

TRƯỜNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC



THIỀN CĂN BẢN



Ấn bản điện tử được đăng tại trang web:
[Nguyễn Thủy Chơn Như \(nguyenthuychonnhu.net\)](http://nguyenthuychonnhu.net)



MỤC LỤC

Mục lục	2
Lời nói đầu	4
Thiền căn bản	6
12 điều quan trọng cần ghi nhớ để ly dục ly bất thiện pháp	7
Tu thiền giai đoạn I	9
I- Phần I: ly dục	9
1- Hạnh ăn	10
2- Hạnh ngủ	12
3- Hạnh độc cư	14
II- Phần II: ly bất thiện pháp	17
Pháp hành ly bất thiện pháp	18
Một số ví dụ về ly dục – ly bất thiện pháp	18
Tu sinh hồi đạo	20
• Cô Liên Pháp	20
• Cô Từ Hạnh	20
• Cô Từ Nguyện	21
• Vĩnh Trí	21
• Hải Tâm	21
• Đào	22
• Từ Đức	22
• Minh Cảnh	23
• Huệ Ân	24
• An Tĩnh (Diệu Tĩnh)	24

• Diệu Hảo	25
• Tú (Mỹ Linh)	25
• Diệu Hồng	25
Kết luận	26
II- Phần II: ly bất thiện pháp (Tiếp theo)	26
1- Đức nhẫn nhục	27
2- Đức tùy thuận	28
3- Đức bằng lòng	30
Văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ	31
42 giai đoạn tu tập (con đường tu tập Giới, Định, Tuệ)	33
Giai đoạn 1: Dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.	35
Tâm thư của Thầy	39



LỜI NÓI ĐẦU

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

Đức Phật dạy: **“CÓ DANH CÓ LỢI THÌ NÊN ẮN BÓNG”**, do lời dạy này, nên khi tu chứng chúng tôi dạy miệng không ghi chép lại thành sách, mãi cho đến một hôm chúng tôi nhận được một cuốn băng cassette do một Phật tử trao và nhờ chúng tôi nhuận lại.

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

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

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

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

Ví dụ: **“Tâm tùy tức”**, tâm tùy tức có nghĩa là **“Tâm nương theo hơi thở”**. Theo như nghĩa trong kinh sách Nguyên Thủy thì **“Tâm tùy tức tức là tâm định trên thân”**, có nghĩa là tâm hết phóng dật, khi tâm hết phóng dật thì tâm ở đâu? Tâm ở trên hơi thở vì hơi thở là thân hành nội của thân. Nếu tâm hết phóng dật mà không định trên thân thì tâm rơi vào Không. Tâm rơi vào Không là một trạng thái của tướng định, tức là Không Vô Biên Xứ Tướng Định. Còn **“tùy tức”** của Lục Diệu Pháp Môn là do sự ức chế tâm, bắt buộc tâm phải nương theo hơi thở. Còn kinh sách Nguyên Thủy dạy tùy tức là do tâm Ly Dục Ly Ác Pháp, mà tâm đã ly dục ly ác pháp là tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh nên tâm định vào thân gọi là **“tùy tức”**. Cho nên, tùy tức trong kinh sách Nguyên Thủy và tùy tức trong kinh sách Đại Thừa không giống nhau. Do không hiểu ý nghĩa của danh từ trong kinh Nguyên Thủy, nên người sau chế ra Lục Diệu Pháp Môn dùng để tu ức chế tâm. Pháp Lục Diệu cũng giống như thiền Minh Sát Tuệ bằng cách ức chế tâm, sau khi ức chế tâm được thì lại quán xét (Quán, Hoàn, Tịnh) hay là Minh Sát để xả tâm. Đó là lối tu tập đi ngược lại Giới - Định - Tuệ của đạo Phật.

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

Ví dụ: Ngồi tu tập Định Niệm Hơi Thở, nếu cứ mãi lo tập, tập trung hơi thở thì bị ức chế tâm. Tu hơi thở mà quan sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp nếu có một chướng ngại pháp nào hiện đến trong bốn chỗ này thì cố gắng khắc phục, đẩy lui như trong Tứ Niệm Xứ đã dạy: **“Trên thân quán thân để khắc phục tham uyu, trên thọ quán thọ để khắc phục tham uyu, trên tâm quán tâm để khắc phục tham uyu và trên pháp quán pháp để khắc phục tham uyu”**. Nhưng khi bốn chỗ Thân, Thọ, Tâm, Pháp không có chướng ngại pháp thì tâm ở đâu? Tâm ở tại hơi thở. Tâm ở tại hơi thở mà không bắt buộc tâm ở tại hơi thở. Tâm định trên niệm của hơi thở, tức là không ức chế tâm vào hơi thở. Nên trong kinh Nguyên Thủy, Phật gọi là **“Định Niệm Hơi Thở”** chứ không gọi là **“Quán Niệm Hơi Thở”**, vì Quán Niệm Hơi Thở tức là ức chế tâm vào hơi thở. Quán số tức, quán tùy tức cũng là pháp ức chế tâm. Chúng ta nên đọc lại bài kinh **“Nhập Tức Xuất Tức”** trong kinh Nguyên Thủy: **“Quán ly tham, tôi biết, tôi hít vô. Quán ly tham, tôi biết, tôi thở ra”**. Có nghĩa là, quán xét tâm để tâm không còn tham, sân, si nữa thì tâm sẽ biết hơi thở hít vô. Quán xét tâm để tâm không còn tham, sân, si nữa thì tâm sẽ biết hơi thở thở ra. Chứ không phải hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra, đó là cách thức tu tập ức chế tâm để tỉnh thức, chứ không phải xả tâm.

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

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

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

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

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

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

Kính ghi,
Tu Viện Chơn Như
(Ngày 26 tháng 4 năm 2000)

THIỀN CĂN BẢN

(Chép lại bài giảng do chính Thầy đọc trong audio “Thiền căn bản”)



Bây giờ các con im lặng để nghe Thầy giảng trạch chỗ tu sai lệch trong một năm tu tập đã qua, chỗ nào đúng thì các con tiếp tục tu, chỗ nào sai, các con sửa lại tu cho đúng. Các con cố gắng nghe cho kĩ.

Hôm nay là ngày Mồng Một Tết năm Bính Tý, 1996, Thầy có đôi lời cần nhắc nhở các con trong sự tu tập.

Thời gian thấm thoát trôi qua quá nhanh, mới đó mà đã hết một năm tu tập của chúng ta. Để kiểm điểm lại xem một năm tu tập có tiến bộ hay không, hay còn dậm chân tại chỗ? Để xác định điều này, đã trắc nghiệm tuyển thi để chọn và đưa các con lên tu tập lớp Thiền định thứ II, ở giai đoạn diệt, tức là đóng mở sáu căn. Nhưng hoàn toàn thất vọng, một năm tu tập đã qua, và tất cả các con đều thi rớt. Chỉ có một mình cô Huệ Ân là đủ điểm đậu ở giai đoạn “Ly” thứ nhất, phần I. Các con đành phải ở lại một năm nữa tu tập ở giai đoạn I để “Ly” cho được bản ngã của mình.

Tại sao các con lại rớt? Xét ra có nhiều nguyên nhân tu sai mà các con không biết:

1. Tu sai mà không biết mình tu sai.
 2. Cô Diệu Quang nhắc nhở mà không chịu nghe theo.
 3. Cứ dựa vào Thầy để nghe thuyết giảng, tích lũy sự hiểu biết suông nên tạo thành bản ngã to lớn.
 4. Học tập, thuộc nhiều, nói nhiều, đến khi hành thì sai hết. Lớp này tu tập chưa xong, lại tu lớp khác.
 5. Ăn, ngủ chưa trọn vẹn.
 6. Đọc cư ở giai đoạn I chưa xong, lại vượt qua ở giai đoạn II, III.
 7. Nhấn nhục chưa tròn mà vội tùy thuận, bằng lòng là nén tâm tu sai.
 8. Thiếu lòng tin ở người Thiện hữu tri thức ở gần gũi bên mình.
 9. Không nghe lời dạy bảo khuyên răn của Thiện hữu tri thức thân cận.
 10. Thường sống trong bản ngã, cố giữ kiến chấp, không chịu thấy và xa lìa các lỗi lầm. Thường hay tự lý luận, che đậy, tranh chấp, cãi lý, nên tâm bất an.
 11. Sống thiếu lục hoà, sanh tâm ganh tị.
 12. Sống độc cư sai, tạo cảnh nén tâm, ức chế không nói.
 13. Tu sai, không thưa hỏi kỹ Thiện tri thức, để trở thành lối tu có hình thức bên ngoài.
 14. Tình cảm người thân không chịu quán xét, xa lìa, nên tâm thường bị phân tán.
 15. Khi nghe nhắc nhở, thiếu trí thông minh, không chịu thưa hỏi kỹ lại.
-

16. Những lỗi lầm tu sai của nhau thường che dấu.
 17. Tâm luôn luôn sợ hãi, không dám chỉ mặt, vạch tên bạn đồng tu có lỗi lầm. Đó là thiếu lòng dũng cảm, không gan dạ xây dựng mình tốt, bạn tốt, tập thể tốt.
 18. Không dám thẳng thắn nhận lỗi mình, chỉ lỗi người là người hèn nhát.
 19. Vị tình, thương bạn bè đồng tu, không dám chỉ lỗi là đặt tình thương không đúng chỗ.
 20. Sợ bạn bè đồng tu xấu hổ vì lỗi lầm, không dám chỉ sai cho người khác sửa, đó là làm hại bạn mình, hại tập thể, hại xã hội.
 21. Mỗi bữa ăn nào không giữ yên lặng để nghe lời chỉ bảo của Thiện hữu tri thức, để tu sửa thân tâm, thường tranh luận, biện lý, che đậy lỗi lầm của mình.
 22. Thường nương tựa kiến thức thế gian, sanh kiến chấp, nuôi lớn ngã mạn, khinh thường người Thiện hữu tri thức giúp mình tu học.
 23. Không chịu nương kiến thức xuất thế gian để diệt ngã, xả tâm, kính trọng người Thiện hữu tri thức của mình.
 24. Thiếu lòng tôn kính đối với người Thiện hữu tri thức nghịch duyên thân cận.
 25. Không chịu động não, suy tư, làm việc để tìm ra kiến chấp và sự tu tập sai của mình.
 26. Cứ dựa vào lời giải thích lòng vòng của Thầy, mà không chịu nghe lời chỉ thẳng của cô Diệu Quang.
 27. Không chịu động não, quán xét lỗi mình, tu sai trong lời chỉ thẳng của cô Diệu Quang.
 28. Thấy Thầy ở xa, không thấy cô Diệu Quang ở gần. Đó là bỏ mối, bắt bóng.
 29. Nghe tiếng nói của Thầy, không chịu nghe tiếng nói của cô Diệu Quang. Đó là ôm vang, bỏ tiếng.
 30. Không nghe lời chỉ thẳng của cô Diệu Quang để triển khai trí tuệ vô sự, ly dục, ly bất thiện pháp.
- Do 30 nguyên nhân ở trên đây mà các con đã thi rớt. Và cũng nhờ sự tuyển thi này, các con được biết mình giải thoát rõ hơn ở mức độ nào trong một năm tu tập.

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

Các con cần lưu ý, trong sự tu tập Thiền định có 12 điều quan trọng ở giai đoạn đầu Ly dục - Ly bất thiện pháp.

1. Thường tu tập tỉnh giác trong mọi hành động của thân, khẩu, ý.
2. Thường tu tập cẩn thận, từ việc làm nhỏ nhất, đến việc làm lớn nhất, đều phải dè dặt, kỹ lưỡng.
3. Thường tu tập ý tứ mọi hành động, thân - khẩu - ý trong thiện pháp và ác pháp.
4. Thường tu tập, bảo vệ và giữ gìn tâm mình thanh thản, để được sáng suốt và bình tĩnh.
5. Thường tu tập nghị lực để chiến đấu với tâm mình, ly ngã, ly dục, ly bất thiện pháp.
6. Phải tỏ lòng tôn kính, cầu xin người Thiện hữu tri thức thân cận của mình để được nghe lời chỉ thẳng, vạch trần lỗi lầm, những chỗ tu sai lạc để xả ngã và tu tập lại cho đúng.
7. Khi người thiện hữu tri thức bảo điều gì thì phải làm đúng, không nên làm sai. Đó là tu tập đức tùy thuận ở người, làm sai lời dạy là tùy thuận ở mình.
8. Khi người Thiện hữu tri thức nói oan ức và mắng chửi mình là để mình tu tập đức nhẫn nhục.
9. Khi người Thiện hữu tri thức nói trái ý mình là để dạy mình tu tập đức bằng lòng.
10. Khi người Thiện hữu tri thức chê mình là để rèn luyện mình cách thức xả ngã.
11. Khi người Thiện hữu tri thức khen mình là để xem mình có xả ngã được chưa?
12. Khi người Thiện hữu tri thức bảo mình phải tự tìm cách xả tâm, ly dục, ly bất thiện pháp, không được học thuộc lòng, đó là chỉ cho mình động não, khai triển trí tuệ vô sự, ly dục, ly bất thiện pháp.

Trong 12 điều trên đây, các con cần phải ghi nhớ kỹ. Những gì chưa hiểu, phải thưa hỏi thêm để biết cách tu tập cho đúng.

Rút tỉa ưu khuyết một năm tu tập đã qua, các con đã có nhiều kinh nghiệm hơn. Bước sang năm mới, các con hãy chuẩn bị tinh thần dũng mãnh, nghị lực kiên cường để luôn luôn chiến thắng trong mặt trận ly dục, ly bất thiện pháp, để đem lại cho các con một tâm hồn thanh bình, yên vui, để được kết quả tuyền thi sắp tới, để bước sang giai đoạn tu tập cao hơn, để là thực hiện được giấc mộng làm chủ sanh tử.

Cố gắng, các con hãy cố gắng lên! Phần thưởng chiến thắng danh dự cho những ai biết cố gắng đang chờ phía trước. Đừng lấy những thất bại đã qua mà hối tiếc. Hãy nhìn hiện tại và vị lai tiến bước tu tập. Có quyết tâm, phải có thành công. Sự tu tập không khó, khó vì những người không có quyết tâm.

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

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

Hôm nay bắt đầu cho một năm tu tập, Thầy xin nhắc lại con đường tu tập theo Đạo Phật, có ba giai đoạn tu Thiền định: **Một là Ly - Hai là Diệt – Ba là Xả.**

1. LY nghĩa là gì? Ly nghĩa là lìa xa, rời xa, tránh xa.

2. DIỆT nghĩa là gì? Diệt nghĩa là đóng lại, làm cho ngưng hoạt động, dừng lại.

3. XẢ nghĩa là gì? Xả nghĩa là bỏ ra, ném ra, không cần dùng nữa.

Giai đoạn thứ nhất trong một năm tu tập, các con chỉ có tu tập ly dục, ly bất thiện pháp. Thế mà các con đã lầm lẫn nên chỉ tu tập diệt và xả. Vì thế sự tu tập của các con trở thành mù mờ, nên không biết mình tu cái nào chính, cái nào phụ. Cái chính là ly dục, ly bất thiện pháp, tức là tu tập Ba Đức, Ba Hạnh. Còn cái tu phụ là nhiếp tâm trong hơi thở, nó chỉ phụ trợ cho sự tu tập LY mà thôi. Các con đã lầm nên lấy cái tu chính làm cái tu phụ, còn cái tu phụ làm cái tu chính. Vì thế, khi thi các con đều rớt hết là phải. Qua một năm tu tập, khi tuyển thi lên lớp, mới nhận ra được sự lầm lẫn tu sai của các con.

Bây giờ Thầy sẽ giảng trách giai đoạn thứ nhất là LY để các con hiểu đúng cách, rồi nương vào cô Diệu Quang chỉ thẳng, đập thẳng tu tập. Xưa đức Phật Thích Ca Mâu Ni phải tu ở giai đoạn này sáu năm khổ hạnh mới ly được dục. Còn ở giai đoạn II, III, Thầy không giảng, vì có giảng các con sẽ hiểu lộn xộn, rồi không biết lớp lang tu tập. Chờ khi nào các con tu tập xong giai đoạn thứ nhất, Thầy sẽ giảng giai đoạn thứ hai. Tu giai đoạn thứ hai xong, Thầy sẽ giảng giai đoạn thứ ba.

Tu tập ở giai đoạn thứ nhất là phải xét lại Ba Đức, Ba Hạnh. Ba Đức, Ba Hạnh là **phương tiện** tu tập Ly Dục, Ly Bất Thiện Pháp.

Ba đức - ba hạnh là gì?

Ba đức là: Nhẫn Nhục, Tùy Thuận, Bằng Lòng.

Ba hạnh là gì? : Ăn, Ngủ, Độc Cư.

TU THIỀN GIAI ĐOẠN I

Bây giờ Thầy triển khai giai đoạn 1, giai đoạn này Thầy chia làm hai phần.

- *Phần 1: Ly dục*
- *Phần 2: Ly bất thiện pháp*

PHẦN I: LY DỤC

Các con tu tập phần thứ nhất trước, đó là phần ly dục. Phần này các con phải lập 3 hạnh: 1. Ăn – 2. Ngủ - 3. Độc cư

Vậy ly dục là gì? Ly dục là lìa xa, rời xa, tránh xa lòng ham muốn của mình. Muốn lìa xa lòng ham muốn của mình thì các con phải tìm xem đối tượng của lòng ham muốn là cái gì. Trong đời sống hàng ngày của con người có năm đối tượng dục lạc khiến cho tâm các con sanh ra ham muốn. **Một là ăn, hai là ngủ, ba là sắc dục, bốn là danh, năm là lợi.** Muốn xa lìa năm thứ dục lạc này, Thầy lấy ba hạnh để các con tu tập ly dục. **Hạnh thứ nhất: Ăn, hạnh thứ 2: Ngủ, hạnh thứ 3: Độc cư.** Muốn tu tập lập được ba hạnh này thì các con đã xa lìa tâm ham muốn mà còn gọi là tâm ly dục. Muốn lập được ba hạnh này các con phải hiểu rõ nó, cái hại và cái lợi của ăn, ngủ, độc cư như thế nào?

1. HẠNH ĂN

Bây giờ Thầy triển khai về hạnh ăn để các con thấu rõ. Hạnh ăn uống là một phương tiện để tu tập ly dục về ăn uống. Người đời thường nói “*ham ăn, hốt uống*” là để chỉ những hạng người xấu, cố thực, tham ăn, tham uống. Chúng ta là những tu sĩ của đạo giải thoát mà không giải thoát được cái ăn thì còn giải thoát được cái gì? Vậy, chúng ta phải tập ăn uống ngày một bữa để đủ nuôi sống thân mà thôi. Không được ăn uống lặt vặt, không được ăn uống phi thời, không được chạy theo dục lạc của ăn uống. Phải luôn luôn cố gắng khắc phục.

Theo Đạo Phật không có dạy người tu tuyệt thực hay tiết thực. Xưa đức Phật tu khổ hạnh tối đa là tiết thực, ăn quá ít nên cơ thể suy mòn, tinh thần không sáng suốt. Do chỗ tu sai này không tìm được đạo giải thoát, nên đức Phật xả bỏ khổ hạnh tối đa, tức là bỏ hạnh tiết thực, chỉ còn giữ lại ăn uống đủ sống để cơ thể khỏe mạnh tu tập. Khi xả khổ hạnh tối đa, đức Phật trở về đời sống ăn ngày một bữa bình thường, vẫn khỏe mạnh cho đến 80 tuổi Ngài mới chết.

Chúng ta bây giờ cũng vậy, từ ngày các con đến Tu viện, ăn uống ngày một bữa mà vẫn khỏe mạnh. Thường trong giờ lao động đều có sự lao động nhưng cơ thể vẫn bình thường.

Các con nên xét kỹ về dục ăn uống, rất là quan trọng trong cuộc sống hàng ngày. Các con có nhìn thấy chẳng, vì ăn uống mà người ta xâu xé lẫn nhau, giết hại nhau, chà đạp lên nhau mà chẳng có chút lòng thương yêu nhau, sánh loài vật cũng như vậy.

Vì ăn uống mà người ta nghèo đói, khổ sở, nợ nần; vì ăn uống mà người ta sanh ra trộm cắp đủ điều, gian lận, mách khoe; vì ăn uống mà sản nghiệp tiêu tan; vì ăn uống mà cốt nhục tương tàn; vì ăn uống mà phải nhọc nhằn dầm sương, dãi nắng; vì ăn uống mà phải chạy xuôi, chạy ngược, buôn tảo, bán tần.

Bây giờ các con đã biết rõ sự dục về ăn uống là sự khổ biết là đường nào đối với đời người! Vậy từ đây về sau, các con thường đem nghị lực dũng mãnh chống lại sự tham ăn thích uống của mình, miễn sao ngày một bữa, có gì ăn nấy, chỉ đủ sống mà thôi, ngon dở, nguội lạnh không màng. Chỉ cần giải quyết được nghiệp đói của thân là đủ lắm rồi, là đủ để được thân yên ổn, thanh tịnh, tu tập thiền định, giải quyết luân hồi sanh tử. Đừng nay đòi món ăn này, mai đòi món ăn khác, ai cho gì ăn nấy, ngon cũng

ăn, dở cũng ăn, không chê, không khen, không ham, không thích, chỉ ăn đủ no lòng mà thôi. Đừng có sanh tâm lý luận “*Ăn thiếu chất bổ*”. Đó là cái lý luận chạy theo ăn uống.

Các con phải hiểu thân là một khối do các duyên hợp lại mà thành, nên không có bản ngã thường hằng trong đó. Vậy mà muôn đời người ta làm chấp cho cái khối duyên hợp này là cái ngã chân thật của mình. Lại có một số người cho trong cái khối này có cái “*bản thể chân thật*” của mình trong đó. Chính từ chỗ làm chấp đó nên luôn bảo vệ và giữ gìn không cho ai chạm đến. Vì thế đời người do đó sanh ra muôn ngàn thứ đau khổ, phiền lụy và luôn tranh đấu.

Các con hôm nay cũng vậy, trải qua hơn một năm tu học, vẫn còn chấp ngã cứng chặt khư khư, chưa chịu lìa bỏ. Bằng chứng các con hay lý luận tranh cãi và đồng thời sanh ra nhiều các duyên mới tạo cảnh bất an, tâm chưa hết thích ăn thích ngủ. Ngày nào đó, các duyên tan rã thì ô hô! Cái gì còn của các con? Hay chỉ còn là một khối nghiệp lực nhân quả, thiện ác khi còn sống các con đã tích lũy từ cái chấp ngã này. Do sự chấp ngã, các con đã tạo thành một khối nợ nần, khổ đau triền miên muôn kiếp, không bao giờ tàn phai. Sự tiếp diễn khối nợ nần này mãi mãi luân hồi muôn đời, muôn kiếp để trả vay, vay trả từ kiếp này đến kiếp khác.

Các con có biết chẳng, trong cuộc đời này không có một sự việc gì xảy ra mà ngẫu nhiên cả. Đều phải do một nguyên nhân, một lý do. Chứ không như một số nhà Nho ngày xưa cũng như bây giờ có một số người đã bài bác lý nhân quả, cho mọi sự việc trên đời này xảy ra đều là ngẫu nhiên. Họ còn đem ví dụ là giống như chiếc lá vàng ở trên cây kia chỉ vô tình cơn gió ngẫu nhiên cũng đưa đẩy, những chiếc lá vàng này cái rơi xuống đất, cái rơi xuống bùn, cái xuôi dòng nước. Đời sống nghèo đói, giàu sang của con người cũng như vậy.

Các con có biết không? Cơn gió không phải là ngẫu nhiên mà có được, mà phải do các duyên như mặt trời nung đốt không khí. Không khí bị cháy, trổng đi một khoảng, các không khí chỗ khác ập vào chỗ chỗ trống đó, tạo thành cơn gió bão. Sự nghèo đói và giàu sang của chúng ta không thể ngẫu nhiên mà có được. Hoả hoạn, thủy tai, giặc giã cướp mất sự giàu sang, để lại sự nghèo đói cho muôn người. Đây là những cận duyên trong hiện kiếp. Còn những duyên sâu xa trong quá khứ kiếp khác nữa. Chúng ta hãy lần theo dấu chân nhân quả mà truy tìm các duyên thì các con sẽ thấy duyên nhân quả khởi trùng trùng dẫn dắt khối nợ nần nhân quả của kiếp người tiếp diễn luân hồi sanh tử và đau khổ mãi mãi muôn đời.

Đức Phật đã tóm lược qua một bài thuyết giảng Mười Hai Nhân Duyên để chỉ kiếp của một con người từ bắt đầu sanh ra đến tan rã chẳng có gì, chỉ là vô thường - khổ - vô ngã mà thôi. Ngài đã xác định không có một vật gì còn tồn tại trong đó, ở thế giới này cũng như ở thế giới khác. Có dịp Thầy sẽ giảng 12 Nhân Duyên mà đạo Phật đã chỉ cho kiếp con người, số phận của con người để các con hiểu. Phật đã đi trước, đã thấy rõ như vậy, Thầy đi sau cũng thấy rõ như vậy, rồi đây các con cũng thấy rõ như vậy. Cuộc đời con người chẳng có gì, chỉ là một khối Vô Minh nhân quả vay nợ đau khổ triền miên cùng với các duyên tan hợp. Thân bằng quyến thuộc, cha mẹ, anh em ruột thịt, vợ chồng con cái cũng chỉ là nợ nần nhân quả muôn đời muôn kiếp. Có gì phải thương nhớ, có gì phải tiếc mong phải không hỏi các con. Bỏ xuống đi, hãy bỏ xuống đi! Đời chẳng có gì.

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

Thầy xin đọc lại chỗ này:

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

Bây giờ các con đã thấu rõ được hạnh ăn uống là đối tượng ly dục, diệt ngã. Từ đây về sau, các con phải cố gắng khắc phục nó để một ngày ăn một bữa đủ sống mà thôi, nhưng các con phải nhớ không nên ăn ít quá mà cũng không nên nhiều quá. Ăn ít là tiết thực, điều này tai hại đến sự tu tập của các con vì sức khỏe yếu kém. Ăn nhiều là thừa dư, sanh dục, ham ngủ, mê muội... cũng đều tai hại đến sự tu tập và sức khỏe của các con. Ăn ngày một bữa, nhưng tùy ở cơ thể của mình, ăn nhiều hay ăn ít mà sử dụng cho đúng cách ăn uống để cơ thể được khỏe mạnh, để tu hành cho tốt. Đó là một điều sáng suốt và linh động.

Các con nên nhớ: **Ăn đúng cách là tu. Tu đúng cách là làm chủ cái ăn.** Đừng thấy mọi người ăn ít vì cơ thể của họ mà chúng ta vội bắt chước ăn ít theo họ, điều đó là tu sai. Các con phải nhớ kỹ điều này, không nên bắt chước ai, mà tùy ở cơ thể của mình mà làm chủ được cái ăn uống của mình đó là tu hạnh ăn.

2. HẠNH NGỦ

Bây giờ Thầy giảng trạch về hạnh ngủ. Ngủ cũng là một đối tượng để chúng ta tu tập lập hạnh ngủ ly dục, mê muội. Ngủ là một nghiệp dục nặng của thân. Nếu thân không ngủ sẽ sanh ra bệnh tật rồi chết, cũng giống như ăn vậy. Ngủ là một nghiệp lực thói quen muôn đời, nó sanh ra vô minh, lười biếng, khiến cho thân tâm ta uể oải, bần thần, mỗi mệt, đã dượi. Do đó, người ta không còn siêng năng tinh tấn, làm việc, cũng như học hành và tu tập. Do đó, người ta thích ở không mà ăn, cho nên mới sanh ra tâm gian tham, biển lận, trộm cướp. Do đó, người ta đần độn, ngu si, không thông minh nên không bao giờ làm việc lớn được, thường sống trong cảnh nghèo đói.

Ngủ là một dục lạc trong năm thứ dục lạc của thế gian, khiến người ta rất thích thú ham mê. Khi không ngủ là họ quá sợ, nhưng khi ngủ nhiều thì lại ám độn, mê muội. Người tu hành cần phải khắc phục nó, chiến đấu trường kỳ với nó. Vì nó là một bước cản đạo, không cho chúng ta tiến sâu vào thiền định, không cho chúng ta tỉnh táo để phán xét mọi việc đúng sai, thiện ác trên bước đường tu tập ly dục, ly bất thiện pháp. Chính nó không cho chúng ta tỉnh giác, nên tâm thường ở trong tà niệm, sanh ra nhiều duyên đau khổ cho mình cho người. Chính nó khiến cho chúng ta thiếu ý tứ, thường hay làm

càn, làm thiếu suy tư, cho nên dễ thất bại trong mọi công việc. Chính nó khiến cho ta thiếu cẩn thận, nên thường mắc phải lỗi lầm. Chính nó khiến cho tâm ta mù mờ, không thanh thản vì thế sanh ra loạn tưởng, trạo hối. Chính nó khiến cho tâm ta mất bình tĩnh, sáng suốt, vì thế dễ sanh hờn giận, nghi nan, đau khổ, phiền toái. Chính nó khiến cho tâm ta thu nhiếp hơi thở lơ lơ, không rõ. Chính nó khiến cho tâm ta rơi vào năm loại vô ký:

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

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

Những điều Thầy đã nêu trên đây để các con thấu rõ những tai hại của nó đối với sự tu tập biết là đường nào! Đã biết rõ nó, các con phải cố gắng tu tập:

1. Đi kinh hành nhiều.
2. Vừa đi kinh hành, vừa hướng tâm theo bước chân.
3. Thường xuyên nhắc tâm tỉnh giác.
4. Thường xuyên nhắc tâm chớ ham ngủ.
5. Phải nghiên cứu một điều gì để động não.
6. Phải làm một việc gì cho động thân.
7. Không được ngồi, hoặc nằm.
8. Chạy bộ, hoặc đi tắm.
9. Phải tập thể dục một vài thế dưỡng sinh, hoặc đi một đường võ.
10. Củ tạ, đào đất.

Các con nhớ kỹ: Nó là một thứ dục lạc rất khó trị. Nên luôn luôn lúc nào cũng đề cao cảnh giác, chiến đấu với nó bằng mọi cách, bằng cả nghị lực dũng cảm của mình. Nếu các con không chiến đấu hết sức, nó sẽ thành thói quen lười biếng, chùng đờ, các con sẽ thất bại ê chề trong cuộc đời tu hành. (..?) là một điều rất khó vô cùng, vậy nên lưu ý và nhớ kỹ lời dạy của Thầy, phải cố gắng tu tập hết sức để tập luyện cho được hạnh ngủ. (...?) Xa lìa được ăn ngủ nghiêm chỉnh là xa lìa được năm thứ dục lạc. Sự tu tập này cũng phải khéo léo và linh động. Tùy theo sức của mình, tu tập tiến dần lên, không được ép chế không ngủ, ngủ phải đúng giờ khắc, ngủ phải tập luyện hướng tâm ngủ, không được muốn ngủ hời nào là đi ngủ, muốn tu hời nào là tu. **Ngủ đúng cách là tu tập, tu đúng cách là làm chủ ngủ. Hành động ngủ là tu, hành động tu là ngủ.** Các con nhớ kỹ, phải thuộc câu này.

3. HẠNH ĐỘC CƯ

Thầy giảng trạch về hạnh độc cư. Các con hãy lắng nghe cho kĩ, vì nó là một hạnh rất khó tu nhất trong ba hạnh. Nghe thì như dễ đáng lắm, mà hành thì khó vô cùng. Hạnh độc cư là một phương tiện tu tập để bảo vệ, phòng hộ, giữ gìn, hộ trì, ngăn ngừa, che chở thân tâm được yên ổn, tránh được các ngoại duyên bên ngoài, khiến cho tâm cảnh an vui tu tập dễ dàng. Độc cư còn giúp cho tâm các con có dịp tuôn tràn bao nhiêu ký ức, kỷ niệm. Độc cư còn giúp cho các con nhận thấy được dục lạc ham ngủ, ham vui là tai hại trên đường tu tập. Độc cư là đối tượng để các con dùng mọi phương tiện tu tập thu nhiếp thân tâm thành khối nội lực.

Người không sống trong hạnh độc cư được là người thường bị phân tâm. Người phân tâm thì không có sức tỉnh giác cao, không có sức tập trung mạnh, chỉ có ức chế tâm bằng tưởng pháp. Người thích vui bên ngoài là người rất sợ cô đơn, tâm thường bị phân tán theo các duyên. Tâm chúng ta có vốn từ nhân quả mà ra, nên thường bị các duyên nhân quả chi phối. Vì thế lúc nào tâm cũng bị phân chia tan nát, nó không hợp nhất lại được. Chỉ một vài giây hợp lại là bị phân ra liền bởi các duyên trong ba thời gian quá khứ - vị lai và hiện tại. Từ ngày này suốt ngày nọ, từ năm này đến năm khác cho đến ngày tàn tạ xuống lòng đất, tâm chúng ta đều bị phân tán liên tục. Mục đích của người tu thiền là gom tâm lại, dù bất cứ thứ thiền nào, chỉ trừ loại thiền quán mà các nhà học giả sản xuất ra. Bởi thế người tu thiền mà không sống trong rừng núi thanh vắng, độc cư thì không làm sao nhập định được.

1. Vì Tâm bị phân tán.
2. Vì Tâm không thành khối.
3. Vì Tâm không có nội lực.
4. Vì Tâm không tỉnh thức.

Muốn cho tâm thành khối, có đủ nội lực dũng mãnh, để đống mở sáu căn, để tu tập giai đoạn thứ II của Thiền định là DIỆT thì phải sống Độc cư 100%.

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

- Giai đoạn thứ nhất: Sống tập ít nói chuyện.
- Giai đoạn thứ hai: Tập sống riêng, làm việc riêng một mình.
- Giai đoạn thứ ba: Tập sống riêng, không làm việc.

Ở đây Thầy sẽ giảng trạch phần thứ nhất của hạnh độc cư là tập sống ít nói chuyện để các con hiểu rõ, tu tập không sai lệch. Khi nào các con tu tập xong phần thứ nhất, Thầy sẽ giảng trạch phần thứ hai, tức là tập sống riêng, làm việc riêng một mình. Khi nào tu tập phần thứ hai xong, Thầy sẽ giảng trạch phần thứ ba: Tu tập sống riêng, không làm việc. Nếu giảng trạch ngay bây giờ luôn cả ba phần thì các con sẽ bị rối rắm, không biết cách thức tu, cách thức nào tu tập cho đúng.

Ở giai đoạn một sống độc cư là tập ít nói chuyện. Muốn tập ít nói chuyện các con phải biết, phải lựa chọn chuyện gì cần thiết thì mới nói, mới thưa hỏi, không cần thiết thì không được hỏi, không được nói. *Chỉ duy nhất là thưa hỏi về sự tu tập, và phải thưa hỏi riêng để được lắng nghe kỹ, còn thưa hỏi chung trong tập thể thì rất là khó lắng tâm theo sự hướng dẫn của thiện tri thức.* Thưa hỏi về sự tu tập là mục đích để hiểu cho rõ, để thực hành cho đúng. Còn ngoài ra tất cả những chuyện khác đều phải cẩn thận khi muốn nói ra.

1. Tránh nói chuyện tào lao, nhảm nhí.
 2. Tránh kết tình, kết bạn thân.
 3. Tránh nghe chuyện của người khác, vì chuyện của người khác khiến cho ta phải nói ra.
 4. Tránh gặp nhau, vì gặp nhau dễ sanh nói chuyện. Nhưng gặp nhau thì không nói chuyện là tốt nhất.
 5. Không được đem sự hiểu biết tu hành của mình dạy người khác khi mình tu chưa xong.
 6. Thấy bạn bè tu sai, nên báo cho thiện tri thức biết để sửa lại, không được đến dạy bảo vì đến dạy bảo làm động mình, động người và thành quen thuộc với nhau nên không thể giữ trọn vẹn hạnh độc cư được.
 7. Thấy bạn đồng tu buồn khổ, không được đến an ủi, chia sẻ. Chỉ cần báo thiện tri thức đến giúp đỡ.
 8. Tránh đổ lỗi người khác, vì đổ lỗi người khác là tạo duyên bất an trong tâm, thường xảy ra duyên cãi cọ, tranh luận.
 9. Tránh đi đến thất của người khác vì đi đến thất của người khác làm động mình, động tâm người.
 10. Làm lao động chung, tránh nói chuyện cười đùa.
 11. Khi giúp bạn đồng tu đang bệnh, tránh nói chuyện ngoài vấn đề bệnh. Tốt hơn hết là hỏi bệnh để dùng phương tiện trị liệu.
 12. Khi làm việc chung một việc gì cần phải làm theo ý muốn của người khác để tránh duyên cãi cọ, đổ thừa.
 13. Thường tập sống thơ thẩn một mình.
 14. Luôn giữ tâm thanh thản và hướng tâm đến thanh thản.
 15. Thường giữ tâm vô sự, và hướng tâm đến vô sự.
 16. Thường tránh xa các duyên để giữ tâm không bị phân tán.
 17. Không nên đem tâm sự của mình nói cùng ai, ngoài người Thiện hữu tri thức của mình.
 18. Thấy việc làm nặng nhọc, cùng nhau chia sẻ làm, nhưng không nói chuyện.
-

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

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

20 điều trên đây để giữ tâm im lặng. Điều tốt nhất là tránh xa, tránh xảy ra các duyên, tránh tạo các duyên mới. Càng tránh duyên bao nhiêu thì tâm càng ít phân chia ra bấy nhiêu. Càng cố tránh duyên tâm càng dễ hợp nhất thành khối; càng cố tránh duyên thì hoàn cảnh mới thanh tịnh yên vui tu hành. Càng tiếp duyên, càng động, khiến cho hoàn cảnh bất an, khó tu hành. Càng tiếp duyên, tâm càng bị phân chia khó thành nội lực, tu tập sẽ dẫm chân tại chỗ, không tiến bộ.

Các con nên biết độc cư ở giai đoạn I là tịnh khẩu. Tịnh khẩu nghĩa là nói lời thanh tịnh, không nói lời bất tịnh. Nói lời thanh tịnh là nói lời thiện, nói lời thiện là nói lời vui lòng mình, vui lòng người. Nói lời bất tịnh là nói lời ác. Nói lời ác là nói lời làm đau khổ mình và đau khổ người. Tịnh khẩu không phải là á khẩu, tịnh khẩu là nói lời lành, không nói lời dữ như Thầy đã giảng ở trên. Á khẩu là câm, không nói được.

Khi nghe được đến đây, các con đã nghe hiểu rõ độc cư ở giai đoạn thứ nhất là tịnh khẩu, không phải á khẩu. Ở giai đoạn tu tập này, phải hiểu cho thật rõ, nếu chưa hiểu phải hỏi lại cô Út Diệu Quang cho kỹ, không khéo các con tu hành trở thành hình thức, ít nói mà lại nói rất nhiều. Nghĩa là chuyện gì các con cũng nói, khi tâm bung ra, phân tán nói thôi không hết, như nước vỡ bờ.

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

- Nhiệm vụ thứ nhất: Bảo vệ tâm tránh các duyên.
- Nhiệm vụ thứ hai: Gom tâm hợp nhất thành khối.
- Nhiệm vụ thứ ba: Làm cho tâm tuôn tràn ra hết.

Sáu năm trời khổ hạnh của đức Phật Thích Ca là sáu năm tu tập ly dục của đức Phật. Nhờ đó đức Phật đã tránh được các duyên, thu nhiếp được thân tâm thành khối nội lực. Khi tâm đã thành khối có nội lực, đức Phật xả bỏ khổ hạnh tối đa, chỉ giữ lại khổ hạnh bình thường như năm anh em ông Kiều Trần Như, chỉ có hơn họ là dùng thêm sữa do cô bé chăn dê cúng dường. 49 ngày dưới cội bồ đề, đức Phật dùng nội lực nơi tâm đã có sẵn, đem ra chiến đấu ly bất thiện pháp. Lúc bấy giờ đức Phật gọi là hàng phục Ma Vương, diệt tầm tứ, đóng mở sáu căn, nhập Nhị thiền, và xả bỏ thân tâm nhập Tứ thiền, hướng đến Tam minh thành tựu đạo giải thoát.

Tóm lại, ly dục là lìa xa cái ý muốn của mình. Khi mình còn làm theo ý muốn của mình tức là chưa lìa xa. Bởi nghe nói ly dục thì rất dễ dàng, mà lìa xa ý muốn của mình rất là khó khăn. Bậc Thánh như Đức Khổng Phu Tử đến 70 tuổi Ông mới dám tuyên bố: *“Ta đến tuổi này mới làm theo ý muốn của mọi người”*. Nghĩa là đến 70 tuổi, Ông mới ly dục được tâm ông. Thầy nghĩ rằng muốn ly dục ít ra cũng phải ba năm rèn luyện. Còn nếu tu lơ mơ thì 30 năm cũng chưa chắc đã là làm được. Cái ý muốn của mình là cái gì? Là bản ngã. Bản ngã không ly thì làm sao có Niết bàn? Vô ngã là Niết bàn.

Đi tu cũng như đi học. Ở đời, người ta học tập đến nơi đến chốn mới có lợi ích cho mình, cho người, cho xã hội. Người học mà không đến nơi đến chốn chẳng lợi ích gì cho mình, còn làm cho xã hội phải gánh nặng thêm. Người đi tu cũng vậy, tu không đến nơi, đến chốn làm bại hoại tôn giáo. Người tu đến nơi đến chốn làm sáng tỏ Phật

Pháp qua gương hạnh sống của mình, khiến cho mọi người quy ngưỡng tôn kính Phật Pháp. Chúng ta đã quyết chọn lấy con đường tu, là phải tu đến nơi đến chốn, không thể tu lừng chừng, vì tu lừng chừng không lợi ích cho mình, cho người mà còn có làm hại người, hại tôn giáo. Các con đến đây là mục đích quyết tâm tu, chứ không phải đi tìm cái sống. Phật đã dạy: *“Tu là phải xa lìa ý muốn của mình”*. Đã tu thì phải quyết tâm bỏ, bỏ để được giải thoát, bỏ để được thành thoi, an vui một đời. Mà bỏ cái gì đây? Bỏ ý muốn.

Đến đây Thầy xin nhắc lại, giai đoạn thứ nhất của Thiền định là giai đoạn Ly. Như Thầy đã dạy ở giai đoạn này, chia ra làm hai phần tu tập:

1. Ly dục.
2. Ly bất thiện pháp.

Phần thứ nhất ở giai đoạn này Thầy đã giảng trạch xong, nghĩa là muốn ly dục, chúng ta dùng ba hạnh *ăn - ngủ - đọc cư* để tu tập. Như các con hiểu rõ, *ăn - ngủ - đọc cư* là đối tượng để tu tập, khắc phục cho bằng được tâm ly dục. Nếu các con đã sống đúng ba hạnh thì các con đã ly được dục, nếu chưa sống được ba hạnh, thì các con hãy cố gắng tiếp tục tu tập hơn để hoàn thành được phần thứ nhất: ly dục.

Phần ly dục này, ai cũng biết đức Phật Thích Ca Mâu Ni phải 6 năm khổ hạnh như Thầy đã dạy ở trên.

Đến phần thứ hai là ly bất thiện pháp, Thầy sẽ giảng trạch cho các con để hiểu rõ cách thức tu tập như thế nào đúng.

Tóm lại, buổi nói chuyện hôm nay các con nên nhớ, chúng ta là những tu sĩ của đạo giải thoát thì thời gian nào, ngày nào, tháng nào, năm nào toàn là mùa Xuân, mùa Xuân vĩnh cửu trong tâm hồn của chúng ta, mùa Xuân không có nhân quả, mùa Xuân không có diễn biến luân hồi. Vì thế chúng ta không có chúc thọ, không có mừng tuổi mùa Xuân thế gian. Hãy sống bình thường, hãy giữ tâm bình thường trước mọi diễn biến thay đổi của không gian và thời gian bằng một tâm hồn thanh thản.

Bây giờ các con ăn cơm để muện, ngày mai Thầy sẽ giảng phần thứ hai ly bất thiện pháp. Nhưng trước khi ăn cơm, các con hãy lắng nghe bài hồi hướng.

PHẦN II: LY BẤT THIỆN PHÁP

Bây giờ Thầy bắt đầu giảng trạch phần thứ 2 trong giai đoạn 1 của thiền định. Các con hãy lắng nghe cho kỹ, chỗ nào chưa thông suốt thì ghi chép lại rồi thưa hỏi cô Diệu Quang, để khi bắt đầu tu tập là phải tu tập cho đúng cách, không được tu hành sai như năm rồi. **Phần thứ 2 trong giai đoạn 1 của thiền định là ly bất thiện pháp.**

Ly là gì? Ly nghĩa là lìa xa, rời xa.

Bất thiện pháp là gì? Bất thiện pháp là tham, sân, si, mạn, nghi, những thói quen, tật xấu, những điều suy nghĩ, những lời nói, những hành động của thân và làm mọi việc đem đến cho mình khổ, người khác khổ. Bất thiện pháp còn gọi là pháp ác, pháp hung dữ, pháp khổ đau.

❖ PHÁP HÀNH LY BẤT THIỆN PHÁP:

Vậy, muốn lìa xa các pháp ác thì các con phải rèn luyện, tu tập mình bằng ba đức:

1. *Nhẫn Nhục.*
2. *Tùy Thuận*
3. *Bằng Lòng.*

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

1. Nếu không biết rõ tu tập cho đúng cách thì sẽ hoài công, vô ích.
2. Nếu không đủ nghị lực, bền chí, gan dạ, kiên trì, thì cũng bỏ cuộc giữa đường tu hành.
3. Nếu không cầu xin pháp chỉ thẳng, đập thẳng, đánh mạnh mẽ của Thiện hữu tri thức thì cũng khó lập được ba đức này vững vàng.

Thầy thường nhắc nhở với các con: **“*Nhẫn một việc nhẫn khó nhẫn, làm một việc làm khó làm*”** đó là nhắc các con ly dục, ly bất thiện pháp. Để vào thiền định là một việc tu tập rất khó vô cùng. Cũng như Thầy đã dạy, đường đi khó là vì chưa biết đường, các con bây giờ cũng vậy, khi chưa biết cách tu giải thoát mà cứ tu theo kiến giải, tưởng giải của các nhà học giả thì đó là đường đi khó, vì chưa biết đường. Cố đi mà đường chẳng thu ngắn lại, vẫn mờ mịt vì đi loanh quanh, lòng vòng, mà chẳng có lối ra.

Khi đã biết đường, thì dù đường đi có khó đến đâu, nhưng vẫn đến đích. Cũng như bây giờ, các con đã biết rõ cách tu thì sự tu tập có khó đến đâu các con cũng sẽ thành tựu, vì mỗi bước đi của các con là quãng đường sẽ thu ngắn lại.

❖ MỘT SỐ VÍ DỤ VỀ LY DỤC – LY BẤT THIỆN PHÁP:

Trước khi bắt tay vào việc tu tập cụ thể ở phần II này, ly ác pháp, thì các con phải tu tập dứt điểm ở phần I là ly dục. Nghĩa là, các con phải hoàn thành tâm mình ly dục hoàn toàn, nghĩa là diệt ngã. Vì thế, bây giờ Thầy sẽ giảng trạch rõ người ly dục dứt điểm và không dứt điểm để các con hiểu tu tập cho đúng cách:

- Nếu một người chưa ly dục hoàn toàn mà vội tu ly ác pháp thì đó chỉ là một hành động điên rồ, tu tập nén tâm, chịu đựng, an phận.
 - Nếu một người còn đang sống trong cảnh dục lạc thế gian, tâm chưa ly dục mà thường theo học hỏi những thiện pháp trong kinh sách, đó chỉ là mới gieo chủng tử
-

ly dục, ly ác pháp của đạo giải thoát mà thôi. Chớ không phải sự học hỏi đó, sự hiểu biết đó là ly dục, ly bất thiện pháp được.

- Nếu một người còn đang sống trong cảnh dục lạc thế gian, tâm chưa ly dục mà thường theo học hỏi những điều thiện pháp trong kinh sách để tích lũy sự hiểu biết các pháp giải thoát của Đạo Phật thì người này sẽ nuôi lớn lớn bản ngã, chứ không ly dục, ly ác pháp được.
- Nếu một người còn đang sống trong cảnh dục lạc thế gian, tâm chưa ly dục mà thường học hỏi những thiện pháp trong kinh sách để làm kiến giải riêng của mình, rồi dùng đó để tu quán xả ly ác pháp và tâm ham muốn của mình, thì không bao giờ ly dục, ly ác pháp được, mà đó chỉ là lối tu tập đè nén tâm mình, hoặc tránh né hay trốn chạy tâm ham muốn và ác pháp mà thôi.
- Nếu một người còn đang sống trong cảnh dục lạc thế gian mà tu Thiền định thì chẳng bao giờ có nhập được định. Nếu có nhập được thì chỉ rơi vào tà thiền, tà định mà thôi.

Bởi vậy, nếu một người tâm còn sống trong dục lạc thế gian mà tu đức nhẫn nhục, thì chẳng nhẫn nhục được gì, mà ngược lại, đó là lối tu tập nén tâm làm cho thêm đau khổ.

- Nếu một người dùng hình thức bề ngoài để ly dục, mà tâm không ly dục, vội tu đức nhẫn nhục, thì cũng chẳng tu nhẫn nhục được gì. Trái lại còn làm thêm tâm hôn đau khổ. Như các con đã từng nói *“bằng máu và nước mắt”*. Đó là tu sai, do nén tâm chịu đựng mà thấy sự khổ như vậy.
 - Thầy nhắc lại để các con hiểu, ly dục là lìa xa cái tâm ham muốn, chứ không phải ly vật dụng. Một người sống ở rừng núi chẳng có vật dụng gì, như loài khỉ, vượn, người này ly vật dụng, chứ không ly tâm dục. Loài vật cũng vậy, ly vật dụng, chứ không phải ly tâm dục của nó.
 - Người nghèo khó không có một vật tùy thân, không phải người này là ly dục.
 - Một người có đầy đủ vật chất trên thế gian này nhưng không dính mắc vào những vật chất đó, thì đó là người ly dục.
 - Người ăn thực phẩm dở mà không đòi ăn thực phẩm ngon, không thích ngon, không chê dở, đó là người ly dục.
 - Người ăn thực phẩm ngon mà không đòi ăn thực phẩm dở, đó là người ly dục.
 - Người ăn thực phẩm dở mà đòi ăn thực phẩm ngon là người không ly dục. Ngược lại cũng vậy.
 - Người không thèm thực phẩm này, thực phẩm khác là người ly dục.
 - Người còn thèm ăn cái này, cái khác là người chưa ly dục.
 - Người ở trong cảnh động mà không đòi ở cảnh tịnh là người ly dục.
 - Người mặc chiếc áo đạo, xuất gia tu hành mà tâm còn ham muốn cảnh thế gian là người chưa ly dục.
 - Người xuất gia tu hành mà tâm còn làm những việc cầu danh ở thế gian là người chưa ly dục.
 - Ở trong cảnh động, cảnh chướng tai gai mắt mà không bị động, không gai mắt, không chướng tai là người ly dục.
 - Người nào luôn giữ tâm được thanh thản là người ly dục.
-

- Người không giữ được tâm thanh thản, tâm hay sanh chuyện này chuyện kia là người chưa ly dục.
- Người thấy người có áo mới mà đòi hỏi áo mới là người chưa ly dục.
- Người thấy người khác có áo mới mà không đòi hỏi áo mới là người sống an phận thủ thường, chưa phải là người ly dục.
- Người thấy người khác có áo mới, mình cũng có áo mới mà không ham thích là người ly dục.
- Người đứng núi này trông núi nọ là người chưa ly dục.
- Người sống trong cảnh tu hành này mà đòi hỏi cảnh tu hành khác là người chưa ly dục.
- Người sống trong hoàn cảnh này mà đòi hỏi ở hoàn cảnh khác là cũng người chưa ly dục.
- Người sống trong hoàn cảnh này mà vui trong hoàn cảnh này là người ly dục.

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

❖ TU SINH HỒI ĐẠO:

Khi giảng đến đây Thầy đã nhận được một số nhật ký thời khóa tu tập của các con, trong đó có nhiều câu hỏi về cách thức tu tập ly dục, ly ác pháp. Thầy xin trả lời từng người một.

❖ *Cô Liên Pháp hỏi:*

Con thở 4 giây một hơi thở, như vậy có thở dài lắm không và có trở ngại gì cho việc thiền định của con không?

◆ **Trả lời:**

Một hơi thở 4 giây không dài lắm và không có gì trở ngại cho thiền định, tùy sự ổn định ở hơi thở đó, không bị rối loạn cơ thể thì đó là hơi thở rất tốt.

◆ **Trả lời câu thứ 2:** Về hạnh độc cư. Hạnh độc cư rất khó tu tập, vì vậy Thầy đã chia làm 3 giai đoạn tu tập, con hãy nghe lời giảng trong băng theo đó mà tu.

◆ **Trả lời câu hỏi thứ 3:** Về việc xả tâm. Xả tâm tức là ly dục, ly bất thiện pháp. Thầy đang giảng trích ở trong băng. Hãy nghe lại kỹ để tu tập cho đúng. Về việc xả tâm ly dục, ly ác pháp đòi hỏi ở trí thông minh rất nhiều nên cần phải động não suy tư để tự triển khai trí thông minh tạo thêm ly dục ly ác pháp nhanh chóng và dễ dàng.

Những điều con đã trình bày ở trong tập nhật ký thời khóa, cách thức tự triển khai trí tuệ xả tâm của con điều này cô Diệu Quang đã từng chỉ thẳng, dạy thẳng các con để tự khai triển trí tuệ này để buông xả ly dục ly ác pháp.

❖ *Từ Hạnh hỏi:*

◆ **Câu 1:** Về hơi thở. Qua sự trình bày về hơi thở, con đã tu tập tốt, có chất lượng cao, hãy cố gắng tiếp tục tu tập, rèn luyện hơi thở theo sự hướng dẫn của cô Diệu Quang,

có gì trục trặc cần phải thưa hỏi liền để điều chỉnh cho kịp, tu hành đúng, không mất thời gian.

♦ **Câu 2:** Về việc xả tâm. Về việc xả tâm con phải nghe lời dạy của Thầy trong băng để biết cách tu cho rõ ràng.

♦ **Câu 3:** Về khai triển trí tuệ, cách thức trình bày lý luận của con để tự xả tâm. Đó là điều tự triển khai trí tuệ buông xả ly dục ly ác pháp. Điều này rất cần thiết và quan trọng ở giai đoạn Ly: Ly dục, ly bất thiện pháp. Như Thầy đã giảng: *Muốn xả tâm ly dục ly ác pháp, phải có nhiều phương cách tu tập, rèn luyện, toàn bộ giáo điển của đạo Phật đều dạy tu tập ở giai đoạn này hơn 90%, còn lại là Thiền Định và Trí Tuệ.* Vì thế Thầy mới dạy các con lập 3 đức, 3 hạnh như Ăn, Ngủ, Đọc Cư, Nhẫn Nhục, Tùy Thuận, Bằng Lòng. *Tu tập 3 đức, 3 hạnh này chưa đủ, các con còn phải tu tập pháp hướng tâm, pháp tỉnh giác, pháp ý tứ, pháp cẩn thận, pháp kỹ lưỡng, pháp thanh thản, pháp trụ tâm, pháp gom tâm và còn tập luyện ổn định đề mục Thiền hơi thở* để có một nội lực vững mạnh hầu đến giai đoạn diệt và xả tu tập được dễ dàng hơn. Các pháp này được Thầy giảng rộng để các con hiểu rõ và biết cách tu tập cho đúng. Hãy cố gắng tu tập đều đều, cô Diệu Quang đang tuyển chọn, nếu thấy được là đưa các con lên lớp thứ 2 của Thiền định.

❖ **Từ Nguyện hỏi:**

Câu 1: Hoàn cảnh xảy đến tâm con đang dao động, con tu tập lui lại theo lời cô Diệu Quang dạy. Tu tập căn bản là điều cần thiết, tu tập đúng, tập chậm, tập kỹ là có kết quả tốt trên đường rèn luyện thân tâm. Tập nhiều, tập nhanh, tập không kỹ lưỡng là không có kết quả, uổng công, tu tập vô ích. Có hoàn cảnh nghịch xảy ra mới biết được sự tu tập của mình nhưng đừng lấy đó làm buồn, làm hối tiếc mà phải lấy đó rút tĩa kinh nghiệm ưu khuyết để tu tập tốt hơn. Người ta bảo thất bại là mẹ thành công, hãy nghe lời dạy trong băng của Thầy để thiết lập một đường lối tu tập cho đúng cách, chỗ nào chưa thông, chưa hiểu thì hỏi lại cô út Diệu Quang.

❖ **Vĩnh Trí hỏi:**

♦ **Câu 1:** Giữ được trạng thái tâm rất vắng lặng, không bị một niệm xen vào khi đang thờ, đó là trạng thái tùy thức.

♦ **Câu 2:** Tâm bị động, vài ba hôm sau thì con mới nhiếp tâm tốt lại, lúc đó con mới cảm thấy tâm con im lặng phẳng phắc. Thưa Thầy như vậy nó có rơi vào định tưởng không?

Đó là một trạng thái tâm phục hồi sau khi bị động không phải định tưởng.

♦ **Câu 3:** Về xả tâm, tâm chưa làm chủ được tức là tâm chưa xả, vậy nên nghe theo lời giảng trong băng của Thầy để thiết lập.

❖ **Hải Tâm hỏi:**

♦ **Câu 1:** Về xả tâm, hãy nghe lời dạy trong băng của Thầy để biết cách tu tập cho đúng, cái nào tu trước, cái nào tu sau, cái nào tu chính, cái nào tu phụ để xả tâm ly dục, ly bất thiện pháp.

♦ **Câu 2:** Về hoàn cảnh xảy ra. Mọi hoàn cảnh xảy ra trên bước đường tu tập là để thử thách và trắc nghiệm lại sự tu tập của mình, con phải lấy đó rút tĩa kinh nghiệm ưu khuyết tu tập tốt hơn, đừng lấy đó hối tiếc mà phải lấy đó làm đà tiến thủ tu tập, trước khi thành công đều phải có thất bại. Sau khi nghe băng phải vạch đường lối tu tập rõ ràng, cái trước cái sau, cái phụ cái chính.

♦ **Câu 3:** Tất cả hành vi thân khẩu ý của mình đều phải ý tứ thân hành niệm thì tâm mới thanh tịnh được, thưa Thầy như vậy có đúng không?

Đây mới là ý hành niệm thanh tịnh của tâm. Còn tu tập có nhiều điều tập luyện tâm mới được thanh tịnh. Phải nghe lại lời dạy trong băng của Thầy.

♦ **Câu 4:** Im lặng mãi là nén tâm chứ tâm không thanh tịnh, thưa Thầy có phải vậy không?

Im lặng mãi là á khẩu là câm, hình thức đó là nén tâm, cần phải tránh xa. Muốn tâm thanh tịnh phải tu tập nhiều phương cách, trong đó có tập ít nói.

♦ **Câu 5:** Phân tích, hiểu thấu suốt, quán sắc bén, thưa Thầy đó có phải là pháp tu xả tâm không?

♦ **Trả lời:** Phân tích hiểu thấu suốt, quán sắc bén là pháp môn tự khai triển trí tuệ buông xả ly dục ly bất thiện pháp. Mà cô út Diệu Quang đã từng chỉ thẳng đập mạnh để các con tự khai triển nó.

♦ **Câu 6:** Về lời nói. Điều quan trọng trong việc xả tâm diệt ngã là tịnh khẩu. Pháp tu tịnh khẩu tập ít nói, khi nói phải cẩn thận, trong lời nói không được nói cười đùa, không được nói tếu, không được nói chàm chọc, không được nói mỉa mai, không được nói móc lờ. Nói phải suy nghĩ kỹ rồi mới nói. Lời nói rất quan trọng, nếu không suy nghĩ kỹ lời nói ra sẽ làm mất giá trị đạo đức của chính người nói. Nên con phải cẩn ngôn, lời nói ra càng nuôi dưỡng thêm bản ngã to lớn hơn, nên cẩn thận ý tứ tư duy lời nói để diệt ngã xả tâm.

❖ **Đào hỏi:**

Sau thời gian tu tập con được cô Út Diệu Quang chỉ thẳng, đập mạnh phá vỡ màng vô minh đen tối ngã chấp, hôm nay con có tiến bộ rất nhiều trong sự giữ gìn không đi đây đó, trong sự không khoe khoang, trong sự không xảo trá, luôn chân thật, không giận giữ, không phiền não đau khổ, mọi mặt này đều có tiến bộ. Vậy từ đây con hãy cố gắng hơn, tu tập cẩn thận kỹ lưỡng hơn để trở thành người chân thật, khi mà ôn tồn nhã nhặn v.v... đầy đủ đạo hạnh của người tu sĩ. Con hãy nghe kỹ lời dạy trong băng để thiết lập được đường lối tu hành trước sau rõ ràng.

Về phần tu tập hơi thở, con đã nhiếp tâm tốt nên thưa hỏi cô Diệu Quang để được kiểm tra kỹ rồi mới tiến lên giữ thân tâm bất động. Cô Diệu Quang đang chọn người tu tốt về

đức hạnh cũng như về hơi thở để đưa lên lớp thiền định thứ 2, tập luyện đóng mở 6 căn, con hãy cố gắng và giữ gìn tu tập xả tâm, diệt ngã, lập đức lập hạnh cho tốt ráo để được tuyển chọn để tu ở lớp cao hơn. Đừng có nên tự mãn ở sự tu tập của mình vì đường tu tập còn xa, sự ly dục ly ác pháp còn nhiều, chưa phải bao nhiêu đó đã hết được, phải cố gắng và cố gắng hơn.

❖ **Từ Đức hỏi:**

Phần thưa hỏi về bệnh tật của con, Thầy sẽ trực tiếp trả lời.

❖ **Minh Cảnh hỏi:**

Cô Út thương con như một bà mẹ, biết rõ bản ngã của con to lớn như núi, nó to lớn công phu theo sự tu tập thiền định của con, vì trong Tu viện bên nữ con là người đã tu tập thiền định lâu, ngồi lâu, nhiếp tâm nhiều năm tháng nên có vững vàng hơn mọi người. Và do những điều tu tập này mà con cứ ngỡ rằng mình tu đúng nên bản ngã của con to lớn và cũng vì thế mà lòng tự đắc của con càng cao và con không bao giờ chịu nghe lời cô út Diệu Quang sửa sai. Cứ dựa vào Thầy, cho cô Út Diệu Quang chẳng biết gì về pháp tu, nhưng con phải biết một người mà Thầy đề nghị hướng ra để dẫn dắt các con tu tập là phải có đủ bản lãnh, chứ nếu không chắc Thầy không giới thiệu cô Út dạy các con. Cô út Diệu Quang rất biết tâm niệm con nhưng không nản chí, cố tìm mọi kẽ hở của con để đập phá, cái ngã chấp vô minh đen tối muôn đời mà con chẳng biết, thường lý luận che đậy diệt ngã xả tâm. Càng đập phá thì tâm con càng bị nén, rồi dùng hạnh không nói của hạnh độc cư mà Thầy đã dạy để nén tâm hơn nữa. Thay vì xả tâm, chỉ vì con chưa nhận rõ đường lối tu tập của Phật của Thầy ở giai đoạn đầu. Con chỉ chấp ở giai đoạn thứ 2 và thứ 3 là định và trí tuệ vô lậu nên sự hiểu lầm này con đã nuôi lớn ngã của mình, tu tập nhiều lý luận, nên cuối cùng, qua phần oai nghi tế hạnh, con là người không được trọn vẹn đầy đủ.

Con nên biết toàn bộ giáo lý của đức Phật hơn 90% đều dạy cách ly dục ly bất thiện pháp, chớ không phải tu điền tu khùng như con chỉ biết ngồi thiền nhiếp tâm ở giai đoạn diệt và giai đoạn trí tuệ vô sự, vô lậu. Phật xả tâm không nén tâm vì thế Phật đã sống 6 năm khổ hạnh ly dục ly bất thiện pháp, con hãy xét lại kỹ, từ ngày tu theo Phật con thường sống theo ý muốn của mình, từ cái ăn cái mặc, cái ở, cái ngủ đều theo ý muốn của con vì vậy càng nuôi lớn dục. Hình thức bên ngoài con ly vật dụng nhưng nội tâm bên trong con không ly ý muốn của mình, **ý muốn là tâm dục của con.**

Hãy nghe lời dạy của Thầy trong băng mà thiết lập một đường lối tu tập có đầu có đuôi, có dễ có khó, chớ không phải tu lộn xộn như thế này được nữa. **Đừng có nhắm vào thiền định mà không có định gì được cả mà hãy nhắm vào đức hạnh, giới luật của Phật để xả tâm, để ly ác pháp.** Tu tập phải biết cách tu cái gì, làm cái gì, xả cái gì, ứng phó cái gì, đương đầu cái gì, ly như thế nào, diệt như thế nào, xả như thế nào. Những bức thư con đã trình bày trong tập Nhật ký thời khóa về sự ly dục, ly bất thiện pháp và về hơi thở, cách thức tu tập chưa có cụ thể, còn lộn xộn, đầu đuôi chưa phân minh. Cũng vì thế mỗi lần bị động hay bị trắc nghiệm thì tâm con bất an, thường nén tâm chịu đựng hoặc ôm hơi thở chịu đựng, hoặc dùng ý niệm thiện Phật pháp và nhờ thời gian làm giảm đi sự bất an đó. Vì thế con cần phải thiết lập một đường lối cách

thức tu tập phải rõ ràng để đương đầu với mọi việc, mọi sự đều được hóa giải ngay, không thể để nén tâm tức nước vỡ bờ như đã xảy ra trong những lần trắc nghiệm trong lần thi trước.

Mỗi lần Thầy nhắc cô Diệu Quang hãy xem cô Cảnh nhiếp tâm tốt mà tuyển thi chọn cô tu tập lớp trên nhưng mỗi lần tuyển thi thì con đều bị rớt, cuối cùng con cứ tưởng mình là xả tâm diệt ngã nhưng hoàn toàn tâm ngã còn chấp khư khư. Bây giờ con không nên quan tâm về việc tọa thiền mà phải nỗ lực tu tập ly dục ly bất thiện pháp. **Cốt tủy thiền định, hay nói một cách khác nền tảng thiền định của đạo Phật là ở chỗ ly dục, ly bất thiện pháp.** Nếu không hiểu nên thưa hỏi kỹ lại cô Diệu Quang để tu tập xây dựng một con người đạo đức chơn thật, giải thoát trong đạo Phật. Đừng thưa hỏi lòng vòng mà phải thưa hỏi đúng cách, thưa hỏi lòng vòng là chỉ đem những kiến giải, tưởng giải trong kinh sách ra hỏi thì không đúng. Thưa hỏi ngay chỗ tu của mình, chỗ làm sai của mình, chỗ không đúng của mình thì được giảng dạy ngay. Còn hỏi lòng vòng không đúng cách thì không được giảng dạy.

❖ **Huệ Ân hỏi:**

Thưa Thầy và cô Út, diệt ngã có phải là khi nghe bài học thử thách với ai, con tưởng đó là của mình nên lấy đó quán xét lỗi mình và vui vẻ nhận lỗi để sửa, như vậy có phải là xả tâm, diệt ngã không?

Đúng vậy, đó là lấy lỗi người sửa lỗi mình hoặc ngửa lỗi mình để tiến tu diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp. Còn trực tiếp ngay lỗi mình thì cũng phải tự quán xét nhận ra lỗi lầm, nhận ra điều sai quấy để sửa mình, diệt ngã xả tâm. Mới bắt đầu tu tập 3 đức, 3 hạnh để diệt ngã xả tâm ly dục ly bất thiện pháp thì pháp quán về nhân quả là cần thiết, vì càng quán về nhân quả thì trí tuệ vô sự tương tuệ của chúng ta sẽ phát triển hiểu rõ đường đi lối về của nhân quả. Còn nếu không chịu mà cứ dựa vào những lời của Thầy dạy về những nhân quả thì không rõ đường đi của nhân quả, không rõ sự diễn biến của nhân quả, không rõ các duyên nhân quả đang trùng trùng khởi xung quanh chúng ta. Cho nên muốn tu tập 3 đức, 3 hạnh để ly dục xả ngã, ly ác pháp thì phải khai triển trí tuệ nhân quả, phải suy xét thấu đáo nhân quả, từng đó cái Thầy chưa dạy chúng ta đã thông suốt và thông suốt hơn những điều Thầy đã dạy vì vậy mới thấu rõ là đường đi lối về của nhân quả.

❖ **An Tịnh (Diệu Tịnh) hỏi:**

Xét qua nhật ký thời khóa tu tập của con, giữa khuya là giờ tu kém nhất, thường bị hôn trầm thùy miên, do đó đến giờ này con phải tập siêng năng dậy sớm đúng giờ, phải động thân, phải đi kinh hành nhiều và luôn nhớ hướng tâm tỉnh giác, phải dẫn tâm vào một đối tượng mà tâm thích như đọc kinh, nghiên cứu pháp tu, hoặc tư duy các lỗi lầm, hoặc quán xét các đề mục tu hành thì mới mong chiến thắng được sự thùy miên hôn trầm của con.

❖ **Diệu Hảo hỏi:**

Cần lấy tất cả lỗi của người bạn đồng tu quán xét để tự triển khai trí tuệ xả tâm diệt ngã, ly dục ly ác pháp. Lấy những lỗi làm của bạn đồng tu để ngăn ngừa tâm mình không cho phạm phải những lỗi làm đó là ly dục ly ác pháp. Về tu tập hơi thở cần phải tập kỹ, tập hơi thở đúng, tập phải có chất lượng tập trung cao, không được tu lơ mờ, không được tu lầy lệ, phải luôn nhắc tâm, không được để tâm mê trong hơi thở, phải tu cho thật là tu, tu cho có sức chủ động, điều khiển hơi thở và trụ tâm vững chắc, không cần ngồi nhiều, chỉ 1 phút có chất lượng chủ động điều khiển tâm là tốt nhất.

Diệu Hảo con phải nhớ kỹ những điều này, đừng thích ngồi nhiều mà tu sai con đường Thầy đã dạy, tu ít mà chất lượng cao, tu nhiều mà lơ mờ thì phí uổng thời gian. Tuổi con cũng quá già yếu sắp chết nay chết mai nên phải tu cho đúng để thời gian thu ngắn lại, con đường tu mau kết quả.

❖ **Tú (Mỹ Linh) hỏi:**

Mười hơi thở trong nửa phút, thời công phu nào cũng tốt, đó là một sự tu tập có tiến bộ. Trong hơi thở có tỉnh giác cao mới đạt được như vậy.

Về phần xả tâm thì con còn yếu lắm nên phải hệ thống cách thức tu tập như Thầy đã dạy trong băng, cái nào tu trước, cái nào tu sau, một ngày tu bao nhiêu thứ, tu cái gì, tập cái gì. Muốn tu tập ly dục ly bất thiện pháp xả tâm diệt ngã con phải luôn luôn dè dặt từng lời nói, ý tứ từng lời nói, trước khi nói phải tư duy rồi mới nói. Đối với người khác, không được nói cười đùa, không được nói mỉa mai, không được nói móc lờ, phải cẩn thận trong lời nói, phải tập suy nghĩ kỹ rồi mới nói. Lời nói rất quan trọng nếu không suy tư kỹ lời nói ra không lấy lại được và nó sẽ làm mất giá trị của con người nên phải cẩn ngôn. Lời nói ra càng nuôi dưỡng bản ngã càng thêm to lớn nên cần phải ý tứ tư duy lời nói để diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp. Đây là phương cách bảo vệ tâm qua khẩu nghiệp, để xả tâm ly dục ly ác pháp, con phải thường xuyên tu tập giữ gìn khẩu nghiệp để diệt ngã xả tâm rất ráo.

❖ **Diệu Hồng hỏi:**

Về phần xả tâm diệt ngã, con đã được cô Út Diệu Quang tuyển thi đập phá nhờ đó con đã ly được ác pháp và xả được ngã nhưng chưa trọn vẹn đâu, còn phải cố gắng nhiều hơn nữa để xả cho thật rất ráo. Trong tập nhật ký thời khóa con đã trình, từ ngày con được cô Út Diệu Quang đập vỡ màn vô minh ngã chấp, con đã nhận ra được ánh sáng giải thoát với một niềm tin mãnh liệt. Nhưng từ đây về sau con đều phải nhận mọi người là thiện hữu tri thức không phải chỉ riêng có cô Út Diệu Quang mà tất cả đều là cô Út Diệu Quang, có như thế tâm con mới xả ngã và ly ác pháp rất ráo.

Về hơi thở, con tu rất tốt nhưng phải cẩn thận tỉnh giác từng hơi thở, phải siêng năng hướng tâm, phải giữ gìn thân bất động, phải trụ tâm 1 điểm duy nhất từ bắt đầu tọa thiền cho đến xả thiền phải tỉnh giác hoàn toàn trong hơi thở, không có gì trong hơi thở. Có gì chưa rõ về hơi thở hoặc tăng thêm con nên thưa hỏi cô Diệu Quang để được chỉ dạy cận kề về cách thức tu tập và muốn biết cách thức sống độc cư, hoặc nghe lời dạy trong băng của Thầy ghi chép kỹ, nhớ kỹ, thực hành đúng, không nên tu sai cách độc

cư. Như con đã biết thời gian đối với con rất là quý báu vì tuổi càng cao sức càng yếu, đường tu tập của con còn xa, phải hồi kỹ để tu tập cho đúng thu ngắn được thời gian.

KẾT LUẬN:

Để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay, Thầy tóm lại, phàm là con người tất yếu phải có sự sai lầm nhưng có sai lầm mà biết tu sửa là sẽ trở thành những bậc thánh nhân.

Đạo Phật là một tôn giáo không có chỗ để con người dựa lưng, nương tựa. Chỉ có con người biết tu sửa những lỗi lầm của mình mà giáo pháp của đức Phật đã vạch ra để chỉ dạy cho, nhờ có sự tu sửa đúng lời dạy của đức Phật thì chính mình đã tự cứu mình thoát cảnh khổ đau và hưởng được sự an vui, hạnh phúc. Một lần, hai lần ba lần chưa sửa được thì hãy tiếp tục bền chí tu sửa 10 lần, trăm lần, ngàn lần sẽ có kết quả tốt. Đừng lấy việc tu sửa một hai lần chưa được mà bỏ cuộc thì đó là người hèn kém, thiếu nghị lực, thiếu bền chí. Trong cuộc đời của chúng ta đã có biết bao nhiêu người tu sửa được, từ ngàn xưa đức Phật và các đệ tử của ngài và hiện tại trong đời nay chúng ta cũng có người tu sửa được, tất nhiên các con cũng tu sửa được, không có gì phải nản chí.

PHẦN II: LY BẤT THIỆN PHÁP (Tiếp theo)



Bây giờ Thầy trở lại bài giảng “Ly Bất Thiện Pháp”. Muốn tu tập ly bất thiện pháp thì các con phải dùng ba đức:

1. *Nhẫn nhục*
2. *Tùy thuận*
3. *Bằng lòng*

Muốn tu tập đức nhẫn nhục - tùy thuận - bằng lòng thì phải đứng trước mọi hoàn cảnh, mọi sự vật, mọi đối tượng, các con phải tu tập Pháp hướng tâm, còn gọi là pháp dẫn tâm.

Pháp hướng tâm như thế nào? Pháp hướng tâm là pháp dẫn tâm vào một lý chân chính, giải thoát của đạo. Pháp chân chính giải thoát của đạo là gì? ***Pháp chân chính giải thoát của đạo là chỉ thẳng vào mọi duyên, mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng, mọi sự việc xảy ra đều hiểu biết rõ nó là vô thường, khổ, và không có thực thể bản ngã trong đó; chỉ do các duyên hợp lại mà thành, và các duyên tan là mất, không có một cái gì còn tồn tại. Khi đã hiểu rõ như vậy và thấy rõ như thật, thì dùng Pháp hướng mà nhắc tâm như vậy:***

1. *“Cái tâm từ đây về sau không được kiến chấp các duyên là thật, mà phải thấy nó vô thường, khổ, vô ngã”. Nên không còn phiền não, đau khổ trong tâm không còn nữa.*
-

2. “Các duyên tan hợp theo nhân quả, diễn biến luân hồi nên không có thật thể bản ngã, toàn là vô thường, khổ, vô ngã. Vậy từ đây về sau cái tâm không được chấp các duyên là ngã, mà hãy bỏ xuống đi, không còn được giận hờn, phiền não, đau khổ.”

3. “Đời sống của con người là duyên tan hợp của nhân quả, cho nên không có bản ngã chân thật, toàn là vô thường và đau khổ. Vậy từ đây cái tâm hãy bỏ xuống, không được chấp cái ta nữa, vì chấp cái ta là tạo thêm đau khổ và ác pháp trong tâm”.

4. “Ai theo các duyên nhân quả, tạo ác, là phải thọ lấy cái khổ, ta không dại gì đem khổ vào thân. Từ nay, cái tâm hãy bỏ xuống đi để được an vui, thanh thản”.

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

1. “Cái tâm phải thanh thản, không được nghĩ ngợi tào lao, vì nghĩ ngợi tào lao, cái tâm bị phân chia ra tan nát khó mà nhập thiền định được”.

2. Khi biết tâm mình thường dễ giận hờn, phiền não, đau khổ thì phải dẫn tâm như thế này: “Cái tâm phải thanh thản, không được giận hờn, đau khổ, phiền não nữa, vì đau khổ, phiền não là các pháp ác”.

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

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

Trên đây là pháp hướng tâm thanh thản để giữ tâm thanh thản. Muốn giữ tâm thanh thản thì phải nương vào hơi thở tùy tức, thỉnh thoảng lại nhắc tâm thanh thản một lần. Trên đây là giữ tâm thanh thản trong hơi thở. Lúc nào, giờ nào, ngày nào, hễ có rảnh là dẫn tâm vào thanh thản. Đó là tu pháp hỷ, mà cũng là chính cách thức dẫn tâm trong trạng thái thanh thản này là dẫn tâm tập nhập Sơ thiền, để lập đức nhận nhục, ly ác pháp. **Tâm có thanh thản thì tâm mới có bình tĩnh, sáng suốt. Tâm có bình tĩnh sáng suốt thì tâm mới nhận được. Tâm có nhận được thì tâm mới có tùy thuận. Tâm có tùy thuận được thì tâm mới có bằng lòng. Tâm có bằng lòng được thì tâm mới xả được. Tâm có xả được thì tâm mới ly được ác pháp. Tâm có ly được ác pháp thì tâm mới có an vui, hạnh phúc. Tâm có an vui hạnh phúc là tâm nhập Sơ thiền.**

Trên đây là pháp hướng dẫn tâm thanh thản để ly các ác pháp, nhập Sơ thiền lập đức nhận nhục.

1. ĐỨC NHÃN NHỤC

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

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

2. Khi các con muốn nói ra một lời nào đó, thì các con phải khởi ra một ý niệm trước. Khi ý niệm khởi xong, các con quan sát ý niệm đó, tìm nguyên nhân, mục đích của nó. Khi đã thấu rõ ý niệm đó, các con mới nói ra lời. Đây là tu tập ý tứ **khẩu hành niệm** để ly bất thiện pháp lập đức nhĩn nhục.

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

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

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

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

Đến đây Thầy xin dừng lại, hôm nào có dịp Thầy sẽ xin giảng tiếp để các con tu tập đức tùy thuận.

2. ĐỨC TÙY THUẬN

Bây giờ Thầy giảng trách đức tùy thuận để các con hiểu rõ hơn.

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

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

❖ **Vậy, đức tùy thuận là gì?**

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

1. Làm theo ý muốn của người khác, bất cứ người nào, ở giới nào, giai cấp nào, già hay trẻ, bé hay lớn, nam hay nữ, sang hèn, hay vua quan trong xã hội. Đó là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, xả ngã.
 2. Không được làm theo ý của mình, dù ý kiến đó có đúng 100%. Đó là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, xả ngã.
 3. Làm theo ý kiến của thiện hữu tri thức mà không làm theo ý kiến của mọi người, thì đó không phải là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp. Đó là tu tâm sợ hãi. Ở đây chúng ta phải hiểu, làm theo ý của thiện hữu tri thức mà không làm theo ý của mọi người khác là tu tập tâm sợ hãi; làm theo ý của thiện hữu tri thức và cũng làm theo ý của mọi người khác, đó mới chính là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, xả ngã.
 4. Trước khi muốn làm việc gì đều thưa hỏi thiện hữu tri thức và mọi người khác, không được tự ý làm. Vì có tự ý là có hành động nuôi dưỡng bản ngã và ác pháp. Như thế thì không thể nào tu tập đức tùy thuận được.
 5. Khi thưa hỏi xong, phải làm đúng ý của mọi người. Đó là tu tập đức tùy thuận, ly ác pháp, diệt ngã.
-

6. Khi thừa hỏi xong để tu tập đức tùy thuận, nhưng khi làm có sự sơ sót, bị la rầy, liền tức khắc chuyển sự tu tập tùy thuận qua tu tập đức nhẫn nhục, để ly ác pháp. Có như vậy gọi là tu tập đức tùy thuận trong đức nhẫn nhục.

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

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

Đức tùy thuận có hai chiều, tùy thuận người mà con phải tùy thuận ở mình nữa. Như Thầy đã dạy, tùy thuận là tôn kính mọi ý kiến, mọi việc làm của người khác. Còn tùy thuận ở mình mà tôn kính như vậy thì không khéo mình lại nuôi tâm ham muốn, chạy theo dục, nuôi ác pháp, nuôi ngã mình. ***Tùy thuận mình là tùy thuận ở sức lực, ở khả năng, không nên làm quá sức, vượt khả năng của mình. Không khéo tùy thuận mình để trở thành lười biếng, không khéo tùy thuận mình để trở thành nuôi dục, nuôi ngã. Điều quan trọng này các con lưu ý.***

Khi giảng đến đây, các con đã hiểu rõ đức tùy thuận là để ly ác pháp, diệt ngã. Mục đích của nó không phải ở ý kiến và việc làm, mà chính là để được tâm hồn giải thoát, an vui, thanh thản; và cũng là bước đầu ngăn chặn và chấm dứt các duyên nhân quả, không cho tiếp diễn theo nghiệp lực của nó.

3. ĐỨC BẰNG LÒNG

Bây giờ Thầy dạy các con tu tập đức bằng lòng. Đức Bằng lòng tu tập rất khó. Nếu chưa hiểu cách tu, thì dù các con có thực hiện được đức Nhẫn nhục, đức Tùy thuận mà tâm chưa bao giờ bằng lòng thì chẳng được an ổn, yên vui.

Tâm các con chưa được an ổn yên vui chính là tâm còn ở trong ác pháp, trong tâm dục.

1. Muốn tu tập đức bằng lòng thì phải lập hạnh tôn kính, kính trọng mọi người. Xưa, Ngài Thường Bất Khinh Bồ Tát lập hạnh kính trọng mọi người, ông gặp ai lớn hay nhỏ, giàu sang hay nghèo đói, vua chúa hay quan dân, ...ông cũng đều cúi đầu đảnh lễ tôn kính như đức Phật. Nhờ tu hạnh tôn kính nên tâm hồn ông lúc nào cũng ly được ác pháp, đời sống ông thanh thản, an vui trong đức bằng lòng. Vì có bằng lòng, mọi duyên, mọi đối tượng, mọi hoàn cảnh, mọi việc làm đều xa lìa các ác pháp, được giải thoát thành Phật.

2. Muốn tu tập đức bằng lòng thì phải có Chánh kiến. Muốn có chánh kiến thì tâm phải ly dục, ly bất thiện pháp. Nhưng bây giờ tâm các con còn chưa ly dục, ly bất thiện pháp, còn đang tu tập đức Bằng lòng để ly ác pháp thì tâm các con làm sao có Chánh kiến được? Không có chánh kiến thì làm sao phán xét mọi người đúng - sai? Không có chánh kiến thì không thể nào hiểu mình, hiểu người, bằng chánh kiến được. Vì vậy, muốn tu tập đức bằng lòng cho đạt được chỉ có con đường duy nhất là phải can đảm, dũng mãnh nhìn nhận tất cả ý tưởng, lời nói, việc làm của người khác là đúng, là tốt, là thiện. Nhờ thế, các con sẽ thực hiện được đức bằng lòng dễ dàng.

Như Thường Bất Khinh Bồ Tát, dù người đó hung ác, dù người đó ngu khờ, dù người đó đê hèn nhứt trong xã hội, Ông vẫn kính trọng tôn kính Đức Phật. Đó là hạnh bằng lòng, để thực hiện được sự giải thoát trong tâm của mình. Khi thực hiện được đức bằng lòng thì các con đã ly được ác pháp trong, ngoài tâm. Ly được ác pháp trong, ngoài tâm thì bây giờ các con mới có Chánh kiến.

Thầy đã dạy: *Chỉ có tâm ly dục – ly bất thiện pháp mới hiểu được mình, được người bằng Chánh Kiến.*

Tóm lại, muốn tu tập ba đức, ba hạnh ăn - ngủ - độ cư, nhẫn nhục - tùy thuận - bằng lòng để ly dục, ly bất thiện pháp, điều cần thiết và quan trọng nhất là phải triển khai trí tuệ vô sự, ly dục, ly bất thiện pháp.

❖ VĂN TUỆ, TƯ TUỆ, TU TUỆ

Theo Đạo Phật có ba loại trí tuệ: Một là Văn tuệ. Hai là Tư tuệ. Ba là Tu tuệ.

a. Văn Tuệ

Văn tuệ là gì? Văn tuệ là trí tuệ hiểu biết bằng cách tích lũy kiến giải, tưởng giải của cổ nhân trong kinh sách, hoặc nghe thuyết giảng, hoặc học thuộc lòng. Trí tuệ này gọi là trí tuệ tránh né, trốn chạy các dục, các ác pháp. Trí tuệ này còn gọi là sở tri chướng. Người càng học tập, nghe thuyết giảng và tích lũy nhiều sự hiểu biết thì ngã chấp, kiến chấp sâu dày, thường nuôi lớn bản ngã to lớn. Trí tuệ này rất nguy hại cho những người tu theo đạo giải thoát của Đạo Phật. Xưa Ông A Nan vì có trí tuệ thông minh này nên sự tu hành rất chậm lụt.

b. Tư Tuệ

Tư tuệ là gì? Tư tuệ là trí tuệ suy tư, nghĩ ngợi, tìm tòi, nghiên cứu, khai triển sự hiểu biết riêng mình, không vay mượn trong kinh sách. Nó còn gọi là trí thông minh. Tư tuệ là trí tuệ thông minh của riêng mình để phát minh những điều chưa ai tìm được; để hoá giải tâm đau khổ, phiền não, sân hận, tỵ hiềm, nhỏ nhen, ích kỷ; để được thực hiện ba đức, ba hạnh cho rốt ráo. Bởi vậy tư tuệ là một trí tuệ thông minh rất cần thiết cho sự tu tập ở giai đoạn I, ly dục ly bất thiện pháp. Nếu các con không chịu triển khai trí tuệ thông minh này theo như lời cô Út đã từng chỉ dạy thì các con khó mà thực hiện được ba đức, ba hạnh. Nếu không thực hiện được ba đức, ba hạnh thì làm sao ly dục, ly bất thiện pháp được? Đó là một trí tuệ thông minh, vô sự của mọi con người, nên phải động não, làm việc thì mới có thể triển khai được nó.

c. Tu Tuệ

Tu tuệ là gì? Tu tuệ là trí tuệ do tu tập thiền định sanh ra. Trí tuệ này còn gọi là Trí Tuệ Vô Sư Tam Minh, gọi tắt là Trí Tuệ Vô lậu. Trí tuệ này là trí tuệ siêu đẳng, viên mãn, thành tựu được đạo giải thoát của đức Phật. Trí tuệ được khai mở khi thiền định viên mãn, vì thế là trí tuệ này được xem như là trí tuệ cuối cùng của Đạo Phật. Nó chứng minh rõ ràng sự làm chủ, chấm dứt khổ đau sanh tử và luân hồi của chúng ta. Nó không có giúp ích gì trong sự tu tập ly dục, ly bất thiện pháp. Nó chỉ là một sự minh xác chơn thật, kiểm nghiệm sự thành tựu tu tập của chúng ta mà thôi.

Tóm lại của đoạn văn này thì ba trí tuệ: Văn, Tư, Tu, chỉ có *Tư Tuệ* là một thứ trí tuệ cần thiết và không kém phần quan trọng sự tu tập ly dục, ly bất thiện pháp ở giai đoạn thiền thứ nhất. ***Nếu một người chưa ly dục, ly bất thiện pháp thì không thể nào nhập định được.*** Mà không nhập định được thì làm sao khai mở trí tuệ vô sư vô lậu được? Do thế, Minh Cảnh đã hiểu lầm: *“Cứ tu tập thiền định, từ thiền định phát sinh ra trí tuệ vô sư, từ trí tuệ vô sư vô lậu sẽ diệt sạch bản ngã, không còn lậu hoặc nữa”*.

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

Người nuôi lớn bản ngã là người thường thấy lỗi người khác, không thấy lỗi mình, thấy cái sai của người khác, không thấy cái sai của mình, người ấy không ly dục, ly bất thiện pháp.

Đến đây Thầy xin chấm dứt bài pháp hôm nay. Các con hãy ghi nhớ kỹ, cố gắng tu tập. *“Có công mài sắt, có ngày nên kim”*. Sự giải thoát đau khổ đang chờ các con ở phía trước nếu các con tu tập đúng lời Thầy dạy.

Trong bài giảng vừa rồi Thầy dạy các con phải tự hệ thống đường lối tu tập từ dễ đến khó. Từ bắt đầu đến cuối cùng. Từ sự tu phụ đến sự tu chính, đâu đâu phải rõ ràng. Nhưng Thầy nghĩ rằng, phải giúp các con chớ không thể để tự các con hệ thống hoàn chỉnh được vì còn những điều chưa giảng dạy thì làm sao các con hệ thống được? Bây giờ Thầy sẽ giúp và giảng lược sơ đồ đường lối tu tập.

Phần đầu mà các con đã được học và đã tu tập. Còn những phần chi tiết thêm thắt vào thì các con phải chịu khó động não thiết lập phương án tu hành cho phù hợp với cơ thể và tinh thần của các con. Tức là tùy căn cơ của các con.

Những vị sáng lập ra các tôn giáo, Phật là người Thầy duy nhất không theo đuổi cái gì khác ngoài việc trở thành một con người trong sạch và giản dị. Phật không xem mình là thần thánh và thượng đế. Phật chỉ nhìn mình là một con người như bao nhiêu con người khác. Vì thế chúng ta chọn đạo Phật là chọn sự thật của kiếp con người. Dù con

đường tu hành theo đạo Phật có khó khăn muôn vàn đến đâu chúng ta cũng quyết tâm đeo đuổi, bởi tu theo đạo Phật là phải có một công trình tu tập. Phải biết tự rằng mình. Phải biết tự sửa lỗi mình để được trở thành một con người trong sạch và giản dị. **Không phải sự tu hành này chỉ có đổi lấy bằng sức lực và tinh thần mà còn phải đổi bằng máu và nước mắt của chúng ta nữa. Tu tập theo đạo Phật, nếu không tôi luyện mình trong lửa đỏ thì sự tu hành cũng chỉ là một hình thức suông mà thôi.** Các con được về đây trui luyện tu tập với Thầy và cô Út Diệu Quang. Nhứt là về phần cô Út, chỉ thẳng, đập mạnh không khoan nhượng một ai. Hễ thấy ai nuôi ngã và sống trong ác pháp liền đập thẳng tay những nhát búa như trời sấm sét, chỉ mong sao các con xa lìa bản ngã, tâm ham muốn và ác pháp để được một tâm hồn an vui, thanh thản để đi vào thiền định vững chắc. Cũng vì thế mà các con hôm nay mới nhận ra đường lối tu hành của đạo Phật vô cùng khó khăn. Vì học rồi áp dụng, áp dụng liền, áp dụng rồi học liền ngay trên cuộc sống không có giờ phút nào không tu, không học. Tu bằng cách sống. Sống bằng cách tu. Tu bằng học, học bằng sự sống. Sống bằng sự triển khai trí tuệ thông minh của mình. Thầy thì giảng trạch, an ủi, sách tấn, khích lệ, khuyên bảo v.v... Cô Út Diệu Quang thì gọi lên, chỉ thẳng chỗ sai, chỗ đúng, phạt dạ, răn đe, la hét v.v... Cho nên tu hành không giản dị như người ta nghĩ. Nếu các con chỉ cần để ý một chút thì thấy những gì Thầy và cô Út Diệu Quang chỉ dạy rất thiết thực, cụ thể con đường giải thoát của đạo Phật. Các con càng suy ngẫm, càng thấm thía cuộc đời do chính mình làm lạc tạo ra biết bao điều cay đắng khổ đau cho mình. Càng suy ngẫm, càng thấm thía, chừng đó mới biết được mình hiểu được người rõ hơn. Khi các con đã quyết tâm tu hành không sợ gian nan khó khổ thì không những Thầy và cô Út Diệu Quang sẵn lòng giúp đỡ chỉ dạy tận tình mà còn đem hết lòng thương yêu, vì cảm thông đường tu hành khó khăn vô cùng để cùng nhau cùng sống, để cùng nhau cùng xây dựng lại ngôi nhà Phật pháp mà chúng ta là những đứa con phải có bổn phận hệ thống con đường tu tập GIỚI – ĐỊNH – TUỆ của đạo Phật chia làm 42 giai đoạn tu tập. Trong mỗi giai đoạn tu tập có nhiều cách thức tập luyện, rèn luyện không đơn giản như lý luận và thuyết giảng suông trong các kinh sách.

42 GIAI-ĐOẠN TU TẬP (TAM VÔ LẬU HỌC hay Con Đường Tu Tập GIỚI-ĐỊNH-TUỆ)



Giai đoạn 1: Phải luôn luôn cảnh giác dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.

Giai đoạn 2: Dẫn tâm vào đạo bằng cách sống lập 03 Đức, 03 Hạnh:

1. Ăn
2. Ngủ
3. Độc cư

Đây là 03 hạnh.

1. Nhẫn nhục
 2. Tùy thuận
-

3. Bằng lòng

Đây là 03 Đức.

Giai đoạn 3: 03 Đức 03 Hạnh này là phương tiện sống tu tập ly dục, ly bất thiện pháp.

Giai đoạn 4: Chỉ có tâm ly dục, ly bất thiện pháp mới hiểu được mình được người bằng chánh kiến.

Giai đoạn 5: Hiểu được mình được người bằng chánh kiến thì mới hiểu được Phật pháp chân chính.

Giai đoạn 6: Hiểu được Phật pháp chân chính là tâm thường ở trong chánh niệm.

Giai đoạn 7: Tâm thường ở trong chánh niệm là tâm tĩnh giác.

Giai đoạn 8: Tâm tĩnh giác là tâm sáng suốt và bình tĩnh.

Giai đoạn 9: Tâm sáng suốt và bình tĩnh là tâm chủ động điều khiển nhân quả: Thân – Khẩu – Ý.

Giai đoạn 10: Tâm chủ động điều khiển nhân quả: Thân – Khẩu – Ý là tâm không còn Tham – Sân – Si.

Giai đoạn 11: Tâm không còn Tham – Sân – Si là tâm hết chướng ngại.

Giai đoạn 12: Tâm hết chướng ngại là tâm giải thoát tâm.

Giai đoạn 13: Giải thoát tâm là tâm thanh thản.

Giai đoạn 14: Tâm thanh thản là tâm ly dục, ly bất thiện pháp.

Giai đoạn 15: Tâm ly dục, ly bất thiện pháp là tâm nhập Sơ Thiền.

Giai đoạn 16: Tâm nhập Sơ Thiền là tâm ly ý muốn và diệt tầm ác.

Giai đoạn 17: Tâm ly ý muốn và diệt tầm ác là tâm Thanh Tịnh.

Giai đoạn 18: Tâm thường thanh tịnh là tâm tùy tức.

Giai đoạn 19: Tâm Tùy Tức là tâm diệt tầm thiện.

Giai đoạn 20: Tâm diệt tầm thiện là tâm dừng được 06 thức.

Giai đoạn 21: Tâm dừng được 06 thức là tâm diệt tứ.

Giai đoạn 22: Tâm diệt tứ là tâm nhập nhị thiền.

Giai đoạn 23: Tâm nhập nhị thiền là tâm chủ động điều khiển 06 thức.

Giai đoạn 24: Tâm chủ động điều khiển 06 thức là tâm đóng mở 06 căn.

Giai đoạn 25: Tâm đóng mở 06 căn là tâm chủ động điều khiển sắc ấm.

Giai đoạn 26: Tâm chủ động điều khiển sắc ấm là tâm điều khiển vượt qua 06 trạng thái tưởng ấm:

1. Sắc tưởng

2. Thinh tưởng
3. Xúc tưởng
4. Vị tưởng
5. Hương tưởng (và sáu là)
6. Pháp tưởng

Giai đoạn 27: Tâm điều khiển vượt qua 06 trạng thái tưởng ám là tâm xả hỷ.

Giai đoạn 28: Tâm xả hỷ là tâm xả tưởng ám hết chiêm bao.

Giai đoạn 29: Tâm xả tưởng ám là tâm nhập tam thiền.

Giai đoạn 30: Tâm nhập tam thiền là tâm điều khiển xả thọ ám.

Giai đoạn 31: Tâm điều khiển xả thọ ám là tâm có nội lực.

Giai đoạn 32: Tâm có nội lực là tâm chủ động điều khiển thọ ám.

Giai đoạn 33: Tâm chủ động điều khiển thọ ám là tâm có định lực.

Giai đoạn 34: Tâm có định lực là tâm xả thọ ám.

Giai đoạn 35: Tâm xả thọ ám là tâm điều khiển thức ám.

Giai đoạn 36: Tâm chủ động điều khiển thức ám là tâm xả hành ám.

Giai đoạn 37: Tâm xả hành ám là tâm nhập tứ thiền.

Giai đoạn 38: Tâm nhập tứ thiền là tâm xả Thức Ấm.

Giai đoạn 39: Tâm xả thức ám là tâm điều khiển chủ động hướng về Tam Minh.

Giai đoạn 40: Tâm hướng về Tam Minh là tâm nhập trí tuệ Vô Lậu.

Giai đoạn 41: Tâm nhập trí tuệ vô lậu là tâm nhập trí tuệ giải thoát.

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

Đây là sơ đồ 42 giai đoạn tu tập để giải quyết đời người chấm dứt đau khổ sanh tử và luân hồi. Thầy sẽ giảng trạch sự tu tập và rèn luyện của từng giai đoạn. Giảng đến đâu thì các con sẽ tu tập đến đó. Tu được giai đoạn đó rồi sẽ giảng dạy giai đoạn khác.

GIAI ĐOẠN 1: Dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.

1. Đây là giai đoạn thứ nhất. Phải luôn luôn cảnh giác **“dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm”**. Câu này dạy người mới bắt đầu tu tập thiền định theo đạo Phật phải đề phòng cảnh giác, cẩn thận, không được dụng pháp môn nào tu pháp môn nấy, mà phải dè dặt, chọn kỹ lưỡng pháp môn tu tập. Vì nếu đã lỡ tu tập pháp môn không đúng sẽ trở thành thói quen và sửa lại, tu tập lại rất là khó khăn, và còn nhiều khi không còn sửa lại được nữa.

Ví dụ: *“Một người tu lạc thiền, nhiếp tâm ức chế không đúng cách gây ra bệnh rối loạn thần kinh, điên khùng, không còn tỉnh táo, do đó không thể sửa lại được nữa, trở thành một phé nhân tàn tật. Cũng như người tích lũy, học nhiều giáo lý đủ loại, người này cũng không thể cứu chữa được, họ đã nuôi lớn bản ngã bằng trời. Đó là do huân tập sở tri chướng quá nhiều. Con đường tu tập giải thoát của họ qua những kiến thức này đã chấm dứt đời tu của họ. Nếu một người tu tập có thần thông bùa chú thì cũng khó sửa lại vì bản ngã, kiến chấp của họ đã chết cứng trong lớp vỏ này. Nếu một người tu lạc vào Thiền định tưởng, có trạng thái khinh an, hỷ lạc, người này cũng khó sửa lại được và cũng chết cứng trong lớp vỏ này”.*

Bởi vậy, ngay từ giai đoạn 1, Thầy đã nhắc nhở các con phải luôn cảnh giác, nếu không cảnh giác tu hành sai, thì sẽ thành thói quen lười biếng, mất hết nghị lực, khó tiến vào Định. Đó là những người mới tu mà không được sự hướng dẫn cận kề, tu tập theo ý muốn của mình, rồi sinh tâm lười biếng làm tiêu hao nghị lực, và đồng thời thường bị lạc vào những trạng thái của định tưởng, khiến cho đời tu chẳng đi đến đâu.

- Tu hành phải biết giờ giấc nghiêm chỉnh, giờ nào việc nấy. Đó là phải luôn luôn cảnh giác.
- Giữ gìn tâm bất động, chuyên ròng một hơi thở, không được xen tạp niệm. Đó là phải luôn luôn cảnh giác.
- Khi tọa thiền, giữ thân bất động, không được nhúc nhích, lắc qua lắc lại; không được ngồi thẳng quá (ưỡn ngực), không được ngồi chùn quá (khòm lưng). Đó cũng phải là luôn luôn cảnh giác.
- Không được huân tập, học nhiều các pháp không đúng Phật Pháp.
- Không được học lối lý luận, hý luận của các pháp, mà phải học pháp chuyên ròng, tập luyện làm chủ thân tâm.
- Không được học pháp ở đầu môi chót lưỡi, cất vấn thiên hạ, tranh chấp hơn thua để nuôi lớn bản ngã.

Các con phải luôn luôn đề cao cảnh giác những loại này. Và luôn luôn các con hãy bắt chước Phật, khi có một tà sư ngoại đạo đến cất vấn, hỏi đúng đường đường lối tu tập giải thoát thì Phật trả lời, hỏi không đúng đường lối tu tập giải thoát thì Phật không đáp, làm thinh, hoặc trả lời: *“Đó không phải vấn đề của Ta, không phải đường lối của Ta”*. Đức Phật không để thì giờ hý luận, tranh đua với thiên hạ vô ích. Vậy từ đây về sau các con hãy bắt chước Phật, có ai hỏi đạo mà có lòng tha thiết cầu pháp tu tập, kính trọng thưa hỏi với một tâm thành thì các con hãy chỉ dạy. Còn những hạng người hiu hiu tự đắc, cất vấn, hỏi điều này thế kia thì các con sáng suốt nên làm thinh, hoặc bảo: *“Những điều quý vị hỏi không đúng cách thức tu tập ở đây, chúng tôi xin miễn nói, vì ở đây chỉ biết tu tập để được giải thoát khỏi sự khổ đau của kiếp người, chứ không có tranh luận hơn thua. Xin quý vị vui lòng”*. Đó là phải luôn luôn cảnh giác những hạng người này.

- Khi thưa hỏi pháp tu, không được đòi hỏi giải thích vì giải thích sẽ làm mất trí vô sự của các con. Người giải thích cho dễ hiểu là Giảng sư, người không giải thích là Thiền sư. Tùy ở người thiện hữu tri thức, khi họ cần giải thích thì giải thích, không cần thì không giải thích. Thiện hữu tri thức phải linh động, khéo léo, lúc đóng, lúc
-

mở. Lúc đóng là để cho đệ tử khai triển trí tuệ, lúc mở là khuyến khích, khích lệ, sách tấn cho đệ tử nỗ lực tu tập. Những điều này luôn luôn phải cảnh giác.

- Tập ít nói, không nói chuyện tào lao, không đến chuyện người này người khác. Luôn giữ tâm thanh thản, và hướng tâm đến thanh thản. Đó là phải luôn luôn cảnh giác.
- Thường sống thờ thần một mình và hướng tâm đến sống độc cư một mình. Và luôn giữ tâm vô sự và hướng tâm đến vô sự. Đó là phải luôn luôn cảnh giác.
- Thường giữ gìn ý tứ làm mọi công việc cũng như tiếp xúc với mọi người. Nên dè dặt, cẩn thận từng lời nói, hành động. Luôn phải giữ gìn, ôn tồn, nhã nhặn, êm dịu, từ ái. Những hành động này phải luôn cảnh giác.

Nhờ có luôn cảnh giác, giữ gìn tâm tu tập như vậy thì đó gọi là dẫn tâm vào đạo. Nhờ có thường xuyên dẫn tâm vào đạo nên tâm ly dục, ly bất thiện pháp, tâm được giải thoát, an vui, thanh thản.

Vậy từ đây, các con phải nỗ lực tu tập hằng ngày, thường xuyên không nên gián đoạn. Lúc nào, giờ nào, ngày nào, tháng nào, năm nào, đều phải cảnh giác giữ gìn tâm, dẫn tâm vào đạo. Có như vậy mới mong ly dục, ly ác pháp được.

Như các con đã biết trong lần chuyển pháp luân lần đầu tiên, đức Phật đã thuyết Tứ Diệu Đế, nguyên nhân đau khổ của con người là tâm ái dục.

❖ Ái dục là gì?

Ái dục là lòng tham muốn, yêu thích, say đắm, đam mê. Vậy muốn xa lìa nó thì phải luôn luôn dẫn tâm vào đạo, đừng dẫn đạo vào tâm.

❖ Đừng dẫn đạo vào tâm như thế nào?

Dẫn đạo vào tâm là nghe nhiều, học nhiều kinh sách mà không có thực hành, hoặc có thực hành cũng chỉ là thực hành bằng hình thức, lấy lệ. Càng học nhiều, càng nghe nhiều bản ngã càng to lớn thì tâm tham danh, thích lợi càng nhiều, nên làm bít mất đường lối tu tập giải thoát của họ. Cho nên suốt đời họ chẳng có sự giải thoát mà chỉ có sự đam mê. Bởi vậy, Thầy dạy đừng dẫn đạo vào tâm là vậy. Cô Diệu Quang dạy không chịu giải thích cho các con mà phải tự các con tìm cách xả ngã, diệt tâm ham muốn của mình và cũng từ đó phải tự triển khai trí tuệ thông minh vô sự, của tư tuệ.

Phần nhiều đời nay người ta dẫn đạo vào tâm, chớ ít ai biết cách dẫn tâm vào đạo. Trong kinh Nguyên Thủy, Phật dạy Như Lý Tác Ý đó là dẫn tâm vào đạo. Trong kinh Tiểu Thừa, Phật dạy Pháp Hướng Tâm, tức là pháp dẫn tâm.

Xưa đức Phật còn tại thế không có cho ghi chép kinh sách chỉ vì sợ các đệ tử của mình dẫn đạo vào tâm, nên đức Phật chỉ nói để cho tu tập, mà không cho ghi chép lại, đến sau này, kết tập mới có có kinh sách. Nhưng cũng từ khi có kinh sách thì người ta tu khó chứng đạo chỉ vì họ đã dẫn đạo vào tâm quá nhiều. Rồi phát triển những kiến giải, tưởng giải, viết rất nhiều kinh sách, làm lệch lạc con đường tu của Đạo Phật. Đạo Phật bây giờ là Đạo Phật triết lý, Đạo Phật mê tín, Đạo Phật khoa học, Đạo Phật siêu việt, ... Không có một tôn giáo nào hơn được Đạo Phật!

Theo Thầy, thiết nghĩ Đạo Phật không có triết lý, không có mê tín, không có khoa học, không có siêu việt,.. Đạo Phật chỉ thuần là đạo của con người như bao nhiêu con người

khác trong thế gian này. Nhưng người đó phải biết sống một đời sống an vui, sống không làm khổ mình - khổ người, sống thanh thản trước mọi diễn biến của nhân quả, và luôn luôn lúc nào cũng làm chủ được nhân quả.

Khi nghe đến đây, các con hãy cố gắng tu tập, khắc phục tâm mình cho được. Chừng nào khắc phục được Thầy sẽ giảng tiếp.



TÂM THƯ CỦA THẦY

Chơn Như, ngày 28-4-2000.

Kính gửi quý cư sĩ,

Hôm nay Thầy đã nhận xong băng Thiền Căn Bản I cách đây bốn năm Thầy đã giảng dạy nhưng chẳng mấy ai được biết đến vì sợ trái ý với kinh sách phát triển làm buồn lòng Thầy, Tổ của mình, nên Thầy cấm lưu hành, mãi cho tới nay Thầy nhận được một đĩa băng trên mạng vi tính, do quý cư sĩ đã có nhiệt tâm muốn làm sống lại Thiền Định của Đạo Phật mà từ lâu tín đồ Phật Giáo lại xem thường, cho nó là Thiền Phàm Phu, Thiền Tiểu Thừa ngoại đạo. Sau khi nhận xong Thầy nhờ cô Châu đưa lên mạng để quý cư sĩ mọi nơi trên toàn cầu nhận được và tùy tiện in thành sách, để trợ giúp cho những ai quyết chí tu hành theo Thiền Định của Phật Giáo Nguyên Thủy.

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

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

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

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

Quý vị cư sĩ cứ suy ngẫm những lời dạy trên đây của Đức Phật có đúng chẳng? Nếu đúng có lợi ích thiết thực cho đời sống của quý vị và mọi người thì quý vị tin, bằng ngược lại thì quý vị không nên tin và nên ném bỏ nó vào một thùng rác, đừng để nó trong tủ kinh sách của quý vị vì nó không có giá trị lợi ích thiết thực.

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

Kính thư,

Thích Thông Lạc.
