trên đây là cách tập luyện thực tiễn của người cư sĩ. Đợi đến khi thành Bồ Tát rồi mới trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm là một điều sai lầm. Người cư sĩ phải học tập và trau dồi ngay tâm từ, bi, hỷ, xả để cuộc sống an vui, xã hội tốt đẹp hơn, và đất nước thanh bình, không có tranh chấp, chống đối nhau. Còn các tỳ kheo thì học tập để giữ gìn giới luật và tu tập thiền định.

- ĐỨNG: khi đứng ta cũng nhắc: *Chúng sanh chung quanh ta có rất nhiều, nếu ta đứng trên chúng thì chúng có thể bị tổn thương, héo úa, hoặc bị đè bẹp mà chết.* Từ nay mỗi ngày ta phải ráng thực tập ít ra vài ba lần. Có tu tập như vậy thì lòng ta mới thấm nhuần vạn vật muôn phương.

- NẰM: Khi nằm ta cũng nhắc như vậy. Do đó trong ngày nếu có bao nhiêu lần ta đi, đứng, nằm, ngồi thì ta được bấy nhiêu lần trau dồi. Cũng như người thợ vót tên, mỗi ngày cứ chăm chỉ vót mũi tên cho nhọn và đều thì cuối cùng cũng sẽ đạt như ý muốn. Thân ta cũng phải trau dồi như vậy thì tâm ta mới được an vui.

Đây là câu pháp hướng khi nằm: Tất cả chúng sanh sẽ ở dưới lưng ta. Ta hãy xem xét kỹ chỗ nằm có chúng sanh ở dưới đó không rồi mới nằm. Nhiều lúc ta quá mệt mỏi và ta không để ý có các sinh vật ở dưới nếu ta vô tình nằm lăn qua lăn lại là ta đã giết chết chúng sanh (kiến, nhện, dán, bò cạp v.v...), nó rên la đau đớn mà ta nào có hay. Bởi vậy khi lăn qua, lăn, lại ta phải nhắc tâm, lưu ý và thực hiện cho được từ, bi, hỷ, xả. Muốn trau dồi lòng từ thì hàng ngày ta phải siêng năng, nỗ lực tu tập thì mới có kết quả. Tâm ta dần dần sẽ thấm nhuần, rộng lớn bao la.

- NGỒI: Khi ngồi ta cũng nhắc như vậy. *Khi ngồi ta có thể đè bẹp chúng sanh ở phía dưới. Vậy ta phải cẩn thận, quan sát xem có chúng sanh ở chỗ ngồi không. Nếu không để ý, khi ngồi lắc qua lắc lại ta có thể làm đau khổ và chết chóc chúng sanh.*

Trau dồi tứ vô lượng tâm là thể hiện tâm từ vô lượng mà còn phòng hộ sáu căn. Người tu sĩ mà ngồi lắc lư thì mất trang nghiêm, mắt láo liên, ngó qua, ngó lại là không đoan trang. Người tu sĩ thì không nên nhìn người khác phái mà phải nhìn xuống dưới đất, tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh.

Trên đây là trau dồi hành động của thân, khi đi, đứng, nằm, ngồi, tức là ta tỉnh thức để tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh. Trau dồi hành động của thân khiến ta càng ngày càng tăng thêm tình thương đối với chúng sanh để có 1) sức tỉnh thức lớn, 2) lòng thương yêu nhiều. Nhờ đó mới diệt trừ được tham, sân, si và dứt trừ ngũ cái.

Khi tứ vô lượng tâm ngự trị ở tâm ta thì ngũ triền cái sẽ không còn đeo đẳng theo ta nữa. Sự thật không phải đơn giản; mà chính ta phải ra sức tu tập bền chí siêng năng mới thắng được. Mình nói mình thương chúng sanh mà thực tế là mình thương mình, chứ chưa có thương ai hết. Xưa có câu chuyện của Hoàng Hậu Vi Đề Hy hỏi vua Bình Sa Vương (Bimbisara) rằng: "Bệ Hạ có thương thần thiếp không?" Vua rất đỗi ngạc nhiên, đáp rằng:

- Trẫm không thương ái khanh thì còn thương ai nhất trên đời này? Hoàng Hậu đáp: - "Hoàng Thượng nói vậy chứ thật ra Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng nhất!"

- "Sao lạ vậy?"

- "Thí dụ bây giờ thần thiếp yêu một ông quan nào trong triều thì Hoàng Thượng có còn thương thần thiếp nữa không hay là bắt giam thiếp vào trong ngục hoặc đem xử tử? Đó là Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng chứ đâu có thương thần thiếp!"

Quả thật, nếu hay tin vợ mình lấy một người khác thì người chồng sẽ nổi cơn thịnh nộ ngay. Vậy thì yêu ở chỗ nào? Nếu là yêu thật sự thì phải để cho người mình yêu được hạnh phúc chứ? Là đệ tử Phật khi bị một con vật cắn đau (dù là con bò cạp) ta cũng không nỡ giết hại nó. Chính vì lòng ích kỷ nhỏ nhen đó mà xã hội mới có tranh chấp, bất an, chứ nếu lòng thương yêu của chúng ta rộng lớn chắc chắn không có sự bất an đó.

Cho nên bài học đầu tiên trong Phật pháp là Tứ Vô Lượng Tâm. Tại sao thế? Vì muốn con người biết thương yêu nhau, và xây dựng một xã hội tốt đẹp, có trật tự, an ninh. Hình thức bên ngoài thì ta thấy các quốc gia, xã hội có trật tự, mà bên trong thì chưa có. Đời sống ngày càng khó khăn thì lòng người càng ly tán. Đức Phật dạy ta phương pháp để trau dồi tâm từ. Khi ta đang đi thiền hành và biết dùng pháp hướng nhắc tâm tức là ta đang trau dồi tâm từ. Còn nếu trong bước đi mà ta thấy trong ta có tình thương yêu rộng lớn, và luôn luôn tránh né để không giẫm đạp lên kiến hay một bất cứ loại côn trùng nào tức là ta viên mãn lòng từ vô lượng. Với tâm từ như vậy thì ta không nỡ đạp lên cỏ, ngắt một ngọn lá, bẻ một cành cây, hay hái một cành hoa. Tâm ta phủ trùm, thương yêu khắp vạn vật. Chỉ cần một pháp này cũng đủ để giải thoát. Khi có lòng thương rộng lớn thì không tham, không giận, và ngã chấp cũng không còn. Thương yêu cá nhân thì ngã mới có. Không phải chờ đến khi nhập Tứ Thiền, đắc Tam Minh mới diệt hết lậu hoặc, chẳng phải chờ đến khi nhập Niết Bàn mà lòng ta đã là Niết Bàn sau một năm tu tập tinh chuyên!

Giờ đây chúng ta mới hiểu vì sao Phật cấm các tỳ kheo trồng cây cối, hoa kiểng, không làm một nghề nào cả. Còn làm là còn động đến chúng sanh, là làm cho chúng sanh đau khổ. Không phải ta ích kỷ mà vì ta muốn thực hiện lòng yêu thương phủ trùm vạn vật. Tóm lại, hàng ngày chúng ta phải trau dồi tâm từ trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi bằng pháp hướng tâm.

B/ Tay hành: Trau dồi tâm từ trong hành động tay là khi đang cầm, nắm, bắt tất cả những vật dụng, hoặc khi mặc áo, ăn cơm, ta phải luôn luôn như lý tác ý. Thí dụ như câu: *Tất cả những vật dụng, cơm ăn, áo mặc, thuốc thang đều do mồ hôi, nước mắt của người. Vậy ta phải biết ơn, thương yêu họ và thương yêu mọi người, dù người đó có hay không có cúng dường cho ta. Thậm chí nếu có người đánh, mắng, chửi rủa ta, ta cũng không bao giờ đánh, mắng, chửi rủa, hay to tiếng với họ, làm cho họ khổ sở. Ta phải nói lời nhẹ nhàng cho người vui và không buồn khổ nữa.*

Khi cầm, nắm, bắt, tay ta cũng phải nhẹ nhàng, từ tốn vì trên đồ vật ấy có thể có chúng sanh, nếu ta mạnh tay là ta có thể giết chết sinh vật ấy. Tập luyện như vậy là tập luyện tỉnh thức trong hành động để trau dồi tâm từ, bi, hỷ, xả chứ không phải là chánh niệm tỉnh giác định.

Muốn trau dồi tâm từ trong các hành động nơi tay thì ta phải tác ý thường xuyên để không vô ý làm đau khổ chúng sanh. Khi tinh tấn, siêng năng tu tập tức là ta thực tập tỉnh giác, dần dần ta mới thật sự thương yêu chúng sanh. Khi chúng sanh đang mạnh giỏi mà ta thương yêu là ta ban lòng từ rộng lớn; còn khi chúng sanh bị nạn, đau khổ

mà ta săn sóc, giúp đỡ là ta thực tập lòng bi. Hàng ngày ta phải tránh né để cho chúng sanh sống an vui, ca hát là ta trau dồi lòng từ.

Từ thuộc về nhân, khi chúng sanh không bị đau khổ; bi thuộc về quả khi chúng sanh đang bị đau khổ. Người ta đang sợ hãi mà ta đến trấn an là bi. Nhường chỗ ngồi cho một bà già đang đi trên xe đò là từ. Lòng từ biến mãn khắp mười phương, khiến cho cỏ cây, vạn vật sống an vui, không có sự sát hại, gây khổ đau dù là vô tình giẫm, đạp lên côn trùng. Có lòng từ thì không có tâm chấp chặt, chỉ có sự bình đẳng, thương yêu nhau xuất phát từ trong đáy lòng của ta.

Nếu ta không trau dồi lòng từ thì nó chỉ là hình thức suông, là những danh từ hoa mỹ từ bi, bác ái. Bấy lâu nay ta nghe thấy các danh từ ấy nhưng ta chưa thực hiện đúng mức giữa người và người, cũng như giữa người và vật. Nói cho cùng, chúng ta lầm chấp thân tâm này là ngã (của ta). Bao giờ ta còn lầm chấp như thế là ta không có lòng từ bi thật sự. Muốn được thật sự có lòng từ bi thì hàng ngày ta phải trau dồi nó thì ta mới có được. Nhờ đó mà bản ngã ta mới tiêu mòn và ta thấy trong vạn vật có mình, mà như không có mình. Ta cần phải có câu pháp hướng để thực tập. Đây là điều rất quan trọng, nó là ngọn đuốc soi đường ta đi.

Khi nắm, bắt lấy một vật gì, ta phải hành động nhẹ nhàng, từ tốn. Đây là oai nghi, tế hạnh của thầy tu. Mỗi hành động của tay, chân đều hướng tâm, nhắc tâm ta thương yêu mọi loài. Từ đó tâm ta mới thấm nhuần sâu tận xương tủy, và biến mãn ra thân mình đầy lòng thương yêu chân thật.

Cần ghi nhớ ở đây không phải ta tu tập chánh niệm tỉnh giác định, mà là tu tập hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, tu tập tỉnh thức để thể hiện lòng từ bi. Người có lòng từ bi không bao giờ biết sợ hãi trước ác thú, hiểm nguy. Loài vật chung quanh ta cũng biết sợ hãi (cọp, beo, voi, gấu). Do sợ hãi mà nó nhìn ta chăm chăm (vì mắt ta có vẻ hung dữ?). Con vật thấy người tu, mắt nhìn xuống thì nó an tâm, và không sợ hãi. Người không tu khi thấy con vật lớn thì lo cao chạy xa bay, khi thấy con vật nhỏ thì đánh, bắt, giết. Bởi vậy họ có thể bị ác thú giết hại (vì trong người họ toát ra từ trường ác). Người có tâm từ thì không hãm hại thú dữ mà còn thương yêu nó nữa. Tu sĩ sống trong rừng hài hòa với thú là do lòng từ chứ không phải là do công phu thiền định. Những con vật nhỏ hơn như rắn, rết, bò cạp có chất độc là để bảo vệ thân nó khi nó bị tấn công, mạng sống bị đe dọa. Khi có lòng từ thì đi trên xe đò ta cũng không sợ (bị móc túi), vì đã ban rải lòng từ cho họ. Người thường, nếu có cái gì quý giá thì họ nơm nớp lo sợ, còn ông thầy tu thì có cái gì mà sợ mất trộm?

Để kết luận, ta có thể nói rằng trau dồi lòng từ không phải là chuyện đơn giản. Đạt được phân nửa là ta đã sống an vui, thanh thản. Nếu muốn đạt lòng từ trọn vẹn một trăm phần trăm thì ta phải vứt bỏ hết tất cả tài sản, của cải thế gian. Khi ta thật sự có tâm từ thì trong lòng không còn sợ hãi nữa.

2/ Trau dồi tâm từ nơi miệng (khẩu hành):

a/ Khi ăn, uống, nhai, nuốt: phải cẩn thận trong khi ăn uống kẻo nhai nuốt lầm chúng sanh. Thí dụ khi ta vội vã ăn một cái bánh có mấy con kiến là ta nuốt chúng luôn. Ta phải từ từ, lấy que nhỏ đưa con vật (kiến, sâu) ra khỏi thức ăn của ta (rau cải, trái cây, bánh v.v...). Người tu sĩ cũng như cư sĩ đều phải thực tập như thế. Luôn luôn phải

như lý tác ý: Khi ăn, uống, nhai, nuốt ta phải cẩn thận để không nhai nuốt chúng sanh. Làm cho chúng sanh đau khổ, chết chóc trong khi ta ăn uống là một điều tội lỗi.

b/ Khi nói: Muốn nói một điều gì phải cân nhắc, suy tư chín chắn rồi mới nói. Lấy đó làm câu pháp hướng để không nói lời làm khổ mình, khổ người. Lời nói ác độc, nói đùa, mỉa mai cũng làm cho người ta đau khổ. Hầu hết chúng ta không biết trau dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy thích, không hề nghĩ đến hậu quả của nó. Không nên đặt điều nói lời oan ức cho người khác (chuyện có nói không, chuyện không nói có). Nếu mình không muốn người ta nói lời oan ức cho mình thì mình cũng đừng nói lời oan ức cho người.

Phải gìn giữ lời nói đúng đắn, không làm khổ mình, khổ người để trau dồi tứ vô lượng tâm.

"Ta là người hay nhiều chuyện, lắm mồm, vậy hàng ngày ta phải trau dồi miệng". Tùy theo nhược điểm của mình mà đặt thêm cho mình những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với đặc tướng của mình.

Ách giữa đàng, mang vào cổ, chuyện người người biết, chuyện mình mình hay; đừng có tài khôn mà chuốc lấy họa vào thân. Thật là vô ích khi mình đến can thiệp vào chuyện của người để rồi tranh chấp, đôi co.

Nếu thường xuyên hướng tâm thì ta rất tỉnh táo, khi nói sẽ cẩn ngôn (suy tư rồi mới nói) và giảm tốc độ (có thì giờ suy nghĩ trước khi nói). Nếu gặp chuyện xảy ra mà nói lia lịa, lỡ nói rồi làm sao lấy lại được? Nếu ta không khéo, nói phóng theo tư tưởng ngã chấp thì có ngày sẽ chuốc họa vào thân. "*Từ nay ta phải yên lặng, sống thầm lặng (độc cư), không được lắm mồm trước mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng."*

Do miệng lưỡi nói ra mà kẻ sân, người khổ, kẻ quyên sinh. Do miệng lưỡi mà gia đình ly tán, bè bạn tránh xa. Do miệng lưỡi nói ra mà vạn vật, sinh linh phải chết (đến nhà người bạn chơi, khen con gà tốt quá, nếu làm thịt ăn thì ngon tuyệt). Do miệng lưỡi nói ra mà có người bị tù đày, biệt xứ. Miệng lưỡi nói ra mà gia đình người ta xào xáo, anh em chia lìa, tăng đoàn tan rã, v.v... Nói chung, sự đau khổ của con người ta ở thế gian này phần đông là do miệng lưỡi. Vậy hàng ngày chúng ta phải trau dồi miệng lưỡi để nói lời lành, lời thiện. Phải thường xuyên như lý tác ý câu này: *Ta không nói thì thôi, mà nói ra thì phải làm vui lòng người. Nói ra mà làm vui lòng người là ta thương người. Làm người ta phải thương người, thấy sự đau khổ của người như chính sự đau khổ của ta.*

3/. Trau dồi tâm từ nơi ý hành:

Muốn trau dồi ý, ta phải tư duy: Thân tất cả chúng sanh cũng như thân ta thường đau khổ đói khát. Ta hãy thương yêu và chăm sóc chúng như chăm sóc con ta vậy.

Sự tư duy được nhắc đi nhắc lại nhiều lần khi nhìn hoạt động các loài vật (một đàn kiến đi qua), nó có buồn, vui, đau khổ (nó ra sức bảo vệ khi bị con vật khác tấn công). Từ đó ta tư duy đến đời sống của các sinh vật. Khi có con vật bị gặp tai nạn ta phải ra tay cứu nó (con kiến té xuống nước mà ta vớt lên là hành động của từ tâm). Khi nghe con nhái bị con rắn cắn thì ta phải mau mau chạy ra can thiệp để cứu

nó. Khi một bầy chó hùa nhau tấn công một con chó khác trong xóm thì ta phải can ngăn, một con chim nhỏ bị con chim lớn mổ, cắn thì ta phải ra tay cứu giúp nó.

Khi để ý, quan sát đời sống của loài vật thì ta mới thương yêu, cảm thông chúng. Lúc ngồi nghỉ ngơi mà có thể giúp đỡ được cho chúng thì lòng ta thấy vui mừng, tâm ta tỉnh táo và ta cũng tu tập thiền định nhanh hơn là cứ ngồi yên một chỗ luyện tập hơi thở.

Sự quan sát còn làm cho tri kiến ta ngày càng rộng lớn hơn. Từ đó ta tư duy mới thấy hạnh phúc ở trần gian chỉ là giả tạo. Ngồi thiền nhập định để làm chủ sanh tử mà không trau dồi tâm ý là một điều thiếu sót lớn. Thế nên, mỗi ngày chúng ta cần phải bỏ ra vài ba phút, hoặc hai ba chục phút để quan sát mọi loài, lắng nghe tiếng kêu khổ, cầu cứu của chúng sanh. Hành động như vậy sẽ giúp cho sự tu tập của ta rất nhiều. Từ trước đến nay chúng ta tu tập mà không có người hướng dẫn cặn kẽ, không biết phải tu tứ vô lượng tâm như thế nào, trau dồi ra sao, lấy cái sau tu cái trước, lấy cái trước đem tu phía sau.

Trau dồi lòng từ là tu cái tham, sân, si chứ không phải diệt tham, sân, si rồi mới tu tập lòng từ. Cứ mãi lo nén tâm, tập hơi thở, ngồi thiền làm cho dứt sanh tử luân hồi, trong khi tham, sân, si chưa dứt thì làm sao có lòng từ? Đức Phật dạy các tu sĩ và cư sĩ tu tập để sống một đời an vui, xã hội có trật tự an ổn. Nếu ta tu một hai năm và trau dồi tứ vô lượng tâm qua thân, khẩu, ý thì chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc rất lớn, hạnh phúc chân thật cho ta và gia đình ta. Hãy tự hỏi bấy lâu nay ta tu tập, 5 năm, 10 năm, 20 năm mà gia đình ta có an vui, giải thoát không, hay là như ngục tù, đau khổ? Nơi nào đạo Phật đến thì phải có giải thoát thật sự. Nếu không thấy giải thoát thật sự thì đó không phải là đạo Phật chân chánh.

Có bao giờ quý vị nhìn cỏ cây, ngắm hạt sương đọng trên cỏ vào buổi sáng tinh mơ? Có bao giờ quý vị để ý đến ngọn cỏ non mấy bữa trước, hôm nay đã bung ra thành lá cỏ không? Hãy theo dõi cuộc sống đang diễn biến trước mắt chúng ta, rồi ta mới thấy thương yêu cỏ cây, loài vật. Cỏ cây và loài vật mà ta thương được thì làm sao mà ta không thương được con người? Dù cho người có oán ghét ta, ta cũng không để dạ, mà phải sống buông xả và thanh thản. Do đó đời ta không có người thù mà chỉ có người đã hiểu và người chưa hiểu ta mà thôi.

Khi ta trau dồi được ý thì thân và khẩu sẽ không còn khó khăn nhiều.

2- BI VÔ LƯỢNG

Bi vô lượng là lòng thương vô bờ bến trước nỗi khổ của chúng sanh. Người có lòng bi không đành lòng ngồi yên nhìn sự thống khổ của chúng sanh. Đành rằng sự đau khổ của thế nhân là cái duyên nhân quả, nhưng lòng bi không cho phép chúng ta làm ngơ. Phải dùng lời khuyên bảo, thăm hỏi, có hành động cứu giúp (khi thấy con vật bị gãy chân, ta ôm nó vào lòng, xoa nhẹ trên vết thương). Đừng sợ mất thì giờ trong cuộc đời ta khi phải lo giúp đỡ cho người và cho vật. Hành động đó, thời gian đó quý báu hơn là vàng bạc, ngai vàng của nhà vua. Làm được việc ấy thì lòng ta cũng cảm thấy hân hoan. Vàng bạc, của báu không thể đem lại nguồn vui lâu dài bằng niềm vui giúp người, vật bị lâm nạn, đau khổ. Nên nhớ khi giúp cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc, ta cũng tìm cách giúp cho chúng sanh xa lìa nhân ác, để sống vui, chứ

không phải chỉ giúp họ khi họ bị khổ. Và khi họ cứ rơi vào đường khổ thì phải dạy cho họ hành động thiện, tập nhân tốt để tránh quả khổ. Lúc còn ở Hòn Sơn Thầy đã lấy cái que can hai con kiến ra mà nó vẫn cứ xáp vô đánh nhau hoài. Cuối cùng Thầy phải can ra và cách ly hai con vật xa thì chúng nó mới hết cơn giận. Con vật mà như vậy, huống hồ là cơn sân hận của con người!

Khi chúng ta trau dồi tâm từ là ngăn ngừa những điều kiện có thể làm cho chúng sanh đau khổ, còn trau dồi tâm bi là nhắm ngay vào sự đau khổ của chúng sanh để mà xoa dịu, an ủi. Muốn được như vậy thì lúc nào ta cũng trau dồi, nhắc nhở tâm ta hãy thương người đang sân. Khi nào rảnh rỗi thì phải tự nhắc tâm như thế, chớ không phải đợi đến lúc sân hận nổi lên mới áp dụng. Nếu thường xuyên thực tập, nhắc nhở như thế thì khi thấy một người đang sân với ta, ta mới có thể thương được.

- *Hãy thương người đang bị bệnh khổ.* Nhiều lúc ta cứ tưởng là ta thương người, nhưng thật ra ta không thương người bằng ta thương ta. Đó là một trạch pháp mà ta phải thường áp dụng để nhắc nhở tâm mình.

- *Hãy thương người đang buồn khổ.* Nhắc tâm như thế để ta tìm cách giúp đỡ người đồng thời cũng gợi được nơi ta lòng thương người đang buồn khổ.

- *Hãy thương người có tai nạn.* Hãy thương người trộm cắp. Đó là những câu trạch pháp mà ta thường áp dụng để nhắc nhở, và tìm mọi cách để chỉ cho họ thấy cái nhân đau khổ để họ không còn tham lam, trộm cắp nữa. Vì thương người nên khi thấy người đến trộm cắp của ta thì ta không giận mà còn thương hại họ. Nếu ta không thường trau dồi lòng bi thì ta có thể bắt họ bỏ tù.

- *Hãy thương người đang si mê.* Người đang uống rượu, hút thuốc, cờ bạc v.v... là người đang si mê. Giả sử có người đến chửi mắng ta, hỉ mũi quẹt cột, khạc nhổ, và còn gọi là thầy chùa này, thầy chùa nọ, liệu ta có chịu đựng nổi không? Lúc ấy ta phải nhắc tâm, ta hiểu là họ đang mê muội thì ta thương hại họ. Nếu tha thứ được cho người thì ta sẽ không khổ.

- *Hãy thương người đang tị hiềm*. Khi biết có người tị hiềm, tìm cách nói xấu ta, mà ta không giận họ; trái lại còn thương hại họ.

- *Hãy thương người đang cống cao, ngã mạn.* Kẻ nào cho rằng mình hiểu biết tất cả, và đã chứng ngộ là người đang si mê, cầu danh, chấp ngã rất nặng. Do đó ta tránh tranh luận với họ để đem lại sự an ổn cho ta và cho người.

- *Hãy thương người tàn tật.* Trong khi có sáu căn đầy đủ, hãy thương yêu những người khốn khổ, sáu căn khiếm khuyết. Hãy tặng cho họ một món quà nho nhỏ, như cục xà bông, kem đánh răng, hay cái bàn chải cũng đủ an ủi họ.

Phải thường xuyên trau dồi, nhắc nhở tâm, nếu không nó sẽ quên đi vì nó bận đeo đuổi theo những sinh hoạt của người đời.

- *Hãy thương người già yếu.* Vì một ngày kia ta cũng sẽ như vậy, kính cho họ lối đi, nhường cho họ chỗ ngồi, đưa họ băng qua đường.

- Hãy thương tất cả chúng sanh vì tất cả chúng sanh đều đau khổ.

Ta hãy đặt một tình thương rộng lớn (từ vô lượng, bi vô lượng), từ đó tâm ta lúc nào cũng an vui với vạn hữu. Tình thương đầy khắp tất cả, chan hòa nơi nơi, và ta sống thảnh thơi, an lạc trước vạn hữu và thường xuyên trau dồi tâm bi vô lượng của ta.

3. TÂM HỶ VÔ LƯỢNG

Có từ, bi nên mới có hỷ. Hỷ là vui, vui vẻ với mọi người (người thương, kẻ oán). Nói cho đủ là tùy hỷ. Vô lượng là tràn đầy, phủ trùm. Hỷ tâm có hai loại:

1/ Hỷ vô lượng dục lạc (vui theo ngũ dục lạc): Đây là cái vui ngắn ngủi, mê muội của người phàm phu, chạy theo trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Nó có sức cám dỗ con người đi đến chỗ đau khổ bất tận. Cái vui này, ở xa như hạt kim cương, khi đến gần chỉ là hạt nước mắt. Cho nên Đức Phật mới dạy rằng: Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn bể. Đó là hỷ vô lượng dục lạc. Tâm con người là một cái túi không đáy, chạy theo dục lạc để tận hưởng, và không bao giờ biết ngừng, như con thiêu thân lao vào ánh đèn. Thế nên con người cứ phải quanh đi lộn lại sanh tử muôn đời, muôn kiếp, không bao giờ dứt khổ. Khi có nhà lá thì mong có căn nhà ngói. Lúc có nhà ngói thì mơ được căn nhà lầu. Hoặc là kẻ đang đi xe đạp thì ước ao được đi xe Honda (dream). Khi có xe Honda thì lại muốn có xe hơi như người ta. Đây là hỷ vô minh, còn gọi là hỷ ảo giác (chạy theo ăn ngon, mặc đẹp, v.v...). Vui theo dục lạc là vui theo với ác nghiệp. Khi thấy người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, hút xách, đã không ngăn cản mà còn vui theo, tán thành sự vui chơi theo con đường ác là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp (ác pháp cũng nhiều vô lượng).

Bấy lâu nay chúng ta chỉ nghe Hỷ Vô Lượng Tâm, tức là thiện pháp. Nếu tốt thì mới là nẻo của Đạo Phật, nẻo của thiện pháp, của sự giải thoát, an lạc. Hỷ dục lạc thế gian là hỷ ác, tạo cảnh địa ngục trần gian. Chẳng cần phải đợi mai sau, cái hỷ này tạo cho ta địa ngục ngay tại trần thế. Từ nay biết được như thế thì ta phải xa lìa, viễn ly, dứt bỏ đi, chắc chắn chúng ta sẽ không có địa ngục ở trần gian. Cái hỷ đau khổ của biển đời trầm luân nầy chỉ có người trí mới thoát được, còn người vô minh, mê muội khó mà thoát khỏi. Chúng ta tu tập pháp Phật Giới, Định, Tuệ, thì phải có trí tuệ siêu việt mới mong tu tập được pháp này; nếu không thì ta vẫn còn nằm trong vòng tay của các loại hỷ nầy.

Quý vị hãy tự xét xem mình đã thoát khỏi vòng tay ấy chưa? Nếu còn trong vòng tay của các loại hỷ này thì đời đời kiếp kiếp ta sẽ chuốc lấy tai ương. Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng thì ta phải nhắc tâm ta bằng như lý tác ý: *Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau; vậy ta phải lánh xa cái hỷ này.*

Phải thường xuyên quán xét, trau dồi tâm ta như thế để cảnh giác xa lìa nó, vì nó có sức cám dỗ ta rất mạnh, như đá nam châm. Thỉnh thoảng ta lại nhắc tâm như thế này: *"Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau để xa lìa, yểm ly ngũ dục lạc."; "Hỷ của ngũ dục lạc là ảo giác, là thuốc độc, là rắn độc giết hại con người. Ta hãy lánh xa các loại hỷ này."*

Do thường xuyên nhắc tâm như thế cho nên trước sự săn sóc, thương yêu nồng nàn, trước sắc đẹp lộng lẫy ta mới đem lòng sợ hãi. Nhìn thấy thật là khả lạc, khả ái, ham thích, nhưng đụng vào nó là đâm vào gai chông, không phải là hạnh phúc gì đâu. Biết được như vậy, thấy suốt như vậy là không vô minh. Nếu không biết như vậy, không

thấu suốt như vậy là vô minh. Câu này ta cũng phải thường xuyên nhắc đi nhắc lại để đoạn dứt lòng ưa thích thế gian. Tùy theo đặc tánh của mỗi người mà ta tùy nghi thêm vào câu pháp hướng để có đủ sức mạnh và giúp ta thoát khỏi những cám dỗ của vật chất.

"Vui theo ác pháp là hỷ tâm vô lượng ác, làm đau khổ chúng sanh, là giết hại chúng sanh. Ta hãy tránh xa hỷ này, yểm ly hỷ này, từ bỏ hỷ này." Đó là các câu trạch pháp mà ta phải thường ghi nhớ, trau dồi tâm mình để tu thập thiện, và chống lại thập ác. Là người tu sĩ Phật giáo, khi thấy ai làm ác là phải tránh xa, làm gì có sự vui theo? Một ông thầy tu không thể đứng trước hàng thịt, hoặc ngắm tô phở có mấy lát thịt nằm trên đó. Thấy các ác pháp, thấy sự đau khổ, chết chóc, của chúng sanh, nếu ta không thể can thiệp, giúp đỡ được thì ta hãy lánh xa để không nhìn thấy cảnh tang thương, khốn khổ, máu đổ thịt rơi, đau lòng, nát dạ. Khi thấy hai người đang đánh nhau chí tử, nếu không can ngăn họ mà còn cổ võ (vui theo) thì ta không phải là người đệ tử Phật.

2/ Hỷ tâm vô lượng giải thoát: là vui với việc làm từ thiện của người khác. Khi có người bố thí, cúng dường, hoặc xây nhà thương, trường học thì ta liền tán thán, vui theo, và tận tâm giúp đỡ với lòng hân hoan, sung sướng. Sự vui theo này là một bước tiến trên đường thiện nghiệp. Nếu ta có tiền của thì ta nên đóng góp, giúp đỡ người. Nếu không có tiền của thì ta hãy bỏ công sức ra phụ giúp công tác từ thiện ấy. Vì tâm bi vô lượng, thấy quá nhiều khổ đau trong xã hội nên ta không thể ngồi yên mà tư duy suông. Ta phải làm một cái gì đó để góp phần ban vui, cứu khổ cho mọi người, làm sao cho mọi người được no ấm, thoát khỏi bệnh tật, khổ đau. Bệnh viện, thuốc thang chỉ xoa dịu sắc thân của họ. An ủi, cảm thông, khuyên nhủ là xoa dịu thương đau của tinh thần.

Hành bi tâm như vậy cũng chưa đủ. Ta phải làm cái gì hơn thế nữa để diệt tận gốc khổ đau của muôn loài. Chỉ có Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện ra đời mới là nơi giúp đỡ người ta được an vui, học tập đạo đức nhân quả, diệt tận mầm mống đau khổ. Những việc làm này khiến ta vui theo vì nó mang lại lợi ích thiết thực cho con người, chấm dứt nhân ác, tăng trưởng nhân lành. Còn gì sung sướng cho bằng khi con người thấy rõ đường đi lối về của nhân quả! Biết được nhân quả thì loài người không làm điều ác. Loài người không làm điều ác thì trần gian này là cõi Niết Bàn, là Thiên Đàng và không còn có người bất hạnh trong xã hội.

Ý của Thầy bấy lâu nay là xin phép thành lập Trung Tâm An Dưỡng để người ta có thể về đó an dưỡng một vài tháng cho đến hai, ba năm, và được sự hướng dẫn đường đi nước bước của nhân quả và đạo đức nhân quả để sống an vui và diệt tận gốc khổ đau của con người. Từ đó họ không làm điều ác, tự họ đem lại hạnh phúc cho bản thân mình.

TU TẬP XẢ CÁI GÌ?

A/. Xả bỏ năm thứ dục lạc: sắc dục, tiền bạc, danh tiếng, ăn, ngủ.

1/. Tránh xa sắc dục: đừng gần gũi người khác phái.

2/. Không cất giữ tiền bạc, châu báu. Nó là con rắn độc,khiến cho ta phải nô lệ nó suốt đời. Bởi vậy trong giới luật Phật cấm các tỳ kheo cất giữ tiền bạc, mà những người mới xuất gia, thọ giới sa di cũng không được cất giữ tiền bạc.

3/. Tránh xa danh lợi: nếu ai khen mình tụng kinh hay mà mình tụng, thâu băng đem phổ biến thì đó là cầu danh. Nếu ai khen thuyết pháp giỏi mà mình ra sức thuyết pháp hoài thì cũng là danh, là dục lạc.

4/. Ăn mỗi ngày một bữa. Phải quán thức ăn là bất tịnh, như thuốc trị ghẻ đói cho ta.

5/. Ngủ phải luôn luôn tỉnh thức, không có sợ thiếu ngủ, thèm ngủ. Nằm suốt đêm không ngủ là xả ngủ.

Năm thứ dục lạc này mà ta không xả được thì không bao giờ ta xả được những thứ khác. Nếu ai khen mà ta mừng, gặp gái đẹp mà nhìn, thì đến khi xả sáu thứ dục lạc thế gian (sắc, thanh, hương, vị, phúc, pháp) làm sao xả nổi? Nó còn khó hơn ngũ dục lạc rất nhiều. Đây là đối tượng của tâm, nó luôn luôn cám dỗ ta để trở lại phục vụ năm thứ dục lạc ở trên.

B/. Xả bỏ sáu thứ dục lạc: Đó là đối tượng của sáu giác quan: sắc thanh, hương, vị, xúc, pháp.

1/. Sắc: sắc là đối tượng của mắt. Sắc trong ngũ dục lạc là sắc dục, còn sắc trong sáu trần là hình ảnh, sắc tướng của các pháp, như cassette, TV, tủ lạnh, bàn, ghế, ly, tách, nhà, xe, người, vật. Những hình ảnh có sức cám dỗ ta, tâm ta thích thú, khả ái, khả lạc, khả hỷ.

2/. Thinh: âm thanh của người, vật, nhạc cụ làm cho tâm ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ. Thí dụ thích thú khi nhảy đầm theo điệu Rumba, Cha cha Cha, v.v...

3/. Hương: mùi thơm của các pháp có sức hấp dẫn khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ.

4/. Vị: mùi vị ngon ngọt, cay đắng, có sức cám dỗ làm cho ta dễ chịu, ưa thích, khả ái, khả lạc, khả hỷ. Đứa con ăn cái bánh ngon cả tháng mà vẫn còn nhớ, còn thèm, và cứ nhắc hoài: Chừng nào ba đi chợ nhớ mua cho con cái bánh hiệu?

5/. Xúc: Sự va chạm của các pháp sinh ra cảm giác mát, êm, nóng, lạnh, đau nhức, nhẹ nhàng, lâng lâng, say say, cảm giác khoái lạc, cảm giác khó chịu, cảm giác sung sướng, mừng vui, buồn khổ ... Người tu thiền mà có trạng thái thích thú say mê là đi vào hang quỉ. Nên nhớ là tu thiền để làm chủ sanh tử, tức là làm cho các hành ngưng hoạt động; sau đó thì ta cho phục hồi sinh hoạt, trở về hơi thở bình thường. Tu thiền không phải là đi vào đó để thọ dụng cái lạc thú của thiền định mà là để lấy lại sức cho ngày hôm sau tiếp tục làm việc.

6/. Pháp: pháp ở đây không có nghĩa là bàn ghế, nhà, cửa mà là sự hiểu biết của cổ kim, nhân loại. Nó bao gồm cả khoa học, toán học, văn học, sử học, thiên văn học, các kinh sách của các tôn giáo lớn trên thế giới và giáo lý của Đức Phật. Đó là kiến chấp của người thế gian. Nó lôi cuốn và làm cho tâm ta ưa thích, xem đó là chánh

pháp, là đúng pháp, ôm chặt khư khư, cho đó là khuôn vàng thước ngọc. Tu hành như thế khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ, rồi dính mắc không buông bỏ được. Vì thế cho nên mới có tranh luận hơn thua, chia ra pháp này, pháp nọ, không có gì giải thoát. Thí dụ cúng kiếng vào các ngày giỗ, kỵ (ở nhà), hoặc là giỗ tổ (ở chùa), nếu ta không làm thì bị mọi người than phiền, chỉ trích. Mà làm tức là bị các pháp trói buộc, ta làm nô lệ cho phong tục, tập quán. Cho nên phải cương quyết bứt bỏ, mặc cho ai công kích, phản đối, ta phải nói: Tôi là thầy tu, tôi không thể làm chuyện mê tín như thế.

Tóm lại, các pháp thế gian là pháp cám dỗ, lôi cuốn con người đi đến chỗ làm ác, tạo bao cảnh khổ cho nhau. Người ta sát phạt nhau bằng lưỡi gươm, miệng kiếm. Có người chấp vào pháp tu của mình và nói xấu các thầy khác.

CÁCH THỨC TU TẬP XẢ TÂM

Muốn trau dồi tâm xả các pháp thì ta phải làm sao? Hãy tìm một nơi thanh vắng, tịch mịch như trong rừng, gốc cây, hang đá, khe núi, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, bóng mát, trong chòi lá để tập xả các pháp. Ở ngay trung tâm thành phố thì làm sao xả được?

Sau khi ăn cơm độ hai tiếng đồng hồ, khi thức ăn đã tiêu hóa, lúc không thấy no, ta mới bắt đầu tu tập: ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú, đặt niệm trước mặt, quán sát:

1) Sắc dục: Con người ta sinh ra từ sắc dục. Nó là con đường sanh tử, luân hồi, cho nên ta phải lấy nó làm đối tượng quán chiếu. Nó là con đường đưa đến đau khổ cho ta và cho người. Thương yêu, cưới nhau, rồi sinh con đẻ cái, lo nuôi nấng cho con lớn khôn, rồi dựng vợ, gả chồng cho nó. Cả một đời đau khổ! Vậy mà người ta cứ chạy theo sắc dục. Quả là vô minh! Quả là ngu si! Ta phải như lý tác ý: *"Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đau khổ từ kiếp này sang kiếp khác. Ta phải xả bỏ, từ khước, thoát ly, ra khỏi, từ giã, không nên để tâm vướng mắc nó nữa."*

Ngồi yên lặng một lúc thì ta lại tác ý xả nữa, xả hoài cho đến khi nào ta thấy tâm ta hoàn toàn sạch hết thì sự tu tập mới viên mãn.

Đức Phật dạy như thế mà thôi, riêng Thầy, rút ra từ kinh nghiệm bản thân, Thầy dạy cho các con để tu tập rốt ráo, để thấy con đường giác ngộ thênh thang. Nếu không đặt niệm trước mặt, không dùng pháp hướng như lý tác ý thì khó mà xả được tâm này. Nó chờ cơ hội để bùng lên như lửa. Ta phải tu tập hoài để cho nó thấm nhuần tận xương tủy mới thôi. Chớ có tưởng ngồi im lặng một lúc thấy khinh an, hỷ lạc mà hài lòng. Hàng ngày các con phải siêng năng trau dồi, tu tập câu này để đoạn tuyệt, dứt tận tâm ái dục. Bản thân chúng ta sinh ra từ cha mẹ ta cũng là do tâm này, cho nên ta cũng không dễ gì mà dứt được tâm này.

Nếu câu này mà chưa đạt được kết quả (hãy còn dục) thì ta hướng tâm như lý tác ý: *"Sắc dục là bất tịnh, là uế trược, nhớt nhao, hôi thúi, khó chịu vô cùng, tạo muôn ngàn tật bệnh, tai ương, và truyền nối nhau nhân quả luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ dứt, một người để lại muôn người khổ, nối tiếp nhau vô cùng vô tận. Ta phải xả bỏ, xa lìa, viễn ly vĩnh viễn, xem nó như rắn độc, ung nhọt, cho nó là*

hiểm nguy nhất, là tai họa, là ác độc, là bệnh truyền nhiễm, nan y, khó chữa. Dứt khoát từ bỏ!"

Câu sau mạnh hơn, như truyền lệnh thì may ra ta mới có thể xa lìa. Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện, trau dồi chứ không thể nói suông được. Nhắc xong là ta ngồi đó để lặng tâm, giữ tâm thanh thản. Một lúc sau ta lại nhắc nữa, nhắc hoài như đập những nhát búa để cho tâm dần dần thấm nhuần, trau dồi tâm, xả sạch sắc dục, thấy sắc dục là ta hoảng sợ, không dám nghĩ tới. Nếu không thì nó sẽ ngủ ngầm, tạm thời nằm yên, nhưng có dịp là nó len lén ngắm nhìn (người nữ). Tu tập được thì thấy nó như rắn độc, là bệnh tật, là khổ đau, không còn cảm giác thích thú nữa.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có dạy trên thân quán thân, nhưng đây là dạy chung chung, người tu tập chưa nắm vững. Thí dụ Phật dạy trên thân quán thân để khắc phục tham ưu của mình mà mình không biết lúc nào khắc phục tham ưu, lúc nào khắc phục bất tịnh. Ở đây ta xả cái tâm sắc dục, tâm ái bằng cách đặt niệm trước mặt, tức là trên thân của ta quán thân, quán thân mình và quán các pháp bất tịnh. Sau này có dịp Thầy sẽ giảng rõ hơn, dùng câu pháp hướng nào để phá vỡ, cái nào mà ta đang bị vướng mắc. Người đọc kinh sách Phật, không hiểu mà tu tập, nay pháp này, mai pháp khác, không có kết quả cụ thể, càng tu càng chán nản, lầm đường, lạc vào pháp tu của ngoại đạo mà cứ tưởng là pháp Phật.

Tóm lại, muốn xả tâm vô lượng ly sắc dục thế gian thì ta phải siêng năng trau dồi tâm xả của ta. Hàng ngày không được biếng trễ thì mới xả ly được. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật theo nó, nghĩa là luôn luôn tinh tấn, ngăn chận, nhất là đối với nữ sắc. Đó là điều tiên quyết quan trọng. Đừng có nhìn gương mặt người nữ, đừng có nhìn tướng tá, làn da người nữ, mắt, môi của người nữ. Phật dạy: *Ta không thấy có một pháp nào lôi cuốn người nam bằng nụ cười, ánh mắt, làn da, hương thơm của người nữ.* Vậy muốn tập xả tâm này thì ta không được phóng tâm theo nó, đừng chạy theo nó. Ráng tập luyện xa lìa nó như vậy độ ba tháng sau quý vị sẽ thấy kết quả rất tuyệt diệu. Nếu quý Thầy tu tập mà hôm sau gặp các bà, các cô mà nói chuyện huyên thuyên thì thà rằng trở về nhà cưới vợ cho xong, ngồi tu cho có hình thức làm gì, vô ích.

2/. Xả tâm vô lượng của báu, vàng bạc của cải thế gian:

Xả tâm vô lượng là xả tất cả (vô lượng) các pháp, mà tiền bạc châu báu là thứ khó xả nhất. Bởi vậy phải tu tập, nhắc đi, nhắc lại nhiều lần. Ta nghe chuyện ông Bàng Long Uẩn đem hết của cải, vàng bạc đổ hết xuống sông, nhưng có mấy ai làm được? Có người cho rằng ông ta ngu quá, tại sao không cho người khác? Đó là suy nghĩ không đúng. Ta đã biết nó là tai họa, ta cố chừa bỏ mà ta lại mang cái khổ, cái họa cho người khác hay sao? Ông Bàng Long Uẩn thấu rõ điều ấy nên ông vứt bỏ, không nuối tiếc.

Ta phải ngồi kiết già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, dùng pháp như lý tác ý câu này: *"Tiền bạc, của cải, châu báu là những thứ vật chất lôi cuốn ta rất mạnh, làm cho tâm ta ưa thích, say mê mà chạy theo, tạo ra biết bao điều tội ác. Người nông dân khó nhọc mới có hạt gạo cho ta ăn, lưỡi cày đã cắt đứt biết bao nhiêu côn trùng, rồi thuốc trừ sâu, diệt cỏ ... Đó là cái nghề lương thiện mà còn mang nghiệp sát, huống hồ là những nghề không lương thiện, lường gạt, hãm hại nhau vì từng đồng bạc mà*

xâu xé giết hại nhau." Nên lấy câu trạch pháp này mà trau dồi nhiều lần để tâm ta thấm nhuần.

Tiền bạc của cải, châu báu thế gian là tên chủ độc tài, sai bảo ta làm bất cứ cái gì ta cũng mờ ám vâng theo, tạo ra rất nhiều tội lỗi. Vậy ta phải từ giã, xa lìa, ông chủ này để thoát kiếp nô lệ. Chính nó bắt ta hút thuốc, uống rượu, cờ bạc, tạo nhiều điều tội lỗi.

Những kẻ xa lìa tiền bạc, của cải, danh lợi mới là bậc chân tu. Khi họ cất chùa to là họ bị đồng tiền sai sử. Ta phải ghi nhớ điều này: người tu sĩ không nô lệ cho ông chủ tiền bạc. Nếu các tu sĩ mà còn cất giữ tiền bạc, tiếp nhận của cải vật chất thế gian càng nhiều thì càng ăn ngủ không yên (sợ vua tịch thu, chính phủ nghi ngờ, kẻ gian vào, trộm cướp hãm hại) mạng sống như chỉ mành treo chuông. Vì vậy ta phải xa lìa, dứt bỏ chúng. Phải ghi nhớ mãi câu pháp hướng, như lý tác ý để ta vĩnh viễn xa lìa vật chất chế gian, trau dồi tâm xả vô lượng.

Đó là xa lìa của cải, tài sản lớn. Người tu thì không ham tài sản, của cải lớn, nhưng có người lại kẹt vào tài sản, của cải nhỏ như cái y, cái bát, cố cất giữ cho riêng mình.

Tùy theo đặc tướng của mỗi người mà lựa chọn một trong hai pháp hướng kể trên. Hoặc có thể dùng câu pháp hướng sau đây: *"Tài sản, của cải, vật chất chế gian là rắn độc, ung nhọt, truyền nhiễm. Có ngày ta sẽ bị rắn độc cắn, hoặc bị bệnh truyền nhiễm. Ta hãy xa lánh nó như bị bệnh cùi; đừng cất giữ, đừng tích trữ."*

Tóm lại, cần trau dồi, tu tập tâm này cho đến khi thấm nhuần mới mong viễn ly được tâm đắm nhiễm tiền bạc, châu báu thế gian.

3/. Xả vô lượng tâm danh: Danh là tiếng khen, tiếng ca ngợi, tán thán, tốt đẹp, chứng ngộ, chứng đạo, được trao truyền quan chức, trao truyền tâm ấn, cấp bằng này, cấp bằng nọ, Đại Đức, Sư Bà, Sư Trưởng, Hòa Thượng, Thượng Tọa, Giám Đốc, Phó Giám Đốc, Viện Trưởng, Phó Viện Trưởng, Viện Chủ, Pháp Chủ, thiền đức, cao tăng, giới đức, thánh hiền, thần, thánh, tiên, Phật. Ai mà không muốn làm trụ trì? Ai mà không mong làm Pháp Chủ, Viện Trưởng? Khi được danh thì người ta thích thú, nên bị thu hút chạy theo danh. Có người quá cuồng loạn, rồi thất vọng, tự tử. Có người công danh không thành, tình yêu bị phụ rẫy nên vào chùa đi tu. Có kẻ mơ được cái danh nhỏ như làm thầy thông, thầy ký, thầy giáo, cô giáo (còn hơn là làm đầy tớ bị người ta xem thường). Có người làm phó đội trưởng mơ làm lên đội trưởng; khi làm đại tá thì mặt cứ ngẩng lên trời, nghênh ngang chẳng coi ai ra gì. Thật ra những người có quyền có chức cũng là con người như ta. Họ cũng có niềm vui, nỗi buồn, bệnh hoạn, khổ sở như bao nhiêu người khác. Vậy thì tại sao lại phải khúm núm trước kẻ quyền uy? Việc gì mà ta phải sợ hãi?

Có người đi làm từ thiện, kêu gọi người ta đóng góp, rồi cầm tờ giấy khen để khoe thiên hạ là mình đã cúng chùa bao nhiêu tiền, giúp cho bao nhiêu viện mồ côi, đã bao nhiêu lần tạc tượng, đúc chuông, v..v... Nhưng thử hỏi tâm họ có thật từ thiện không? Hay là mở miệng ra thì mắng chửi người như tát nước? Vậy thì ta thương người ở chỗ nào? Chạm tự ái họ là họ muốn giết ta. Có người thì đến đâu cũng có tiền hô hậu ủng, có năm, mười chiếc xe chạy theo hộ tống?

Tóm lại, danh là thứ dục nuôi lớn bản ngã con người. Bản ngã lớn lên theo cái danh vọng, địa vị của người ta. Hôm qua còn làm đầy tớ, ngày nay làm quan thì cái mặt cứ vênh váo. Như người đánh xe ngựa cho Thừa Tướng Yến Anh, anh ta cứ tưởng mình là Thừa Tướng, nên đi đâu cũng quát tháo, đánh đuổi người ta. May mà anh có bà vợ biết điều, đã sửa đổi tâm tánh anh. Bởi vậy ta phải thường xuyên như lý tác ý: *"Tâm con người ai mà không háo danh. Phải đánh cho nó gục xuống, đừng bao giờ để cho nó có cơ hội vùng lên."* Đến phần thực hành, chúng ta cần phải lưu ý, tâm chuyên nhất cảnh. Ta phải chọn một nơi thanh vắng, như bãi tha ma, sơn lâm, đống rơm, chòi lá, gò mả, đồng trống, gốc cây, gộp đá. Sau khi ăn cơm xong, nghỉ ngơi độ hai giờ, ta ngồi thẳng lưng, như lý tác ý. Thí dụ: *"Danh là một dục lạc ảo giác, nuôi lớn ngã mạn, khiến tâm ta thường đau khổ, hay tranh cãi, lý luận, phiền não. Ta hãy xả bỏ, từ bỏ, chỉ biết có tu hành thanh tịnh tâm để ra khỏi sanh tử, luân hồi mà thôi."*

- *"Danh là tên giặc hão huyền không có thật. Nó thường lôi cuốn tâm ta tỏ ra những hạnh xấu, hiu hiu, tự đắc, tự cao, tự đại, cống cao, ngã mạn. Ta hãy xem như không có thật. Ta chỉ là một con người như bao nhiêu người khác, một con người rất tầm thường mà thôi."*

- *"Danh là một thứ dục lạc, vô hình, thu hút, cám dỗ ta rất mạnh, khiến cho ta thêm ngã mạn, cống cao, do đó sanh ra ngũ triền cái (tham, sân, si, mạn, nghi). Danh khiến cho triền miên đau khổ, vậy ta phải cương quyết từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh."*

- *"Danh là một dục lạc có một ma lực vô hình, cám dỗ, lôi cuốn con người vào trong sanh tử luân hồi. Vậy ta từ phải bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh dù bất cứ trường hợp nào."*

Người tu sĩ lãnh đạo tăng đoàn mà lãnh cái danh vào chùa là lãnh rắn độc, rắn sẽ cắn chết chúng tăng. Vậy người tu sĩ phải xa lánh cái danh, cái lợi để cứu lấy chúng tăng, và cứu lấy Phật giáo. Hàng ngày ta phải đặt niệm trước mặt, hướng tâm như thế, không khéo thì bản ngã ta nó đồ sộ thêm lên theo cái danh ấy. Người tu sĩ phải ghi nhớ là trong năm pháp dục lạc thì danh là hơn cả, khó trị vô cùng. Phải đập nhẹp nó, trừ khử nó. Đừng để cho nó vùng lên, và điều khiển ta.

4/. Xả tâm vô lượng tâm ăn: Làm người ai mà không thích ăn ngon. Xả cái ăn không có nghĩa là ta ăn muối, mà chính là xả cái tâm tham ăn. Nó là một dục lạc lớn trong đời ta. Nên nhớ ăn để mà sống, chớ không phải sống để mà ăn. Hãy quán cái ăn như uống thuốc, như trị bệnh ghẻ lở.

Ăn mà thấy ớn, thấy ngán, là bị dục lạc cám dỗ. Ăn mà thấy ưa thích cũng bị dục lạc cám dỗ. Chừng nào không ưa thích ăn ngon, không chê thức ăn dở, không ngán, không ớn là không bị dục lạc ăn cám dỗ.

Tóm lại, ăn là thứ dục lạc ghê gớm (do thức ăn tiếp xúc với vị giác) tạo nên sự ưa thích, cám dỗ khó cưỡng lại. Phàm phu không học thánh pháp và tùy pháp nên thường bị ngã gục trong mặt trận cám dỗ ăn uống này. Chỉ có bậc tu hành, giữ đúng giới hạnh mới thoát ra được. Thí dụ lâu ngày không ăn đường thèm quá, thấy ai mời một ly sữa là phóng tới lấy ngay. Thèm chua, nghe người ta tả trái me chua cũng đủ chảy nước miếng, huống hồ là nghe người ta ăn, nhai nhóp nhép.

Muốn không thèm ăn thì phải thường như lý tác ý để cho thành tựu. Bị cám dỗ bởi cái kẹo, ly nước chanh, hay một viên sinh tố (vitamin) C, hoặc viên thuốc có dạng kẹo (kẹo ho) còn mang tội ăn phi thời, huống hồ là ăn các thức ăn khác. Người tu hành phải diệt trừ cái tâm tham ăn, làm chủ cái ăn, không ăn phi thời. Tu thiền mà ăn một ngày ba bữa thì chừng nào mới làm chủ được sống chết? Người nào còn chạy theo dục lạc ăn, ăn phi thời là phi phạm hạnh, là ngạ quỉ, quỉ sa tăng. Phần đông các tu sĩ ngày nay, từ Đông sang Tây, từ Nam lên Bắc đều bị quỷ dục lạc ăn cám dỗ và lôi cuốn xuống địa ngục. Không khắc phục được ma dục ăn thì làm gì tu được chánh thiền, chánh định! Tu sai một hào ly là cách xa đạo giải thoát một ngàn dặm. Đi tìm đạo giải thoát mà tự trói mình trong ăn uống thì giải thoát ở chỗ nào? Người ở thế gian bị lôi cuốn vào cái ăn đã đành, người tu sĩ không giải thoát được cái ăn không thấy xấu hổ sao? Như vậy thì làm sao giải thoát sinh tử? Có người nhập thiền định không ăn uống từ bảy ngày cho đến một tháng mà không chết (sau đó phục hồi dần cơ thể, sinh hoạt lại bình thường). Nhập thiền định một ngày là làm chủ sống chết một ngày, nhập được một tháng là làm chủ sống chết được một tháng.

Người tu làm chủ sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ là chỗ nào? Đó là chỗ lìa được ba cái dục danh, sắc, lợi nói trên. Ở đây, lìa cái ăn tức là lìa sống chết. Người tu sĩ phải từ bỏ tài sản nhỏ, tài sản lớn, bà con quyến thuộc nhỏ, bà con quyến thuộc lớn, từ bỏ danh lợi thế gian, quyền tước lớn, nhỏ, để sống thiểu dục, tri túc (ba y một bát). Đó là sống như lời Phật dạy: Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành thì mới giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ, chấm dứt luân hồi.

4/. Xả vô lượng tâm ngủ: Ngủ là một trong năm thứ ngũ dục lạc, khiến cho ta thích thú, ham ngủ. Ngủ cũng là trạng thái ngu si, mê muội, bần thần, dã dượi, lười biếng. Cho nên người lười biếng là người ham ngủ. Ăn chơi, trác táng, cờ bạc, rượu chè, thức khuya, làm việc quá nhiều cũng sanh ra buồn ngủ.

Trong việc tu tập thiền định thì ngủ có nhiều cấp độ:

Hôn trầm: Ngồi một lúc là gục xuống, rồi lại ngẩng lên.

Thùy miên: Cúi đầu xuống, quẹo cổ qua một bên và ngủ thiếp đi.

Hôn tịch: Lúc mê, lúc tỉnh, mơ mơ, màng màng. Thí dụ: Ý tu tập đếm hơi thở mà lúc nhớ, lúc quên.

Vô ký: Chợt quên. Khi quên thì tâm không còn tỉnh giác, vọng niệm liền khởi.

Ngoan không: Vô ký kéo dài là ngoan không, còn gọi là không ngơ. Ngoan không là nguyên nhân phát sinh ra trí tuệ tưởng giải.

Phật dạy người mới tu phải tu Chánh Niệm Tỉnh Thức, kinh hành nhiều, (làm cho sức tỉnh thật mạnh), trên thân quán thân, theo hành tướng ngoại để sức quán cho vững, và không rơi vào hôn trầm, thùy miên, hôn tịch, vô ký. Không lo tu tập tỉnh thức mà lo ngồi kiết già, quán hơi thở, đặt đề mục, ngồi quá lâu, cơ thể mỏi mệt, thì hành giả sẽ thiếp dần trong trạng thái mỏi mệt, mất khả năng suy tư, làm cho ngu si, tu hành lạc nẻo mà không hay biết. Cho nên tất cả những loại ngủ này đều gọi chung là si thiền, si định. Người tu theo tà thiền, định tưởng thường rơi vài năm loại ngủ này, không sao tránh khỏi.

NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG BUỒN NGỦ

Người tu hành muốn vượt qua năm thứ si thiền này thì phải hết sức tận dụng khả năng để xả bỏ nó. Nếu thấy mỏi mệt mà lo đi ngủ ngay là sai, nếu ngồi thiền mà rơi vào trạng thái ngoan không là tu sai pháp. Phải phá nó đi, đừng cho nó nhập vào thân ta. Vì ngủ cũng có vô lượng hình thức và trạng thái ngủ khác nhau, nên cũng phải có vô lượng pháp để xả ngủ.

Đi tàu, đi xe bị say sóng, gió, cảm thấy ngây ngây, như ngủ.

Bị cảm gió, thân lừ đừ, nóng, lạnh, v..v... và tất cả những bệnh khác đều có thể làm cho cơ thể uể oải khó chịu.

Cơ thể lờ đờ, tu sai cũng buồn ngủ. Thí dụ khả năng ta tu tập quán sổ tức chỉ có thể đếm độ 1000 hơi, mà bây giờ ta ráng lên đến 1500 hay 2000 hơi, quá sức của nó thì làm sao không buồn ngủ?

Khi trụ tâm không đúng chỗ cũng buồn ngủ.

Làm việc quá sức, mệt mỏi cũng buồn ngủ.

Sống cô độc, cờ bạc, rượu chè sanh ra buồn ngủ.

Trai gái dục lạc quá độ cũng sanh ra buồn ngủ.

Vậy muốn xả vô lượng tâm ngủ thì phải làm sao? Muốn xả vô lượng tâm ngủ phải tùy theo tình trạng cơ thể mà tu tập hoặc chữa trị. Phải hết sức thận trọng trong việc trau dồi tâm này:

1/. Phải biết buồn ngủ trong thân là loại nào.

2/. Tùy theo bệnh trạng buồn ngủ mà dùng thuốc thang để trị.

3/. Cương quyết, mạnh mẽ dứt bỏ những thói quen xấu, những trò chơi không lành mạnh, có hại cho cơ thể (cờ bạc, rượu chè, vui chơi thâu đêm sáng hôm sau mệt mỏi ngủ gà ngủ gật).

4/. Phải rèn luyện nghị lực, chiến thắng những trạng thái lười biếng.

5/. Lấy nước súc miệng, rửa mặt, hoặc tắm nước lạnh. Phải có biện pháp mạnh để đối tri chứng lười biếng, ham ngủ. (Lười biếng phải lấy roi mà quất cho đau, lấy dao mà rạch, lấy muối mà xát vào vết thương).

6/. Ngồi chỗ nguy hiểm để cho tâm sợ chết mà không dám buồn ngủ (ngồi trên chảng ba cây cao, ngồi trên tảng đá cheo leo, sơ sẩy là rớt xuống vực sâu).

7/. Đọc kinh sách, tìm hiểu nghĩa lý trong kinh cũng là một cách dứt phá buồn ngủ.

8/. Ngồi quán xét, tìm xem chứng buồn ngủ từ đâu mà đến, khiến tay chân ta bần thần lười biếng như thế này. Quán xét một lúc thì cơn buồn ngủ tan đi.

9/. Xem sao trên trời (nếu người thích thiên văn), tìm lý do diễn biến của vũ trụ.

10/. Đem một số truyện hình ra xem.

11/. Đi kinh hành cho nhiều sẽ không buồn ngủ (tu tập tỉnh thức).

12/. Tu vô lậu, quán xét vô thường, khổ, không, vô ngã trong thân ta (tu tập Định Vô Lậu, Chánh Niệm Tỉnh Thức).

13/. Đi kinh hành trau dồi lòng từ tâm của mình dưới bước chân đi, tránh giẫm đạp chúng sanh. Thí dụ ban đêm đi kinh hành ta không nhìn thấy chúng sanh, khó mà tránh được. Vậy ta phải nhắc: *"Ban đêm tôi đi kinh hành, không thấy chúng sanh. Xin tránh cho tôi đi."* Hoặc là câu *"Tất cả các chúng sanh ở dưới chân tôi, hãy tránh cho tôi đi."* Và cảm ứng đạo giao nan tư nghì, khi chúng ta đi đến đâu thì các chúng sanh sẽ tránh cho chúng ta đi. Như vậy ta vừa trau dồi tâm từ, vừa đối trị chứng buồn ngủ lúc đêm khuya thanh vắng.

14/. Dùng như lý tác ý: *"Cái ngủ này vốn không có trong thân tứ đại này, chỉ do ngu si, mê muội, lười biếng, thiếu tinh tấn nên mới thọ sanh."* Ngồi kiết già lưng thẳng, quán chiếu để thấy cái ngủ này do đâu mà có. Khi tác ý thì phải như truyền lệnh, dùng hết tâm lực của tinh thần, mạnh dạn làm cho cơn ngủ mau lui bước. Khi đối trị với buồn ngủ thì phải sáng suốt thông minh, nếu không thì chứng buồn ngủ càng tăng, và ta càng vất vả hơn khi chống trả lại nó.

Tu hành theo đạo Phật là phải siêng năng, bền chí, kinh hành nhiều (Đức Phật ngày xưa đã kinh hành rất nhiều về đêm, và Ngài ngủ rất ít). Luôn trau dồi tâm ngủ dưới chân mình bằng pháp hướng tâm như lý tác ý: *"Buồn ngủ, phải lui đi! Lười biếng, phải lui đi!"*.

Đó là những câu ám thị ngắn mà ta áp dụng khi buồn ngủ và ta đi kinh hành thì sẽ rất tỉnh táo: *"Cơn mơ mơ, say say, hãy lui đi! Thân tâm phải tỉnh táo."* Nhắc nhiều lần như vậy trong khi đi, giống như ra lệnh, một lúc sau thì ta hết hôn trầm, thùy miên.

Bấy lâu nay chúng ta khổ sở vì chứng hôn trầm mà không có cách, không có người hướng dẫn để tu tập. Trong giáo án này Thầy đưa kinh nghiệm của bản thân Thầy để giúp cho quý thầy và các Phật tử nương vào đó làm pháp mà tu tập. Nếu tu không có kết quả là tu tập sai, dùng pháp hướng sai. Nếu theo đúng pháp hành của nó quý vị sẽ thấy hiệu quả tức thì, tất cả hôn trầm, thùy miên đều lui dần, tâm của quý vị sẽ được thanh thản, an lạc, rất tỉnh táo.

Sau đây chúng ta thử xét xem chứng hôn trầm do đâu mà có, và làm thế nào để phá hôn trầm.

NGUYÊN NHÂN ĐƯA ĐẾN HÔN TRẦM:

Người tu thiền thường rơi vào hôn trầm vì nhiều nguyên nhân khác nhau:

1. Lao động chân tay nhiều, hoặc thức khuya mệt mỏi, sanh ra hôn trầm. Đi xe, đi tàu, say sóng, say gió, cảm thấy ngây ngây như ngủ.

2. Tu tập quá nhiều, hoặc tu sai pháp cũng sanh ra hôn trầm.
3. Tu tập quá ít, sanh ra lười biếng nên bị hôn trầm.
4. Sống độc cư sanh ra hôn trầm.
5. Uống thuốc chỉ thống, sanh ra hôn trầm.
6. Khi tâm bị bệnh hoặc trụ tâm không đúng chỗ cũng sanh ra hôn trầm.
7. Bị ma chướng hôn trầm.

CÁCH ĐỐI TRỊ HÔN TRẦM

Muốn phá hôn trầm, tùy theo mỗi thứ mà phá:

- Lao động chân tay nhiều sanh ra hôn trầm. Người tu tập không nên lao động nhiều và lao động quá sức. Nên nhớ là lao động để mà tu chớ không phải lao động để hết công việc.

Người cư sĩ phải biết giữ gìn sức khỏe, không nên phí phạm sức khỏe trong các cuộc vui chơi trác táng, thức khuya, trà, rượu, thuốc hút, v.v...

Tu tập là sự lao động rất lớn về trí, nếu lao động cơ thể quá nhiều, không thể nào tránh khỏi hôn trầm.

Tu tập là một sự lao động về tinh thần. Nếu tu tập nhiều, tinh thần mỏi mệt dễ đưa đến hôn trầm. Nếu hôn trầm do sự tu tập thì nên dựng lại thời khóa tu tập cho hợp với sức của mình thì sẽ hết hôn trầm, và càng tu càng thấy thích thú hơn.

Tu ít (có quá nhiều thì giờ nhàn rỗi) sinh ra lười biếng, dễ bị hôn trầm tấn công: nên tu đúng theo thời khóa thì hết hôn trầm.

Người mới sống độc cư, cô đơn, không nên ngồi thiền nhiều. Đừng nên ở không, phải lao động vừa sức, nhẹ nhàng, thì hết hôn trầm.

Uống thuốc chỉ thống sanh ra buồn ngủ: nên đi ngủ, khi thuốc tan hết thì hết buồn ngủ.

Thân bệnh sanh ra hôn trầm: nên tịnh dưỡng trị bệnh. Tu ít lại, xả nghỉ, thì hôn trầm sẽ hết.

Bị ma chướng hôn trầm thì đi kinh hành, dùng pháp hướng và đem hết nghị lực chiến đấu bằng cách liên tục động thân. Hoặc rửa mặt, đi tắm, hoặc làm tất cả những hành động khác, mục đích là giữ đúng giờ, không đi ngủ trước.

Còn một cách nữa là trèo lên bồ đoàn, ngồi kiết già, lưng thẳng, mắt nhìn xuống chóp mũi, tập trung tâm tại nhân trung, biết hơi thở ra vô tại đó, đồng thời hít vô chậm chậm cho hết sức. Hít vô xong rồi, thì cũng chậm chậm thở ra cho hết. Tiếp tục thở như vậy cho đúng 10 hơi thở thì sẽ hết hôn trầm.

Nếu không hết thì còn có một phương cách cuối cùng là làm cho hơi thở phát ra tiếng kêu; nghĩa là thở mạnh có âm thanh, thở đến khi nào không còn bị hôn trầm mới thôi. (Trích Đường Về Xứ Phật, tập VIII , trang 240-242).

Tóm lại, người tu sĩ đạo Phật, bằng mọi cách, phải xa lìa năm thứ dục lạc kể trên để chấm dứt sanh tử, luân hồi. Mục đích tu hành theo đạo Phật là làm chủ năm thứ dục lạc, là xả ngũ dục lạc (tài, sắc, danh, thực, thùy). Nếu quý vị không xả được năm thứ ngũ dục lạc ấy thì dù cho tu thiền một ngàn năm cũng là ma thiền, tà thiền. Có nhiều đạo sĩ tu khổ hạnh nhiều năm trên núi, ăn toàn lá cây rừng mà sống được, người ta đem chôn xuống đất mà không chết, dìm xuống nước, đi trên lửa, mặc áo mỏng đi ngoài trời rét dưới -37 độ C vẫn không hề hấn gì. Vậy mà đem thi triển, biểu diễn từ nước này sang nước khác cho mọi người và báo chí xem (còn háo danh!). Người tu chân chính có ai làm như vậy bao giờ? Đức Phật dạy ta tháo gỡ những khó khăn của kiếp sống để được an vui, giải thoát. Người nào tu tập tứ vô lượng tâm mà còn vướng mắc trong ngũ dục lạc thì dù cho người ấy có lý luận như thế nào thiên hạ cũng biết, dù có thần thông, bay như chim, lặn xuống nước, độn thổ, tàng hình, có bùa chú thần linh, kêu mây, hú gió, người ta vẫn biết là ông ta chưa chứng đạo.

Đời sống của một tu sĩ mà ở chùa to, tháp lớn, ăn ngày ba bữa, vật dụng không thiếu thứ gì là đời sống của thế gian pháp. Phàm phu tục tử bị năm thứ dục lạc trói buộc là đời sống phi giải thoát. Tu sĩ mà sống như thế là đời sống phi phạm hạnh, không phải là đời sống xuất thế gian của thầy tu đạo Phật. Chỉ cần nhìn vào đời sống của tu sĩ thì ta biết ngay là Phật giáo hưng thịnh hay không. Xã hội còn có thầy tu khất sĩ Phật Giáo là còn hưng thịnh, nếu có nhiều chùa to, tháp lớn là Phật giáo suy đồi. Khi người tu sĩ Phật giáo mà không lấy ba thánh pháp (Giới, Định, Tuệ) làm chỗ nương tựa vững chắc (thì dễ phạm lỗi lầm), không biết xấu hổ trước những lỗi nhỏ nhặt thì chánh pháp phải suy đồi. Khi nào còn các thầy tu xa lìa ngũ dục, sống thiểu dục, tri túc, ba y, một bát, không nhà, không cửa, không có gia đình, tài sản nhỏ, tài sản lớn là còn những bậc chân tu, giới đức, thiền đức, thật sự giải thoát khỏi những dục lạc thế gian là điềm lành cho Phật giáo. Còn đi biểu diễn những trò kỳ đặc chỉ là hình thức mua danh, bán lợi mà thôi.

Để kết thúc bài Tứ Vô lượng Tâm này chúng tôi xin nhắc lại các điểm sau đây để quý vị lưu ý và tu tập đúng cách để đạt kết quả:

1/. Nếu pháp hướng là ý thức thì phải có đối tượng (nghĩa là cụ thể) mới có kết quả; nếu pháp hướng mà trừu tượng thì tu tập nhiều năm cũng không có kết quả. Thí dụ như ta ngồi quán thây ma, bộ xương trắng, thì thực tế không có thây ma và bộ xương trắng trước mặt; chỉ do tâm ta tưởng ra. Vậy đề mục đó là trừu tượng, nhưng ta dùng pháp hướng để nhắc tâm là ta áp dụng pháp tưởng đúng cách. Còn tưởng trước mặt có hơi thở ra vô là ý thức chứ không phải là tưởng thức. Quý vị hãy cẩn thận khi áp dụng trong trường hợp này, kẻo dùng tưởng mà cứ cho là ý thức. Dùng lẫn lộn ý thức và trừu tượng thì không có kết quả và đưa đến thiền sai.

2/. Khi tu tập thì nội tâm phải an trú trong chánh niệm (giữ tâm mình trong chánh niệm). Thí dụ khi trau dồi tâm từ thì luôn luôn phải ở trong lòng thương yêu (trong Tứ Vô Lượng Tâm) mà đặt chánh niệm, không phải trong cái tâm giao động, nhớ cái này, nghĩ cái kia. Đặt niệm chân chánh ở ngay trong sự trau dồi. Nếu dùng chánh niệm quán thân bất tịnh mà tu tâm từ là tu sai.

Nên nhớ phải thường xuyên như lý tác ý, không được xao lãng. Phải tỉnh thức cao độ, không để cho thất niệm. Phật dạy: Bị thất niệm là bị ma dẫn. Dù có chánh niệm mà không đúng đối tượng ta đang trau dồi thì vẫn không có kết quả, vẫn bị ma dẫn. Nếu sức tỉnh thức chưa cao độ thì phải tu Chánh Niệm Tỉnh Giác Định.

3/. Khéo léo giữ tâm vững trú trong thiện pháp, luôn luôn lúc nào cũng thực hiện pháp Phật, vững trú trong thiện pháp, không cho ác pháp chiếm tâm hay đặt chân vào tâm, luôn luôn đề cao cảnh giác...

4/. Pháp từ vô lượng phải được trau dồi thường xuyên cho được sung mãn, làm cho thành cỗ xe (để rải đi tất cả), làm thành cứ điểm (vững chắc), làm cho được kiên trì (vững bền, không thay đổi), tích lũy (càng nhiều càng tốt). Phải khéo tinh cần, siêng năng thực hành theo lời chỉ dạy, phương pháp hành trì của Thầy, của Phật thì pháp an lạc sẽ đến với quý vị thật rõ ràng (có kết quả giải thoát).

Phải tu tập rất nhiều, và nhiều cái khác nữa chớ không phải chỉ có bấy nhiêu đó mà đủ sức tỉnh thức, đủ an lạc, giải thoát và thành tựu được tâm vô lượng này.

5/. Bi vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy, làm cho thành cỗ xe, làm cho kiên trì, tích lũy. Hỷ tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy, và xả tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy. Nhờ đó mà thành tựu được sự giải thoát các pháp trên thế gian này.

Cứ y chỉ theo lời dạy của Thầy, đặt trọn vẹn niềm tin ở Giới, Định, Tuệ, và tất cả các pháp môn của Đức Phật mà hôm nay Thầy vạch ra con đường có lý pháp và hành pháp rõ ràng, cụ thể. Thầy đã vén sạch màn mây của kiến thức, tưởng giải cổ nhân đang phủ trùm trên ba Thánh pháp của Phật (Giới, Định, Tuệ). Ngày nay pháp này không còn ai thực hiện được, chỉ là danh từ suông. Hầu như toàn bộ tu sĩ Phật giáo sống ngược lại và không thực hành đúng pháp nầy.

6/. Nếu quý vị sống đúng và hành đúng theo lời dạy của Thầy thì lòng thương yêu rộng lớn của quý vị phủ trùm cả không gian và thời gian. Chừng đó thế gian này là Thiên Đàng và quý thầy sẽ là du tăng, khất sĩ, rày đây, mai đó, không có chùa to, tháp lớn. Quý thầy đã phủi sạch sợi dây triền phược, vật chất thế gian, đời sống của quý thầy rộng bước thênh thang, tâm hồn của quý thầy thương yêu chúng sanh như không gian, phủ trùm vạn hữu. Bấy giờ, quý Thầy không phải là Phật, Tổ, A La Hán hay Bồ tát mà là một con người như bao nhiêu người khác. Tâm hồn của quý thầy đã hòa cùng với cuộc sống của nhân thế, và mãi mãi bên nhau, không xa lìa. Quý thầy là con người giải thoát với lòng thương yêu vô tận. Pháp Tứ Vô Lượng Tâm tuyệt vời như vậy. Một cao tăng thời Đức Phật đã thực hiện được Tứ Vô Lượng Tâm, đắc quả A La Hán và được Phật ca ngợi.

Các Phật tử cũng như các tu sĩ phải thường hành trì Tứ Vô Lượng Tâm để đạt kết quả tốt. Tứ Vô Lượng Tâm là bước đầu chuẩn bị cho người tu hành tiến đến đạo quả giải thoát rốt ráo. **Người đệ tử Phật chân chánh mà tu tập, dù tu theo pháp môn nào, cũng phải đi qua chặng đường của Tứ Vô Lượng Tâm, và Tứ Chánh Cần** (ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện) **nếu không thì chỉ là tu theo ngoại đạo, tu mất gốc, hoặc lạc vào thiền tưởng, uổng phí một đời tu mà thôi.**

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

HẾT