

BỘ PHÁP BẢO: NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG BÊN THẦY CHÚNG CON HỌC ĐẠO

ĐƯỢC TRÍCH LỤC TỪ KINH SÁCH TU VIỆN CHƠN NHƯ,

DIỄN ĐÀN, TRÊN MẠNG, ĐẶC SAN & TÂM KÝ

NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG

Bên Thầy Chúng Con Học Đạo

(TẬP MƯỜI MỘT)



(Chúng Nữ chấp tay tiễn Thầy rời lớp học chiều 31-1-2006)



(Khung cảnh Chơn Như Cơ Sở II)



Lưu Ý: Kinh Sách Pháp Bảo Nền Ấn Tổng Truyền Bá Lưu Hành, Để Xây Dựng Đạo Đức Nhân Bản Giải Khổ Quần Sanh – Nếu Thủ Giữ Hoặc Làm Rách Hư Là Tội Đoạ Mất Hạt Giống Đạo Đức Giải Thoát Trong Những Kiếp Vị Lai!

NỘI DUNG TRÍCH LỤC TẬP MƯỜI MỘT Trang

TÂM THƯ THẦY GỎI NGÀY 10-04-2005 – 5

ĐÁP TỪ CỦA THẦY NHÂN NGÀY SINH NHẬT THẦY 17-9-2004 – 08

TÂM THƯ THẦY GỎI NGÀY 11-9-2007 – 14

TÂM THƯ THẦY GỎI NGÀY 9-9-2007 – 18

TÂM THƯ THẦY GỎI NGÀY 2-9-2007 – 22

TÂM THƯ THẦY GỎI NGÀY 21-11-2008 – 27

NỘI DUNG NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT – 29

NỘI DUNG MUỐN CHỨNG ĐẠO PHẢI TU PHÁP MÔN NÀO – 67

TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT – 89

PHỤ LỤC KỶ NIỆM NGÀY SINH NHẬT THẦY LẦN THỨ 79 – 103

(Hết tập Mười Một)

Phật Tử Chúng Con Thành Kính Ghi Ơn Đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc – Bạc Thánh Tăng Đương Đại Của Nhân Loại – Người Đã Dựng Lại Chánh Pháp Nguyên Thủy Đức Phật Thích Ca, Bị BàLa Môn Đa Thần Hóa Làm Lu Mờ Hơn 24 Thế Kỷ Qua.

(HẾT TẬP MƯỜI MỘT)



(Hình Tu Sinh Nữ lớp Chánh Kiến đi khát thực)



(Thầy ra dạy Phật Tử ở Giảng Đường cơ sở II)



TÂM THƯ THẦY GỬI NGÀY 10-4-2005

Chơn Như, ngày 10 tháng 4 năm 2005

ính gửi: Quý phật tử, những người con thân thương của Thầy!

Hỡi các con! Luật nhân quả không tha thứ cho một người nào, dù người ấy tu hành chứng đạo như Phật vẫn phải trả nhân quả.

Ngoại đạo, đệ tử và người thân trong gia đình của đức Phật đều muốn hại Phật, nên cho voi say, lăn đá, vu khống Phật với phụ nữ v.v... Lịch sử còn ghi đậm nét đau thương ấy, những vết thương đau ấy còn mãi muôn đời mà không ai không biết.

Còn Thầy thì sao? Mọi việc xảy ra tại Tu Viện Chơn Như này đều là do phước của chúng sanh chưa đủ, nên Thầy gặp nhiều điều khó khăn. Trong lúc Thầy hết sức tìm người để cố gắng đào tạo những người cầm ngọn đuốc Phật pháp nối tiếp làm sáng tỏ đường lối của đạo Phật, nhưng gặp trường hợp này cũng đành chịu thôi. Đây là duyên của chúng sanh biết làm sao hơn. Phải không các con?

Đối với Thầy mọi việc xảy ra như nước chảy qua cầu, được mất là phước của mọi người, chứ đâu phải của Thầy. Thầy là người đã buông xả hết chuyện thế gian rồi, có gì của Thầy nữa đâu? Danh, lợi đối với Thầy như sương mai buổi sớm, như bong bóng nước, còn có nghĩa lý gì. Phải không các con?

Mục đích của Thầy là đem lại nền đạo đức nhân bản - nhân quả cho loài người. Đó là lòng yêu thương của Thầy đối với mọi người, với các con, Thầy chưa nỡ bỏ các con ra đi mà thôi, vì các con còn quá khổ đau.

Cuộc đời này không có vật gì làm Thầy luyến tiếc cả. Cho nên việc làm của Thầy được hay không được, còn có gì quan trọng đối với Thầy nữa đâu. Thầy chỉ thương cho chúng sanh không đủ phước hưởng nền đạo đức nhân bản - nhân quả mà thôi. Thầy ra đi bộ sách đạo đức làm người chưa xong và bộ sách Văn Hóa Truyền Thống Việt Nam chưa hoàn thành những đức hạnh của dân tộc Việt Nam của tu sĩ Phật giáo Việt Nam là một nỗi thương tâm to lớn trong lòng Thầy. Các con có biết không?

Cái gì đúng là đúng; cái gì sai là sai; cái gì tốt là tốt; cái gì xấu là xấu, không thể che đậy, tất cả mọi sự việc thời gian sẽ trả lời. Còn nếu bây giờ mình oan

thế này, thế kia thì oán hận càng sinh và cũng làm thêm cho sự việc càng xấu và đen tối hơn.

Từ lâu Thầy đã chịu biết bao điều tai tiếng từ những người học trò thân thương của mình, nhưng Thầy vẫn đứng sừng sững giữa đất trời bao la, mặc cho “Bát phong” thổi dồn dập, làm gì thì cứ làm, nhưng tình của Thầy vẫn thương những người học trò của mình sẽ mãi mãi trôi lăn trong lục đạo.

“Những buổi chiều tà mưa phủ trắng

Thầy cười tha thứ kẻ vong ân”

Với tâm bất động, Thầy sẽ xô ngã tất cả những tà pháp, nhất định chánh pháp của Phật sẽ được trường tồn. Tu Viện Chơn Như sẽ sáng chói huy hoàng. Càng gặp nhiều ác pháp gió dữ các con mới thấy sức mạnh của Tu Viện Chơn Như vĩ đại hơn bao giờ hết.

Các con hãy bền chí tu hành, đừng vì một lý do gì mà bỏ phí một cuộc đời trôi lăn trong lục đạo, phải xả tâm diệt ngã ly dục ly ác pháp, đừng để những chuyện nhỏ mọn chi phối tâm. Hãy bất động tâm trước các ác pháp và các cảm thọ. Đó là các con đã trợ giúp Thầy và giữ gìn Tu Viện Chơn Như vững như tường đồng vách sắt, chứ các con động tâm buông xả pháp để tâm đau khổ là Tu Viện Chơn Như sẽ chìm mất trong đám mây mù của giáo pháp Đại thừa.

Thời đức Phật còn tại thế, Ngài cũng chịu biết bao nhiêu gian khổ trong 49 năm hoằng hóa độ sanh, vì đệ tử, vì người thân và vì ngoại đạo, nhưng chánh pháp của Ngài vẫn thường hằng và sừng sững đến ngày nay 2548 năm. Phật còn như vậy thì Thầy có khác gì. Phải không các con?

Vậy các con hãy bình tĩnh, tâm phải bất động đừng để tâm nghe bên này, bên kia mà hãy buông xuống hết. Trên cuộc đời này còn có vật gì, còn có danh gì mà thường hằng không thay đổi, tất cả đều là vô thường. Tất cả các pháp đều là vô thường thì còn có nghĩa gì là xấu, là tốt, là đúng, là sai, chỉ là một trò tuồng của nhân quả mà thôi.

Nếu các con không chánh niệm, tĩnh giác thì các con bị quy luật nhân quả chi phối, tâm các con sẽ điên đảo vô cùng và gánh chịu mọi sự khổ đau.

Các con hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Này các Tỳ kheo, nếu có người huỷ báng Phật, các Người chớ vì vậy mà sinh lòng công phần, tức tối tâm sinh phiền muộn, thời như vậy sẽ có hại cho các Người, làm cho các Người khổ đau không ích lợi gì?”.***

Đọc lời dạy này, khi các con nghe ai phỉ báng Thầy, nói xấu Thầy thì các con đừng sinh lòng công phần, đừng tức tối, mọi việc sẽ là một sự thật không ai có thể lấy trắng làm đen được.

Hãy lo tu tập xả tâm, đó là những điều cần thiết cho các con, mỗi người phải lo cứu mình, đừng để ác pháp chi phối tâm mình thì các con phải chịu khổ đau muôn vàn, Thầy cũng không thay thế chịu những nỗi khổ đau của các con được và cũng không ai cứu các con được, khổ đau các con phải chịu lấy. Mọi sự việc của tu viện đều có Thầy.

Tu Viện Chơn Như có Thầy, một trụ cột vững vàng, dù cho ai có làm gì thì trụ cột này cũng không đổ đâu các con ạ! Thầy sẵn sàng gánh vác mọi sự gian nan, thử thách, các con đừng bận tâm, hãy lo tu tập xả tâm cho sạch những ác pháp đang ngấm đốt cháy trong tâm của các con, các con có biết không?

Tu Viện Chơn Như càng nhiều gian nan thì mới thấy sự bất động của Phật pháp là vĩ đại. Các con còn yếu lắm, mới có tí xíu ác pháp mà tâm các con đã dao động mất tĩnh giác, không còn chánh niệm; tâm như điên đảo. Hãy xem những trò đùa của nhân quả nó làm gì nổi Tu Viện Chơn Như?

Ban bằng và đốt sạch Tu Viện Chơn Như ư!

Các con yên tâm, vì Tu Viện Chơn Như vẫn im lặng bất động, mặc cho các ác pháp làm gì cứ làm, vì nơi đây đâu còn danh, vì nơi đây đâu còn lợi. Nhất định Phật pháp phải trường tồn, đạo đức nhân bản - nhân quả phải sáng chói huy hoàng, không ai dập tắt nó được; nó sẽ được loài người bảo vệ.

Thăm và chúc các con vui mạnh, nhớ xả tâm tốt; đừng lo, mọi việc đều có Thầy.

Kính thư

Thầy của các con



TÂM THƯ Ngày 17-9-2004 (ÂL: 04-08 Giáp Thân)
ĐÁP TỪ CỦA ĐỨC TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC DẠY
NHÂN NGÀY PHẬT TỬ TỔ CHỨC LỄ SINH NHẬT THẦY

(Trích, Phụ Lục Đặc San Sinh Nhật Thầy 17-9-2004)

Kính gửi: các con!

Trước những ngày mừng sinh nhật Thầy, các con đã làm nên những bài thơ, văn để ca ngợi, chúc tụng Thầy, và nói lên những tâm tư nguyện vọng tha thiết tìm cầu sự giải thoát thấm đượm tình thương gia đình, tình nghĩa Thầy trò, tình yêu quê hương Tổ quốc và bổn phận trách nhiệm đối với Phật giáo. Nhất là những lời hứa hẹn cố gắng, bền chí tu tập rất là tuyệt vời. Nhưng nói không bằng thực hành các con ạ!

Nói được phải làm được, các con phải nghe theo lời dạy của Thầy: Trước tiên là phải sống đúng giới luật. Chính giữ gìn giới luật được nghiêm túc là các con đã dâng lên mừng sinh nhật Thầy.

Giữ gìn giới luật nghiêm túc là mừng sinh nhật Thầy mới đầy đủ ý nghĩa của sinh nhật. Nó đem lại lợi ích cho các con là thân tâm của các con thanh thản, an lạc và vô sự. Đó là một nguồn vui giải thoát thật sự, không còn lời nói suông để mừng sinh nhật Thầy nữa. Phải không các con?

Các con dùng những lời tán thán, ca ngợi để mừng sinh nhật Thầy; Thầy không vui mừng, vì nó là lời nói suông, không có ý nghĩa của sinh nhật Thầy. Mừng sinh nhật Thầy, các con phải siêng năng tu tập như thế nào để có những kết quả Bất Động Tâm trước các pháp ác và các cảm thọ, nhất là phải giữ gìn Giới Luật nghiêm túc như trên đã nói. Làm được như vậy là các con đã báo đáp ơn Phật, ơn Thầy. Và dâng lên những kết quả ấy để mừng sinh nhật Thầy là tuyệt vời, là mang đầy đủ ý nghĩa. Hơn thế nữa, các con phải chánh niệm tỉnh giác để khắc phục cho được hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không, v.v... và còn phải xả ly từng ác pháp trong thân tâm của các con nữa. Làm được như vậy là các con đã dâng lên mừng sinh nhật Thầy đầy đủ ý nghĩa cao đẹp. Được như vậy Thầy mừng biết bao!

Ví dụ: Sống độc cư 10 phần thì các con cố gắng giữ gìn độc cư được 6, 7 phần. Sáu bảy phần làm được ấy, các con dâng lên cúng dường là Thầy rất mừng.

Thầy buồn, vì các con nói được mà không làm được. Thầy buồn vì viễn cảnh Phật giáo một ngày nào đó sẽ mất đi. Phật giáo mất đi là một sự thiệt thòi rất lớn cho loài người trên hành tinh này!

Phật giáo mất đi, dù các con có mừng sinh nhật Thầy đến hàng ngàn vạn lần có ích gì?! Phải không các con? Có chúc tụng, ca ngợi Thầy bằng gì đi nữa... thì Thầy cũng sẽ ra đi, ra đi mãi mãi. Và như vậy, mọi người trên hành tinh sẽ không còn chỗ nương tựa, sẽ đau khổ triền miên bất tận! Nhất là các con rất đau khổ, như gà con mất mẹ, chỉ còn biết cất tiếng kêu mẹ chiu chít đau thương.

Người ta bảo rằng Đại thừa không có người tu chứng, còn bây giờ các con là những học trò của Thầy, tu hành cũng chểnh mảng, không đưa nào tu chứng thì có khác chi Đại thừa đâu. Phải không các con?

Đó là nỗi đau lớn nhất của Thầy. Các con có biết không? Vì vậy, các con phải cố gắng và cố gắng hết mình hơn nữa, để khắc phục sống cho đúng giới luật; ĂN, NGỦ, ĐỌC CƯ, NHÃN NHỤC, TÙY THUẬN, BẰNG LÒNG cho được. Nhờ sống đúng giới luật, các con sẽ tu tập tốt và không còn pháp nào mà các con không đạt được kết quả.

Nhất là giới luật nghiêm túc là các con đã trả lời với các nhà Đại thừa. Phạm hạnh của một người tăng sĩ rất cần thiết cho Phật giáo, cho mọi người trong thời khoa học kỹ nghệ hóa hiện đại xã hội. Cuối cùng, những gì Đức Phật đã dạy trong kinh sách Nguyên Thủy, các con đã tu tập được để nói lên tiếng nói của Phật giáo chân chánh, mà từ hơn 25 thế kỷ này đã bị Đại thừa dìm mất.

Các con hãy nhớ những lời Thầy dạy ngày hôm nay, nhưng ngày xưa là những lời đức Phật dạy. Ngày xưa đức Phật nói được, làm được. Ngày nay Thầy nói được, làm được. Còn các con thì sao?

Phải cố gắng lên các con ạ! Bắt đầu từ giới luật, đừng xem thường những giới nhỏ nhặt, phải sợ hãi trước những lỗi nhỏ nhặt, có cảnh giác và tu tập như vậy giới luật mới được nghiêm chỉnh. Giới luật được nghiêm chỉnh thì 37 phẩm trợ đạo các con tu tập không còn khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức.

Thầy chỉ ước mong các con làm được như vậy để mừng sinh nhật Thầy. Không những mừng sinh nhật Thầy, mà còn mừng cho cả thế giới này, cho loài người này sẽ có nền đạo đức, và những giới hạnh cao đẹp không bị dìm mất.

Mừng sinh nhật Thầy có ý nghĩa cao đẹp như vậy thì mới gọi là mừng, chứ mừng sinh nhật bằng những lời ca ngợi suông, những lời chúc tụng suông thì có ý nghĩa gì, các con ạ!

Giới luật là nền đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người. Nếu nền đạo đức ấy còn thì Phật giáo còn; nền đạo đức ấy mất là Phật giáo mất. Phật giáo còn là còn chỗ đất đứng cho mọi người trên hành tinh này.

Nếu không còn ai tu chứng như Phật, như Thầy thì Phật giáo đã bị chìm mất; chỗ đứng của Phật giáo chân chánh cũng không còn. Các con có thấy chẳng, hơn 25 thế kỷ nay, Phật giáo có còn gì: cúng bái, tụng niệm, cầu siêu, cầu an, v.v... là những điều mê tín; ngồi thiền nhập định là ảo tưởng, sống trong giấc mơ; niệm chú bắt ấn là những trò ảo thuật lừa đảo người. Còn giới luật, đức hạnh thì tan nát: một ông thầy có vợ con ở trong chùa, sinh hoạt như một gia đình thế tục. Là một vị thầy của Trời, Người mà chẳng làm chủ được sanh, già, bệnh, chết, chỉ chuyên nói láo, có cấp bằng tiến sĩ khoe danh. Ôi! Thật là đau lòng.

Phật giáo bây giờ còn lại những lời nói suông, nói láo, chứ có ai tu được những gì; Phật giáo bây giờ còn lại một sự mê tín cúng bái, cầu siêu, cầu an... tứ thời tụng niệm như Bà La Môn.

Ô! Thật là xót xa. Những lời Thầy dạy có đúng không các con??!!

Ngày nay, Thầy ra công dựng lại và làm sang tỏ những gì của Phật giáo đã bị chìm mất. Nếu không thì Phật giáo sẽ bị chìm mất đi một lần nữa, thì nhân loại sẽ bị thiệt thòi và con người trên hành tinh này sẽ giành giựt, đánh đập nhau mãi mãi; chiến tranh thế giới không bao giờ dứt; loài người sinh ra vốn đau khổ lại càng đau khổ hơn.

Các con có thấy chẳng, suốt 25 thế kỷ nay, chiến tranh liên miên bất tận. Tại sao đạo Phật có mặt trên hành tinh này mà không có hòa bình thế giới. Tại sao và tại sao vậy???

Đừng hỏi tại sao. Phật giáo chỉ còn có cái tên, chứ nền đạo đức không làm khổ mình, khổ người của Phật giáo đã chết từ khi ông A Nan tịch.

Phật giáo chỉ sống có một trăm năm. Về sau này, người ta đã đưa giáo pháp của ngoại đạo vào Phật giáo, rồi chia manh mún Phật giáo ra nhiều hệ phái khác nhau để tranh giành quyền lợi, như vậy mới có chùa Đế Thiên, Đế Thích là kỳ quan thế giới; như vậy mới có chùa to Phật lớn khắp nơi trên thế giới mọc lên như nấm.

Hôm nay, nhân ngày sinh nhật của Thầy 77 năm, các con là những người tổ chức mừng sinh nhật Thầy lần đầu tiên. Đó cũng là ngày mừng cho con người trên thế gian này sẽ có một nền đạo đức nhân bản - nhân quả. Nền đạo đức nhân bản - nhân quả sẽ đem lại hạnh phúc cho muôn người, muôn nhà.

Người dựng lại đạo đức đó là Thầy. Khi Thầy chưa khởi xướng, thì có bao giờ ai được nghe những danh từ đạo đức không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh chưa? Có bao giờ ai nghe được những danh từ đạo đức nhân bản - nhân quả chưa? Từ ngày bộ sách Đường Về Xứ Phật ra đời mới có những danh từ này. Phải không các con?

Những danh từ này đã tiêu biểu làm cho mọi người chú ý và lắng nghe tiếng nói Phật giáo chân chánh. Từ những danh từ này, nó sẽ đi vào tâm hồn của mỗi người và nó sẽ biến dần qua từng hành động sống của mọi người sẽ không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh.

Nhờ đó, trên hành tinh này sẽ có nền đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người. Muốn được vậy và sự lan rộng nhanh chóng hơn, thì phải do nơi sức lực của các con, nơi trí óc và những chất xám của các con. Những gì các con đã ghi chép, đã viết ra đều là tiếp tay với Thầy dựng lại Phật giáo. Từ lâu, Thầy đã hằng mong ước có những cây bút, có những đầu óc sáng suốt, vì hạnh phúc của loài người mà sách tấn nhau để giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh; vì hạnh phúc của loài người mà khích lệ nhau tu tập xả tâm, ly dục ly ác pháp; vì hạnh phúc của loài người mà các con viết lên từng kinh nghiệm tu tập những hành động đạo đức nhân bản - nhân quả để phổ cập đến hàng cùng, ngõ hẻm; bất cứ nơi đâu cũng có đạo đức này.

Mừng sinh nhật Thầy chính là những ngòi bút của các con viết lên NHỮNG GƯƠNG HẠNH SỐNG. Những gương hạnh sống rất quan trọng hơn lời nói suông các con ạ!

Các con viết được thì phải làm được. Viết được mà không làm được là người phật tử phỉ báng Phật, phỉ báng Thầy.

Các con nói được mà không làm được; Đại thừa và Thiên tông sẽ dựa vào chỗ đó mà phỉ báng Thầy; phỉ báng Thầy tức là phỉ báng giáo pháp của Phật.

Bởi những điều Thầy dạy là những điều trong kinh sách nguyên thủy dạy. Thầy không có pháp gì mới cả, chỉ dựng lại những gì của đức Phật đã bị ngoại đạo chìm mất qua kinh nghiệm tu tập của mình. Thầy đã triển khai và làm sáng tỏ đường lối của đạo Phật cho phù hợp với thời đại hiện nay; thời đại mà trí thức loài người đang phát triển cao, đang có sự hiểu biết sâu rộng, đang có những

kiến thức khoa học để chứng minh đường lối tu học theo Phật giáo là một sự thật.

Thầy có bốn phận là dựng lên, làm sống lại những gì của Phật giáo. Thầy chỉ là người nối tiếp cầm ngọn đèn chánh pháp của Phật, giúp cho con người trên hành tinh này thấy được đường đi, để thoát ra nơi rừng thẳm âm u trong đêm ngày đặc bóng tối. Từ khi Thầy tu xong, chỉ có mong ước điều ấy.

Từ đây về sau, tất cả những người về Tu Viện Chơn Như, chấp nhận Chơn Như là nơi tu hành của mình, thì phải thấy trách nhiệm và bốn phận đối với chánh pháp của Phật.

Trước tiên là phải gắng sức tu tập, phải sống đúng giới luật, đừng để vi phạm dù những giới nhỏ nhặt. Sống như thế nào, tu như thế nào để xứng đáng là con của Phật, là đệ tử của Thầy thì những ngày mừng sinh nhật năm tới sẽ nói lên được ý nghĩa tốt đẹp hơn. Và như vậy, các con còn gặp Thầy lại nữa. Nếu các con tu hành có hình thức, giữ giới không nghiêm túc lấy lệ, thường hay phá giới hạnh độc cư, ngủ nghỉ phi thời, thì đó là nhân duyên đã hết; Thầy sẽ ra đi, và ra đi mãi mãi. Vì các con tu tập không nhiệt tình, giữ gìn giới luật không nghiêm chỉnh, thì Thầy còn tha thiết sống trên thế gian này nữa để làm gì. Phải không các con?

Còn nếu các con nỗ lực cố gắng tu hành sống đúng giới luật, sống không làm khổ mình, khổ người thì các con không cầu thỉnh Thầy ở lại, nhưng Thầy cũng sẽ ở lại, ở lại mãi ngàn kiếp, vạn kiếp cùng bên các con.

Hiện giờ các con có người sống chưa đúng giới luật và tu tập còn chênh mảng. Tuy Thầy không rầy la người nào hết, chỉ có nhắc nhở khéo léo để may ra các con biết sám hối sửa sai, biết giữ gìn Phạm hạnh trọn vẹn thì Thầy mới hoan hỷ. Nhưng các con không cố gắng tu tập và không giữ gìn giới luật, thì Thầy cũng đành chịu thôi! Chứ biết nói sao bây giờ!!!

Duyên Phật pháp không có. Nghiệp chúng sanh quá nặng. Thôi thì đành phải ra đi, từ đó âm thầm Thầy sẽ nhập diệt và mãi mãi không trở lại, như đức Phật đã vào Niết Bàn.

Nếu đạo đức nhân bản - nhân quả này mà không dựng lại được cho loài người, thì con người sẽ bị tiêu diệt; chính nó tiêu diệt lấy nó...

Hôm nay Thầy tuyên bố, để rồi ngày mai, các con sẽ thấy lời nói này không sai.

Ồi! Nghĩ đến ngày con người tự diệt mà lòng thương đau, xót xa vô cùng. Tuy rằng Thầy đã ra đi, những nỗi đau thương vẫn còn ấp ủ trong lòng. Dù bất cứ ở nơi đâu, Thầy vẫn thương những người đệ tử của mình đang sống trên hành tinh này không đủ phước duyên để thọ hưởng những đạo đức nhân bản - nhân quả không làm khổ mình, khổ người. Một đạo đức sâu màu cao thượng tuyệt vời, mà chỉ Phật giáo mới có mà thôi!!!

Đến đây, Thầy xin chấm dứt lời đáp từ mừng sinh nhật Thầy. Chúc tất cả các con dồi dào sức khỏe, tu tập xả tâm tốt.

Thân thương chào các con.

Thầy của các con

Thích Thông Lạc

(B.C ghi lại từ tư liệu băng Mừng Sinh Nhật Thầy lần thứ 77)



TÂM THƯ GỬI NGÀY 11-9-2007

Kính gửi: Các con thân thương!

Hỡi các con thân thương! Các con hãy ghi nhớ những lời dạy này:

Về việc **“BIÊN SOẠN KINH SÁCH”**, khi tu hành chưa xong, các con đừng nên biên soạn kinh sách, mà hãy dành tất cả thời gian để cố gắng học tập những gì cần học tập; để cố gắng tu tập những gì cần tu tập; để cố gắng sống đúng đức hạnh những gì chưa đức hạnh; để cố gắng hộ trì và bảo vệ chân lý những gì chưa hộ trì và bảo vệ chân lý; để cố gắng ly dục, ly ác pháp những gì chưa ly dục, ly ác pháp; để cố gắng giữ gìn tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, những gì chưa giữ gìn được tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ; để cố gắng giữ gìn tâm thanh thản, an lạc và vô sự, những gì chưa giữ gìn được tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Bởi đó là con đường cứu cánh, giúp các con vượt qua biển khổ sinh tử, luân hồi.

Chừng nào các con tu tập làm chủ sinh tử, chấm dứt luân hồi, chừng đó, các con mới đủ trí tuệ và kinh nghiệm viết và biên soạn kinh sách. Kinh sách viết ra do tu chứng quả A La Hán mới có một giá trị vô giá, vì nó lợi ích thiết thực và gần gũi với đời sống loài người. Vì vậy mỗi đoạn, mỗi lời trong kinh sách đó đều là những hành động thiết thực chủ động, mang tính đạo đức nhân bản - nhân quả, thường làm lợi ích cho mình, cho người và cho tất cả chúng sinh. Ngược lại, các con tu hành chưa chứng đạo mà viết kinh sách là các con nuôi bản ngã, đó là một tai hại rất lớn cho bản thân của các con trong khi đang tu tập. Hầu hết mọi người viết kinh sách với mục đích rõ ràng, không thể che giấu được ai cả. Bởi người tu hành chưa chứng đạo, tâm còn tham, sân, si, mạn, nghi đầy đủ nên viết kinh sách là vì cầu danh, cầu lợi, chứ không phải vì lợi ích cho con người. Cho nên kinh sách viết như vậy, chứ không có một người nào chịu trách nhiệm khi có người theo sách đó tu tập lỡ bệnh tật điên khùng thì chịu lấy. Tác giả không chịu thay cho quý vị đâu!

Người tu hành chưa chứng đạo viết kinh sách bản ngã thường to lớn, là do tâm chạy theo danh, lợi. Người tu hành mục đích là phải biết diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp. Thế mà các con tu chưa xong lại viết kinh sách, đó là triển khai bản ngã to lớn thì còn tu tập được những gì, hỡi các con?

Nếu một người tu chưa chứng đạo viết kinh sách, thì kinh sách đó là kinh sách vay mượn những kiến tưởng giải trong kinh sách Đại thừa, Thiền tông, Bà La Môn, tức là dùng lời, dùng ý của các vị tổ sư xưa và nay. Người tu chưa

chứng đạo viết kinh sách chỉ viết theo trí tuệ của người khác, chứ các con có biết gì mà viết. Các con giống như người thợ may khéo tay chấp vá nhiều miếng vải; miếng này màu đỏ; miếng kia màu xanh, rồi bên nọ miếng màu vàng; bên kia miếng màu tím, v.v... Chiếc áo có nhiều màu như vậy thì chỉ có những người trình độ kiến thức văn hóa khoa học thiên nhiên còn kém thì mới chấp nhận, nhất là chịu ảnh hưởng văn hóa lạc hậu, ưa thích màu mè sặc sỡ của dân tộc bộ lạc thiểu số sống trên những cao nguyên thì ưa thích lắm. Cho nên, kinh sách tưởng giải là kinh sách màu mè bên ngoài, dễ quyến rũ những người nhẹ dạ mù quáng cả tin.

Một người có kiến thức văn hóa đạo đức Phật giáo nguyên thủy thì những kinh sách này không thể lừa dối họ được. Các con cứ đọc lại kinh sách Đại thừa, thiền Đông Độ, Nam tông do thầy tổ và các sư viết, toàn là những kinh sách lấy lời, lấy ý của hệ phái này và bắt chước kiến tưởng giải của các hệ phái kia và nhất là dựa vào 62 luận thuyết của Bà La Môn Giáo viết ra. Cho nên kinh sách đó không phải là kinh sách Phật giáo, mà là kinh sách phát triển do thầy tổ chịu ảnh hưởng tư tưởng kiến tưởng giải của Lục Sư Ngoại đạo. Vì vậy, khi viết và biên soạn ra kinh sách có những điều các con cần lưu ý:

Viết những điều đã có kinh nghiệm tu tập của chính các con đã tu tập được, đã làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt sinh tử luân hồi. Nói tóm lại là các con tu tập đã chứng quả A La Hán xong thì mới viết kinh sách, còn chưa chứng quả A La Hán thì đừng nên viết một điều gì cả các con ạ! Bởi vì khi tu chưa chứng đạo mà viết sách là một tai hại rất lớn cho đời, vì viết cái mình không biết chỉ do trí tưởng tượng, thật là tai hại vô cùng. Sách viết như vậy là viết sách giết người, giết mình. Giết người là tạo ra sự mê tín mù quáng cho người, làm hao tổn tiền bạc của người (cầu cúng), làm hao sức lực tu tập (niệm Phật) và đôi khi ngồi thiền có thể đi đến bệnh tật rối loạn thần kinh (thiền định); giết mình là bị danh lợi lôi cuốn vào các ác pháp, nhất là làm mất chủng tử tu hành. Cho nên, chỉ vì danh một chút xíu mà các con giết bao thế hệ loài người. Các con có biết không?

Các con cứ nhìn xem kinh sách Đại thừa, Thiền tông và kinh sách Nam Tông do các sư tu hành chưa đến đâu viết. Đó là một loại kinh sách giết người, giết mình. Các nhà Đại thừa, Thiền tông và các sư Nam tông viết kinh sách giống như các nhà học giả, nghiên cứu kinh sách Nguyên thủy của Phật rồi viết theo sự hiểu biết bằng tưởng giải của mình. Cho nên nếu ai chịu khó xét cho kỹ thì kinh sách đó chỉ là lấy ý, lấy lời bằng những tưởng giải trong kinh sách nguyên thủy, nên nghĩa lý thực hành tu tập không đúng như lời Phật dạy. Bởi kinh sách do nghiên cứu sưu tập viết ra là một tai hại rất lớn cho đời. Vì thế, kinh sách này

đâu dám tuyên bố tu tập chứng đạo A La Hán trong 7 ngày, 7 tháng, 7 năm như trong kinh nguyên thủy của Phật dạy.

Nói về chứng đạo thì kinh sách này không dám nói chứng đạo mà còn bài bác, chống đối lại những kinh sách nguyên thủy của Phật giáo, họ cho kinh sách nguyên thủy Phật giáo là kinh sách ngoại đạo, là phạm phu thiên và còn nói lớn tiếng: **“TU CÒN THẤY CHỨNG ĐẮC LÀ CHƯA CHỨNG ĐẮC”**. Cuối cùng họ còn khẳng định con đường tu tập của họ **“VÔ SỞ ĐẮC”**. Đó là những ngôn từ che đậy những kinh sách không có lợi ích thiết thực, Vì thế, những kinh sách này chẳng bao giờ dám to tiếng tuyên bố tu chứng đạo vô lậu, làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi bao giờ.

Chờ khi nào các con tu tập chứng đạo xong rồi viết kinh sách, thì những kinh sách đó mới có một giá trị vô giá, vì nó mang lại lợi ích rất lớn đối với mọi người tu tập (Kinh sách này thuộc loại kinh sách quý hiếm, nó là kinh nghiệm sống của người tu chứng quả A La Hán, giống như kinh sách Pháp Cú của Phật vậy).

Bởi vậy, viết những điều nghiên cứu trong kinh sách rồi nghĩ tưởng theo tưởng giải của mình, có nghĩa là các con không có kinh nghiệm tu hành chứng đạo, nhưng vì háo danh, vì muốn tỏ ra mình hiểu biết Phật pháp hơn thiên hạ, hoặc vì muốn làm thầy thiên hạ, muốn dạy đời, nên tưởng tượng ra mà viết hoặc lấy lời, lấy ý của những người khác trong các kinh sách của các hệ phái tôn giáo khác. Kinh sách viết như vậy không có giá trị và không lợi ích thiết thật cho đời, kinh sách như vậy không tu hành được, đó là kinh sách tưởng.

Khi tu tập chưa xong, kinh nghiệm tu hành chưa có, chỉ dựa vào những kiến tưởng giải của những học giả xưa và nay còn ghi lại trong kinh sách Đại thừa, Thiên tông, Nam tông rồi các con dựa theo đó nghiên cứu viết ra làm sách của mình. Thật xấu hổ lắm các con ạ! Tại sao xấu hổ các con? Lấy của người làm của mình là ăn cắp, mà ăn cắp là xấu hổ chứ sao. Các con có biết không?

Những loại kinh sách này đem ra áp dụng tu tập để làm chủ sinh, già, bệnh, chết thì kết quả chắc chắn sẽ không bao giờ làm chủ bốn sự đau khổ này được. Bởi kinh sách này là kinh sách vay mượn nhiều kinh sách kiến tưởng giải, không do kinh nghiệm tu tập, các con ạ!

Giới thứ hai trong NGŨ GIỚI có dạy không nên tham lam trộm cắp, vậy mà các con ăn cắp văn, ăn cắp ý của người khác để viết thành sách của mình, thì đó là phạm giới, các con có biết không? Cuốn sách chỉ nhai đi, nhai lại những ý mà kinh sách Đại thừa và Thiên tông đã nói rất nhiều lần nên nó có gì mới lạ

đâu, loanh quanh thêm thất làm ra vẽ mới mẻ, như vẽ rắn thêm chân, chứ có mới mẻ chỗ nào đâu.

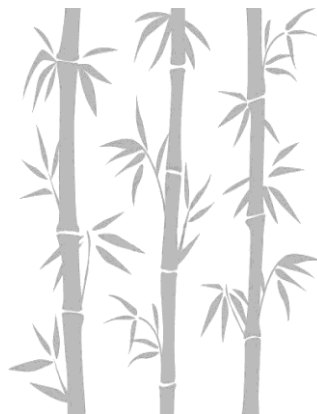
Kinh sách như vậy mà đưa lên mạng, khiến cho mọi người phải mất nhiều thì giờ đọc thì thật là tội nghiệp. Bây giờ, những loại kinh sách này rất nhiều loại. Khi bước vào một cửa hàng buôn bán sách lớn ở TP Hồ Chí Minh hay TP Hà Nội, nhìn lên kệ sách thì thấy đủ loại kinh sách Đại thừa, Tiểu thừa, Nam tông như rừng, nhất là Thiền tông thì đủ các loại thiền như: thiền Nhật Bản, thiền Mỹ, thiền Tây, thiền Trung Hoa, thiền Trúc Lâm Việt Nam, thiền Thái Lan, thiền Miến Điện, v.v... Thật là rừng thiền, nhìn vào không biết chọn cuốn sách nào mà đọc, để có lợi ích.

Kinh sách dạy tu hành để chứng thiền, chứng đạo giải thoát mà bày bán la liệt như vậy thì các con nghĩ sao về những loại kinh sách này? Nó có một giá trị chân thật chứng đạo hay là một loại kinh sách **“DỒM”**?

Muốn biết chắc điều này, thì các con lần tìm đến những tác giả và xin diện kiến, rồi quan sát đời sống của họ thì các con biết ngay liền. Tác giả viết sách thiền mà chẳng nhập thiền nhập định được, thì đó là thiền gì? Các con cần lưu ý để tránh xa, không khéo uổng phí một đời tu hành mà chẳng ra gì.

Đến đây, Thầy xin chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay và kính chúc thăm các con thân tâm được dồi dào sức khỏe, và nhớ luôn sống với lòng yêu thương và tha thứ mọi người, để tâm các con được thanh thản, an lạc và vô sự.

Thân thương chào các con



BỨC TÂM THƯ THẦY GỜI NGÀY 09-9-2007

kính gửi: Các con thân thương!

Hỡi các con thân thương! Các con hãy ghi nhớ những lời dạy này:

- **VỀ BẢNG ĐĨA, ÂM THANH CA NHẠC**, khi thu âm **NHỮNG LỜI DẠY GIỚI LUẬT ĐỨC HẠNH** về đời sống con người, hoặc **NHỮNG BÀI PHÁP TU TẬP LY DỤC LY ÁC PHÁP** để **DIỆT NGÃ XẢ TÂM**, để **NHẬP TỬ THÁNH ĐỊNH**, để **THỰC HIỆN TAM MINH, LÀM CHỦ SINH TỬ, CHẤM DỨT LUÂN HỒI** của Thầy, khi các con sang ra đĩa, băng thì nên giữ nguyên bản, không nên cắt xén thêm bớt, không nên xen hoặc đệm ca nhạc, dù là ca nhạc đạo. Vì ca nhạc phát ra âm thanh trầm bổng, khiến cho lòng người dễ sinh tình cảm ưa thích, tham đắm, dính mắc. Vì thế, giới luật Phật dạy: **“KHÔNG NÊN CA HÁT VÀ NGHE CA HÁT”**.

Cho nên, các con chỉ có thể xen đệm âm thanh thiên nhiên như: tiếng chim kêu, tiếng vượn hú, tiếng dế gáy, tiếng ếch nhái hòa tấu, tiếng gió thổi rì rào qua khe lá, tiếng sóng biển ào ào, tiếng gào thét của loài thú đang bị giết, v.v... Tùy theo bài giảng pháp mà lòng ghép âm thanh cho phù hợp nghĩa của bài kinh. Bởi âm nhạc thiên nhiên rất tự nhiên, nhưng nói lên được ý nghĩa cứu cánh giải thoát của Phật pháp. Vì ý nghĩa cứu cánh giải thoát của Phật giáo rất tự nhiên, lòng trong không gian và thời gian của mỗi người không cầu kỳ khó hiểu, không khó khăn tập luyện như Yoga, võ công, tổ sư thiền, thiền xuất hồn, thiền vô vi ông Tư, ông Tám, nhân điện, khí công, dưỡng sinh, v.v... Chỉ vì chúng ta hiểu sai Phật giáo, hiểu không đúng pháp của Phật dạy, mà lại hiểu Phật pháp theo kiến tưởng giải của các vị Tổ sư Bà La Môn, nên mới thấy tu tập khó khăn.

Nếu pháp Phật khó, sao lại có người đến nghe Phật thuyết giảng xong một bài pháp liền **CHỨNG PHÁP NHÃN THANH TỊNH**, rồi xin Phật xuất gia, sống trong giáo đoàn Tăng, không bao lâu liền **CHỨNG QUẢ A LA HÁN**. Như vậy, quả A LA HÁN là kết quả như thế nào, mà trong thời đức Phật người tu hành chứng quả rất dễ dàng? Nếu muốn biết phương pháp tu vô lậu chứng quả A LA HÁN này, thì phải học những lớp sau đây: Năm lớp Ngũ Giới đức hạnh, mười lớp Thập Thiện nhân quả và tám lớp Bát Chánh Đạo: lớp Chánh Kiến, lớp Chánh Tư Duy, lớp Chánh Ngữ, lớp Chánh Nghiệp, lớp Chánh Mạng, lớp Chánh Tinh Tấn, lớp Chánh Niệm và lớp Chánh Định.

Sau khi học xong các lớp này, hằng ngày các con nhớ sống một mình trong thất, ngồi chơi bình thường hay ngồi bán già hoặc kiết già, hay ngồi trên ghế

dựa lưng rồi quan sát thân tâm, nhưng phải tỉnh thức từng tâm niệm của mình. Khi nó khởi lên và đang làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh, thì các con dừng ngay niệm ấy liền bằng phương pháp **NHƯ LÝ TÁC Ý**, để tâm được **THANH THẢN, AN LẠC và VÔ SỰ**. Còn ngược lại, tâm niệm nào của các con không làm khổ các con, không khổ người và không làm khổ tất cả chúng sinh là các con tư duy, triển khai tâm niệm ấy để được tăng trưởng lớn mạnh, biến ra hành động thân hay miệng để đem lại niềm vui, niềm hạnh phúc cho các con, cho mọi người và cho tất cả sự sống muôn loài trên hành tinh này. Cho nên, chứng đạo của đạo Phật chỉ có một việc làm như vậy, một việc làm rất tự nhiên nhưng lại tìm thấy giải thoát ngay liền; giải thoát ngay liền từ ngày này sang ngày khác, không có ngày nào không giải thoát. Nếu thân tâm giải thoát như vậy là các con đã chứng quả A LA HÁN. Quả A LA HÁN tại chỗ đó, chứ không còn chỗ nào khác nữa. Như vậy, chứng quả A LA HÁN đâu phải khó. Phải không các con?

Quả A LA HÁN tu hành không khó, chỉ vì tâm chúng ta còn ham thích dục lạc thế gian; chỉ vì tâm danh, lợi, sắc, thực, thù chưa chịu dứt bỏ, nên mới thấy chứng quả A LA HÁN là khó khăn. Điều khó khăn nhất hiện nay, là trong giới phật tử tu hành theo Phật giáo đều không hiểu đúng nghĩa chánh pháp tu giải thoát của Phật, nên họ chỉ hiểu biết theo kiến tưởng giải của thầy tổ Đại thừa, và kiến tưởng giải của chính họ trong kinh sách.

Phật pháp là đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người, nên nó rất tự nhiên trong thiên nhiên. Như vậy thì các con hãy để tự nhiên mà chỉnh sửa từng tâm niệm ác của các con, để nó trở thành từng tâm niệm thiện. Chỉnh sửa không có nghĩa là ức chế, bắt ép tâm của các con phải làm như thế này, phải làm như thế kia, mà các con chỉ cần hiểu nó thiện hay ác, có làm khổ mình, khổ người không? Nếu biết nó là ác pháp làm khổ mình, khổ người, thì các con tác ý: “Đây là tâm thiếu đạo đức làm người, hãy đi đi!”. Nghe tác ý như vậy, nó liền chấm dứt. Vậy sự tu hành đâu phải khó khăn. Chỉ có sửa đổi tâm các con như vậy mà chứng quả A LA HÁN, thì chứng quả A LA HÁN cũng đâu phải khó. Phải không các con?

Đạo Phật tự nhiên trong thiên nhiên như vậy, nên bài thuyết pháp dạy người tu tập cũng rất tự nhiên và đơn giản. Có sao các con lồng ghép thêm những lời ca, tiếng nhạc trầm bổng, du dương vào bài thuyết pháp, làm mất đi sự tự nhiên của nó? Mục đích của bài thuyết pháp là để mọi người nghe, hiểu biết và tu tập cho đúng pháp, để được giải thoát, chứ đâu phải để giải trí, để nghỉ xả hơi mà các con lồng ghép ca nhạc, âm thanh vào. Thật là đáng trách! Một việc làm thiếu cân nhắc, thiếu hiểu biết, vô tình các con đã phỉ báng Phật pháp, xem thường

lời dạy của Phật quá rẻ. Còn các con lồng ghép, xen đậm ca nhạc vào bài thuyết pháp của Thầy như vậy với mục đích gì? - Các con có biết không, đó là để lôi cuốn và cám dỗ phật tử.

Đạo Phật ra đời vì lợi ích cho chúng sinh. Nó đem lại sự bình an, yên vui cho mọi người trên hành tinh này bằng một nền đạo đức nhân bản - nhân quả. Do đó, hành động đạo đức nhân bản - nhân quả các con cần phải hiểu rõ. Khi đã hiểu rõ rồi, thì tự các con phải thắp lên ngọn đuốc đạo đức đó mà đi. Sự tu tập như vậy mới đúng với tinh thần tự lực của đạo Phật. Bởi vậy, đạo Phật không có tha lực, không có cầu cúng, cầu nguyện, v.v... Vì thế, các con phải tự sống không làm khổ mình, khổ người; đó là chánh pháp của Phật, còn ngoài ra là tà pháp của ngoại đạo.

Đạo Phật ra đời không dụ dỗ và lôi cuốn tín đồ, bằng cách ban phước báu cho những ai cúng dường xây chùa, đúc chuông, tạc tượng; cho những ai làm việc từ thiện, bố thí thực phẩm, tiền bạc, nhà ở, v.v... và cho những ai tụng kinh bái sám, cầu siêu, cầu an, lạy hồng danh sám hối, v.v... Ai có duyên đến với đạo Phật thì phải tự mình tu tập, chứ không ai thay thế tu tập cho mình được cả.

Lồng ghép âm thanh ca nhạc vào băng đĩa giảng kinh thuyết pháp, điều này quý thầy bên Đại thừa và Thiền tông họ đã làm, và thành công rất tốt đẹp. Họ đã phổ biến băng đĩa khắp nơi. Bởi họ biết rõ tâm lý phật tử ưa thích nghe thuyết pháp có ca nhạc như vậy.

Với mục đích họ làm như vậy là để lôi cuốn, dụ dỗ và giữ gìn phật tử. Nhờ đó, chùa mới có phật tử đông đảo; chùa mới có cúng dường tiền nhiều. Đó là một phương pháp kinh doanh tôn giáo. Vậy mà các con cũng bắt chước lối kinh doanh tôn giáo đó nữa sao?

Lời dạy của Phật là lời vàng ngọc. Nó là đạo đức của con người (nhân bản). Nếu ai biết sống đúng thì đem lại sự bình an, yên vui và hạnh phúc cho mình, cho người. Còn người nào sống không đúng đạo đức nhân bản, thì họ cũng giống như người thế gian, thường tranh đua hơn thiệt; thường lý luận phải trái, trắng đen, hay nói xấu người này, nói xấu người kia; thường thấy lỗi người, không thấy lỗi mình, tâm chạy theo tiền bạc, danh vọng, nhà cửa, xe cộ, sắc đẹp, v.v... thì tự làm khổ mình, khổ người. Cuộc đời của họ đầy đau khổ. Những người này đem đạo đức Phật giáo đến với họ như nước đổ lá khoai, chẳng lợi ích gì. Dù các con có lồng ghép ca nhạc để lôi cuốn họ cũng chẳng ích lợi gì. Họ tu vì danh, vì lợi, chứ không phải vì cầu giải thoát cho mình, cho người.

Theo Phật giáo chỉ có sống đúng đạo đức nhân bản - nhân quả, không thêm bớt một việc gì vào cuộc sống tu hành, chỉ nên để thuần túy lời giảng dạy bình thường, đơn giản của Thầy là hay nhất. Vậy các con đừng bắt chước bằng đĩa Đại thừa, lồng ghép âm thanh ca nhạc trong những bài pháp dạy về giới luật đức hạnh thì phạm tội rất lớn, đó là phá oai nghi tế hạnh trong giới luật Phật. Các con có biết không.

Gốc đau khổ của loài người là LÒNG HAM MUỐN (ái dục), những lời ca tiếng hát, âm thanh du dương trầm bổng gọi lên lòng ham muốn. Vì thế, giới luật Phật đã dạy: **“KHÔNG NÊN NGHE CA HÁT VÀ TỰ CA HÁT”**. Vì vậy, các con xen và đệm ca nhạc vào bài thuyết pháp của Thầy là các con đã đi sai tông chỉ của Phật giáo, làm sai giới luật Phật; làm sai giới luật Phật là phỉ báng Phật như trên đã nói. Các con có biết không, tội ấy nặng lắm các con ạ! Do làm sai của các con ngày hôm nay, mà người đời sau sẽ tiếp tục làm sai; làm sai tức là vi phạm vào giới luật, mà phạm vào giới luật thì tu hành không bao giờ đến nơi đến chốn, chỉ uổng phí cho một đời tu hành.

Người phật tử thiếu oai nghi đức hạnh trong giới luật là diệt Phật giáo. Vì thế, đức Phật dạy: **“Giới luật còn là Phật giáo còn, giới luật mất là Phật giáo mất”**. Các con có thấy quý thầy Đại thừa không? Do thầy tổ của họ tu hành sai, phạm giới, phá giới, nên trải qua hơn 2500 năm họ đều tu hành sai; tu không làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Khi tu hành sai thì thầy trò truyền nhau pháp sai, vì thế tu hành chẳng đi đến đâu, uổng phí một đời tu hành, chỉ loanh quanh trong danh lợi tôn giáo, biến họ trở thành những tu sĩ Bà La Môn mà họ không biết. Các con có thấy chẳng?

Những gì các con không biết đã làm sai, một phần cũng chính Thầy thiếu sót, không nhắc nhở các con ngay từ lúc ban đầu. Nhưng bắt đầu kể từ hôm nay, các con nên cố gắng khắc phục sửa lại những chỗ sai, đừng làm sai nữa. Những gì đã làm sai thì nên bỏ qua, chứ không thể thu hồi bằng đĩa đó lại được, xem như không có gì cả. Các con nên nhớ, đừng để chúng ta trở thành những nhà Đại thừa thứ hai, thứ ba nữa.

Thân thương chào các con.



TÂM THƯ THẦY GỎI NGÀY 02-09-2007

Kính gửi các con thân thương!

Hỡi các con thân thương! Con đường tu tập đi đến cứu cánh giải thoát của Phật giáo như các con đã biết, “TÂM BẤT ĐỘNG TRƯỚC CÁC ÁC PHÁP VÀ CÁC CẢM THỌ”.

Nếu đứng trước các ác pháp mà tâm các con còn bị động thì đứng trước các cảm thọ làm sao các con chịu nổi. Có đúng như vậy không hỡi các con? Vì thế, “THẤY LỖI MÌNH ĐỪNG THẤY LỖI NGƯỜI” là một phương pháp tuyệt vời của Phật giáo để giữ gìn tâm bất động. Thế sao các con không tu tập như vậy? Mà cứ thấy lỗi người không thấy lỗi mình, lại còn nói xấu người, chê bai, chỉ trích người khác. Vậy ai tốt, ai xấu ở đây? Người thấy lỗi người, nói xấu người là người tốt lắm sao các con?

Trong đời có cái gì thật đâu, có cái gì là của mình đâu. Phải không các con? Toàn là các pháp vô thường. Vậy sao các con còn muốn hơn thiệt, đúng sai phải trái mà không lo tu TÂM BẤT ĐỘNG. Hơn thiệt, đúng sai phải trái để làm gì hỡi các con?

Trên đời còn có cái gì để các con giữ gìn nữa đâu. Các con có thấy không? Nếu không phải TÂM BẤT ĐỘNG TRƯỚC CÁC ÁC PHÁP VÀ CÁC CẢM THỌ thì còn cái gì nữa. Nếu không nhờ đức Phật chỉ dạy BỐN CHÂN LÍ thì thế gian này toàn là rỗng không và đau khổ. Phải không các con? Các con có thấy người nào chết còn mang theo được những gì? Hay chỉ còn mang theo những tội ác nghiệp báo? Điều đó chắc chắn các con ạ!

Mọi người trên hành tinh này họ đang trang bị cho mình những hành lý tội ác nghiệp báo ấy để đi vào cõi chết. Các con có biết không? Chính các con cũng đang trang bị cho mình những hành lý như vậy. Bởi vì, các con đang thấy lỗi người, không thấy lỗi mình. Các con hãy dừng lại những hành động lỗi lầm này may ra còn có thể cứu chữa kịp, nếu không thì các con đã, đang và sẽ mãi mãi trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi nghiệp báo, tràn đầy khổ đau.

Khi chết đi, tất cả thân ngũ uẩn đều tan rã sạch không còn một uẩn nào hết các con ạ!

Người chết đi chỉ còn từ trường nghiệp lực nhân quả tội ác tương ứng với người hay thú vật mà tái sinh luân hồi, chứ không có linh hồn, thần thức nào cả. Linh hồn, thần thức là ảo tưởng của con người do tưởng uẩn của người còn sống

tạo tác ra qua một hình ảnh huyền ảo. Còn người chết thì tan rã, tiêu sạch không còn một vật gì ngay khi tắt thở.

Luật nhân quả rất khít khao không kẻ hở thời gian, khi còn sống tạo tác theo lòng tham muốn (tâm ái dục) trong vòng tay ngũ triền cái tạo ra nhân quả nghiệp báo tội ác thì khi chết đi phải tương ứng tái sinh ngay liền với những người hay những thú vật cũng có tâm tham muốn, cũng trong vòng tay ngũ triền cái tạo ra nhân quả nghiệp báo tội ác như vậy để sinh ra làm người và làm thú vật trả vay nghiệp báo tội ác mà thân trước kia đã làm. Chứ không như kinh sách Đại Thừa dạy: Người chết rồi thần thức chưa đi đầu thai phải lang thang vất vưởng trong vòng 49 ngày. Đây là một loại ảo tưởng mê tín có sách vở, kinh doanh tôn giáo, làm tiền tín đồ mê tín nhẹ dạ dễ tin.

Sau khi nhập Tứ Thánh Định, sử dụng mắt Tam Minh, quan sát chẳng thấy có linh hồn, thần thức nào cả; cũng chẳng thấy quỷ, ma, thần, thánh, Ngọc Hoàng, Thượng Đế nào cả; cũng chẳng thấy có Chúa Trời, Chúa Đất, chư Phật, chư Bồ Tát, chư Thiên nào cả v.v.... Mà chỉ thấy những từ trường hình ảnh ác thiện của loài người và muôn thú trong không gian vô tận. Nhất là từ trường tâm bất động của chư Phật, chứ không có đức Phật. Các con nên lưu ý, nếu không thì các con cũng mù quáng mê tín, sống trong ảo tưởng như những người khác.

Người thế gian chỉ vì thấy lỗi người mà phải chịu khổ trăm cay ngàn đắng, còn các con bỏ hết đời vào Tu Viện tu tập để ra khỏi nhà sinh tử mà còn thấy lỗi người, còn hơn thiệt, còn tranh đua, còn kiện tụng, còn nói xấu thầy này, thầy khác. Tất cả các thầy đều là huynh đệ chung trong một nhà, dù họ ở trong bất cứ một hệ phái nào, các thầy không có ai sai cả, chỉ có pháp sai. Pháp sai thì nên chỉnh sửa pháp cho đúng lại, chứ sao nói xấu nhau, vạch lưng cho người khác xem theo ư! Việc làm ấy có tốt chẳng hỏi các con? Cuốn sách “Giặc Thầy Chùa” tác giả là người thế gian họ muốn khen chê sao cũng được. Chúng ta cũng không nên bắt chước họ, lỗi chỉ trích, phê phán nhau như vậy, đó là vì nó mang tính chất bè phái, thiên kiến, chính trị, nói xấu, gây chia nhau v.v...

Người sinh ra trên đời có ai không những phút lầm lạc, nhưng lầm lạc thì cần phải sửa sai, thì đó là một sự chuyển đổi làm cho đời sống tốt lại. Thánh nhân cũng từ phạm tội lỗi, nhưng các Ngài biết khắc phục sửa sai mình mà trở thành Thánh nhân, chứ đâu có Thánh nhân sẵn, Thánh nhân có sẵn là Thánh nhân do con người tưởng tượng ra. Đức Khổng Phu Tử còn sai kia mà! Chúng ta là Phật tử, là tu sinh Chơn Như không nên bắt chước họ nay phê bình người này, mai chỉ trích người khác, nhất là huynh đệ với nhau cùng một thầy, một lò mà ra, sao các con làm như vậy. Các con đã đi sai tông chỉ của Phật giáo.

Tông chỉ của Phật giáo là chuyển đổi đời sống thiếu đạo đức của thế gian trở thành đời sống thế gian có đạo đức, chứ không phải chúng ta bỏ đời để đi tu. Đi tu có nghĩa là làm tốt cho đời, làm cho đời thiện lành hơn; làm cho đời có đạo đức v.v... Cho nên đời sống có gì phải bỏ đâu các con? Bỏ đời để tìm đạo là sai, đạo thì ở trong đời, ngoài đời đi tìm đạo không bao giờ có. Phải không các con?

Nghe Thầy nói đến đây các con sẽ hỏi: “Chứ đức Phật Thích Ca Mâu Ni bỏ cung vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con thơ, cha già, mẹ yếu đi vào rừng hoang vắng tu hành sáu năm khổ hạnh. Như vậy không phải bỏ đời sao? Sao các con lại hiểu đức Phật nông cạn như vậy? Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đâu có bỏ đời, khi đi đạo ra bốn cửa thành Ngài đã thấy bốn sự đau khổ của loài người quá khổ, nên Ngài từ bỏ những sợi dây trói buộc tạo nhiều đau khổ cho kiếp người, đó là ái kiết sử, danh, lợi, sắc, thực, thù để vào rừng yên tĩnh, một bóng một hình, nhờ đó Ngài tư duy tìm ra một đường lối, một phương pháp làm cho đời không còn khổ đau nữa, tốt đẹp hơn, chứ Ngài có bỏ đời đâu? Các con nghĩ như vậy là các con đã nghĩ sai về đức Phật, các con hãy sám hối đi!

Nếu bảo rằng đức Phật bỏ đời thì hôm nay làm gì chúng ta có bốn chân lí TỨ THÁNH ĐẾ; làm gì chúng ta có nền đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người; làm gì chúng ta có chương trình giáo dục BÁT CHÁNH ĐẠO đào tạo những bậc A LA HÁN. Chánh đạo luôn luôn ở trong đời sống của mọi người có đạo đức, chứ đạo đâu có ở ngoài đời. Sống biết thương yêu và tha thứ mọi lỗi lầm của nhau là đạo. Vì thế chúng ta phải hiểu nghĩa cho rõ ràng: bỏ đời sống ác không có nghĩa là bỏ đời. Bỏ đời sống ác là để chuyển đổi làm thay đổi thành đời sống thiện, đời sống có đạo đức. Vậy các con bước mót chuyện thế gian xấu tốt của nhau thì đạo làm sao có ở trong các con được. Các con có thấy điều này không hỏi các con? Các con làm như vậy có tốt cho các con không? Hay vì các con ganh tỵ, hơn thiệt nhau hay sợ người khác hơn mình? Không sợ người khác hơn mình sao lại nói xấu người khác, để lộ chân tướng phạm phu tham danh, tham quyền, khiến cho người trí thức hiểu biết phải lắc đầu, cho rằng đệ tử của Tu Viện Chơn Như còn tạp khí hơn đời thường. Và như vậy các con theo Thầy tu hành tự làm mất hạt giống giải thoát của Phật giáo. Thật là trái đạo. Thật là không xứng đáng với người tu hành Tứ vô lượng tâm: Từ, Bi Hỷ, Xả.

Còn thấy lỗi người thì lòng từ bi thương yêu và tha thứ của Phật giáo của các con có còn không? Điều này các con có biết không? Tất cả các pháp trên thế gian này có pháp nào là con, là của con, là bản ngã của con đâu, hãy chỉ cho Thầy xem đi? Nếu không có pháp nào là con, là của con, là bản ngã của con, tại sao các con lại thấy lỗi người? Các con có hiểu chăng?

Con người là con người NHÂN QUẢ, có con người nào ngoài nhân quả mà có đâu? Rồi các con hãy xem xét xa hơn đến sự sống của muôn loài vạn vật trên hành tinh này, mọi vật đều do nhân quả hợp duyên sinh ra. Vậy có vật nào ngoài nhân quả mà có đâu? Vậy sao các con vô minh cố chấp ôm cứng cái không phải của các con, để chịu khổ, chịu đau muôn đời muôn kiếp trôi lăn trong lục đạo.

Các con đã bỏ đời vô đạo đức, đi tìm đạo để chuyển đời làm cho đời có đạo đức như trên đã nói, tức là đi tìm chỗ tâm không nhân quả. Vậy chỗ tâm không nhân quả là cái gì? Các con có biết không? Đó là chỗ TÂM BẤT ĐỘNG TRƯỚC CÁC ÁC PHÁP VÀ CÁC CẢM THỌ. Tâm còn động là còn nhân quả, còn nhân quả thì còn tái sinh luân hồi. Các con có hiểu không? Vậy còn thấy lỗi người là tâm các con còn động. Tu theo Phật giáo mà tâm còn động thì dù cho các con có tu trải muôn ngàn kiếp cũng không giải thoát được.

Một phương pháp nữa để tu tập tâm bất động. Đó là “TỨ VÔ LƯỢNG TÂM”.

Nói đến Tứ Vô Lượng Tâm là nói đến pháp độc nhất vô nhị của Phật giáo để làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi thì “ĐỨC HIẾU SINH” là sinh mạng, là sự sống của các con, của người Phật tử, là của tu sinh Chơn Như, nó là đạo quân tiên phong xông vào MẶT TRẬN NHÂN QUẢ để giải quyết sinh tử luân hồi. Nếu các con tu hành mà thiếu ĐỨC HIẾU SINH thì cũng giống như người đi đánh giặc mà không có quân thiện chiến, chỉ toàn là những quân ô hợp thì làm gì thắng trận được. Nếu ai biết dùng ĐỨC HIẾU SINH trong cuộc sống hằng ngày thì tâm người đó không bao giờ thấy lỗi người, do không thấy lỗi người nên tâm Bất Động. Do tâm bất động là có giải thoát ngay liền. Còn những người thường thấy lỗi người thì đó những người thế gian phạm phụ tục tử, dù họ là người tu sĩ nhưng họ không phải là tu sĩ Phật giáo mà họ là những tu sĩ Bà La Môn.

Nếu tu sinh nào tu tập theo Phật giáo Nguyên Thủy mà còn thấy lỗi người, sống thiếu đức hiếu sinh và thiếu đức tha thứ. Chính họ là những tu sĩ của Bà La Môn, họ không xứng đáng vào Giáo Đoàn Chơn Như. Giáo Đoàn Chơn Như gồm có: Tăng đoàn, Nam cư sĩ đoàn, Ni đoàn và Nữ cư sĩ đoàn. Đó là bốn giới đệ tử của Tu Viện Chơn Như.

Bây giờ các con học lớp hiếu sinh, không phải chỉ biết đức hiếu sinh mà còn học nhiều hơn nữa, nhưng phải chia ra giờ nào học tu pháp nào cho rõ ràng.

Ví dụ: giờ đến lớp học, giờ làm bài ở trong thất, giờ đọc thêm sách trong thư viện của tu viện, giờ ngồi giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự, giờ đi kinh hành chánh niệm tỉnh giác và giờ nhiếp tâm trong hơi thở v.v...

Muốn xem sách thêm nên đọc kỹ những bộ sách: Cẩm Nang Phật Giáo Nguyên Thủy, Thiền Căn Bản, Hành Thập Thiện và Tứ Vô Lượng tâm, Tứ Bất Hại Tinh, Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ, Thời Khóa Tu Tập Trong Thời Đức Phật, Tạo Duyên Hóa Độ Chúng Sinh, Đạo Đức Làm Người, Những Lời Gốc Phật Dạy, Văn Hóa Truyền Thống Phật Giáo, Đường Về Xứ Phật, Giáo Án Rèn Nhân Cách v.v... Nhất là sách chưa có xin phép thì không nên photo, chờ khi nào có giấy phép mới được photo thêm.

Người tu hành chưa xong mà điện thoại di động trong túi thì còn gì tu hành nữa các con? Nên ra đời sống như mọi người thế gian là tốt hơn. Tu sĩ mà có điện thoại di động thì cái tâm của họ là cái chợ.

Tu sĩ còn sợ chết uống thuốc có loài động vật thì còn gì là giới luật Phật. Trên đời này có loại thuốc nào uống vào mà thân chấm dứt bệnh hẳn đâu? Uống hết bệnh này thì lại sinh ra bệnh khác. Bệnh là do nghiệp của nhân quả thiện ác. Các con chưa ra khỏi nhân quả thì thân phải còn bệnh, đó là một sự tất yếu của đời sống con người, một qui luật tự nhiên của nhân quả. Các con có thân không ai trốn tránh khỏi bệnh đâu. Vậy mà sao các con lại sợ bệnh?

Muốn không sợ bệnh thì các con nên nhiếp tâm và an trú tâm trong thân hành nội thì bệnh làm gì được các con. Thuốc trường sinh bất tử chỉ là một ảo tưởng của loài người. Vậy mà có người mê muội tin rằng có thật. Thật là vô minh sống trong không tưởng.

Thời gian tuổi đời các con còn ít lắm, khi vô thường đến thì thân này mất khó tìm lại được. Đời khổ lắm hơn thua nhau từng lời nói làm chi, cần phải lặng im như Thánh, giữ gìn tâm bất động để ra khỏi nhà sinh tử, suốt ngày để tâm hết chuyện này tới việc khác như cái chợ, khi chết sẽ mờ mịt và tương ưng tái sinh sẽ đi vào cảnh khổ. Các con nên nhớ những lời dạy này.

Thăm và chúc các con vui mạnh tu tập đừng thấy lỗi người.

Thân thương chào các con.

Thầy của các con



TÂM THƯ THẦY GỎI Ngày 21-11-2008

Kính gửi: Các con.

I- Muốn làm đệ tử của Thầy, thì phải sống đúng những đức hạnh đơn giản nhất của Phật giáo, nó là phong cách sống ra khỏi nhà sinh tử của người tu sĩ, vì thế, nó rất quan trọng và cần thiết cho người quyết tâm làm chủ sự sống chết.

Những đức hạnh ấy gồm có:

1. Nhẫn nhục là thấy lỗi mình, không thấy lỗi người, nhờ có nhẫn nhục như vậy, nên tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

2. Tùy thuận là tùy theo mọi ý kiến của người khác, nhưng không bị lôi cuốn vào ác pháp.

3. Bằng lòng là vui lòng trước mọi hoàn cảnh, mọi người, mọi việc nhưng không vui lòng theo những điều làm ác.

4. Ăn ngày một bữa, không ăn phi thời, đó là hạnh sống của Phật và chúng Thánh tăng.

5. Siêng năng đi kinh hành, phá hôn trầm, thù miên và vô ký, đó là hạnh sống không mê muội, không ngủ phi thời của Phật và chúng Thánh tăng.

6. Sống độc cư, độc bộ, độc hành là phong cách sống của Phật và chúng Thánh tăng để tâm không phóng dật. Muốn tâm không phóng dật, thì chỉ có phòng hộ và giữ gìn: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, luôn luôn giữ gìn không cho tiếp xúc sáu trần: sắc, Thiênh, hương, vị, xúc, pháp, nếu khi đã tiếp xúc thì giữ gìn bảo vệ không cho tâm bị lôi cuốn theo sáu trần. Cho nên, cuộc sống không tiếp duyên ra bên ngoài, không nói chuyện với bất cứ một người nào cả. Đó là hạnh phòng hộ sáu căn để tâm không phóng dật. Chính ngày xưa đức Phật đã tuyên bố: **“Ta thành Chánh giác là nhờ tâm KHÔNG PHÓNG DẬT”**. Câu này có nghĩa là nhờ phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý mà đức Phật thành Chánh giác. Nếu người nào sống được như vậy, mới thật sự là đệ tử của Thầy.

II- Học trò tôn kính Thầy là phải sống không vi phạm sáu đức hạnh đã kể trên, còn những học trò nào vi phạm những đức hạnh ở trên là không tôn kính Thầy, là không xứng đáng làm đệ tử của Thầy. Xưa đức Phật dạy lấy Giới làm Thầy, vậy người nào giữ gìn Giới luật nghiêm chỉnh, không hề vi phạm những lỗi làm nhỏ nhất là tôn trọng Thầy, là cung kính Phật; chứ không phải tôn trọng Thầy là hầu hạ Thầy, cung kính Phật là hầu Phật. Đạo Phật là đạo rất tôn trọng sự sống bình đẳng, cho nên, người nào cũng có một quyền sống như nhau, không có

người hầu, kẻ hạ. Vì vậy, không có ai hầu hạ ai cả, chỉ có giúp đỡ nhau khi bệnh tật, khi già yếu.

Cách thức hầu hạ thầy như các con hỏi là theo đạo đức Nho giáo trong thời phong kiến. Khất sĩ Việt Nam chịu ảnh hưởng Nho giáo phong kiến, nên người mới vào tu phải hầu hạ thầy và phục dịch các vị đại đức, thượng tọa, hòa thượng như tôi tớ trong những nhà giàu có, làm quan sang trọng.

Vì thế, Đạo đức của Phật giáo khác xa đạo đức của Nho giáo. Đức Phật là một ông vua từ bỏ quyền uy thế lực, từ bỏ cung vàng điện ngọc để trở thành một người dân bình thường và còn hơn thế nữa để trở thành một người đi xin ăn. Đức Phật đi tu không có người hầu kẻ hạ, tự đi xin ăn và tự rửa bát, tắm giặt. Sau này tuổi già sức yếu, chúng tỳ kheo đệ tử Phật mới đề nghị ông A Nan làm thị giả cho Phật. Nhưng ông A Nan làm thị giả cho Phật như một người trẻ tuổi giúp đỡ người già, chứ không hầu hạ theo kiểu đạo đức Tam Cang của Nho giáo.

III- Các con không xả tâm được là vì đời không muốn bỏ, và tu hành chỉ là mục đích muốn thêm đạo. Đạo và đời là hai nẻo đường ngược chiều, cho nên ĐẠO là xả ra, buông ra, còn ĐỜI thì lấy vào, ôm vào. Vì sao xả tâm không được, đó chính là các con còn ưa thích đời; do còn ưa thích đời, nên luôn luôn phải chịu khổ đau thì đừng có than thân, trách phận.

Đời không muốn bỏ mà đạo thì muốn tu, như vậy, các con chưa thông hiểu chữ “TU”. Tu vốn là xả tâm tất cả; xả tâm tất cả là “ĐẠO”. Vậy xả tâm không được là tu cái gì?

IV- Đạo Phật không khó, chỉ cần hiểu biết rõ các pháp vô thường, không có pháp nào là ta, là của ta thì ngay đó là xả tâm; ngay đó xả tâm thì tâm bất động; tâm bất động là cứu cánh, là Niết bàn. Hãy cố lên con ạ! Giải thoát ngay liền trước mắt không xa.

Kính thư

Thầy của các con





(Đức Trưởng Lão ra dạy phật tử ở giảng đường cơ sở II)

NỘI DUNG TRÍCH LỤC TẬP NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT

Lời nói đầu

Bức tâm thư I - Luật âm dương, 19-1-09

Bức tâm thư II - CS Thanh Thiện, 2-2-09

Bức tâm thư III – Ngày 13-4-09

Bức tâm thư IV – Ngày 14-4-09

Bức tâm thư V – Món ăn gii thoát, 18-4-09

Chỉ thẳng pháp môn tu tập

Trả lời 10 câu hỏi

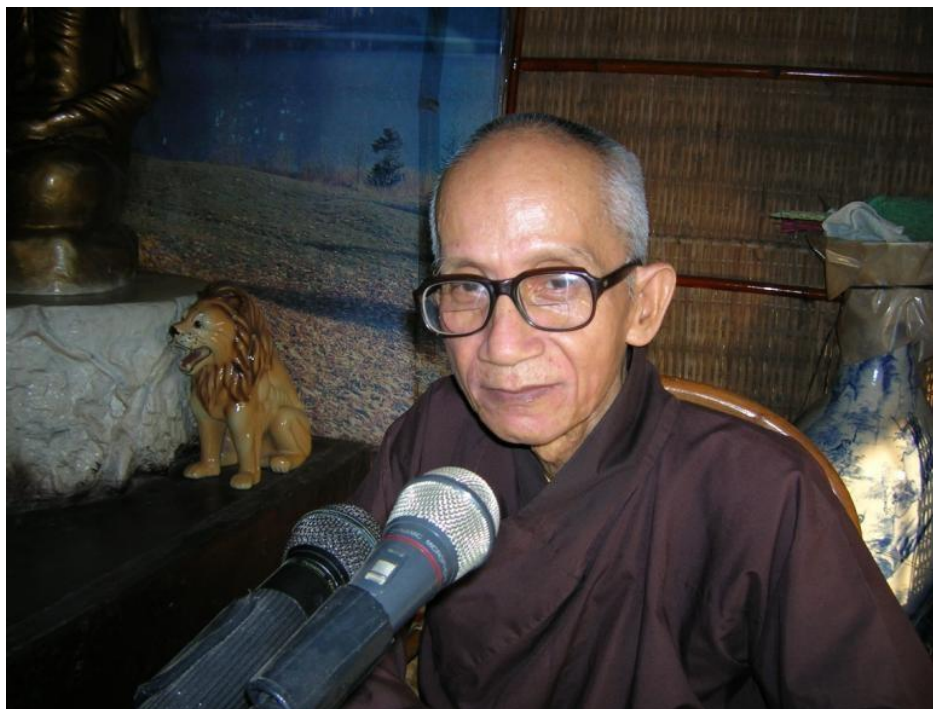
Bức tâm thư VI – Ngày 20-4-09

Bức tâm thư VII – Ngày 21-4-09

Bức tâm thư VIII – Ngày 22-4-09

Bức tâm thư IX – Ngày 30-4-09

Bức tâm thư X – Ngày 15-5-09



(Thầy dạy Đại Chúng Tại Tổ Đường Chơn Như sáng 14-1- 2006)



NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT

LỜI NÓI ĐẦU

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

Lời tâm huyết là những lời chỉ thẳng cách thức tu tập làm chủ Tâm và Thân như thế nào.

Cho nên, những lời tâm huyết này các con phải lưu ý, suy nghĩ kỹ lưỡng trong các pháp hành, rồi mới tu tập từng hành động thân, khẩu, ý. Có tu tập như vậy, kết quả làm chủ thân tâm một cách dễ dàng.

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

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

Cho nên, sự tu chứng đạo của Phật giáo đâu có khó khăn, đâu có mệt nhọc như trên đã nói; chỉ ngay từ phút đầu tiên phải biết cách tu tập làm

chủ tâm cho được, từng chút một, có nghĩa là các con phải biết dẫn tâm vào chỗ Bất Động, như chủ mục đồng dắt trâu: Mục đồng đi đâu thì trâu đi đó; người trâu như một.

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

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

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

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

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

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

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

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

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc



NHỮNG LỜI TÂM HUYẾT

BÀI THỨ I:

TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI (Ngày 19-01-2009)

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

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

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

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

Ví dụ: người phụ nữ thuộc về ÂM, nhưng muốn tạo thành thân người phụ nữ thì phải do TỨ ĐẠI ÂM hợp lại mà thành. Người nam thuộc về DƯƠNG, nhưng muốn tạo thành thân người nam thì phải do TỨ ĐẠI DƯƠNG hợp lại mà thành. Do Âm, Dương mà có con đường sinh tử luân hồi, vì thế đạo Phật biết rất rõ nên quyết tâm tu tập làm chủ luật Âm, Dương để diệt trừ con đường sinh tử luân hồi.

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

Văn minh Trung Quốc chỉ biết Âm Dương, mà không biết Âm, Dương là một hợp chất.

Do không biết Âm, Dương là một hợp chất, nên nền văn minh Trung Quốc không xác định đúng nghĩa và cũng chẳng biết Âm, Dương từ đâu sinh ra. Các nhà hiền triết Trung Quốc chỉ loanh quanh trong tưởng trí Âm Dương, Ngũ Hành, nên xây dựng một nền văn hóa mang tính chất mê tín, mơ hồ, trừu tượng, ảo giác, dị đoan, lạc hậu, v.v... Còn văn minh Ấn Độ do Phật giáo thì biết rất rõ Âm, Dương

từ NHÂN QUẢ sinh ra. Bởi Nhân Quả là một qui luật điều hành tất cả vạn vật trong vũ trụ, cho nên thuyết Âm, Dương cũng nằm trong qui luật của Nhân Quả mà có.

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

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

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

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

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



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

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

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

của linh hồn nơi cõi Âm Phủ. Đó là một quan niệm hết sức sai lầm của nền văn minh Trung Quốc. Cho nên chỉ nền văn minh Ấn Độ có Phật giáo mới giải quyết vấn đề tư tưởng mê tín, dị đoan, lạc hậu này.

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

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

Âm, Dương của Phật giáo là lộ trình duyên hợp tái sinh luân hồi. Cho nên người tu sĩ của Phật giáo là phải vượt ra khỏi con đường này, vì tâm người tu hành là phải diệt trừ tâm SẮC DỤC; vì còn tâm sắc dục là còn bị chi phối trong qui luật nhân quả Âm Dương, thì còn tiếp tục tái sinh luân hồi.



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

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

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

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

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

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

HỎI 5: Hằng ngày trước khi ngủ buổi tối con thường lấy tay xoa bụng, bàn tay phải xoa từ phải sang trái; bàn tay trái xoa từ trái sang phải. Và xoa như vậy có được không?

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

Kính ghi

Thầy của con



BỨC TÂM THƯ II:

TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI CỦA THANH THIÊN

Ngày 02-02-2009

Kính thưa thầy, cô!

Con rất cảm động và cảm ơn chị Thu Phương đã hỏi âm điều con tha thiết mong mỏi, kính mong quý thầy, quý cô cùng nhau tiếp tay góp phần đưa tiếng nói chân chánh của Phật pháp của Ngài Thông Lạc đến hàng phật tử đang bị lầm đường lạc lối từ hơn 2500 năm nay. Nhưng Ngài Thông Lạc vốn chưa biết gì chuyện trần tục. Vì vậy, những gì Ngài nói hoàn toàn đúng, nhưng đối với thế tục có nhiều hiểu lầm không thể nào sang tỏ được. Cho nên, con kính mong quý thầy cô trực tiếp gặp Ngài và xin phép Ngài cho phép chúng ta soạn lại để đứ ra đại chúng đúng sách vở giảng dạy hầu chỉnh phục đại chúng. Ví dụ:

HỎI 1: Chuyện đi sai đường lạc lối Phật giáo từ bao đời, Ngài giảng dạy kinh sách Phật rất đúng, nhưng Ngài dùng ngôn từ bị xốc, bị phản tác dụng như: Nếu không có chùa to Phật lớn, cảnh đẹp thì làm sao có phật tử?

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

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



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

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

Vậy hơn 2500 năm, sao đức Phật và các bậc A La Hán không làm bằng mọi giá giúp cho hàng phật tử am hiểu và tu tập Phật pháp, để cho hiện giờ hàng phật tử hiểu sai và làm không đúng chánh pháp của Phật? Vậy có phải ai tin Ngài thì Ngài dạy, còn không tin thì thôi. Bởi đạo Phật là đạo tự nguyện, tự giác, không ai có quyền bắt buộc và cũng không ai có quyền khuyến dụ... Còn ngoài đời người ta dùng mọi cách để khuyến dụ người khác là mục đích danh lợi.



HỎI 3: Tu viện Chơn Như không phải là nơi tu thử. Làm như vậy tổn kém của bá tánh. Nếu muốn tu tập thử thì tập ở nh. Khi quyết định tu thì hãy bước vào tu viện Chơn Như. Chơn Như đâu phải là nơi đến để thử rồi bỏ ra về? Rồi nguy hiểm cho sự thiếu hiểu biết của mình rồi bu xấu tu viện?

ĐÁP 3: Những lời dạy trên đây là lời khẳng định: “Tu là làm chủ sinh, già, bệnh, chết”. Bởi vậy, Tu viện Chơn Như không phải là nơi tu thử. Cho nên những ai có ý chí, có quyết tâm với mục đích làm chủ sự sống chết thì đến với Tu viện, còn không thì đừng đến Tu viện; vì đến làm bận rộn và làm động những người đang tu tập ở đây. Lời nói này thẳng thắn, “Mắt lòng trước, được long sau”, nhưng cả hai đều có lợi ích. Bởi những người không có quyết tâm, thiếu ý chí khi nghe lời nói này như tiếng sét vào tai.



HỎI 4: Sách nhân bản nhân quả, trên cơ bản Ngài dạy đúng. Nhưng sách dạy lạc đề. Nếu quý thầy cô cần, cho phép con xin dẫn chứng cặn kẽ.

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



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

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

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

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



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

Thời gian đã 29 năm rồi, Ngài chưa *được một việc gì để tạo một chút* niềm tin cho hậu thế. Con e rằng khi Ngài nhập diệt thì hàng phật tử chúng ta phải lần mò trong đêm tối mịt mù. Nếu quý thầy cô thông cảm và thương cho lòng thao thức của con, kính mong quý thầy cùng đóng góp vào công trình cứu vớt hàng con Phật đang bơ vơ. Thành kính tri ân quý thầy cô.

Con Thanh Thiện - ĐT: 1408-262-0235

ĐÁP 7: Tất cả những gì làm lợi ích cho chúng sinh Thầy đã làm xong, còn tu tập hay không tu tập là quyền quyết định ở người phật tử. Không bao lâu nữa Thầy sẽ vào Niết bàn. Trên tám mươi tuổi rồi còn gì nữa, phải không quý phật tử? Khi trách nhiệm và bổn phận của người thầy đã làm xong đối với chúng sinh, thì

ra đi là đúng lúc. Danh, lợi như nước chảy qua cầu; khen chê còn có nghĩa lý gì, khi thế gian này các pháp đều vô thường.



BÀI THỨ III:

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (13-4-2009)

Kính gửi: Các con!

Hôm nay Thầy gửi bức tâm thư này về thăm và có đôi lời cùng các con, với ước mong rằng các con sáng suốt, bình tâm, đừng nghe ai nói một điều gì cả.

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

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

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

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

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

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

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

Con đường tu tập theo Phật giáo là chỗ tâm bất động. Chứ đừng nghe ai nói điều chi mà cứ chạy Đông chạy Tây, cuối cùng con đường tu tập của các con còn xa biệt mù. Hãy trì chí ở yên một chỗ mà xả tâm cho thật sạch. Nhờ có pháp Thân Hành Niệm diệt sạch các ác pháp, nên để lại cho tâm các con một chỗ bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Hãy tu tập pháp môn Thân Hành Niệm các con ạ! Đừng rời xa Tu viện, vì Tu viện là môi trường tu tập. Không có nơi nào hơn Tu viện các con ạ!

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

Kính ghi

Thầy của các con



BƯỚC TÂM THƯ IV:

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (14-4-2009)

Kính gửi: Các con!

Tất cả những gì Thầy đã dạy các con tu tập, từ bắt đầu đến chứng đạo đều đã dạy xong: Người cư sĩ phải tu pháp môn nào và người tu sĩ phải tu tập pháp môn

nào, đâu đó rõ ràng; pháp môn nào dạy tu tập phá hôn trầm, thù miên, vô ký, loạn tưởng, ngoan không; pháp môn nào dạy diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp; pháp môn nào dạy tâm bất động thanh thản, an lạc, vô sự; pháp môn nào dạy chứng nhập Tứ Thánh Định... Thầy đã dạy rất rõ ràng, chỉ còn các con tu tập là giải thoát ngay liền. Trách nhiệm của Thầy đã dạy xong, còn lại những gì là phần của các con; tu tập được hay không là do các con. Hãy tự lực tu tập, không thể Thầy mãi dìu dắt các con như dìu dắt một em bé mới biết đi sao!

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

“Buông xuống đi!

Hãy buông xuống đi!

Chứ giữ làm chi, có ích gì?

Thở ra chẳng lại, còn chi nữa?

Các pháp vô thường, buông xuống đi!”

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

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

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

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

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

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

Kính ghi

Thầy của các con

BỨC TÂM THƯ V:

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (18 – 4 - 2009)

Kính gửi: Các con!

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

Đọc qua lời dạy này, chúng ta thấy rõ con đường giải thoát của Phật giáo bắt đầu đức Phật chỉ thẳng cho chúng ta biết thành quả giải thoát cao nhất của Phật giáo là **TAM MINH**. Vậy muốn có **TAM MINH** thì phải tu tập như thế nào phải có **BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI**. Trong đoạn kinh này, đức Phật xem **BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI** là món ăn của Tam Minh. Cho nên muốn có **TAM MINH** thì phải tu tập có **BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI**. Đó là những kết quả pháp hành tối thượng của đạo Phật để làm chủ sinh, già, bệnh, chết.

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

Như vậy, muốn có **BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI** thì phải tu tập pháp môn **TỨ NIỆM XỨ**, chứ không phải tu tập **BẢY GIÁC CHI**. Tất cả các nhà học giả xưa và nay đều hiểu lầm chỗ này, họ hiểu **BẢY GIÁC CHI** là bảy pháp tu tập, không ngờ tu tập pháp môn **TỨ NIỆM XỨ** thì **BẢY GIÁC CHI** lần lượt xuất hiện từng **GIÁC**

CHI. GIÁC CHI này xuất hiện xong thì **GIÁC CHI** kia xuất hiện; cứ trên trạng thái **TỨ NIỆM XỨ** tu tập kéo dài bảy ngày đêm thì **BẢY GIÁC CHI** xuất hiện đầy đủ. Khi **BẢY GIÁC CHI** xuất hiện đầy đủ thì liền có **TỨ THẦN TÚC**. **TỨ THẦN TÚC** gồm có:

- 1- Tinh Tấn Như Ý Túc.
- 2- Dục Như Ý Túc;
- 2- Định Như Ý Túc;
- 3- Tuệ Như Ý Túc.

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

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

Như vậy, muốn có **BẢY GIÁC CHI, TỨ THẦN TÚC, TAM MINH**, thì chỉ cần tu tập pháp môn **TỨ NIỆM XỨ**. Vậy, trước khi tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ, chúng ta phải tu tập pháp môn gì?

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

BA THIỆN HÀNH là pháp môn **TỨ CHÁNH CẦN**. Muốn đạt được trạng thái **TỨ NIỆM XỨ** thì phải tu tập pháp môn **TỨ CHÁNH CẦN**, tức là hằng ngày tu tập không lúc nào ngơi nghỉ; đi, đứng, nằm, ngồi đều tu tập được cả; luôn luôn dùng ý thức Tri Kiến ngăn và diệt các ác pháp bên ngoài lẫn bên trong của từng tâm niệm. Tất cả ác pháp này đều phải diệt sạch, chỉ còn giữ gìn và bảo vệ một pháp duy nhất, đó là **TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC và VÔ SỰ**.

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

Muốn **CHẾ NGỰ CÁC CĂN** thì phải sáng suốt nhận xét sáu trần, xem coi tâm dính mắc vào trần nào. Nếu tâm dính mắc vào trần nào thì phải ngăn và diệt trần đó không cho dính mắc; đó là cách thức chế ngự các căn. Như vậy, chế ngự các căn là phải **CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC**; đúng như lời dạy thứ năm của đức Phật:

“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Các Căn Được Chế Ngự? - Chánh Niệm Tĩnh Giác, cần phải trả lời như vậy”.

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

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

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

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

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

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

Nhờ có những pháp tu hành làm chủ thân tâm thực tế như vậy, nên làm sao người ta không tin. Những pháp ấy đức Phật gọi là **VI DIỆU PHÁP**. Vậy chúng ta hãy lắng tai nghe lời dạy thứ tám của đức Phật: ***“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Lòng Tin? - Nghe Diệu Pháp (chân pháp của Phật), cần phải trả lời như vậy”***. **VI DIỆU PHÁP** không phải là pháp môn cao siêu vĩ đại, có thần thông, phép lực cao cường: hô phong hoán vũ, tàng hình, biến hóa, v.v... **VI DIỆU PHÁP** của Phật rất bình thường như ăn cơm, uống nước; dễ dàng như vậy, chứ không phải như đọc thần chú, luyện bùa như Mật tông; chứ không như niệm Phật nhất tâm cầu vãng sinh Cực Lạc Tây Phương như Tịnh Độ tông rất khó khăn; chứ không như ngồi thiền nhập định như Thiền tông chân đau như buốt, gối mỏi, lưng thụng, đầu lúc lắc như lên đồng nhập cốt, v.v...

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

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

Ngày xưa đức Phật bảo: ***“Phật pháp không ngoài thế gian pháp”***. Như vậy, chúng ta không nên nghe những người tu chưa chứng, mà hãy tìm những người đã tu chứng làm chủ sinh, già, bệnh, chết, thì họ sẽ chỉ dạy những pháp mà họ đã tu chứng đạo như lời dạy thứ chín của đức Phật: ***“Này các tỳ kheo! Cái gì là thức ăn cho Nghe Diệu Pháp? - Thân Cận Với Bạc Chân Nhân (bậc tu chứng đạo), cần phải trả lời như vậy”***. Đúng vậy, chỉ có những người tu chứng mới đủ khả năng dạy chúng ta tu chứng. Còn ngoài ra thì chúng ta đừng tin ai cả. Khi tu chưa chứng, họ chẳng có kinh nghiệm tu hành, nên dạy chúng ta tu hành không kết quả làm chủ thân tâm.



CHỈ THẲNG PHÁP MÔN TU TẬP

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (19 - 4 – 2009)

Những lời dạy trên đây của đức Phật, chúng ta nhận thấy có **CHÍN PHÁP** tu tập, gồm có:

1- THÂN CẬN THIỆN HỮU TRI THỨC.

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

Khi sống được thân cận với bậc tu Chứng đạo thì phải thừa hỏi chân lý giải thoát. Vậy chân lý giải thoát là cái gì?

2- NGHE VI DIỆU PHÁP.

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

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

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

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

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

- **ĐẠO** là tám lớp học để thực hiện những phương pháp tu tập gìn giữ và bảo vệ **TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC** và **VÔ SỰ**. Khi nhận ra tám lớp học

và những pháp tu tập để bảo vệ và giữ gìn tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự, thì ai cũng muốn tu tập để được giải thoát.

3- LÒNG TIN.

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

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

4- NHƯ LÝ TÁC Ý.

Pháp Như Lý Tác Ý như thế nào?

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

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

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

5- CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC.

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

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

TĨNH GIÁC nghĩa là gì?

Tĩnh giác có nghĩa là IM LẶNG và SÁNG SUỐT.

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

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

6- CHẾ NGỰ CÁC CĂN.

Pháp Chế Ngự Các Căn nghĩa là gì?

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

7- BA THIỆN HẠNH.

Pháp Ba Thiện Hạnh nghĩa là gì?

Pháp Ba Thiện Hạnh là pháp TỨ CHÁNH CĂN, người sống với Ba Thiện Hạnh là người đang ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

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

8- TỨ NIỆM XỨ.

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

9- BẢY NĂNG LỰC GIÁC CHI.

Khi tâm tỉnh tấn siêng năng luôn luôn im lặng sáng suốt trên tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự thì TINH TẤN GIÁC CHI xuất hiện; khi Tinh Tấn Giác Chi xuất hiện thì NIỆM GIÁC CHI xuất hiện; khi Niệm Giác Chi xuất hiện thì ĐỊNH GIÁC CHI xuất hiện; Định Giác Chi xuất hiện thì KHINH AN GIÁC CHI xuất hiện; Khinh An Giác Chi xuất hiện thì HỖ GIÁC CHI xuất hiện; Hỷ Giác Chi xuất hiện thì XẢ GIÁC CHI xuất hiện; Xả Giác Chi xuất hiện thì TRẠCH PHÁP GIÁC CHI xuất hiện.

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

1- TINH TẤN NHƯ Ý TÚC (Tứ Niệm Xứ)

2- DỤC NHƯ Ý TÚC (Lục Thông)

3- ĐỊNH NHƯ Ý TÚC (Tứ Thánh Định)

4- TUỆ NHƯ Ý TÚC (Trí tuệ Tam Minh)

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



TÂM THƯ GỬI CÁC CON (Ngày 20 - 4 – 2009)

TRẢ LỜI 10 CÂU HỎI SAU ĐÂY:

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

- 1- Trong CHÍN PHÁP tu tập trên đây, các con đang tu tập pháp môn nào?
 - 2- Trong chín pháp trên đây, pháp môn THÂN HÀNH NIỆM là pháp môn thứ mấy?
 - 3- Trong chín pháp trên đây, pháp môn ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ là pháp môn thứ mấy?
 - 4- Tâm các con đang ở PHÁP MÔN TU TẬP thứ mấy?
 - 5- Người mới bắt đầu tu tập LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ, đó là pháp môn gì?
 - 6- Thân tâm lúc nào cũng LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ. Vậy thân tâm đang ở trên pháp môn gì?
 - 7- CHẾ NGỰ CÁC CĂN là pháp môn gì?
 - 8- VI DIỆU PHÁP là pháp môn gì?
 - 9- NHƯ LÝ TÁC Ý là pháp môn gì?
-

10- CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC là pháp môn gì?

- Nếu tâm còn hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không thì nên tu tập pháp môn Thân Hành Niệm; nếu tâm còn vọng tưởng thì nên tu tập pháp môn Như Lý Tác Ý.
- Pháp môn Thân Hành Niệm là pháp thứ năm.
- Pháp môn Định Niệm Hơi Thở là pháp thứ năm.
- Còn vọng tưởng thì tu tập pháp môn Như Lý Tác Ý; hết vọng tưởng thì tu tập Tứ Niệm Xứ.
- Còn hôn trầm thì tu tập pháp môn Thân Hành Niệm; hết hôn trầm thì tu tập Tứ Niệm Xứ.
- Bắt đầu tu tập LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ là pháp môn Như Lý Tác Ý.
- Thân tâm LUÔN LUÔN IM LẶNG SÁNG SUỐT TRÊN TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ là pháp môn Tứ Niệm Xứ. Chế Ngự Các Căn là pháp môn ĐỘC CƯ.
- VI DIỆU PHÁP là pháp môn TỨ DIỆU ĐẾ.
- NHƯ LÝ TÁC Ý là pháp môn DẪN TÂM VÀO ĐẠO.
- CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC là pháp môn THÂN HÀNH NIỆM và TỨ NIỆM XỨ.



BÀI THỨ VI:

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (20 - 4 - 2009)

Kính gửi: Các con thân thương!

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

Thứ nhất: Các con nghĩ sai mục đích, nên nghĩ ra cách thức tu tập làm cho ý thức không hoạt động. Do ý thức bị ức chế không hoạt động, nên các loại tưởng xuất hiện, dẫn dắt các con vào con đường thiền tưởng của ngoại đạo và thiền Bà La Môn.

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

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

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

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

Nhận biết pháp nào sai, pháp nào đúng, vậy ngay từ bây giờ các con hãy ngồi bán già hay kiết già, lưng thẳng, nhìn về phía trước, cách chỗ ngồi 1,5m, hai bàn tay để trên lòng bàn chân theo kiểu nắm chéo nhau, để Thầy xem có

đúng hay sai. Đúng thì tiếp tục tập cách nhiếp tâm, còn sai thì hãy ngồi sửa lại cho đúng phương pháp ngồi.

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

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

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

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

Chúc các con tu tập thành tựu tốt đẹp.

Kính ghi

Thầy của các con



BÀI THỨ VII:

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (21- 4 - 2009)

Kính gửi: Các con thân thương!

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

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

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

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

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

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

Chúc các con tu tập thành tựu tốt đẹp.

Kính ghi

Thầy của các con



BÀI THỨ VIII:

TRẢ LỜI CÂU HỎI CỦA TU SINH (22- 4- 2009)



THANH ĐỊNH

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

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



NGUYỄN TRUNG

Cứ theo pháp Dẫn Tâm Vào Đạo mà nhiếp tâm thì tâm con sẽ bất động. Chính tâm bất động là ĐẠO. Nếu 30 giây tác ý một lần mà còn niệm khởi thì con hãy lui lại 15 giây tác ý một lần (15 giây chỉ có 5 hơn thở).

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

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



MINH PHƯỚC

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

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

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

Khi tác ý TÂM BẤT ĐỘNG xong thì con cảm nhận hơi thở ra vô, nhưng không tập trung tâm trong hơi thở, mà chỉ biết hơi thở nhẹ nhàng ra vô.

Chỗ tập trung tâm để nhìn là chỗ **BẤT ĐỘNG IM LẶNG**.



GIA QUANG

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

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



THIỆN HOA

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

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



THIỆN TÂM

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



CHƠN THÀNH

Phải tu tập cho có chất lượng, tức là tu tập không còn vọng tưởng, không hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không suốt thời gian tu tập. Phải chủ động bằng pháp **Dẫn Tâm Vào Đạo** là tu đúng pháp.



GIA HẠNH

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



GIÁC THỨC

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

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



MINH NHÂN

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

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

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



PHƯỚC TỒN

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

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

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



BÀI IX

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (30 - 4 - 2009)

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

Như chúng ta đã biết, kết tập kinh sách lần thứ ba mới được vua A Dục cho khắc chữ lên bia đá, còn những lần trước đều được truyền miệng. Như vậy, kinh sách Nguyên Thủy chưa chắc đã trọn vẹn lời Phật dạy. Cho nên khi nghiên cứu kinh sách nguyên thủy, chúng ta nên loại trừ những kiến giải của các Tổ sư Nam tông cũng như Bắc tông.

Muốn làm sáng tỏ con đường tu tập của Phật giáo, chúng tôi dựa lời dạy của đức Phật: “BẢNG TÓM LƯỢC MƯỜI NĂNG LỰC DO TU TẬP PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM”.

Mười năng lực của pháp môn THÂN HÀNH NIỆM này do đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy nhờ sau: “Này các Tỷ-kheo, THÂN HÀNH NIỆM được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kin trì, được làm cho tích tập, được kho tinh cần thực hành, thời mười năng lực nầy có thể được mong đợi. Thế nào là mười năng lực?

1. Lạc, bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên.
 2. Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên.
 3. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, giết, mặt trời, các lời răn rết, các cách nể khể chịu, khể chấp nhận.
 4. Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng.
 5. Tùy theo ý muốn, không có khể khẩn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn Thiền, thuần ty tâm tư, hiện tại lạc trú.
 6. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi nổi ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết-gi đi trên hư không như
-

con chim; với bn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến Phạm Thiên; với Thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên v lời Người, ở xa hay ở gần.

7. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát.
8. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết.
9. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống v sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết r rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.
10. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Ny các Tỷ-kheo, THN HÀNH NIỆM được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười năng lực này sẽ có kết quả ngay liền...

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy”.

Trên đây là 10 năng lực của pháp môn THÂN HÀNH NIỆM, Thầy xin trích ra trong kinh THÂN HÀNH NIỆM để các con có đủ lòng tin với Pháp môn này. (Bài 19 Trung Bộ tập III)

Với pháp môn này Thầy đã kết hợp được làm cho thành một cỗ xe, được làm cho thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập. Nhờ đó hôn

trầm, thù miên, vô ký, ngoan không, vọng tưởng và các cảm thọ không còn bám bện mảng đến thân tâm của các con nữa, nếu các con siêng năng tu tập.

Pháp THÂN HÀNH NIỆM tu tập như vậy đâu có ngồi nhiều, chỉ ngồi có năm hơi thở mà thôi. Vậy có sao các con lại thích ngồi, ngồi gục tới, gục lui như con gà mổ thóc, như người khịm lưng giả gạo, ngồi thụng lưng như con ếch, ngồi khịm lưng ci đầu như con rắn khoanh trịn, ngồi nghểnh đầu, nghiêng cổ như con ó tìm mồi v.v... và v.v...

Tướng ngồi của các con xấu như vậy, các con có biết không? Xưa đức Phật dạy: Ngồi phải thẳng lưng, đầu cổ phải ngay ngắn, đó là tướng phước điền, vì thế đức Phật đâu có dạy các con ngồi thụng, ngồi cong, ngồi vẹo, ngồi nghiêng cổ kỳ lạ như vậy. Các con kiến giải chế ra cách ngồi thiền như vậy thật là một loại thiền kỳ lạ mà con đường tu theo Phật giáo không ai chấp nhận, Thầy xin các con hãy cố gắng sửa lại.

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

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

Pháp THÂN HÀNH NIỆM là một pháp môn có công năng rất lớn giúp cho các con làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chứng đạt chân lý tâm vô lậu. Vậy sao các

con lại lười biếng không chịu tu tập mà cứ ngồi nằm làm phí mất thời gian quá uổng. Thân vô thường nay mạnh, mai đau ốm rồi lấy gì mà chống đỡ đây?

Khi được bài pháp này các con hãy cố gắng tu tập trở lại cho chín chắn, phải tinh cần siêng năng tu tập đi kinh hành pháp THÂN HÀNH NIỆM, phải nhiệt tâm

tu tập trong từng hành động chân, tay và hơi thở, không nên bỏ sót một hành động nào cả, vì Thầy đ kết hợp 13 hành động Thân, ý trở thành một Pháp môn THÂN HÀNH NIỆM.



BÀI THỨ X:

TÂM THƯ GỬI CÁC CON (15 – 05 – 2009)

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

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

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

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

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

Kính thưa Thầy! Đêm hôm qua, lúc 11 giờ 30 phút, con đang ngủ, không biết con gì cắn tay con. Giật mình thức dậy, cánh tay đau nhói, tự nhiên tâm con khởi lên câu tác ý: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ”. Tâm con tác ý, tay bấm đèn pin tìm xem con gì ở đâu. Tìm không thấy con gì, nhưng tay con đau lắm và bắt đầu sưng lên ngay chỗ bị cắn. Thấy thế, con liền tác ý: “Cái tay không đau, không sưng nữa nghe!”. Lời con nói như vậy, nhưng Thầy ơi! Sao nó nghe theo lời con, nên tay con không còn đau, nhưng sưng vẫn còn chưa hết.

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

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

Kính bạch Thầy! Từ khi được gặp Thầy chỉ dạy pháp tu làm chủ sinh, già, bệnh, chết, con như từ chỗ tăm tối được thấy ánh sáng; con như người chết đuối được cứu sống. Con rất hạnh phúc, vì đã được gặp Phật ra đời, không còn sợ làm đường lạc lối nữa. Có Thầy bên cạnh âm thầm khuyên dạy, con nhanh chân bước xuống thuyền trở về bờ giác, thỏa nguyện ước mơ.

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

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

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

Từ lâu quý vị đã từng bảo nhau: “TU KHÔNG BAO GIỜ CHỨNG ĐẠO”. Vậy chứng đạo là chứng cái gì? - Đức Phật đã xác định rõ ràng: Chứng đạo là làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người: SINH, GIÀ, BỆNH, CHẾT. Từ ngày quý vị theo Thầy tu học, quý vị có chứng đạo chưa? Nếu quý vị chịu khó nhận xét, thì quý vị chứng nhiều lắm.

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

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

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

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

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

Cơn đau nhức nhối buốt tận tim can. Con đau lắm. Nước mắt con tuôn trào. Con rất sợ ngày mai phải rời khỏi tu viện. Con buồn lắm, nên chỉ biết gọi: Thầy ơi! Thầy cứu con với! Con gọi Thầy rất nhiều lần trong đêm khuya thanh vắng. Bỗng

nhiên, con bình tĩnh ngồi ngay ngắn, và thử tập như sư cô Liên Hạnh xem sao. Thế là con thở đều đều và hướng tâm đến câu: “TÂM PHẢI BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, và VÔ SỰ”. Khi tác ý xong, con liền thở 10 hơi thở sâu chậm, rồi con nói với cơn đau: “Nè! Cơn đau ra khỏi tay ta ngay đi! Đi ra đi!”. Con chỉ nói ba lần, rồi con thở 10 hơi thở. Cứ làm như vậy khoảng 20 phút, cơn đau dần dần bớt. Con mừng quá! Thầy đã cứu con thật rồi. Con hạnh phúc lắm. Nhất là niềm vui của con được ở lại tu viện tu tập, không phải về chữa bệnh.

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

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

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

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

Đọc bức tâm thư này quý vị đã hiểu rõ, xin ĐỪNG PHỦ NHẬN SỰ CHỨNG ĐẠO của đạo Phật. Đạo Phật có chứng đạo hẵn hoi, chứ không phải là lời nói suông như các tôn giáo khác mà quý vị đã lầm tưởng. Hãy tinh tấn tu tập lên đi, quý vị ạ! Sự chứng đạo không phải ở đâu xa, mà ở ngay trong ý thức của quý vị! Như trong kinh Pháp Cú, Phật đã dạy: **“Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các**

pháp”. Nếu quý vị dùng ý thức dẫn tâm quý vị vào thiện pháp thì quý vị được giải thoát, sống an vui hạnh phúc. Còn ngược lại, quý vị dùng ý thức dẫn tâm vào ác pháp thì quý vị sẽ sống trong khổ đau, phiền não. Cho nên, CHÚNG ĐẠO là chỗ tâm quý vị sống thiện hay ác mà thôi.

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc



NỘI DUNG TRÍCH LỤC TẬP MUỐN CHỨNG ĐẠO PHẢI TU TẬP PHÁP MÔN NÀO?



Lời nói đầu

- ❖ Thân hành niệm
- ❖ Thực hành pháp môn Thân Hành Niệm
- ❖ Thực hành I – Hơi thở
- ❖ Thực hành II- Đi, đứng, nằm ngồi
- ❖ Thực hành III – Trong tất cả oai nghi
- ❖ Thực hành IV – Quán thân bất tịnh
- ❖ Thực hành V – Quán thân tứ đại
- ❖ Thực hành VI – Quán tử thi
- ❖ Thực hành VII - Quán thân như thực phẩm chúng sinh
- ❖ Thực hành VIII – Quán xương nối kết
- ❖ Thực hành IX - Quán xương trắng
- ❖ Thực hành X - Nhập thiền thứ nhất – Sơ thiền
- ❖ Thực hành XI - Nhập thiền thứ hai – Nhị thiền
- ❖ Thực hành XII - Nhập thiền thứ ba – Tam thiền
- ❖ Thực hành XIII - Nhập thiền thứ tư - Tứ thiền
- ❖ Ma Vương có cơ hội
- ❖ Ma Vương không có cơ hội
- ❖ Thắng trí
- ❖ Thắng trí I
- ❖ Thắng trí II
- ❖ Thắng trí III
- ❖ Mười năng lực
- ❖ Tóm lược 10 Năng lực do tu tập pháp Thân Hành Niệm



LỜI NÓI ĐẦU



Muốn chứng đạo phải tu tập pháp môn nào?

Câu hỏi được đặt ra như vậy là có mục đích rõ ràng, khi người nào trả lời câu hỏi này là phải có kinh nghiệm tu chứng đạo. Cho nên câu trả lời này rất quan trọng. Bởi vậy người trả lời phải đắn đo suy tư cẩn thận, chớ không nên trả lời cho lấy có, nhưng trả lời như thế nào đúng và như thế nào sai pháp, nếu trả lời đúng pháp là đem lại lợi ích cho nhiều người còn ngược lại không lợi ích cho ai mà còn làm tai hại cho nhiều người khác nữa.

Cho nên muốn trả lời câu hỏi này thì phải cân nhắc kỹ lưỡng, vì trong Đạo Phật có 37 pháp môn tu tập. Nhưng phải hiểu rõ trong 37 pháp môn tu tập này có pháp thấp cho người mới tu, có pháp cao cho người tu lâu năm, nếu người tu tập không biết chọn cho mình một pháp môn không đúng với khả năng, đặc tướng và giới luật của mình đang giữ gìn thì sự tu tập cũng hoài công vô ích.

Kính thưa quý vị! Theo kinh nghiệm tu hành của chúng tôi mà ngày nay được làm chủ sinh, già, bệnh, chết như vậy đều nhờ vào pháp môn Thân Hành Niệm.

Trong 37 phẩm trợ đạo pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn gồm đầy đủ 37 phẩm trợ đạo của Phật giáo, ngoài pháp môn Thân Hành Niệm không có pháp môn nào có đầy đủ 37 phẩm trợ đạo như pháp môn này.

Pháp môn Thân Hành Niệm gồm có 13 pháp, trong 13 pháp môn này được tu tập theo đặc tướng của riêng từng mọi người thì kết quả cụ thể rõ ràng thấy ngay sự giải thoát trong từng giây phút tu tập. Nhưng tìm ra pháp môn phù hợp với đặc tướng của mình thì quá khó.

Ví thế chúng tôi khéo kết hợp 13 pháp Thân Hành Niệm này trở thành một cỗ xe Thân Hành Niệm hay ít nhất cũng trở thành một căn cứ địa để giác sinh tử luân hồi không còn xâm chiếm được thân tâm của chúng ta nữa.

Cổ xe Thân Hành Niệm gồm có tất cả các hành động nội ngoại của thân, nghĩa là hành động tay, chân và hơi thở phải được sắp xếp như thế nào cho hợp lý khi đi, đứng, nằm, ngồi, cúi đầu, nhìn, ngó, liếc, v.v ... Trong các hành động trong thân còn một hành động tự động của thân, đó là Hơi Thở, vì hơi thở là một hành động tự động của nội thân, nó rất quan trọng trong việc tu tập Thân Hành Niệm, nếu thiếu nó thì pháp Thân Hành Niệm chưa đủ. Ví thế, nó cần được sắp xếp theo thứ tự như sau, thân hành nào trước, thân hành nào sau.

Khi dùng chân thì chân trái trước hay chân mặt trước đều được. Nhưng khi dùng chân trái trước thì đến khi dùng tay thì cũng phải dùng tay trái trước. Còn ngược lại cũng vậy, khi dùng chân mặt thì cũng phải dùng tay mặt.

Nếu hành động chân trái bước rồi đến hành động chân mặt bước, khi hai chân đi được 10 bước thì phải kết hợp với hai tay. Tay trái đưa ra trước mặt rồi tay phải cũng đưa ra trước mặt. Khi hai tay đều đưa ra trước mặt thì hai chân co ngồi xuống. Hai chân co lại ngồi xuống thì đưa tay trái ra sau lưng chống, rồi đến tay mặt đưa ra sau lưng chống. Khi chống hai tay xong liền hạ thân ngồi xuống. Hạ thân ngồi xuống xong thì duỗi chân mặt ra, rồi kế duỗi chân trái. Khi hai chân duỗi ra xong thì co chân mặt lại theo thế ngồi xếp bằng, rồi chân trái cũng co lại và gác lên chân mặt trong tư thế ngồi bán già. Khi hai chân ngồi bán già xong thì bàn tay mặt để vào lòng bàn chân rồi kế đó bàn tay trái cũng để vào lòng bàn tay phải. Khi tư thế ngồi xong liền giữ lưng ngay thẳng. Khi ngồi xong lưng thẳng thì tiếp thở năm hơi thở ra, vô. Khi thở năm hơi thở xong thì tay trái đưa ra sau lưng chống và tay phải cũng đưa ra sau lưng chống. Khi hai tay chống xong thì chân trái duỗi ra rồi chân mặt duỗi ra. Khi hai chân duỗi ra xong liền co chân trái lại theo tư thế ngồi chồm hổm và chân mặt cũng co lại như chân trái. Khi ngồi xong liền đưa tay trái ra trước mặt và tay phải cũng đưa ra trước mặt như tay trái. Khi đưa hai tay ra trước mặt xong liền đứng dậy, khi đứng dậy xong liền hạ tay trái xuống theo chiều dọc của thân rồi tay phải cũng hạ xuống như vậy. Khi hai tay hạ xong liền đưa tay trái ra sau lưng rồi tiếp cũng đưa tay phải ra sau lưng chống lên tay trái. Đó là

một chu kỳ pháp Thân Hành Niệm giống như một vòng tròn bánh xe. Khi tu tập xong một vòng tròn Thân Hành Niệm thì chúng ta lại tiếp tục vòn tròn Thân Hành Niệm thứ hai chạy và thứ ba, thứ tư, thứ năm, v.v...

Đó là sự kết hợp các hành động nội ngoại của thân để trở thành pháp môn Thân Hành Niệm. Khi kết hợp pháp Thân Hành Niệm như cỗ xe thì nên tu tập liên tục không bỏ phí một thời gian nào cả. Nhờ đó tâm hôn trầm, thùy miên và các niệm vọng tưởng tham sân, si, mạn, nghi đều bị dẹp sạch. Khi dẹp sạch những chướng ngại pháp này thì Tâm Bất Động, Thanh Thân, An Lạc và Vô Sự. Đó là trạng thái tâm Vô Lậu, đây mục đích giải thoát cuối cùng của Phật giáo đã chứng đạt.

Kính ghi,

Trưởng lão Thích Thông Lạc



THÂN HÀNH NIỆM (Kayagatasatisuttam)

THÂN HÀNH NIỆM là một pháp môn mà chúng ta cần phải nghiên cứu kỹ lưỡng, vì nó là một pháp môn quan trọng nhất để chúng ta tu tập đạt đến mục đích cuối cùng của sự chứng đạo. Vậy chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: **“Tôi nghe như vậy, một thuở nọ Thế Tôn trú ở Savatthi, (nước Xá-vệ) Jetavana (Rừng Kỳ-Đà), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cáp Cô Độc). Rồi một số đông Tỳ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:**

– Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! THÂN HÀNH NIỆM, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Và câu chuyện này giữa các Tỳ-kheo ấy đã bị gián đoạn. Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiện tịnh độ cư đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo

các Tỳ kheo:

– Ở đây, này các Tỳ-kheo, các ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các ông bị gián đoạn?

– Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi ăn xong, sau khi đi khát thực trở về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện sau này được khởi lên: "Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! THÂN HÀNH NIỆM này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố". Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thời Thế Tôn đến.

- Và này các Tỳ-kheo, THÂN HÀNH NIỆM tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?" Đó là một đoạn kinh để giới thiệu pháp môn THÂN HÀNH NIỆM và từ đây về sau đức Phật dạy chúng ta cách thức tu tập THÂN HÀNH NIỆM.



THỰC HÀNH PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM

Muốn chúng đạt chân lý TÂM VÔ LẬU chúng ta hãy nghiên cứu kỹ pháp môn THÂN HÀNH NIỆM, một pháp môn độc nhất vô nhị của Phật giáo mà không có một tôn giáo nào có.

Pháp môn THÂN HÀNH NIỆM lấy thân hành làm đối tượng nhiếp tâm và an trú tâm. Pháp môn THÂN HÀNH NIỆM có 13 pháp tu tập, nhưng làm sao chúng ta kết hợp 13 pháp môn tu tập này trở thành một pháp môn

duy nhất như trong kinh THÂN HÀNH NIỆM đã dạy: “Này các Tỳ-kheo, THÂN HÀNH NIỆM được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập”. Theo như lời dạy trên đây thì 13 pháp môn này được làm như cỗ xe, được làm như căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập thì chúng ta sẽ chứng đạt chân lý không có khó khăn, không có mệt nhọc.

Vì thế chúng ta nên lưu ý qua các bài kinh mà đức Phật giảng dạy, nhất là bài kinh THÂN HÀNH NIỆM được các Tỳ kheo trong thời đức Phật khi gặp nhau thường ca ngợi pháp này hết mức: “Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay chư Hiền giả! THÂN HÀNH NIỆM, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố”. Khi chúng ta có tu tập mới thấy kết quả của pháp môn này thật là vi diệu, khiến cho hôn trầm thù miên vô ký ngoan không và loạn tưởng được dẹp sạch.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ NHẤT: HƠI THỞ

Do tán thán, ca ngợi pháp môn này nên đức Phật tùy nhân duyên mà Ngài chỉ dạy cách thức tu tập. Trước tiên muốn tu tập Pháp THÂN HÀNH NIỆM thứ nhất là phải chọn lấy hơi thở, khi tu tập hơi thở (THÂN HÀNH NIỆM NỘI) thì phải ngồi. Do ngồi tu tập nên tám yếu tố cần phải có như sau:

1- Tìm nơi thanh vắng, yên tĩnh như rừng, núi, đồng trống vắng vẻ hoặc nơi nhà trống v.v...

2- Ngồi lưng thẳng trong tư thế ngồi nào cũng được, nhưng lưng phải thẳng, đầu không được cúi.

3- Phải an trú chánh niệm trước mặt.

4- Chánh niệm hơi thở biết thở vô, hơi thở ra tôi biết hơi thở ra

5- Chánh niệm hơi thở dài vô, biết hơi thở dài vô.

6- Chánh niệm hơi thở ngắn vô biết hơi thở ngắn vô, chánh niệm hơi thở ngắn ra tôi biết hơi thở ngắn ra.

7- Chánh niệm cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, chánh niệm cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra

8- Chánh niệm an tịnh thân hành tôi sẽ thở vô, chánh niệm an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra.

Trên đây là tám yếu tố hơi thở đầu tiên cần phải tu tập, nhưng phải phải giữ gìn tâm không phóng dật, siêng năng tu tập không bỏ phí giờ giấc nào cả, mỗi lần tu tập thì phải hết sức nhiệt tâm ghi nhận vào pháp tu tập chứ không phải tu tập lấy có mà phải tu tập rất kỹ lưỡng. Nhờ có tu tập như vậy nên vọng niệm về thế tục tham, sân, si, mạn, nghi được đoạn trừ nên nó không còn khởi niệm nữa. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy nên nội tâm được AN TRÚ, AN TỌA, CHUYỀN NHẤT, ĐỊNH TĨNH. Đây chúng ta hãy đọc lời dạy của đức Phật thì rõ: ***“Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến nơi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài”. Hay thở ra dài vị ấy biết: “Tôi thở ra dài”. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở vô ngắn”. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra”. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các***

niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM”.

Đọc đoạn kinh này chúng ta biết ngay hơi thở là một pháp môn THÂN HÀNH NIỆM rất quan trọng trong sự tu tập để đạt được tâm AN TRÚ, AN TỌA, CHUYÊN NHẤT, ĐỊNH TĨNH.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ HAI:

ĐI, ĐỨNG, NẪM, NGỒI

Nếu hằng ngày siêng năng tu tập tỉnh thức trong bốn oai nghi: ĐI, ĐỨNG, NẪM, NGỒI. Đi biết mình đang ĐI, ĐỨNG biết mình đang ĐỨNG, NGỒI biết mình đang NGỒI, NẪM biết mình đang NẪM. Cơ thể làm cái gì đều biết ngay cơ thể đang làm cái nấy. Tu tập như vậy gọi là tu tập tỉnh thức trong THÂN HÀNH NGOẠI hay còn gọi là tu trong bốn oai nghi: ĐI, ĐỨNG, NẪM, NGỒI.

Hằng ngày siêng năng và hết sức nhiệt tâm tu tập như vậy nhất là luôn luôn giữ gìn tâm không phóng dật thì tất cả tâm tham, sân, si, mạn, nghi đều bị diệt sạch. Nhờ có diệt sạch tâm tham, sân, si, mạn, nghi nên nội tâm được AN TRÚ, AN TỌA, CHUYÊN NHẤT, ĐỊNH TĨNH.

Tu tập tỉnh thức trong bốn oai nghi: ĐI, ĐỨNG, NẪM, NGỒI như vậy nên hôn trầm, thù miên, vọng tưởng đều được diệt sạch nên đức Phật dạy: “Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: “Tôi đi”. Hay đứng, biết rằng: “Tôi đứng”. Hay ngồi, biết rằng: “Tôi ngồi”. Hay nằm, biết rằng: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM.

Đây là pháp tu tập tỉnh thức trong bốn oai nghi, quý vị nên nhớ kỹ và cố gắng tu tập để đạt được tâm bất động thanh thản an lạc và vô sự, đó là mục đích của hành giả.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ BA:

TU TRONG TẤT CẢ HÀNH ĐỘNG

Tu tập tỉnh thức trong tất cả hành động đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm; đi tới đi lui biết mình đi tới đi lui; mình

đang làm gì biết mình đang làm gì; khi ngó, khi liếc, khi nhìn đều biết mình đang ngó, liếc, nhìn; khi co tay, duỗi tay đều biết mình co tay, duỗi tay; khi mặc y áo, mang bát đều biết mình đang mặc y áo mang bát; khi ăn, uống, nhai, nuốt

đều biết mình ăn, uống, nhai, nuốt; khi đứng, ngồi, ngủ thức nói nín, im lặng đều biết mình đang đứng, ngồi, ngủ, thức nói, nín, im lặng v.v...

Khi sống biết rõ ràng những hành động trong thân mình như vậy thì hãy cố gắng giữ gìn tâm không phóng dật và lúc nào cũng nhiệt tâm tinh cần siêng năng tu tập tỉnh giác như vậy thì tất cả hôn trầm, thù miên, vô ký và vọng tưởng đều được quđượct sạch. Khi đã quđượct sạch thì tâm được AN TỌA, AN TRÚ, CHUYÊN NHẤT, ĐỊNH TĨNH, NHU NHUYỄN, DỄ SỬ DỤNG. Trên đây đó là phương pháp tu tập pháp THÂN HÀNH NIỆM, xin quý vị cần nên ghi nhớ mà lo tu tập cho đến khi chứng tâm VÔ LẬU.

Tâm VÔ LẬU không phải tu tập khó mà khó là không có pháp tu tập, nhưng nay quý vị đã có pháp môn THÂN HÀNH NIỆM tu tập. Pháp môn THÂN HÀNH

NIỆM là một pháp môn tu tập không có khó khăn không có mệt nhọc chỉ cần siêng năng tinh cần đi kinh hành theo từng hành động của thân tay chân và hơi thở. Tu trong tất cả hành động. Vậy chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy:

“Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo tăng-già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nhấm, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình đang làm.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ.

Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM”.

Pháp THÂN HÀNH NIỆM tu tập đơn giản như vậy đâu có gì khó khăn Phải không quý vị?



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ TƯ:

QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Pháp Ý HÀNH THÂN HÀNH NIỆM là một phương pháp dùng ý thức tư duy quán xét toàn thân như một cái bao chứa đầy những đồ bất tịnh chứ chẳng có một

cái gì là thanh tịnh cả, nhưng pháp môn này dụng ý thức quán xét tư duy nhưng đức Phật cũng cho nó là pháp THÂN HÀNH NIỆM. Đúng vậy, sự tư duy quán xét thuộc về ý thức nhưng nó cũng từ trong thân hoạt động nên gọi nó là

THÂN HÀNH NIỆM thì không thể nào sai được, nó thuộc về thân hành nội như hơi thở vậy.

Cho nên pháp THÂN HÀNH NIỆM rất rộng rãi vô cùng. Nếu chúng ta không tu hành theo Phật giáo thì thôi, mà đã tu tập theo Phật giáo thì tu tập pháp nào cũng là pháp THÂN HÀNH NIỆM. Vậy chúng ta nên đọc lại bài pháp THÂN HÀNH NIỆM thứ tư này thì rõ: “Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tửu, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước áo, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Này các Tỳ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đưng

đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi”. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, một Tỳ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tửu, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước áo, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu”.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM”. Đây là pháp THÂN HÀNH NIỆM ý hành, đó là pháp quán tâm VÔ LẬU, nếu một người có đặc tướng về ý hành thì nên tu tập pháp THÂN HÀNH NIỆM này cũng đi đến cứu cánh chứng đạt tâm bất động thanh thân, an lạc và vô sự hoàn toàn. Pháp THÂN HÀNH NIỆM Ý HÀNH này thật là tuyệt vời. Chúng ta hãy cố gắng tu tập sẽ làm chủ được thân tâm một cách dễ dàng.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ NĂM: QUÁN THÂN TỨ ĐẠI

Mọi vật trên hành tinh này đều do bốn đại hợp lại mà thành. Vậy bốn đại là gì?

Bốn đại gồm có: Địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Cho nên thân người đâu có gì bền chắc chỉ do bốn đại hòa hợp mà có, khi bốn đại tan rã thì thân người chỉ là một cái thi ma mà thôi. Trong bốn đại này chỉ cần thiếu một đại thì thân người cũng không còn.

Ví dụ 1: Trong thân con người không còn PHONG ĐẠI tức là không có hơi thở ra hơi thở vô thì thân cũng không còn sống.

Ví dụ 2: Trong thân người không còn THỦY ĐẠI tức là không còn nước thì thân cũng không còn sống.

Ví dụ 3: Trong thân người không còn HỎA ĐẠI tức là không còn nhiệt độ thì thân cũng không còn sống.

Ví dụ 4: Trong thân người không còn ĐÒA ĐẠI tức là không có da, thịt, xương, tóc, lông, móng thì thân cũng không thành là thân người.

Cho nên thân người chỉ là bốn đại hòa hợp mà có chứ nó đâu có cái gì là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Người nào lầm chấp cho thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta là người điên đảo, là người không có trí tuệ, là

người u mê không sáng suốt, là người ngu si dại dột lầm chấp thân tứ đại này là ta nên tự làm khổ mình và làm khổ nhiều người khác. Người lầm chấp thân này có thật là ta, là của ta, là bản ngã của ta là người bệnh thần kinh, là người mất trí điên khùng. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: ***“Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại”. Này các Tỳ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường; cũng vậy, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.*”**

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ.

Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM”. Nhờ có tư duy quán xét mới thấu suốt thân này do bốn đại hòa hợp mà thành nên không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Hiểu rõ và thâm nhập lý vô ngã này nên thân tâm không còn bị các pháp làm chướng ngại. Nhờ đó thân tâm mới thanh thản, an lạc và vô sự. Hiểu rõ được như vậy nên từ đó ai có chửi mắng hay mạt sát ta, chúng ta cũng thản nhiên không hề giao động tâm.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ SÁU:

QUÁN TỬ THI

Thân tứ đại này là thân bất tịnh, tuy thân còn sống nhưng luôn luôn bài tiết những chất bất tịnh như: đờm, ghèn, nước dãi, nước tiểu, phân, phần, máu, mồ v.v...tất cả những chất này rất là dơ bẩn. còn nếu thân đã chết thì trong 5, 10 ngày thì trương phồng, xanh đen, nát thối và mùi hôi thối không ai có thể chịu nổi.

Khi thấu suốt thân bất tịnh bẩn thỉu hôi thối như vậy thì còn gì chúng ta chấp thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta nữa. Do không còn dính mắc chấp đắm dính mắc về thân thì tâm chúng ta thanh thản, an lạc và vô sự. Chỉ cần chúng ta

hiều biết thật như vậy thì ngay đó liền có giải thoát. Chúng ta hãy đọc lại lời dạy của đức Phật thì sẽ rõ: “Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra; Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy”.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM”. Đây là pháp THÂN HÀNH NIỆM Ý HÀNH thứ sáu. Vậy quý vị hãy theo đây mà tư duy quán xét cho thấu suốt lý thân vô thường, vô ngã, bất tịnh. Nhờ có thấu suốt lý thân vô thường, vô ngã và bất tịnh chúng ta mới thoát khổ.

Khi thoát khổ rồi, chúng ta sống như mọi người bình thường mà thân tâm của chúng ta vẫn thanh thản, an lạc và vô sự trước các ác pháp; khi chúng ta sống bình thường như mọi người mà tâm chúng ta rất phi thường, vì

bất cứ ai tạo các chương ngại pháp làm hại thân tâm chúng ta, nhưng thân tâm chúng ta không bao giờ bị chương ngại ác pháp đó. Bởi vậy, chứng đạo của Phật giáo không có khó khăn; chứng đạo của Phật giáo là chứng sự giải thoát trong cuộc sống tức là làm chủ bốn sự đau khổ của thân tâm: Sinh, già, bệnh, chết.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ BẢY:

QUÁN THÂN NHƯ THỰC PHẨM CỦA CHÚNG SANH

Thân tứ đại của con người là món ăn của loài cầm thú, khi thân chết đem bỏ trong rừng thì các loại chim quạ, điều hâu, kên kên và các loài chó, giả can xé xác ăn thịt. Cuối cùng, những gì còn lại thì sinh ra trùng, giòi, tữa v.v... trông thân người thật là ghê gớm. Vậy mà khi chưa hiểu rõ thân con người là thực phẩm của loài vật như vậy nên mỗi khi có ai chạm đến thân hay quyền lợi của thân thì ăn thua đủ, không biết nhẫn nhịn chút nào cả. Cho nên trên cuộc đời này tranh cãi, xung đột và chiến tranh cũng chỉ vì làm chấp thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta, chứ thân này có cái gì là ta, là của ta đâu. Vì thế, đức Phật biết rõ nên dạy chúng ta tu tập Ý HÀNH THÂN HÀNH NIỆM. Khi tu tập Ý HÀNH THÂN HÀNH NIỆM chúng ta mới biết rõ thân người chỉ là thực phẩm của loài cầm thú, là nơi sinh ra giòi, vi trùng, vi khuẩn v.v...chứ nó không có giá trị gì cả: “Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn; Tỳ-kheo quán thân ấy như sau : “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú,

an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập **THÂN HÀNH NIỆM**". Khi tu tập theo Phật giáo thì nên quán thân này như vậy, vì có quán thân như vậy nên chúng ta mới không xem thân này là của báu.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ TÁM: QUÁN XƯƠNG NỐI KẾT

Con người vì quá lầm chấp thân là thật có, là của mình nên hờ ra thân có chút gì trên thân thì sinh ra đau khổ. Cho nên pháp **Ý HÀNH THÂN HÀNH NIỆM** thứ tám mà đức Phật đã dạy chúng ta để thông suốt sự nối kết những bộ xương trong thân khiến cho chúng ta đừng có dính mắc thân là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Khi thông suốt thân con người cũng chỉ là những bộ xương được nối kết với nhau bằng những sợi gân trông thật là ghê gớm: "Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu; Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên) ... Tỳ-kheo tu tập **THÂN HÀNH NIỆM**". Đọc đoạn kinh này ta mới thấy thân người nếu cởi bỏ da thịt thì còn lại một bộ xương ghê rợn chẳng có gì là giá trị cả, thế mà con người lầm chấp cho thân này là vật quý báu là của riêng mình. Do đó sân si, giận hờn, phiền não, buồn phiền, lo sợ, thương ghét v.v... Những sự đau khổ này cũng do từ chấp có thân này là thật có, là ta, là của ta, là bản ngã của ta mà ra.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ CHÍN: QUÁN XƯƠNG TRẮNG

Một lần nữa con người vì lầm chấp thân này là thật là ta, là của ta, là bản ngã của ta nên dính mắc chấp ngã, do chấp ngã mà mọi sự đau khổ đều đổ lên đầu, lên cổ của con người, nhưng mấy ai đã hiểu rõ. Cho nên đức Phật lại dạy chúng ta tư duy quán xét bộ xương trắng của thân con người để được thấm nhuần thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta.

Qua bài **Ý HÀNH THÂN HÀNH NIỆM** này thì chúng ta càng hiểu rõ bản chất của thân người chỉ là một bộ xương trắng màu vỏ ốc và nếu bộ xương này chỉ bỏ ngoài đồng trống hơn một vài năm sau thì chỉ còn là một đống bột trắng hôi thối rất bẩn chẳng ai dám lại gần: "Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn

một đồng xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột; Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM".

Đúng vậy, toàn thân con người gồm từ da, thịt xương, máu, mủ, đờm dãi đều là đồ bất tịnh hôi thối ghê gớm. Con người chết hôi thối hơn con vật nhiều. Ngày xưa bên nước Ấn Độ người ta chết đều đem xác bỏ vào rừng, vì thế đức Phật dạy các vị Tỳ kheo hãy vào rừng thi ma mà quán thân bất tịnh trương phòng hôi thối v.v...



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ 10:

NHẬP THIỀN THỨ NHẤT

Nhờ tu tập pháp THÂN HÀNH NIỆM như vậy và sống phòng hộ sáu căn nên tâm không phóng dật, Vì thế tất cả tâm tham, sân, si, mạn, nghi đều bị diệt trừ, nhờ đó tâm mới an trú, an tọa, định tĩnh, chuyên nhất, tâm mới thanh thản, an lạc và vô sự. Nhờ tu tập pháp THÂN HÀNH NIỆM nên cuối cùng tâm chứng đạt được quả VÔ LẬU. Nhờ chứng đạt quả VÔ LẬU tâm mới có đủ TỨ THẦN TỨC, nhờ có TỨ THẦN TỨC nên mới ly dục ly ác pháp nhập SỞ THIỀN một cách dễ dàng không có khó khăn và không có mệt nhọc: "Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ. Tỳ-kheo

thấm nhuần, tầm ướp, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỳ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm; sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướp, trào trộn với nước ướp, thấm ướp cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo thấm nhuần, tầm ướp, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên) ... Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM".



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ 11:

NHẬP THIỀN THỨ HAI

Khi tâm không phóng dật an trú, an tịnh, chuyên nhất định tĩnh thì lúc bấy giờ tâm có đủ TỨ THẦN TỨC, cho nên hành giả muốn nhập định nào thì liền nhập ngay định ấy, nhưng phải biết tác ý đúng pháp như đức Phật đã

trạch pháp ra những tác ý nhập định. Đây là ý hành tác ý THÂN HÀNH NIỆM thứ 11 để nhập NHỊ THIỀN. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: “Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỳ-kheo ấy thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỳ-kheo, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo thấm nhuần tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên) ... Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ 12: NHẬP THIỀN THỨ BA

Thiền định của Phật giáo cũng được xem là một pháp môn THÂN HÀNH NIỆM, mặc dù lúc này tâm hành giả an trú, an tịnh chuyên nhất định tĩnh nên tác ý đầu là thân tâm sẽ làm theo đúng như lệnh truyền, cho nên đến THIỀN THỨ BA chỉ cần tác ý: “Xả niệm lạc trú” thì sẽ nhập vào THIỀN THỨ BA ngay liền. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy tác ý nhập THIỀN THỨ BA: “Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là “Xả niệm lạc trú”, chứng và an trú Thiền thứ ba. Tỳ-kheo, thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân, không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Như vậy, Tỳ-kheo an trú không phóng dật... (như trên) ... Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM.

Này các Tỳ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tắm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Như

vậy Tỳ-kheo an trú không phóng dật... (như trên) ... Tỳ-kheo, tu tập THÂN HÀNH NIỆM.

Từ nhập SƠ THIỀN đến THIỀN THỨ Tư đều dùng pháp tác ý tức là hướng tâm đến thiền định nào thì tâm sẽ nhập Thiền định ấy một cách dễ dàng không có khó khăn, không có mệt nhọc.



PHÁP THÂN HÀNH NIỆM THỨ 13:

NHẬP THIỀN THỨ TƯ

THIỀN THỨ TƯ cũng là pháp môn THÂN HÀNH NIỆM cuối cùng trong 13 pháp THÂN HÀNH NIỆM, nhưng quý vị nên nhớ bốn pháp thiền của Phật giáo không phải là pháp môn THÂN HÀNH NIỆM để tu tập mà để thực hiện khi tâm đã thanh tịnh tức là tâm chứng đạt chân lý VÔ LẬU. Bởi vậy muốn nhập thiền định của Phật giáo thì không phải tu tập THIỀN định mà tu tập GIỚI LUẬT. Khi tu tập GIỚI LUẬT tâm đã thanh tịnh thì nhập THIỀN định không có khó khăn, không có mệt nhọc chỉ cần NHƯ LÝ TÁC Ý là nhập THIỀN định ngay liền. Cho nên muốn nhập TỨ THIỀN thì nên tác ý: “tịnh

chỉ hơi thở nhập TỨ THIỀN”. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy nhập TỨ THIỀN: “Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ-kheo, xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả

niệm thanh tịnh. Tỳ-kheo ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

Này các Tỳ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu; cũng vậy, này các Tỳ kheo, Tỳ-kheo ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống an trú không phóng dật... (như trên) ... Tỳ-kheo tu tập THÂN HÀNH NIỆM.

Này các Tỳ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn THÂN HÀNH NIỆM, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm(antogadha?) đều thuộc về mình phần (vijjabhagiya). Ví như, này các Tỳ-kheo, biển lớn ai được thấm nhuần bởi tâm, thời các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn; cũng vậy, này các Tỳ kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn THÂN HÀNH NIỆM, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm, đều thuộc về mình phần”. Mười ba pháp THÂN HÀNH NIỆM là 13 đặc tướng của mỗi người, ai có duyên với THÂN HÀNH NIỆM nào thì tu ngay pháp THÂN HÀNH NIỆM ấy Nhưng khi kết hợp 13 hành động THÂN HÀNH NIỆM mà tu tập thì nó trở thành CĂN CỨ ĐÒA thì không còn một tên giặc sinh tử luân hồi nào dám bđượcn mắng đến thân tâm hành giả. Nhờ đó mà tâm bất động mới chứng đạo quả viên thành.



MA VƯƠNG CÓ CƠ HỘI

Người không tu tập pháp môn THÂN HÀNH NIỆM thì hôn trầm thùy miên, vô ký, ngoan không, vọng tưởng và tất cả ác pháp như bệnh tật, tai nạn sẽ không bao giờ tránh khỏi như đức Phật đã dạy rất rõ ràng: “Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập THÂN HÀNH NIỆM, không làm cho sung mãn, thời Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy. Ví như này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào

một đồng đất sđượct ướt nhuyễn, này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội (lún sâu) vào đồng đất sđượct ướt nhuyễn ấy?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

2- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập THÂN HÀNH NIỆM, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói:

"Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

3- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập THÂN HÀNH NIỆM, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với người ấy, Ma (vương) có cơ duyên với người ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước, trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ

thế nào? Người ấy có thể đổ nước (vào bình) không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

4- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập THÂN HÀNH NIỆM, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy". Những lời trên đây của đức Phật là những lời dạy chỉ

rõ và thật sự, nếu ai không tu tập pháp môn THÂN HÀNH NIỆM thì bị MA VƯƠNG tấn công. MA VƯƠNG ở đây tức là tam độc: THAM, SÂN, SI, MẠN, NGHI.

Con người sống trong cuộc đời này luôn luôn bị tâm tham, sân, si, mạn, nghi tấn công từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng tháng, từng năm. Vì thế con người rất đau khổ từ đau khổ này chồng chất những đau khổ khác từ đời này

sang đời khác mà không bao giờ dứt. Cho nên chỉ có tu tập pháp THÂN HÀNH NIỆM thì mới diệt trừ được nó.



MA VƯƠNG KHÔNG CƠ HỘI

Muốn diệt trừ tâm tham, sân, si, mạn, nghi để đạt được tâm bất động, thanh thân, an lạc và vô sự thì phải tu

tập pháp môn THÂN HÀNH NIỆM. Pháp môn THÂN HÀNH NIỆM là một pháp môn diệt các chướng ngại pháp tuyệt vời, vì pháp môn THÂN HÀNH NIỆM được lập thành cỗ xe, khi xe chạy thì không có một vật gì cản trở nó được, nếu có một chướng ngại pháp nào cản lối thì xe THÂN HÀNH NIỆM sẽ cán nát không một vật gì mà nó không cán được. Cho nên người tu tập pháp môn THÂN HÀNH NIỆM là tu tập pháp môn để diệt trừ tâm dục và các ác pháp khiến cho thân tâm thanh tịnh. Vì thế đức Phật gọi là MA VƯƠNG không có cơ hội và không có duyên với vị ấy. Do Ma VƯƠNG không có duyên và không có cơ hội nên thân tâm vị ấy bất động, thanh thân, an lạc và vô sự. Nhờ đó mới chứng tâm VÔ LẬU. Vậy chúng ta hãy nghe đức Phật dạy: “Này các Tỳ-kheo, vị nào có tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội với vị ấy. Ma (vương) không có duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỳ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỳ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

2- Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, đối với vị nào có tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỳ-kheo, một cây ươi có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: “Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra, tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên”. Này các Tỳ-kheo, các Ông nghĩ thế nào?

Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ươi và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

3- Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, đối với vị nào có tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỳ-kheo, một bình nước đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỳ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào (bình ấy) không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

4- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với người ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với người ấy”. Đúng vậy một người tu pháp môn THÂN HÀNH NIỆM thì không có một ác pháp nào hay một tâm dục nào xen vào thân tâm được.



THẮNG TRÍ

Người nào tu tập Pháp môn THÂN HÀNH NIỆM làm cho nó kiên cố như cỗ xe, làm cho nó trở thành căn cứ địa thì được trí tuệ làm chủ tất cả tâm, muốn thân tâm làm gì thì thân tâm phải làm theo đúng như ý muốn.

Ví dụ: Muốn tâm bất động thì tâm bất động, muốn tâm không phóng dật thì tâm không phóng dật; muốn tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì tâm thanh thản, an lạc và vô sự; muốn thân tâm vô lậu là thân tâm vô lậu; muốn thân tâm nhập bất cứ một loại thiền định nào thì thân tâm liền nhập ngay thiền định ấy.

Người tu tập pháp môn THÂN HÀNH NIỆM được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm thành căn cứ địa thì có đủ ba thắng trí. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo, (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào (satiyatane).

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn”.

• Trên đây là THẮNG TRÍ THỨ 1

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào. Ví như có một hồ nước trên một áo đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc, và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn”.

• Trên đây là THẮNG TRÍ THỨ 2

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập THÂN HÀNH NIỆM, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào. Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng

được điều ngựa, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn.

Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, đối với vị nào tu tập **THÂN HÀNH NIỆM**, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy), dầu thuộc giới xứ nào”.

• **Trên đây là THẮNG TRÍ THỨ 3**



MƯỜI NĂNG LỰC

Pháp **THÂN HÀNH NIỆM** là một phương pháp tuyệt vời, nếu ai tu tập được làm cho sung mãn, được làm cho tích tụ, được làm thành cỗ xe, được làm thành căn cứ địa thì có mười năng lực của ý thức. Khi có mười năng lực của ý thức thì tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng nên muốn làm bất cứ một điều gì thì tâm làm theo. Cho nên một người tu chứng là làm chủ thân tâm muốn sống hay chết là tùy theo ý muốn của mình; làm chủ vũ trụ cũng tùy theo ý muốn của mình. Họ chuyển đổi được nhân quả tức là họ làm chủ nhân quả. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: “Này các Tỳ-kheo, **THÂN HÀNH NIỆM** được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tụ, được khđượco tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được như mong đợi. Thế nào là mười công đức?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Này các Tỳ-kheo, THÂN HÀNH NIỆM được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khđượco tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy”.

Trên đây là bài pháp dạy về THÂN HÀNH NIỆM, vậy mong quý vị hãy đọc kỹ lưỡng và để nghiên cứu cho mình một phương pháp tối ưu để làm hành trang trên bước đường về xứ Phật.

Kính ghi

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC



BẢNG TÓM LƯỢC MƯỜI NĂNG LỰC

DO TU TẬP PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM

Mười năng lực của pháp môn THÂN HÀNH NIỆM này do đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy: ***“Này các Tỳ-kheo, THÂN HÀNH NIỆM được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được***

kh được tinh cần thực hành, thời mười năng lực này có thể được như mong đợi. Thế nào là mười năng lực?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Này các Tỷ-kheo, THÂN HÀNH NIỆM được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười năng lực này sẽ có kết quả ngay liền.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy”.

Trên đây là 10 năng lực của pháp môn THÂN HÀNH NIỆM mà Thầy trích ra trong kinh THÂN HÀNH NIỆM để các con có đủ lòng tin với pháp môn này. Với pháp môn này Thầy đã kết hợp được làm cho thành một cỗ xe, được làm cho thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập. Nhờ đó hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không, vọng tưởng và các cảm thọ không còn dám bước chân đến thân tâm của các con nữa, nếu các con siêng năng tu tập.

Pháp THÂN HÀNH NIỆM tu tập như vậy đâu có ngồi nhiều, chỉ ngồi có năm hơi thở mà thôi. Vậy có sao các con lại thích ngồi, ngồi gục tới, gục lui như con gà mổ thóc, như người khòm lưng giả gạo, ngồi thụng lưng như con ếch, ngồi khòm lưng cúi đầu như con rắn khoanh tròn, ngồi nghênh đầu nghiêng cổ như con ó tìm mồi v.v...và v.v... Tướng ngồi của các con xấu như vậy, các con có biết không? Xưa đức Phật dạy: Ngồi phải thẳng lưng, đầu cổ phải ngay ngắn, đó là tướng phước điền, vì thế đức Phật đâu có dạy các con ngồi thụng, ngồi cong, ngồi vẹo, ngồi nghiêng cổ kỳ lạ như vậy. Các con kiến giải chế ra cách ngồi thiền như vậy thật là một loại thiền kỳ lạ mà con đường tu theo Phật giáo không ai chấp nhận, xin các con hãy cố gắng sửa lại.

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

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

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

Khi được bài pháp này các con hãy cố gắng tu tập trở lại cho chín chắn, phải tinh cần siêng năng tu tập đi kinh hành pháp THÂN HÀNH NIỆM, phải nhiệt tâm tu tập trong từng hành động chân, tay và hơi thở, không nên bỏ sót một hành động nào cả, vì Thầy đã kết hợp 13 hành động Thân, ý trở thành một pháp môn THÂN HÀNH NIỆM để các con tu tập sớm làm chủ sinh lão bệnh tử.



TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT

LỜI NÓI ĐẦU

Mục đích của đạo Phật là phải đạt cho được tâm không phóng dật. Người tâm không phóng dật là người chứng đạo, các con có nghe đức Phật nói không? “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”.

Đạt được tâm không phóng dật không phải là một điều tu tập khó khăn, như các con đã nghĩ. Nhưng các con lại cho rằng tâm không phóng dật là một vấn đề không quan trọng trong đời tu hành thiền định xả tâm của các con, cho nên các con xem thường hạnh độc cư. Xem thường hạnh độc cư mà muốn làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì chắc chắn không bao giờ đạt được các con ạ! Xem thường hạnh độc cư, cho nên con đường tu tập của các con không biết đến năm nào cho xong...

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

từng gần đến xa, không còn giấu giếm một điều gì nữa cả, chỉ còn ở các con tu tập mà thôi. Dù Thầy có ẩn bóng các con tu tập cũng dễ dàng, không còn sợ lạc đường. còn tu sai, hành sai là do các con phá giới, phạm giới, sống không đúng giới. Do phá giới, phạm giới, sống không đúng giới nên tu hành theo kiểu kéo dãi lê thê từ ngày này sang ngày khác, từ tháng này đến tháng khác.

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

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

Hôm nay các con có đủ nhân duyên về câu hỏi trong khóa tu tập chứng đạo này, dù có được ghi danh chánh thức hay không được ghi danh thì các con vẫn tham dự vào khóa tu tập này. Đương nhiên các con đều dự phần tu tập chứng đạo là nhiệm vụ chung của các con để chấn chỉnh lại Phật giáo, để dẹp bỏ những cái sai và dựng lại những cái đúng, thế mà các con lại thờ ơ, mà còn cho rằng mình không được ghi danh chánh thức thì cứ tu tà tà nói chuyện chơi cho vui, đại gì giữ giới cho nhọc, ra nhà bếp lật rau, xả tâm còn sướng hơn. Những tâm niệm như vậy các con không thấy bổn phận và trách nhiệm của các con đang gánh nặng thiện pháp trên vai; đang gánh nặng đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình khổ người của tất cả chúng sanh trên hành tinh này sao? Từ những tâm niệm này mà các con đã làm động sự tu hành của mình và mọi người. Do những hành động như vậy các con đã mất Thầy mà không biết.

Ví dụ: Có một người mẹ thân thương bảo các con rằng: “Mẹ sắp lìa xa các con, nếu các con sống đừng buông lung phóng dật thì mẹ sẽ ở lại với các con mãi mãi, bằng ngược lại mẹ sẽ rời bỏ các con, và ra đi vĩnh viễn, mẹ con không còn gặp nhau

nữa các con ạ!”. Nghe những lời này, vì thương mẹ, sợ mất mẹ, các con sống như thế nào???

Các con không nhận được giá trị giới hạnh độc cư nên Thầy xin trích ra một số Kinh Pháp Cú đức Phật đã dạy nhiều về tâm không phóng dật trong tập Đường Về Xứ Phật để các con suy ngẫm con đường tu tập và nên quyết định con đường tu tập của các con, để khỏi phí mất thời gian quý báu hơn vàng ngọc. Còn bốn tháng nữa Thầy còn ở bên các con hay là sẽ xa nhau mãi mãi vì trên cuộc đời này đâu có ai sum họp mãi. Phải không các con?

Sự tu tập của các con là một sự quyết định, Chứng đạo là không mất Thầy, không chứng đạo là mất Thầy.

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

Giáo pháp thầy đã trang bị cho các con đầy đủ, dù có Thầy hay không có Thầy các con vẫn tu tập chứng đạo được. còn hơn 100 ngày nữa chắc chắn trong các con sẽ có nhiều người chứng đạt tâm không phóng dật một cách dễ dàng không có khó khăn không có mệt nhọc. Ngày xưa Phật chỉ có 49 ngày, còn bây giờ các con hơn Phật gấp đôi thời gian 120 ngày. Tu hành phải có sự quyết tâm làm chủ sự sống chết thì mới có thành tựu, còn nếu tu cầm chừng thì biết chừng nào cho xong. Phải không các con?

Thầy xin nhắc lại: “Giới luật là pháp môn hàng đầu trong sự chứng đạo, nếu thiếu giới luật thì chẳng bao giờ có chứng đạo.”

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

Kính ghi,

Thầy của các con



KHÔNG PHÓNG DẬT

LỜI PHẬT DẠY

Bài kệ thứ 21:

“Không phóng dật, bất tử

Phóng dật, phải tử sinh

Không phóng dật, không chết

Phóng dật, như chết rồi.”

Bài kệ thứ 22:

“Biết rõ sự thật ấy

Người trí không phóng dật

Hoan hỷ không phóng dật

An vui trong cõi Thánh.”

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

CHÚ GIẢI:

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

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

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

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

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

Các pháp dạy tâm không phóng dật như: Định niệm hơi thở, định sáng suốt, định vô lậu, định chánh niệm tỉnh giác, Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ để khắc phục tham ưu và Thân hành niệm.

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

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

“Không phóng dật bất tử”

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

“Phóng dật phải tử sanh”

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

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

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

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

Hiện giờ tâm các bạn có còn phóng dật hay không? Nếu còn thì các bạn hãy tu tập cho đúng cách để tâm không phóng dật. “Không phóng dật bất tử. Đúng vậy, mục đích của chúng ta phải đạt được tâm không phóng dật, vì tâm không phóng dật là tâm bất tử mãi mãi thường hằng.

Tâm không phóng dật là có Bảy năng lực Giác Chi xuất hiện. Do Bảy năng lực Giác Chi xuất hiện mà đức Phật dạy: “Tâm thuần tịnh, định tĩnh, nhu nhuyến, dễ sử dụng”.

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

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

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

“Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm làm chủ, tâm tạo tác”

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

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

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

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

Đúng vậy, nếu tâm ai không phóng dật, mới thấy sự an vui trong cõi Thánh. Chỉ có tu tập giữ gìn tâm đừng cho phóng dật.

Chỉ có tâm không phóng dật mà sao các bạn tu chẳng vào được?

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

“Biết rõ sự thật ấy

Người trí không phóng dật”

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

“Hoan hỷ không phóng dật

An vui trong cõi Thánh”

Như vậy con đường tu tập giải thoát của đạo Phật đã xác định rõ ràng: “tâm không phóng dật”. Tâm không phóng dật là một điều hết sức quan trọng trong sự việc tu tập giải thoát sanh tử luân hồi. được xem nó là đệ nhất pháp.



THIỆN ĐỊNH LỜI PHẬT DẠY

Bài kệ thứ 23:

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

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

CHÚ GIẢI:

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

Bài kệ thứ 23 nằm trong phẩm không phóng dật.

Như vậy rõ ràng tâm không phóng dật là thiền định, chứ không phải ngồi hít thở, hay niệm Phật nhất tâm, giữ tâm không niệm là thiền định.

Ở đây, đức Phật chỉ khuyên chúng ta hằng tu thiền định, nhưng vì trong đời sống của chúng ta có nhiều loại thiền định như: Thiền Yoga, thiền Xuất hồn, thiền Vô vi, thiền Công án, thiền phát triển, thiền Tổ Sư, thiền Nguyên Thủy, thiền Mật Tông, thiền Niệm Phật, v.v..... Với một số thiền định nhiều như thế này, thì chúng ta biết loại thiền định nào đúng, để tu tập tâm không phóng dật?

Do hiểu nghĩa tâm không phóng dật cạn cợt, nên phần đông người ta tu ức chế tâm không còn niệm thiện niệm ác.

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

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

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

Tóm lại, tu tập thiền định là tu tập tâm ly dục ly ác pháp. Ly dục ly ác pháp mà không dính mắc vào năm chi Sơ Thiền thì đó là nhập vào bất động tâm định. Trạng thái bất động tâm định là trạng thái Niết Bàn.

Đức Phật dạy: Người hằng tu thiền định, tức là hằng tu tập Sơ Thiền, tu tập Sơ Thiền chỉ có nhiếp phục tâm để

tâm ly dục ly ác pháp, có ly dục ly ác pháp thì tâm mới không phóng dật, mà tâm không phóng dật là Niết Bàn tại thế gian trong cuộc sống này.

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

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

Nếu người nào hằng ngày tu tập thiền định, với tâm siêng năng bền chí, không thối chuyển thì lúc nào cũng nhập vào sự an tịnh, vô thượng ấy được. Trạng thái an tịnh, vô thượng ấy không có một vật gì trên thế gian này sánh bằng được.

“Thường kiên trì tinh tấn

Bậc trí hưởng Niết Bàn

Đạt an tịnh vô thượng.”

Chỉ có thiền định của đạo Phật mới có sự an tịnh vô thượng. Sự an tịnh vô thượng, nếu ai tu tập đúng pháp, muốn có lúc nào là có được ngay lúc ấy. Do vì tu tập xả tâm, nên tâm tự nhiên không phóng dật mà có.



NỖ LỰC TU TẬP TỨ NIỆM XỨ

LỜI PHẬT DẠY:

Bài kệ thứ 24:

“Nỗ lực, giữ chánh niệm

tịnh hạnh, hành thận trọng

Tự điều sống theo pháp

Ai sống không phóng dật

Tiếng lành ngày tăng trưởng.”

Bài kệ thứ 25:

“Nỗ lực, không phóng dật

Tự điều, không được chế ngự

Bậc trí xây hòn đảo

Nước lụt khó ngập tràn.”

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

CHÚ GIẢI:

TỊNH HẠNH VÀ CHÁNH NIỆM

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

1. Tịnh Hạnh * Tịnh hạnh tức là giới luật.
2. Chánh Niệm * Chánh niệm tức là Tứ Niệm Xứ.

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

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

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

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

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

“Ai sống không phóng dật

Tiếng lành ngày tăng trưởng”

“Bậc trí xây hòn đảo

Nước lụt khó ngập tràn”

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

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

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

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

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

“Người trí không phóng dật

Như giữ tài sản quý”

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

“Chớ có buông lung phóng dật

Chớ say mê dục lạc”

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

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

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

“Chớ buông lung phóng dật

Chớ mê say dục lạc

Người tự chế, thiền định

Mới hưởng đại an lạc”

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

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

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

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

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

Những bài kệ trong phẩm không phóng dật, đã xác định được tầm quan trọng con đường tu hành của các bạn. Nếu các bạn muốn giữ gìn được tâm mình không phóng dật thì các bạn hãy chấp hành nghiêm túc hạnh độc cư. Vì chỉ có hạnh độc cư mới phòng hộ giữ gìn sáu căn tuyệt vời, giúp sáu căn của các bạn không tiếp xúc với sáu trần, có như vậy thì tâm các bạn mới không phóng dật.

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

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

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

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

Các bạn phóng dật chùa to Phật lớn, tiện nghi vật chất đầy đủ bằng mồ hôi nước mắt của người khác thì có hãnh diện gì đâu các bạn? Đến khi chết các bạn có mang theo một vật gì đâu hay chỉ mang theo một món nợ vĩ đại.

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

Người tu sĩ Bà La Môn thường tu giả dối hay dung những danh từ để che đậy tâm phóng dật bằng cách nói: **“Làm Phật Sự”**. Làm Phật sự là tâm phóng dật. Xưa, đức Phật đâu có dạy chúng ta xây chùa to Phật lớn; đâu có dạy chúng ta cúng bái tụng niệm; đâu có dạy chúng ta đi thập tự tràng hội cầu an, cầu siêu; đâu có dạy chúng ta làm những điều mê tín; đâu có dạy chúng ta cày cấy, làm vườn, buôn bán... Mà chỉ dạy chúng ta đi xin ăn, sống độc cư, ly dục ly ác pháp, diệt ngã xả tâm; mà chỉ dạy chúng ta ngăn ác diệt ác pháp trong tâm; mà dạy chúng ta diệt tâm buông lung, sống hạnh không phóng dật; chứ đâu có dạy chúng ta cầu an, cầu siêu, xin xăm, bói quẻ, xem ngày giờ tốt xấu...như trên đã nói; đâu có dạy chúng ta niệm chú, vẽ bùa, tụng kinh, niệm Phật, lạy chuỗi v.v.....

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

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

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

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

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

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

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

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

“Tinh cần giữ phóng dật

Tỉnh thức giữ quần mê

*Người trí như tuấn mã
Bỏ sau con ngựa hèn”*

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

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

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

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

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

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

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

Người phóng dật đức Phật ví như những người mù, những con ngựa hèn, những người bị khinh miệt, bị khinh rẻ v.v.... Để kết luận phẩm không phóng dật, đức Phật đã khen ngợi và ca tụng người giữ hạnh không phóng dật bằng bài kệ thứ 31:

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

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



Bài kệ thứ 32:

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

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

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

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

Phẩm tâm không phóng dật đã nói lên mục đích tu hành của đạo Phật, để xác định ai là người tu chứng đạo.

Chứng đạo là chứng cái gì? Có phải là cái tâm không phóng dật không?

“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”.

Đó là lời xác định quả quyết của đức Phật để cho người sau không nghi ngờ chánh Phật pháp.

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

Tu Viện Chơn Như ngày 9 – 8 – 2006

(HẾT TẬP MƯỜI MỘT – XIN ĐỌC TIẾP TẬP 12)



ĐỨC TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC
MỘT BẠC THẦY MẪU MỰC

Kính Dâng Đức Thầy Nhân Ngày Sinh Nhật Thầy Lần Thứ 79 – 17 – 9 - 2006



*Thầy Chúng Con một Bạc Thầy Mẫu Mực
Thầy luôn sống trong Giới Đức thật vẹn toàn
Thầy ung dung đi đứng thanh thản nhẹ nhàng
Thầy dạy bảo dịu dàng ... Uống ăn thư thả*

*Thầy chúng con một Bạc Thầy thật cao cả
Thầy suốt thông nhân quả nên từ bi với tất cả muôn loài
Thầy luôn dùng Thân Giáo làm gương Hạnh để sáng soi
Thầy hỷ xả với tất cả những ai vô ôn bội bạc*

*Thầy chúng con một Bạc Thầy giải thoát
Thầy sống trong niềm an lạc suốt đêm ngày
Thầy bằng lòng tùy thuận mọi nghịch cảnh bủa vây
Thầy nhẫn nhục đủ đầy như gương hạnh Phật.*

*Thầy chúng con một Bạc Thầy Chơn chất
Thầy luôn đem an vui đến vạn vật muôn loài
Thầy dạy: Không làm khổ mình, khổ người – khổ cả hai
Thầy dựng lại nền đạo Đức nhân quả sơ khai thời Phật*

*Thầy chúng con một Bạc Thầy chánh trực
Thầy luôn bảo ban đạo Đức khắp quần sanh*

Thầy không màng đến lợi dưỡng thanh danh
Thầy chỉ mong sao chúng sanh sớm giác ngộ

Thầy chúng con Bạc Thầy sống giản đơn tiết độ
Từ áo ăn áo mặc đến chỗ làm việc nghỉ ngơi
Chưa bao giờ thấy Thầy ăn hay ngủ phi thời
Thầy luôn sống một đời thanh liêm cần kiệm
Thầy chúng con một Bạc Thầy quý hiếm
ở thời đại kim tiền này khó kiếm được ai thay
Thầy chú giải kinh làm Phật sự suốt tháng ngày
Mỗi đêm Thầy chỉ nghỉ ngơi chừng một vài tiếng

Thầy chúng con Bạc Thầy Chánh Tri Kiến
Thầy luôn thiện xảo và quyền biến để độ sanh
Dẫu những ai đã bao lần gây sóng gió lộng hành
đứng đầu sóng Thầy chuyển bạo hành thành duyên phúc

Thầy chúng con một Bạc Thầy luôn tri túc
Thầy sống rất bình dân & xả ly ngũ dục hoàn toàn
chỉ bộ đồ nâu đôi dép mủ một chiếc áo tràng
Mang bình bát Thầy dọc ngang độ sanh khắp cõi

Thầy chúng con Bạc Hiền Nhân Thánh Tăng cứng cỏi
Như Tê Ngưu dám nói việc sai trái cả khối đại thừa
Thầy chỉ những điều tà tướng mê tín truyền từ ngàn xưa
Khai Chánh kiến dẫn đưa người tu vào đường Chánh đạo

*Thầy chúng con Bạc Long Tượng chấn hưng lại Phật giáo
Mấy ngàn năm Phật đạo đã bị đa thần hóa Bà La Môn
Và nền đạo Đức nhân bản nhân quả của đạo Phật bị vùi chôn
Dùng Tam minh Thầy quan sát linh hồn siêu hình không thật có*

*Thầy chúng con là Sư Tử Vương dám bác bỏ thế giới siêu hình
Thầy dìu dắt nhân sinh biết nhìn vào những gì rất thực tế
Chỉ Lý Chơn Tứ đế – Giới định Tuệ để thoát khổ luân hoài
Thầy đã thế độ bao người tu nổi trôi nơi Thiên Vô sắc Tưởng*

*Thầy chúng con là Hải đạo Sư Thuyền Trưởng
Cầm Hải Bàn định hướng cho vô số Thiên Sinh
Và cứu kẻ đang đắm đuối nơi biển văn minh ảo tưởng
Thầy trao phao rồi ân cần chỉ phương hướng tự bơi về*

*Thầy chúng con đứng đại Hùng giáng pháp vũ giải mê
Là Từ Mẫu ban Cam lộ võ về đàn con mau tỉnh mộng
Ngôn và Hạnh, Tri và Hành nơi Thầy như Hình với Bóng
Chưa bao giờ Thầy Hành Sống để lợi ích cho riêng mình*

*Thầy chúng con Bạc Minh Sư luôn tận tình tiếp dẫn người tu
Và sẵn sàng ban pháp nhũ cho những ai cần học hỏi công phu
Thầy đã ra công biên soạn sách dạy tu làm Người làm Thánh
Để đạo Đức làm người được cứu cánh vượt trội vật chất sắc Thiên*

*Thầy chúng con Bạc Vô Ngại tuổi tám mươi lại rành vi tính ẩn in
đem ứng dụng internet vào việc độ sinh khắp hành tinh nhân loại
Thầy là bộ đại Tự điển Bách Khoa đa Năng Biết Nói
Thầy là Bảo Sở Vô Giá của cả nhân loại trên khắp hành tinh*

***Những Ai Muốn Làm Chủ bệnh Lão Tử Sinh
Nên đến Xin Thưa Hỏi Pháp Tu nơi Đức Thầy***

*Thầy chúng con Bạc pháp Vương đẩy lùi tứ khổ chứng ngộ Tam minh
Thầy luôn dắt những ai quyết làm chủ tử sinh đưa về nhà Chánh giác
Thầy chưa bao giờ tự xưng mình là Bồ Tát hay Duyên Giác Thiền Sư
Nhưng ngôn hạnh & lòng từ ở Thầy đem so với Giới Kinh thì không trái*

*Thầy chúng con là Bạc Hiền Nhân là Nhà Thông Thái
Là Thánh Tăng đương đại ở đầu Thiên Niên Kỷ Văn Minh
Thầy rõ thấu Tam thiên xuyên địa phủ & làm chủ được tử sinh
Thầy thấu suốt Ba Mươi Bảy pháp Hành Tám đường Chánh đạo*

*Thầy chúng con Bạc Độc Giác chứng Tứ Thiên Phật Giáo
Là người tu thành thạo Bát Định và Tứ Quả Sa Môn
Thầy biết rõ Tổ Sư nào đã âm mưu vùi chôn Phật Giáo
Và Thầy đã đặng nỗi gao của đại Thừa Tối Thượng Thiên Tông*

*Thầy chúng con là Bản Tăng hạnh tam y nhưt bát tay không
Nhưng vẫn từ bi với kẻ ham lợi dưỡng cuồng ngông phá giới
Thầy luôn trông đợi Phú Tăng danh lợi mau quay lại tu Chơn*

Thầy là Bạc Đại Nhân chỉ biết ban ân không phân bỉ thử

*Thầy chúng con đối trước kẻ dữ cũng như Người hiền
Thầy vẫn bình đẳng yêu thương luôn Bất động Tâm Thiên
Dẫu biết đó là tà đạo giả dạng tu hiền để quấy phá Thiên môn
Nhưng Thầy vẫn luôn từ bi ôn tồn nhủ khuyên và cảm hóa*

*Thầy chúng con là Nhà Đạo Đức Nhà Nhân Văn – Quá mẫu mực
đã ban cho loài người cả kho tàng Tri thức đạo Đức Nhân sinh
Thầy là Người song toàn cả Văn Võ và bát lăm Kim Cổ Sử Kinh
Và nhìn xuyên suốt mọi cản ngăn nơi không gian thời gian không chi phối*

*Thầy chúng con Nhà Sư Phạm dạy Bát Chánh Vô Lậu đầu tiên
Vạch giáo trình tám lớp ba cấp Tu học đến Tứ Quả Thánh Hiền
Và hướng dẫn Ba Bảy pháp Hành Thiên Chánh Tông Phật Giáo
để đưa người Tu Chứng đạo làm chủ sanh lão bệnh tử hiện hiện.*

*Chúng con Tôn Vinh Hạnh Trạng gian khổ độ sanh của Bạc Thánh Hiền
Mà chưa kể nỗi truân chuyên của Thầy là một việc làm thiếu sót
Chúng con mong Đức Thầy từ bi thương xót sống với đám Thợ Săn
Và hàng Phàm Tăng chúng con thật khó lòng hiểu được Thánh ý!
Cúi xin Thầy hoan hỷ, vì chưa thể ghi như ý Hạnh Trạng Sử Ký Thầy
Ở thời điểm này còn gay gắt, chỉ ghi trăm câu kính cẩn, con xin dừng!*

Lo Chuyên Cần Tu Tập

Lập Đức Chờ Thắng Duyên

Sẽ Biên đủ Sử Thầy
Nay Ngày Sinh Đức Thầy
Hiện Tiền Chúng Con đây
Vắng bóng Thầy hứa nguyện
Sám hối những lỗi lầm
Luôn xả tâm hành thiện
Ước nguyện sống như Thầy
Không tạo gây lỗi nhỏ để làm khổ mình, người
Rải lòng từ niềm vui
Mong muôn loài bình an
Xin Thầy trụ thế gian
Dài lâu không nhập diệt
Chúng con nguyện tha thiết
Học Chánh pháp Thầy trao
Dẫu đang ở cõi nào
Cũng hành trì miên mật
Như gần Phật, gần Thầy
Chúng con hiện hiện đây
Hương Lễ Thầy: Ba Lễ ...

(Chơn Như mùa thu Bính Tuất Phật Tử chúng con xin Kính Bái)

(Tổ đường và Cốc Thất ở Tu Viện Chơn Như)



(Tổ Đường và Cốc Thắt ở Tu Viện Chơn Như)

