

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 SÁU)

*Thành Kính Tri Ân  
Đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc  
Người Đã Cho Phật Tử Chúng Con  
Cái Nhìn Chánh Kiến...*

NỘI DUNG TRÍCH LỤC TẬP SÁU      Trang

Xả tâm như thế nào đúng pháp      – 04

Như lý tác ý – 06

Chuyển nhân quả quá khứ trong kiếp hiện tại – 07

Tự tử – 09

Nhìn đời bằng đôi mắt nhân quả thiện ác thì ... – 11

Nhân quả – 12

Thân hành là gì – 15

Hỷ thọ và lạc thọ – 17

Quán, tác ý và hướng tâm – 17

Sáu nẻo luân hồi – 18

Khái niệm về giới – 21

Kết quả – 22

Cảm ơn Thầy ơn Phật – 23

Có ba duyên – 24

|                                                            |             |
|------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Chết là một sự tiếp nối của luật nhân quả vô thường</b> | <b>– 25</b> |
| <b>Các hành có ác và thiện</b>                             | <b>– 27</b> |
| <b>Diệt trừ bản ngã</b>                                    | <b>– 27</b> |
| <b>Diệt trừ bản ngã là chứng đạo</b>                       | <b>– 28</b> |
| <b>Đòi khổ là do chấp ngã</b>                              | <b>– 29</b> |
| <b>Phương pháp diệt ngã</b>                                | <b>– 29</b> |
| <b>Ý thức</b>                                              | <b>– 30</b> |
| <b>Tâm linh</b>                                            | <b>– 31</b> |
| <b>Ý thức có mấy loại</b>                                  | <b>– 32</b> |
| <b>Xả tâm</b>                                              | <b>– 33</b> |
| <b>Tâm thanh tịnh</b>                                      | <b>– 33</b> |
| <b>Thân kiến là gì</b>                                     | <b>– 34</b> |
| <b>Nhìn đời bằng nhân quả</b>                              | <b>– 35</b> |
| <b>Thân hành niệm</b>                                      | <b>– 37</b> |
| <b>Giải trình những trạng thái...</b>                      | <b>– 38</b> |
| <b>Pháp thân hành niệm</b>                                 | <b>– 39</b> |
| <b>Để xác định sự tu tập</b>                               | <b>– 40</b> |
| <b>Dừng cái ý</b>                                          | <b>– 41</b> |
| <b>Trả lời những câu hỏi về Chánh niệm tỉnh giác</b>       | <b>– 41</b> |
| <b>Định tĩnh</b>                                           | <b>– 42</b> |
| <b>Ngũ ấm ma</b>                                           | <b>– 42</b> |
| <b>Nên phân biệt ba lực</b>                                | <b>– 44</b> |
| <b>Những kinh nghiệm thư</b>                               | <b>– 47</b> |
| <b>Phật Pháp không có gì bí ẩn</b>                         | <b>– 47</b> |
| <b>Thanh minh</b>                                          | <b>– 48</b> |
| <b>Tu tập chuyên một pháp là bị ức chế tâm</b>             | <b>– 49</b> |
| <b>Vô nguyện định</b>                                      | <b>– 50</b> |
| <b>Tứ thiền vẫn còn triền phược</b>                        | <b>– 51</b> |
| <b>Sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt</b>                       | <b>– 52</b> |
| <b>Một trăm giới chúng học</b>                             | <b>– 52</b> |
| <b>Thiếu kinh nghiệm tu hành thì không hiểu nghĩa kinh</b> | <b>– 53</b> |

|                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------|------|
| <i>Tâm tứ</i>                                                    | – 54 |
| <i>Nhớ đến là tưởng thức</i>                                     | – 54 |
| <i>Chú tâm</i>                                                   | – 55 |
| <i>Tụ điểm</i>                                                   | – 56 |
| <i>Khắc phục tâm vô ký</i>                                       | – 59 |
| <i>Pháp môn của Phật là pháp môn câu hữu</i>                     | – 60 |
| <i>Niệm thiện</i>                                                | – 60 |
| <i>Phật và Alahán</i>                                            | – 61 |
| <i>Ngũ nhãn còn quá ít</i>                                       | – 62 |
| <i>Kinh kim cang</i>                                             | – 63 |
| <i>Bát nhã tâm kinh</i>                                          | – 64 |
| <i>Vô khổ, tập, diệt, đạo</i>                                    | – 65 |
| <i>Sự mâu thuẫn trong kinh sách Đại thừa</i>                     | – 66 |
| <i>Đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc &amp; người Đệ tử thưa hỏi</i> | – 67 |
| <i>Bức tâm thư</i>                                               | – 75 |
| <i>Kỷ niệm ngày sinh Đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc</i>          | – 77 |
| <b>(HẾT TẬP SÁU)</b>                                             |      |



## **XẢ TÂM NHƯ THẾ NÀO ĐÚNG PHÁP?**

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, Thầy dạy chúng con, hằng ngày phải tu cho đúng pháp, đúng cách, đúng căn cơ đặc tướng của mình, song chúng con chưa thấu triệt lắm, kính mong Thầy chỉ dạy cho chúng con để được thâm hành Phật Pháp, đặng giải thoát thân tâm.

**Đáp:** Muốn tu tập đúng pháp, đúng cách, đúng căn cơ đặc tướng như thế nào?

Chúng ta nên chia làm ba phần:

1. Đúng pháp
2. Đúng cách
3. Đúng căn cơ đặc tướng

### **❖ ĐÚNG PHÁP**

Sau khi nghiên cứu tường tận biết rõ pháp môn nào là của Phật, pháp môn nào không phải của Phật.

Ví dụ:

1/ Pháp môn của Phật là pháp xả tâm, chứ không phải là pháp môn ức chế tâm.

2/ Pháp môn của Phật là pháp môn vô ngã ác pháp, hữu ngã thiện pháp.

3/ Pháp môn của Phật là pháp môn ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp.

4/ Pháp môn của Phật là pháp môn toàn thiện.

5/ Pháp môn của Phật là một pháp môn đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình khổ người và khổ chúng sanh.

6/ Pháp môn của Phật là một pháp môn huấn luyện tâm, rèn luyện tâm, như lý tác ý.

7/ Pháp môn của Phật là một pháp môn dùng để dẫn tâm vào đạo đức làm người, làm thánh.

Nếu quý Phật tử biết rõ đúng pháp thì sẽ tu tập đúng pháp. Ngoài bảy sự hiểu biết trên đây là đúng về Phật pháp còn là sự hiểu sai, hiểu sai Phật pháp tức là tu sai, tu sai thì phí công vô ích mà còn tạo thêm gánh nặng cho xã hội (vì Phật tử phải cung phụng cúng dường!)

Cho nên trước khi đi tu thì phải nghiên cứu cho tường tận lời dạy của đức Phật rồi mới tu.

### ❖ ĐÚNG CÁCH

Tu tập đúng cách, tức là tu tập xả tâm, xả tâm đúng cách, tức là phải khéo léo thiện xảo, tu tập đúng cách là không bao giờ ức chế tâm.

Tu tập đúng cách là phải biết pháp nào tu trước pháp nào tu sau, ví dụ như pháp Tam Vô Lậu Học (Giới– Định –Tuệ) thì giới luật phải tu trước, sau khi tu giới luật xong nghĩa là sống đúng giới luật không có vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào thì mới tu tập thiền định, còn vi phạm giới luật dù là một giới rất nhỏ thì cũng còn phải tu giới luật trở lại, chứ không được tu thiền định chừng nào giới luật thanh tịnh thì mới bắt đầu tập tu Thiền định. Sau khi nhập xong Tứ Thiền thì mới bắt đầu tu trí tuệ, thiền định chưa xong mà vội tu trí tuệ là tu sai, tu như vậy trở thành tưởng tuệ chứ không phải là trí tuệ.

Cũng như tu tập Tứ Thánh Định thì phải tu tập Sơ Thiền trước tiên, sau khi Sơ Thiền được sung mãn thì mới tu tập Nhị Thiền, sau khi Nhị Thiền được sung mãn thì mới tu tập Tam Thiền, sau khi Tam Thiền được sung mãn thì mới tu tập Tứ Thiền.

Nếu chúng ta tu tập không đúng cách thì cũng giống như con bò, chân trước chưa bước mà chân sau đã bước thì con bò không thể nào đi được. Cũng giống như vậy, người tu sĩ đạo Phật giới luật chưa nghiêm trì mà tu thiền định thì chẳng bao giờ có thiền định được, thiền định của những người tu sĩ phạm giới là thiền định tưởng. Đó là những người tu không đúng cách.

### ❖ TU ĐÚNG CĂN CƠ ĐẶC TƯỚNG

Nếu tu tập không đúng căn cơ của mình thì cũng giống như người nhạc sĩ lên dây đàn, căng quá thì đứt dây, chùng quá thì không thành tiếng.

Do đó khi tu hành chúng ta phải biết căn cơ của mình. Vậy muốn biết căn cơ của mình thì phải biết như thế nào?

Căn cơ của chúng ta thể hiện qua nhân tướng và hành tướng. Vì thế khi tu tập chúng ta nên tu tập theo nhân tướng và hành tướng tự nhiên của mình.

Ví dụ: Hành tướng ngoại tự nhiên của mình đi chậm, khi tu tập thì phải theo hành tướng đi chậm mà tu, không được đi nhanh, cũng không đi quá chậm. Khi hành tướng tự nhiên của mình đi nhanh thì tu tập không được đi chậm hoặc quá chậm hoặc quá nhanh, phải đi với tướng tự nhiên của mình.

Hành tướng nội tự nhiên của mình khi hơi thở chậm thì nên tu tập theo hơi thở chậm, hơi thở nhanh thì nên tu tập theo hơi thở nhanh, không nên hơi thở chậm mà khi tu tập thì lại thở nhanh cũng như hơi thở nhanh mà khi tu tập thì lại thở chậm, tu như vậy không tự nhiên. Không tự nhiên thì có sự ức chế mà có sự ức chế thì có chướng ngại pháp, có chướng ngại pháp thì không có giải thoát ngay liền, không có sự giải thoát ngay liền là tu sai pháp Phật, tu sai pháp Phật, tức là tu theo pháp môn của ngoại đạo.

Nhân tướng là hình dáng của cơ thể, có người có nhân tướng cao, nhưng cũng có người có nhân tướng thấp, người đẹp, người xấu, người trắng, người đen, người mập người ốm, người mặt dài, mặt ngắn, mặt vuông, mặt chữ điền, mặt bầu, mặt tròn... Tất cả mọi hình tướng khác nhau đều gọi là nhân tướng.

Người tu theo đạo Phật không nên vì nhân tướng mà tu tập. Ước mơ có một tướng đẹp như Phật, 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp.

Ba mươi hai tướng tốt tám mươi vẻ đẹp có còn đâu, khi đức Phật nhập Niết Bàn chỉ còn lại một nắm xương vụn bất tịnh thiêu chưa cháy hết.

Mục đích của đạo Phật là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ chứ không phải tướng tốt. Dưới đôi mắt của Phật thì nhân tướng của con người chỉ là tứ đại duyên hợp, bất tịnh uế trược không có đáng cho chúng ta quan tâm, nhưng trong khi tu tập chúng ta biết sử dụng nó như sử dụng một con ngựa để đi đường xa vạn dặm. Vì thế chúng ta phải biết cách khi thì dụ dỗ khi thì ra lệnh, chứ không bắt ép nó tu tập nhiều thì cũng không tốt mà tu tập ít thì cũng không có lợi, không được khổ hạnh ép xác, mà cũng không được trưởng dưỡng thân để phạm giới luật.

Ngày ngày tu tập phải tùy theo đặc tướng của mình mà thực hiện cho đúng pháp sẽ có kết quả lợi ích rất lớn.



### NHƯ LÝ TÁC Ý

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, cho phép chúng con thưa hỏi về pháp hướng tâm như lý tác ý, con biết pháp trên có lợi ích rất lớn, hiệu quả tuyệt vời cho đường tu tập, đó là giúp cho trí tuệ nhạy bén nhanh chóng và giúp cho tâm tạo ra một năng lực siêu việt không thể nghĩ lường. Xưa, đức Phật đã thành đạo và ngày nay Thầy đã nhập được Tứ Thánh Định và Tam Minh cũng đều nhờ đến pháp này. Vì vậy, chúng con xin Thầy chỉ dạy cách thức hướng tâm vào tu tập rèn luyện pháp này như thế nào để thành tựu quả giải thoát.

**Đáp:** Pháp như lý tác ý là pháp môn dẫn tâm vào đạo rất tuyệt vời, nhờ nó mà huấn luyện được tâm cũng như người huấn luyện voi, cọp, gấu, v.v... làm xiếc. Người huấn luyện thú làm xiếc, nếu không nhờ đến những loại bánh đặc biệt và không thiện xảo thì khó mà huấn luyện những loài thú hoang dã. Pháp như lý tác ý cũng giống như những loại bánh kia vậy, nhưng cũng phải thiện xảo thì sự tu tập mới có hiệu quả.

Tâm của con người giống như một con thú vật rừng hoang dã. Muốn thuần phục nó để sai bảo làm việc tốt hơn theo ý muốn của mình thì phải biết cách dùng pháp như lý tác ý đúng lúc. Có lúc thì ngọt ngào, có lúc thì cứng rắn, có lúc thì vuốt ve, nhưng có lúc thì roi vọt.

Pháp như lý tác ý nghe thì đơn giản mà thực hành muốn có hiệu quả thì phải vô cùng khéo léo thiện xảo, nếu không khéo léo thiện xảo cũng chỉ hoài công mà thôi.

Ví dụ: Hằng ngày chúng ta thường hướng tâm: “tâm như cục đất không có tham sân si nữa”. Nhưng mỗi lần có việc đến, tâm tham, sân, si nổi lên là chúng ta phải ngăn chặn liền, đoạn dứt liền với một lòng cương quyết mạnh mẽ như sắt đá. Không thể để cho tâm tham sân si xâm chiếm tâm hồn mình. Sự cương quyết dũng cảm mạnh mẽ ngăn chặn như vậy, cũng giống như con thú trở chứng ương ngạnh thì phải roi vọt đánh trị khiến cho nó sợ thì mới có thể dễ sai nó được. Nhưng cũng không phải lúc nào cũng dùng roi vọt đánh trị, mà cũng phải có lúc vuốt ve, an ủi, gần gũi, âu yếm, chăm sóc thương yêu.

Người tu hành biết cách tu tập, rèn luyện pháp này khéo léo và thiện xảo như trên đã dạy thì kết quả mau chóng làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi không còn khó khăn như người ta tưởng.

Trong sự tu tập thiền định mà không có pháp như lý tác ý thì không thể nhập định được. Không nhập được thiền định mà dạy người tu tập thiền định thì đó chỉ là thiền định miệng lưỡi mà thôi.

Bởi con đường tu theo Phật giáo mà không có pháp như lý tác ý thì không phải là con đường tu theo đạo Phật, mà là con đường tà giáo. Người tu theo đạo Phật được thành tựu giải thoát là nhờ ở pháp như lý tác ý, nếu không có pháp như lý tác ý thì không làm sao mà giải thoát được.

Vì theo pháp như lý tác ý là một pháp môn nòng cốt của đạo Phật, “Ý DẪN ĐẦU, Ý LÀM CHỦ, Ý TẠO TÁC CÁC PHÁP”. cho nên kinh sách phát triển Đại thừa và Thiền tông Trung Hoa không bao giờ có pháp môn này.



## CHUYỂN NHÂN QUẢ QUÁ KHỨ TRONG KIẾP HIỆN TẠI

Kính gửi Thầy:

Kính thưa Thầy, con thật có lỗi với Thầy nhiều lắm... Mười năm về trước Thầy có viết trao cho con mấy câu thơ dạy dỗ:

“Buông xuống đi! Buông xuống đi!

Chớ giữ làm chi có ích gì?

Thờ ra chẳng lại còn chi nữa

Vạn sự vô thường buông xuống đi!”

Đến bây giờ con mới nhận ra nó là một pháp bảo vô giá mà Thầy đã ban cho con, thế mà lúc ấy con ngu si không nhận ra cứ chạy theo vọng tưởng của mình khi gặp khổ thì đi tìm những pháp cao siêu thiền định nhiệm mầu để mong giải khổ mà chẳng chịu buông xả.

Tỉnh ngộ lại thiền của Phật chỉ có buông xuống hết ác pháp thế gian giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh là có định, chứ không phải ngồi thiền tu tập định là có định, mà định là do ly dục ly ác pháp sanh.

Nay con xin sám hối ngưỡng mong Thầy từ bi hứa khả để tâm con hướng về Chánh Phật Pháp.

Kính chúc Thầy sống lâu muôn tuổi để dìu dắt chúng con trên đường giải thoát.

Kính thư,

Con của Thầy,

Nguyễn thị Minh Hương

Kính gửi: Cháu Hương

Trong kiếp này cháu gặp nhiều điều không may mắn, cuộc sống hiện tại có nhiều điều bất an, đó là do kiếp trước cháu gieo duyên chẳng lành mà tạo thành quả cho đời nay, do đó khi sanh ra làm người cháu phải gặp nhiều hoàn cảnh và những đối tượng không như ý, để trả quả khiến cho cuộc đời cháu lận đận lờ dờ và chịu nhiều khổ đau.

Sống trong hoàn cảnh này, nếu cháu biết giải tỏa thì cháu thoát ra khỏi cảnh khổ đau. Vậy giải tỏa như thế nào?

Giải tỏa có nhiều cách như:

Cháu nên hiểu và chấp nhận mình là một người đang thiếu nợ, mà đã chấp nhận mình là một người thiếu nợ thì phải chấp nhận trả nợ, chấp nhận trả nợ thì phải vui lòng để trả nợ, có vui lòng trả đủ nơi thì nơi mới dứt (nếu để họ tạo nghiệp lợi dụng mình trả dư là lại cho họ vay). Còn nếu cháu không vui mà trả nợ thì làm sao nợ dứt được phải không cháu? Trả nợ mà không vui tức là cháu vừa trả mà cũng vừa vay, cháu có nhận ra điều này không? Đã tự làm mình khổ mà nợ cũng không dứt đó là một bằng chứng cụ thể cho kiếp làm người nếu ai không hiểu Phật Pháp đều phải đi dẫm lại lối mòn khổ đau này của nhau.

Nợ nhân quả mà cứ vay trả, trả vay như vậy thì đời này sang đời khác trả nợ cũng chưa xong, hiện giờ cháu đang sống buồn khổ là cháu đang trả nợ mà trả như vậy thì làm sao cháu trả cho xong, tại sao vậy?

Vì nợ này không phải nợ tiền bạc của cải tài sản, mà nợ buồn khổ, cho nên cháu còn buồn khổ là còn nợ, chừng nào cháu hết buồn khổ là cháu hết vay nợ.

Tuy cháu đã hiểu được nhân quả như vậy, thì lòng cháu như gió đã dừng, nhưng sóng chưa dừng cháu ạ!

Muốn cho sóng dừng thì cháu nên dẫn tâm cháu vào chỗ không có sóng thì cháu nên nhắc tâm:

- a- Buồn khổ là ác pháp hãy rời khỏi tâm ta.
- b- Lúc nào tâm cũng phải thanh thản an lạc vui vẻ không được buồn khổ.
- c- Dù bất cứ hoàn cảnh nào ta cũng phải an vui không được buồn khổ, buồn khổ làm cho đời úa tàn khô héo.
- d- Tâm như đất không nên buồn khổ, buồn khổ là nợ của nhân quả.

Buông xuống đi!

Hãy buông xuống đi!

Buồn khổ làm chi có ích gì?

Thở ra chẳng lại còn chi nữa

Vạn sự vô thường buông xuống đi.

Chúc cháu thành công trong việc rèn luyện tâm mình được an vui hạnh phúc.

Kính thư,

Thầy của các cháu



## TỰ TỬ

**Hỏi:** Kính bạch Hòa Thượng! Nếu như có một người khổ đau bệnh hoạn sống dở chết dở, muốn tự mình hoặc nhờ người giúp đỡ chấm dứt cuộc sống của mình để không khổ mình và phiền khổ mọi người, Vậy người này có phạm tội tự sát không? Có phải là trốn nghiệp không? Và nếu có người giúp đỡ có bị tội không?

**Đáp:** Người tự tử là người có tội giết người mặc dù mình tự sát vẫn có tội như giết người khác, tội giết mình còn nặng hơn tội giết người khác, cũng như tội làm khổ mình còn nặng tội hơn tội làm khổ người. Vì chính mình, mình còn làm khổ cho mình thì có ai mà mình từ bỏ. Tội tự giết mình còn mang thêm một cái tội nữa là tội trốn tù. Người giúp cho người tự tử là người có tội tòng phạm giết người.

Người khổ đau bệnh hoạn sống dở chết dở, nên tự mình hoặc nhờ người khác để chấm dứt cuộc đời, Đối với luật nhân quả thì người đó tránh neù trốn tội và như vậy tội còn nặng hơn.

Luật nhân quả rất công bằng khi một người làm ác thì phải trả quả khổ. Già, ốm, bệnh hoạn sống dở chết dở là đang trả những quả mà trước kia mình đã gieo nhân ác. Sao bây giờ vội tự sát để tránh quả khổ này ư? Nếu tránh được quả khổ thì làm sao còn có luật công lý và công bằng được? Đừng nghĩ rằng chết là hết khổ, chết là một sự tiếp nối trong đau khổ hơn. Nếu tự sát chết cho hết khổ, điều này không bao giờ có được, luật nhân quả không phải lấy cái chết là hết tội được, đối với luật pháp thế gian chết là hết tội, nhưng với luật pháp của nhân quả thì chết sẽ tiếp tục trả quả khổ kế tiếp và tội còn nặng hơn. Tại sao vậy?

Tại vì khi tự sát mình là tội giết người còn thêm một cái tội nữa là tội trốn tù như trên chúng tôi đã nói. Cho nên kẻ tự sát là kẻ trốn nghiệp, những người tự sát như vậy là những người hèn nhát trước cái khổ mà trốn tránh, không dám nhìn thẳng cái khổ, không dám lấy cái khổ làm niềm vui cho mình, không dám lấy cái khổ để trả nghiệp, không biết chuyển khổ làm vui, chuyển họa làm phúc, xưa đức Phật dạy:

“Đứng lại thì chìm xuống

Tiến tới thì trôi dạt

Chỉ có vượt qua”.

Kẻ gặp khổ mà đứng lại là kẻ hèn nhát chỉ biết kêu khóc, rên la, than thân, trách phận, ồn trời trách người, làm như vậy có lợi ích gì? Hoặc vào chùa cúng bái, tế lễ, cầu xin thì cũng chẳng bao giờ giải quyết được những gì? Có vào chùa

thì cũng không tìm được sự giải thoát ở chỗ nào được, đó là hạng người nhu nhược không có ý chí bỏ ác sống thiện để chuyển nhân quả ác để tự mình vượt qua.

Kẻ gặp khổ cầm dao tự sát, hay uống thuốc độc hoặc thắt cổ, nhảy sông trầm mình tự tử, đó là những người trôi dạt, những người hèn nhát, những người này bị nhân quả xỏ mũi, những người này luôn nô lệ cho nhân quả ác pháp, những người này vô đạo đức thiếu ý chí làm người.

Người ta cứ nghĩ rằng khi chết là hết khổ, sự thật không phải thế, khổ là do nhân quả, ăn ở chẳng lành khiến cho bao nhiêu người khác khổ, vì thế mà phải thọ quả khổ để đền trả những điều mình đã làm ác và như vậy không phải là đạo lý. Tại sao làm cho kẻ khác khổ bây giờ lại trốn tránh? Một đời dám tóm thâu tài vật kẻ khác dám ăn thịt chúng sanh, biết bao nhiêu xương máu và sự đau khổ của loài vật khác đã đem vào cuộc sống của mình mà bây giờ không dám nhìn thẳng sự khổ ấy? Không dám vui nhận sự khổ ấy? Có sao lại phải tự tử. Tự tử đâu có nghĩa là thoát khổ mà còn phải thọ khổ gấp trăm ngàn lần. Tại sao vậy?

Vì tự tử tội ác chồng lên tội ác, các Phật tử đừng nghĩ rằng mình tự giết mình là vô tội. Đối với luật nhân quả không có thời gian và không gian, nó chỉ biết có thiện và ác mà thôi, vì không có không gian nên nó trừng phạt quý vị chịu khổ đau trong nhiều thân và nhiều kiếp; vì không có thời gian nên sự thưởng phạt của nó liên tục không gián đoạn, nên quý vị bỏ thân này thì lại tiếp tục thân kia để chịu khổ đau và cái khổ đau này lại chồng lên cái khổ đau khác nữa.

Người tự tử đối với luật nhân quả được xem là tội giết người, phải xử phạt tội như xử phạt kẻ cố sát, còn thêm một tội nữa là tội trốn pháp luật (luật định của nhân quả).

Người giúp đỡ cho người tự tử cũng là có tội tòng phạm giết người, Một lời nói khiến cho người ta chết là tội giết người. Rầy mắng con cái khiến con cái tự tử là tòng phạm tội giết người. Vợ chồng rầy rà cãi vã ức hiếp khiến chồng hoặc vợ tự tử đều cũng tòng phạm tội giết người.

Tóm lại người tử tự là người trốn luật nhân quả, là con người không thể nào trốn luật nhân quả được, dù trốn bất cứ nơi đâu cũng không thể thoát khỏi, trốn luật nhân quả càng trốn luật nhân quả là bị luật nhân quả chi phối nặng thêm tức lại thọ khổ nhiều hơn nữa, chỉ có điều duy nhất là tâm bất động trước luật nhân quả là đã chuyển được nhân quả.

Hỡi các Phật tử! Tất cả những sự đau khổ tận cùng của sinh mạng con người, nếu ai không dao động tâm, thì thân tâm người ấy sẽ mát lạnh, chính người ấy đã chuyển được nhân quả của người ấy, người ấy thoát khổ.

Bởi vậy người tự tử là người ngu si tự mình làm khổ thêm cho mình, tạo thêm tội ác cho mình, Đức Phật dạy: “thọ là vô thường” có gì mà chúng ta phải sợ, vì thọ có khi có, cóu khi không, có gì mà chúng ta lo sợ, mà tự tử phải không quý vị.



## **NHÌN ĐỜI BẰNG ĐÔI MẮT NHÂN QUẢ THIỆN ÁC THÌ CUỘC SỐNG MỚI CÓ HẠNH PHÚC AN VUI**

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, y lời Thầy dạy, nhìn đời bằng đôi mắt nhân quả thiện ác, thì ngày nay ở đời thấy biết bao nhiêu sự bất công như: có kẻ gian ác chủ mưu dao đâm gậy đánh người và hay tham dục nham nhở quấy phá chụp mũ người khác gây xáo trộn cuộc sống bao người, chỉ vì mưu cầu thụ hưởng dục lạc o ép chiếm hữu mọi mặt chà đạp lên sự sống kẻ khác làm nhiều người đau khổ nhưng lại đem ra đủ thứ lý lẽ biện minh (những lý lẽ này lập ra để phục vụ cung phụng quyền lợi họ thụ hưởng) và được quan trên che chở, còn những người hiền lương đức hạnh lại bị hà hiếp áp bức đủ đường. Xin Thầy từ bi giảng dạy cho chúng con sự nhẫn nhục tùy thuận với những hạng người này, như thế nào để khỏi ảnh hưởng đường tu tập của chúng con ạ!

**Đáp:** Trong sự tu tập theo Phật giáo với đôi mắt nhân quả nhìn đời thì các con phải nhớ ghi khắc trong lòng ba điều kiện này:

**1-** Khi tâm còn yếu tức là sức tỉnh thức chưa đủ và pháp hướng tâm chưa có lực thì không nên đương đầu đối với những hạng người thiếu đạo đức luôn dựa dẫm quyền thế vũ phu du đãng côn đồ, thường vu khống o ép kẻ khác ... chúng ta nên tránh xa họ, đừng thân cận với những người này, vì đương đầu với họ dễ bị chụp mũ, xả tâm rất khó khăn, nhiều khi bị ức chế tâm thành ra tự mình làm khổ sở cho mình vô cùng vô tận. Vì thế đức Phật dạy: “Sống với thiện”, sống với thiện tức là sống với những người có đạo đức, những người có đạo đức là những người sống chơn chất hiền lành, biết đạo đức nhân bản – nhân quả. Ngược lại là những người ác.

**2-** Khi tâm chúng ta có phần xả nhiều có nghĩa là tâm tỉnh thức đầy đủ và pháp hướng tâm có hiệu quả tức là tâm có đảio lực, lúc bấy giờ chúng ta có thể lấy ác pháp làm đối tượng để tu tâm nhẫn nhục, tùy thuận và bằng lòng mới có kết quả giải thoát ngay liền, tức là tu tập tâm bất động trước các ác pháp, nếu tâm thật sự bất động thì đó là chúng ta đã nhập Bất Động Tâm Định. Bất động tâm định là một

loại thiên định giải thoát tâm hoàn toàn sống trong trạng thái Niết bàn của chư Phật mười phương. Tâm trạng đã vượt qua “Bát Phong” người thế gian không bao giờ sống và vào đó được. Tại sao vậy? Vì tâm người thế gian còn vọng động, ham thích, nhân ngã, thị phi...

**3-** Khi đương đầu với ác pháp gặp những hạng người phụ phược cậy thế côn đồ, các quan ăn lo hối lộ che chở cho những kẻ làm ác o ép người thân hại dân hại nước thì tìm mọi cách tố cáo những kẻ này cho các cấp có quyền thế lo cho dân cho nước để trừng trị tội lỗi họ, chứ không được bỏ qua vì đây là làm lợi ích cho mọi người, cho gia đình xã hội, cho dân, cho nước.

Nếu biết thiện xảo tu tập đúng như ba phương tiện ở trên thì không ảnh hưởng vào đường tu tập của các con, mà có nhiều lợi ích rất lớn cho đời sống cho đạo nghiệp của mình của người.



## NHÂN QUẢ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, bậc tu hành đã chứng đạo làm chủ sanh tử, chấm dứt luân hồi còn có bị tai nạn và bệnh tật xảy ra hay không? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con rõ.

**Đáp:** Như các con đã biết con người từ nhân quả sanh ra, sống trong nhân quả, chết trở về nhân quả.

Bậc tu hành sanh ra cũng như mọi người, từ nhân quả sanh ra và cũng đang sống như mọi người, ăn, uống, ngủ, nghỉ, nói, nín, sinh hoạt, hoạt động đều đang sống trong nhân quả và chết cũng như mọi người già cả, yếu đuối, bệnh tật và tử vong, nhưng không trở về nhân quả.

Có lẽ các bạn đã hiểu rằng! một người tu chứng, làm chủ sanh tử luân hồi không bao giờ có tai nạn, bệnh tật, già, chết đến với họ. Hiểu như vậy, tức là hiểu sai, hiểu không đúng.

Bậc tu hành đắc đạo trước khi chưa tu hành, chưa đắc đạo thì các bậc ấy vẫn sanh ra như mọi người khác, vẫn mang thân nhân quả, như các bạn đã biết thân nhân quả là thân vô thường có vui, có buồn, có tai nạn, có bệnh tật, có sân hận, có si mê, có ganh ghét, có tị hiềm, có nghi ngờ, có tật đố, có gian tham và có già chết cũng như mọi người khác. Nhưng bậc tu hành dù đã chứng đạo, vẫn phải còn mang thân xác nhân quả đó, thì mọi sự kiện vô thường của thân nhân quả không thể tha thứ cho bất cứ một ai còn mang thân xác đó, dù đó là đức Phật vẫn

bị thân nhân quả vô thường chi phối theo luật nhân quả. Vì thế mới bảo rằng luật nhân quả rất công bằng và công lý không nể mặt một ai.

Nên khi sắp sửa nhập Niết Bàn, Đức Phật cũng bị đau, Ngài bảo ông A Nan: “Ta đau lưng quá, hãy trải chỗ cho ta nằm”.

Nói như vậy, các bạn sẽ hỏi đã nói tu hành chứng đạo, làm chủ sanh, già, bệnh, chết, có sao lại bảo còn có phiền não, già, bệnh, chết và có tại nạn?

Thưa các bạn, ở đây chúng tôi nói bậc tu hành chứng đạo làm chủ sanh, già, bệnh, chết, nghĩa là thân nhân quả vô thường là thân sanh, già, bệnh, chết thì người tu hành chỉ làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chứ không phải làm chủ cái thân giả tạo vô thường duyên hợp. Cái thân giả tạo vô thường duyên hợp, có là một vật không có thật, nên sự sanh, già, bệnh, chết của nó là phải đến với nó nhưng nó không tác động vào người tu chứng được. Vì thế sanh, già, bệnh, chết không còn làm tâm họ dao động. Đó là giai đoạn làm chủ thứ nhất của người tu chứng.

Chỗ làm chủ thứ hai: nghĩa là khi có sanh, già, bệnh, chết đến thì người tu chứng sẽ làm chủ cái đó, bằng cách dùng đạo lực đẩy lui để lúc nào thân tâm cũng thanh thản và an lạc, không có khổ não.

Ví dụ: Làm chủ sanh khi cuộc sống chúng ta có xảy tai nạn, tranh tụng, ham muốn, thèm khát, sợ hãi, lo toan v.v... Người tu chứng sẽ dùng trí tuệ nhân quả quán xét thì ngay đó tâm sẽ được an ổn không còn buồn lo, sợ hãi, sân hận v.v... Còn khởi tâm ham muốn cái này, cái khác thì ta dùng trí tuệ Tứ Niệm Xứ quán xét các pháp vô thường, khổ, không, vô ngã thì tâm ham muốn (tham dục) dừng liền. Đó là cách làm chủ sanh thứ hai.

Làm chủ già, thân hành, khẩu hành, ý hành, tịnh chỉ, tức là tịnh chỉ tầm tứ. Một người tu chứng tới tuổi già tám mươi vẫn quắc thước, đi đứng vững vàng, không rung rẩy, không lụm cụp, trí tuệ sáng suốt không lẫn lộn v.v... đó là làm chủ già.

Làm chủ bệnh khi thân có bệnh đau nhức khổ sở chúng ta muốn làm chủ bệnh thọ này thì phải ly hỷ trú xả nhập Tam Thiên, từ nơi trạng thái Tam Thiên theo pháp như lý tác ý xả thọ khổ. Kinh dạy ly hỷ trú xả, tức là sau khi trú được xả, trú được xả, tức là nhập Tam Thiên. Khi đã nhập Tam Thiên xong liền xả lạc, xả khổ, xả lạc xả khổ, tức là xả thọ, xả thọ tức là xả sự đau khổ của thân. Ở đây các bạn nên nhớ, phần nhiều bệnh đau của con người đều do tưởng sanh ra bệnh, vì thế khi nhập Tam Thiên là đã ly tưởng, do ly tưởng mà tâm không dao động trước các cảm thọ, nên xả cảm thọ rất dễ. Đó là làm chủ bệnh bằng thiền định còn làm chủ bệnh pháp môn Định Niệm Hơi Thở. Khi thân có bệnh liền nhiếp tâm an trú vào hơi thở rồi dùng pháp như lý tác ý: “Thọ là vô thường bệnh gì (nói tên ra) ... ra

---

khỏi thân ta. An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” khi tác ý xong liền hít thở năm hơi thở rồi lại tác ý lại câu trên. Cứ tu tập như vậy cho đến khi hết bệnh. Đó là phương pháp làm chủ bệnh. Còn một phương pháp làm chủ bệnh nữa, đó là Tứ Thần Túc, chỉ cần hướng tâm về thân không bệnh là bệnh hết ngay.

Làm chủ chết khi thân suy yếu sắp chết ta tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền hướng tâm xả bỏ thân tứ đại nhân quả một cách dễ dàng, không có mệt nhọc, không có đau khổ, không có ngộp thở, chết một cách an nhàn và thanh thản.

Làm chủ sanh, già, bệnh, chết có hai phần:

**1/ Phần thứ nhất:** Làm chủ tâm bất động trước cảnh sanh, già, bệnh, chết.

**2/ Phần thứ hai:** Làm chủ những trạng thái sanh, già, bệnh, chết của thân xảy đến, tức là trực tiếp tịnh chỉ các trạng thái đau khổ của sanh, già, bệnh, chết chứ không phải ngăn chặn không cho sanh, già, bệnh, chết hoặc ngăn chặn tai nạn đến với thân này. Vì thân này là thân nhân quả nên phải vay trả những điều thiện ác trước kia mà ta đã tạo ra, thì không thể ngăn chặn được.

Ngăn chặn, tức là dừng nhân quả. Đạo Phật dạy làm chủ nhân quả, vượt qua nhân quả, chuyển nhân quả, chứ không dạy ngăn chặn và dừng nhân quả. Vì từ nhân quả con người sanh ra thì chỉ có làm chủ tâm không tạo nhân quả ác nữa, thì nhân quả sẽ chấm dứt, như Phật đã dạy trong pháp Tứ Chánh Cần: “ngăn ác diệt ác, sanh khởi thiện, tăng trưởng thiện”. Đó là pháp tu tập làm chủ nhân quả, chuyển nhân quả hay là pháp môn tu tập nhập định để làm chủ sanh tử, luân hồi.

Tóm lại, muốn làm chủ nhân quả, chấm dứt luân hồi là phải tu tập điều khiển khẩu hành, thân hành và ý hành luôn luôn thực hiện nhân thiện để tạo quả lành, hoàn toàn phải ngăn và diệt trừ nhân ác. Đó là giai đoạn tu tập thứ nhất mà người đệ tử của Phật cần phải tinh cần siêng năng tu tập, không được biếng trễ (Sơ Thiền).

Muốn làm chủ điều khiển nghiệp quả của thân (lão, bệnh, tử) thì phải tu tập nhập Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Đó là giai đoạn thứ hai mà người đệ tử của Phật cần phải tinh cần siêng năng tu tập không được biếng trễ.

Muốn điều khiển làm chủ sự tái sanh luân hồi thì phải tu tập Tứ Niệm Xứ để có Tứ Thần Túc. Đó là giai đoạn thứ ba, người đệ tử của Phật cần phải tinh cần siêng năng tu tập không được biếng trễ.

Quý Phật tử đừng hiểu lầm, làm chủ nhân quả là dừng nhân quả. Hay nói cách khác, làm chủ nhân quả có nghĩa là làm cho thân tâm thanh thản, an lạc trước thọ

---

lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ chứù không như “Bất muội nhân quả” của các nhà Đại Thừa và Thiền Đông Độ.

Tóm lại làm chủ nhân quả, tức là làm chủ thân tâm của mình trước các pháp ác, bất thiện pháp, khiến cho thân tâm bất động và tự tại.



### THÂN HÀNH LÀ GÌ?

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, về quán niệm hơi thở:

1- “An tịnh thân hành tôi biết thở vô/ ra”. Thân hành ở đây là gì? Có phải là hơi thở hay thân thể, hoạt động thân nói chung?

2- Hỷ thọ khác lạc thọ như thế nào?

3- Quán vô thường, quán ly tham, tôi sẽ thở vô/ra...? Khi quán cần phải có thời gian suy xét, thẩm sát..., sao lại có thể thực hiện được trong khoảnh khắc ngăn ngừa trước mỗi hơi thở? Khi quán vô thường con phải trải qua nhiều lần thở ra thở vô, Vậy có đúng không bạch Thầy?

4- Niệm hơi thở khi không có tác ý, chỉ đơn thuần biết thở vô ra khác với tùy tức trong Lục Diệu Pháp Môn như thế nào? Ngoài một bên là xả tâm, một bên là ức chế tâm thì Định Niệm Hơi Thở của Phật có khác với Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh của Lục Diệu Pháp Môn như thế nào?

**Đáp:** Trong kinh sách Nguyên Thủy đức Phật thường dạy: “Thật hy hữu thay chư Hiền giả! Thân hành niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, thì có quả lớn, có công đức lớn”. Ở đây con hỏi thân hành là gì?

Thân hành là sự hoạt động của thân. Sự hoạt động của thân có hai phần:

1. Thân hành ngoại.
2. Thân hành nội.

Thân hành ngoại là sự đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín hoặc làm tất cả mọi công việc dù lớn, dù nhỏ, dù nhẹ, dù nặng v.v. đều được gọi là thân hành niệm ngoại.

Thân hành niệm nội là sự hoạt động trong nội thân như: tế bào, thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, bài tiết v.v...

Về phần thân hành niệm nội trong thân thì chúng ta chỉ có điều khiển được hơi thở tức là về phần hô hấp còn tất cả những sự hoạt động khác thì chúng ta không thể điều hành được. Nếu chúng ta điều hành được hơi thở thì chúng ta sẽ điều hành được tất cả sự hoạt động trong nội thân, do đó điều khiển được hơi thở tức

là điều khiển được sự sống chết. Các nhà Yoga tu tập hơi thở để đạt được sự làm chủ sống chết là do luyện tập hơi thở, họ luyện tập hơi thở chia làm ba loại hơi thở:

1. Hơi thở vô.
2. Hơi thở ra.
3. Hơi thở nín.

Sự luyện tập hơi thở này đưa đến kết quả làm chủ được hơi thở tức là làm chủ được sự sống chết, nhưng không chấm dứt được luân hồi, vì tu sĩ Yoga chưa thực hiện được lậu tận mình nên nguyên nhân tái sinh luân hồi còn chưa đoạn diệt, Vì pháp môn tu bằng tưởng tức (hơi thở tưởng) nên khi làm chủ được hơi thở các tu sĩ Yoga tưởng mình hòa nhập vào đẳng tối cao. Sự tu tập này rất khó cho nên chỉ có một số quá ít người đạt được ở mức độ cao. Phần nhiều tu tập để ngừa bệnh trị bệnh theo phương pháp dưỡng sinh. Nhưng dùng phương pháp yoga ngừa bệnh và trị bệnh thì chỉ ngừa và trị ở ngọn chứ không trị ở gốc của bệnh tật được.

Đạo Phật cũng dùng hơi thở nhưng không luyện tập hơi thở như Yoga, chỉ nương vào hơi thở tự nhiên để tỉnh thức trong mọi pháp, nhờ có tỉnh thức nên xả tâm ly dục ly ác pháp dễ dàng.

Đạo Phật không dụng riêng hơi thở tu tập như các nhà Yoga, mà còn sử dụng mọi hoạt động của thân. Đức Phật xem hơi thở là một hành động như tất cả các hành động khác của thân.

Mục đích của đạo Phật là bất động tâm, cho nên sự tỉnh thức trong chánh niệm là một điều quan trọng trong việc tu tập xả tâm. Và khi tâm đã xả sạch tức là tâm ly tham và đoạn các ác pháp thì lúc bấy giờ tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh thì tâm có đủ năng lực điều khiển các hoạt động trong thân, thậm chí như điều khiển cả bộ óc làm việc theo ý muốn của mình, chứ không phải chỉ có điều khiển hơi thở mà thôi.

Còn phương pháp của Yoga luyện tập khổ công về hơi thở và còn dùng tưởng để mở các luân xa trong thân tứ đại bất tịnh, đó là một việc tu tập không giống Phật giáo chút nào.

**Đức Phật dạy chỉ nương vào Thân Hành Niệm để tu tập xả tâm ly tham đoạn ác pháp, chứ không phải đi tìm thiền định trong hơi thở hoặc bất cứ một hành động nào khác trong thân**, nhưng chúng ta nên biết sự lợi ích của thân hành niệm là giúp chúng ta xả tâm tốt nhất, **ngoài thân hành niệm ra, chúng ta khó có pháp nào giúp cho chúng ta xả tâm tốt**. Hơi thở là một thân hành

---

niệm trong muôn ngàn thân hành niệm của thân, chứ không lấy hơi thở làm điều quan trọng cho sự tu tập thiền định.

Thiền định của Phật giáo là chỗ tâm hết tham, sân, si, mạn, nghi. Chỗ tâm hết tham, sân, si, mạn, nghi là mục đích của đạo Phật.



## **HỖ THỌ VÀ LẠC THỌ**

2/ Hỷ thọ thuộc về tâm; lạc thọ thuộc về thân. Thân ngồi, hay nằm, hay đi, hay đứng đều cảm thấy an lạc, đó gọi là lạc thọ, còn tâm cảm thấy thanh thản, an ổn, vô sự không phóng dật, đó là hỷ thọ.

Tóm lại hỷ lạc là chỉ cho trạng thái thân và tâm thanh thản, an lạc, vô sự, tâm lúc nào cũng không phóng dật đó chính là trạng thái của tâm thanh tịnh đang hiện tiền trong cuộc sống không lúc nào mất thì người đó đang nhập Bất Động Tâm. Tâm đang ở trạng thái Bất Động, muốn nhập Sơ Thiền rất dễ dàng.

Trạng thái hỷ lạc của Sơ Thiền là do ly dục sanh nên khi nhập Sơ thiền thì có năm chi thiền hiện ra: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm. Năm chi thiền này là một trạng thái Sơ Thiền Thiên.

Người nào nhập được Sơ Thiền là được sinh vào cảnh giới Sơ Thiền Thiên khi bỏ xác thân này.



## **QUÁN, TÁC Ý VÀ HƯỚNG TÂM**

3/ Quán vô thường, quán ly tham ở Định Niệm Hơi Thở không có nghĩa là quán xét, tư duy, suy nghĩ, nó có nghĩa là hướng tâm.

Câu quán vô thường và quán ly tham tôi biết tôi hít vô, tôi biết tôi thở ra là pháp như lý tác ý để giúp tâm huân thành. một thói quen thấy các pháp vô thường, hoặc thấy các pháp liên lìa tâm tham đắm. Pháp như lý tác ý để giúp tâm có một năng lực vô thường, ly tham, ly sân, ly si, ly mạn, ly nghi v.v...

Nếu không có kinh nghiệm tu hành thì Định Niệm Hơi Thở chỉ là một lý giải suông không thể tu tập được.

Người không có kinh nghiệm tu hành không hiểu, nên Định Niệm Hơi Thở gọi là quán niệm, ấy thật là sai lệch, vì thế Định Niệm Hơi Thở của đạo Phật đã biến thành Quán Niệm Hơi Thở của ngoại đạo.

Bài kinh Xuất Tức Nhập Tức trong kinh Trung Bộ đã dạy quá rõ ràng, thế mà người tu hiện giờ không có ai tu đúng, chỉ tưởng giải bằng cách này, bằng cách khác, thiếu kinh nghiệm thực tế, vì thế người tu hiện giờ tu không có kết quả.

Tóm lại quán vô thường, quán ly tham là pháp dẫn tâm vào đạo chứ không phải pháp quán như con hiểu một cách sai lạc.

4/ Niệm Hơi Thở không tác ý chỉ đơn thuần biết thở vô, ra thì không khác pháp tùy tức trong Lục Diệu Pháp Môn, pháp Tùy Tức trong Lục Diệu pháp môn là pháp ức chế tâm mà Tổ Trí Khải Đại Sư đã chế ra để người sau tu hành thiền định.

***Lục Diệu pháp môn là một pháp do tưởng tri chế tác, chứ không phải do kinh nghiệm tu hành theo đúng lộ trình của Phật giáo***, mặc dù nó có quán, hoàn, tịnh nhưng vì có dùng pháp sở, tùy, chỉ để ức chế tâm trước khi quán, hoàn, tịnh, vì vậy nó rơi vào tưởng pháp, sanh ra tưởng tuệ, đó là một sự khác biệt giữa pháp môn thiền của Phật và Tổ. Theo Lục Diệu pháp môn chỉ (ức chế vọng tưởng) trước, còn quán (tư duy quan sát) sau, ***theo Phật giáo vừa tỉnh giác vừa xả, tỉnh giác đâu thì xả tâm đó, hai pháp này không lìa nhau*** “quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra.” Hít vô ra là tỉnh giác còn ly tham xả ác pháp là chánh niệm chứ không phải quán như Lục Diệu Pháp Môn.

Cho nên quán, hoàn, tịnh của Lục Diệu Pháp Môn là pháp tưởng thức quán, chứ không phải ý thức quán.

***Phật dùng ý thức để tu, còn Tổ dùng tưởng thức để tu, do đó Phật làm chủ sanh, già, bệnh, chết là thật, vì đó là liễu tri, còn Tổ làm chủ sanh, già, bệnh chết là không thật, vì đó tưởng tri.***



### SÁU NẸO LUÂN HỒI

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, xin Thầy giảng cho con hiểu đúng nghĩa “Sáu nẻo luân hồi: Trời, Người, Atula, Ngạ quỷ, Địa ngục và Súc sanh”.

**Đáp:** Sáu nẻo luân hồi, theo kiến giải của các nhà học giả Đại Thừa thì có sáu cõi từ hữu hình đến siêu hình, hữu hình là thế giới của loài người và vạn vật, còn thế giới siêu hình là để cho linh hồn người chết về đó, tùy theo việc làm thiện hay ác mà tiếp tục tái sanh tại các cảnh giới đó.

Ví dụ: Như cõi Trời, ở đó chư Thiên hưởng phước báo, nhưng lại sanh lòng dục, do sanh lòng dục mà tạo ác pháp, chờ hưởng hết phước báo cõi Trời thì các vị Trời ấy sẽ chết, chết vì lòng dục và ác pháp nên phải đọa làm thân Người, nói cách khác là chư Thiên chết sanh làm người do dục và ác pháp. Còn ngược lại ở

cõi thế gian, con người làm thiện, ít ham muốn thì lại được sanh lên cõi Trời. Đó là sự hiểu biết sai lệch của Đại Thừa, từ thế giới hữu hình sang thế giới siêu hình.

Nếu ở cõi làm Người sanh tâm làm ác, thường giận dữ, thích đánh đá, đến khi lìa bỏ thân người linh hồn tiếp tục (nghiệp lực ác) đi tái sanh vào cõi Atula. Đây là cõi Atula siêu hình mà các nhà Đại Thừa hiểu lầm dựng lên.

Nếu sanh vào cõi Atula mà biết làm thiện ít giận hờn, không đánh đá ai hết đến khi chết sẽ được sanh làm Người trở lại. Hoặc những Atula này làm thiện, ít dục, không giận dữ, không đánh đập, không làm khổ mình khổ người thì đến khi chết sẽ được sanh vào cõi Trời. Đó là sự lý luận trong tưởng sai lầm của Đại Thừa giáo.

Nếu một Atula tâm thường giận dữ, ích kỷ, bòn xén, hà tiện không dám tiêu xài, không dám bố thí cho những người bất hạnh. Sau khi Atula này chết bỏ thân được tái sanh làm thân Ngạ quỷ.

Đời sống thân Ngạ quỷ thường đói khổ, muốn ăn, không có mà ăn hoặc muốn ăn mà không ăn được; muốn uống không có mà uống hoặc có mà không uống được.

Nếu ngay trong cuộc sống Ngạ quỷ mà một Ngạ quỷ biết bố thí, biết san sẻ nhưng không từ bỏ những tâm sân, dữ tợn thì đến khi chết được sanh vào cảnh giới Atula.

Còn nếu ở trong cảnh giới Ngạ quỷ mà biết bố thí và biết san sẻ, không giận dữ, biết ngăn ngừa các ác pháp, biết không làm khổ mình khổ người thì từ một Ngạ quỷ chết được sanh vào cõi Người. Đó là từ một thế giới siêu hình đến thế giới hữu hình do các nhà Đại Thừa hiểu lầm dựng lên.

Nếu một Ngạ quỷ đang ở cõi Ngạ quỷ mà sống toàn thiện, không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh thì đến khi chết họ được sanh vào cõi Trời.

Nếu một Ngạ quỷ đang sống trong cảnh giới Ngạ quỷ mà tính tình hung dữ, thường làm nhiều điều tội ác sát hại chúng sanh để ăn thịt, ích kỷ bòn xén không từ bỏ thì Ngạ quỷ đó khi chết sẽ sanh vào cảnh giới Địa ngục, tức là thân tâm và cuộc sống của họ thường phải chịu nhiều khổ đau cũng giống như tội nhân ở thế gian chịu mọi cực hình khổ sở như: tù tội, giam cầm, gông cùm, tra tấn, đánh đập v.v...

Cõi Địa ngục là nơi Trời, Người, Atula, Ngạ quỷ làm ác đang, sẽ và đã sanh về ở đó chịu đủ thứ mọi sự cực hình khổ đau, nói chung cõi Địa ngục là cõi tiếng

---

kêu khóc không hề dứt. Đó là một thế giới vô hình mà các nhà Đại Thừa hiểu lầm dựng lên.

Sau khi sanh vào cõi Địa ngục, ở đó con người tiếp tục thọ khổ và không từ bỏ việc làm ác. Và vì thế khi những người này chết họ được sanh làm loài vật. Như chúng ta đã thấy các loài vật đang sống quanh ta, đó là cõi Súc sanh. Cõi súc sanh là những loài động vật đang sống quanh ta trong thế giới hiện hữu này, chứ không có cõi nào khác nữa cả.

Đó là cái hiểu của các nhà học giả Đại Thừa có sáu cảnh giới rõ ràng: Trời, Người, Atula, Ngạ quỷ, Địa ngục và Súc sanh mà con người phải tiếp tục trôi lăn trong sáu nẻo ở đó.

Tóm lại theo đúng nghĩa của kinh sách Nguyên Thủy thì sáu cõi luân hồi tưởng này chỉ ở tại thế gian của chúng ta trên hành tinh này, không có ở nơi nào khác nữa. Tùy theo đặc tính, cách sống của mọi con người và những loài vật trên hành tinh này mà phân chia ra làm sáu nẻo luân hồi:

1/ Để chỉ cho cõi Trời, đó là những người đang sống trong cảnh tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự, không làm khổ mình khổ người và không làm điều ác, toàn làm điều thiện, muốn chi có vậy. Đó là những bậc chân tu, những bậc Đại Đức đang sống trầm lặng, sống với trí tuệ nhân quả, sống với tâm hồn tha thứ và thương yêu mọi loài chúng sanh.

2/ Để chỉ cho cõi Người có thiện, có ác, có dục, có ái, có thương, có ghét, v.v... đó là những con người sống một đời sống bình thường nên có vui, có buồn, có bệnh tật, tai nạn, có phiền não khổ đau, có bất toại nguyện, có rầu lo sợ hãi, nhưng lại biết buông xả nhẹ nhàng nên vẫn thấy có hạnh phúc. Tuy cơm ăn áo mặc đầy đủ không thiếu trước hụt sau, nhưng vì là đời sống con người nên không thể tránh khỏi luật nhân quả chi phối.

3/ Để chỉ cho cõi Atula, đó là chỉ cho những người bản chất nóng nảy sân hận, giận dữ chuyên đánh đấu đá với nhau.

Kinh Nguyên Thủy thường nhắc đến vua Atula đem quân đánh Trời Đế Thích, đó là chỉ cho những hạng người chuyên môn đi đánh cướp nước người mà lịch sử của loài người đã chứng minh điều đó cụ thể. Vì thế chúng ta nên biết kẻ nào đem quân xâm chiếm nước người giết hại sanh linh là Atula.

4/ Để chỉ cho cõi Ngạ quỷ, đó là chỉ cho những người sống trong cảnh đói khổ thiếu trước hụt sau mọi mặt, muốn ăn không có mà ăn, muốn ăn mà ăn không được. Cho nên kinh thường diễn tả một Ngạ quỷ bụng to như trống châu mà cổ nhỏ như cây kim vì thế đói khát mà ăn uống chẳng được nên gọi là Ngạ quỷ.

5/ Để chỉ cho cảnh Địa ngục, đó là những người bệnh tật trầm kha kinh niên. Quanh năm suốt tháng đau nhức chỗ này chỗ kia khổ sở vô cùng hoặc nằm trên giường bệnh suốt nhiều năm tháng, chết không chết, sống không sống, đại tiểu tiện một chỗ, chịu hôi chịu thối của chính bản thân mình v.v....Thật là đầu đội chậu máu đít ngồi bàn chông.

6/ Để chỉ cho cõi súc sanh có hai phần:

- Phần thứ nhất: là chỉ cho những con người mang hình dáng con người mà tâm địa súc sanh.

- Phần thứ hai: là chỉ cho các loài vật hiện có mặt trên hành tinh này.



### KHÁI NIỆM VỀ GIỚI

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, thế nào là giới cấm, giới kinh, giới hành, giới hạnh, giới đức...? Còn những khái niệm nào về giới của đạo Phật mà chúng con cần phải biết thêm?

**Đáp:** Giới cấm tức là pháp luật, là thanh qui, là nội qui, là những điều lệ mà tu sĩ không được vi phạm.

Giới kinh là những lời dạy của đức Phật được kết tập thành kinh sách dạy về các pháp thiện, người tu sĩ cần phải học và tu tập hằng ngày không được biếng trễ.

Giới hành là những pháp môn tu tập rèn luyện thân tâm để thân tâm được thuần hóa trong thiện pháp như: Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác v.v...

Giới hạnh là những hành động thân, miệng, ý được rèn luyện, được tu tập không còn làm khổ mình khổ người.

Giới đức là những đạo đức làm người làm Thánh được học tập và được áp dụng vào đời sống hằng ngày.

Ngoài những giới trên đây đạo Phật còn có nhiều giới như: giới bổn, giới luật, giới bất tử, ngũ giới, lục giới, bát giới, thập giới v.v.....

Nói giới luật tức là nói đến đạo đức, nói đạo đức là nói đến những hành động vượt thoát ra khỏi bản chất của loài cầm thú; nói đạo đức là nói đến những hành động cao thượng đẹp đẽ tuyệt vời của con người đối xử nhau trong cuộc sống không làm khổ mình khổ người và khổ tất cả muôn loài vạn vật trên hành tinh này.



## KẾT QUẢ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, Tâm con an lạc vô sự và thanh thản từng thời gian, con dùng pháp hướng thì có hiệu quả rõ ràng, giải tỏa tâm đau khổ ngay liền không còn nặng trĩu như xưa lúc chưa tu, con không còn mất ngủ vì đau khổ nữa....

Còn liên tục từng phút từng giây thì con chưa làm được liên tục vì sức tỉnh thức con chưa cao.

**Đáp:** Con đường tu tập của đạo Phật khi bắt đầu tu là phải thấy được kết quả ngay liền, cái kết quả đó là một bằng chứng xác định cụ thể cho con đường tu tập theo Phật giáo là đạt được mục đích thật sự.

Cái kết quả giải thoát khi bắt đầu tu tập mà đã thấy được là niềm tin bất thối chuyển của hành giả, như vậy con đã thấy được sự giải thoát thật sự trong tâm hồn con như con đã trình ở trên.

Như các con đã biết, con người khổ là vì tâm tham, sân, si, mạn, nghi cùng thất kiết sử. Những pháp môn mà đức Phật dạy chúng ta tu tập trực tiếp nhằm ngăn chặn và diệt tâm tham, sân, si, mạn, nghi và thất kiết sử. là một pháp môn thực tế để giúp cho chúng ta thoát khổ, các con nên suy nghĩ có đúng không?

Tụng kinh, sám hối, niệm hồng danh chư Phật, chư Bồ Tát, ngài thiên, niệm chú, bất ấn, xuất hồn, luyện tinh khí thần v.v. những pháp môn này có trực tiếp diệt tâm tham, sân, si không? Kết quả giải thoát có được không?

Nếu được sao các Thầy Tổ còn tâm tham, sân, si quá vậy? Nếu được sao các Thầy Tổ không làm chủ sanh, già, bệnh, chết? Nếu được sao các Thầy Tổ còn phạm giới, phá giới ăn ngủ phi thời quá vậy? Thầy Tổ sống không đúng đức hạnh của các bậc Thánh Tăng, Thánh Ni đến khi chết các Ngài thọ biết bao nhiêu là sự đau khổ.

Còn pháp môn của Phật mà các con đang tu là pháp môn trực tiếp đánh thẳng và dẹp sạch sự đau khổ của các con. Các con có thấy như vậy không?

Hiện giờ sự tu tập của con chưa liên tục từng phút, từng giây, các con đừng lo, cứ siêng năng tu tập xả cho hết tâm tham, sân, si, mạn, nghi tức là các chướng ngại pháp trong tâm, xả hết chướng ngại pháp trong tâm thì lo gì sức tỉnh thức của các con không cao.

Sự tu tập theo Phật giáo, chỗ xả tâm là chính, chứ không phải chỗ tỉnh thức là chính. ***Người tu tập thời nay lấy sự tỉnh thức làm chính nên lạc vào thiền tưởng, chỗ tỉnh thức chỉ giúp cho xả tâm, chứ tỉnh thức không có giải thoát.***

Nếu xả hết tâm tham, sân, si, mạn, nghi thì sức tỉnh thức rất cao. Tỉnh thức càng cao thì tâm tham, sân, si, mạn nghi càng giảm. Do đó sự tu tập xả tâm là quan trọng đệ nhất. Vậy các con hãy lưu ý lời dạy này. Đó là lời dạy chân thật của đức Phật, vì lòng thương yêu nên Ngài chuyển pháp luân dạy chúng ta tu tập để cùng được giải thoát như Ngài.

Hôm nay thọ hưởng được chánh pháp giải thoát của Ngài chúng ta thâm biết ơn Ngài sâu xa không bao giờ quên. Nguyên đời đời tu tập theo Ngài, dù cho sông cạn núi mòn nhưng lòng chúng ta không bao giờ đổi thay, quyết định tu hành cho đến khi làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi chỉ trong đời này



### CẢM ƠN THẦY, ƠN PHẬT

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, sau thời gian tu tập pháp hướng tâm, con thấy rất hiệu quả, con ngăn được nhiều ác pháp, con xả được nhiều tâm ham muốn, con chẳng còn thích ăn thích mặc, thích chơi du cảnh, và con đã thấy được tất cả là vô thường, không vĩnh viễn nên con nhàm chán... Vừa rồi con gặp những điều bất an suốt sáu tháng trời... Nếu con không được may mắn gặp pháp của Thầy dạy thì có lẽ con bị ngã gục trước các ác pháp thế gian...

May thay con đủ duyên gặp được chánh pháp của Phật của Thầy chỉ dạy, con liên tục quán xét các yếu duyên và thấu rõ nó là vô thường không có gì là của ta cả, buông xuống hết đi... đời chẳng có gì? Tiền bạc vật chất, quyền thuộc phụ tử thân bằng. đều là khổ, khổ lắm. Nên vì thế mà con đã giải quyết biết bao nhiêu sự rắc rối và phiền tối đối với nhân quả của con. Con có trình bày việc này sau buổi thọ Bát Quan trai ở Tứ Kỳ, con đưa pháp nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng vào ứng dụng, quả nhiên hiệu quả rõ rệt. xả tâm và lòng ham muốn đi thì mọi việc cũng sẽ giải

tỏa... Con có khóc, vì con cảm động trước lòng từ bi thương xót của Thầy đã ban rải chánh pháp ra miền Bắc chúng con mà con đã được lãnh nhận và thọ trì ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày giúp con tiến bộ nhiều, an lạc vô sự thanh thản vô cùng...

**Đáp:** Đức Phật đã dạy: “Pháp hiện tại không có thời gian đến để mà thấy.”, pháp Phật là một pháp môn

thực tế và cụ thể như vậy, thế mà từ xưa đến nay tín đồ Phật giáo lại tu pháp môn của ngoại đạo như: niệm Phật cầu vãng sanh, niệm chú, tụng kinh, ngồi thiền, cầu siêu, cầu an, sám hối v.v... Cái sai này không phải do tín đồ mà do người hướng dẫn, người hướng dẫn thiếu sáng suốt không nhận định được pháp nào

của Phật và pháp nào của ngoại đạo, chính cái sai là vì người hướng dẫn thiếu thực hành hoặc thực hành chưa tới nơi tới chốn!

Cái sai này đã biến Phật giáo thành một tôn giáo lừa đảo tín đồ và khiến cho mọi người nghi ngờ, nhưng hôm nay các con đã thực hiện đúng như lời dạy của Phật, vì thế các con đã tìm thấy một kết quả giải thoát rõ ràng rất thực tế.

Nhờ có pháp môn này đã giúp cho các con trở thành người có đạo đức, trước tiên là đạo đức với các con, sau đó là đạo đức với người khác tức là không làm khổ mình khổ người.

Qua thời gian tu tập các con đã tự xác chứng được con đường tu theo đạo Phật là giải khổ và mang đến cho các con một hạnh phúc an vui chân thật...

Tuy mục đích của đạo Phật các con chưa hoàn toàn đạt được, nhưng đã nói lên hướng đi của các con rất đúng, không còn sợ lạc nẻo sai đường.



### CÓ BA DUYÊN

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, theo “Đại Kinh Phương Quảng” Trung Bộ Kinh tập 1 trang 650 dạy: Có ba duyên để chứng nhập Vô Tướng Tâm Giải Thoát.

1. “Không tác ý nhất thiết tướng.
2. Tác ý Vô Tướng Giới.
3. Một sự sửa soạn trước.”

Kính thưa Thầy:

1. Vô Tướng Tâm Giải Thoát có phải là Sơ Thiền không?
2. Thế nào là không tác ý nhất thiết tướng?
3. Thế nào là một sự sửa soạn trước? Một sự sửa soạn trước có phải là Thất Giác Chi không?

**Đáp:** Vô Tướng Tâm Giải Thoát không phải là Sơ Thiền, vì Sơ Thiền còn có năm chi tướng thiền là tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Vì Sơ thiền còn ở trong trạng thái cõi trời Sơ Thiền (Sơ Thiền Thiên)

Vô tướng tâm giải thoát là Vô Tướng Tâm Định, là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, đó là mục đích cứu cánh của Phật giáo Không tác ý nhất thiết tướng có nghĩa là không sử dụng pháp hướng tâm, tức là không khởi một niệm nào trong đầu, im lặng như Thánh. Đó là tướng bất động của vô tướng tâm định.

Không tác ý nhất thiết tướng có nghĩa là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.

Một sự sửa soạn trước tức là tu tập Bát Chánh Đạo. Tu tập Bát Chánh Đạo là tu tập theo chương trình giáo dục đào tạo có tám lớp (Bát Chánh Đạo) ba cấp (Giới, Định, Tuệ).

Trước tiên phải tu học lớp Chánh kiến rồi đến lớp Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp v.v...

Một sự sửa soạn trước tức là Trạch Pháp Giác Chi. Trạch Pháp Giác Chi có nghĩa là chọn pháp mà tu tập. Trong Phật giáo chọn pháp để tu tập thì chỉ có chọn chương trình giáo dục Bát Chánh Đạo tu tập thì đúng nhất. Trong đạo Phật không có pháp môn nào đúng ngoài Bát Chánh Đạo, chỉ có Bát Chánh Đạo mới chính là con đường tu học của Phật giáo chân chánh còn ngoài ra tất cả các pháp khác đều của ngoại đạo. Cho nên đức Phật dạy: “Một sự sửa soạn trước” tức là chọn lấy pháp cho đúng của Phật, cho nên Bát Chánh Đạo là pháp chân chánh của Phật, vì nó là một sự thật trong bốn sự thật đức Phật đã thuyết pháp lần đầu tiên tại vườn Lộc uyển khai ngộ cho năm anh em Kiều Trần Như.

Một sự sửa soạn trước là sự chuẩn bị cho con đường tu tập của mình tức là nghiên cứu kỹ lưỡng.



### “CHẾT”

## LÀ MỘT SỰ NỐI TIẾP CỦA LUẬT NHÂN QUẢ VÔ THƯỜNG

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, bên kia cõi chết, tử thần đã cướp đi người bạn đời của con, hiện nay đời sống con bỗng trở thành vô vị, cuộc đời đầy tẻ nhạt, chán chường, hạnh phúc đã mất đi không bao giờ trở lại. Người ấy đã đi xa đi mất, số phận duyên nợ chỉ có thể thôi. Có những lúc con cầu mong cho họ được bình an, nhưng con lại thấy có cái gì không ổn đối với họ.

Thân tứ đại này do đất, nước, gió, lửa hợp lại rồi tan đi; đó là số phận phải không thưa Thầy? Kính xin Thầy chỉ dạy cho con.

**Đáp:** Không có số phận và sự sống sau khi chết mà chỉ có sự nối tiếp của luật nhân quả. Với trí hữu hạn của con người, không thể hiểu thấu được sự tiếp nối của định luật nhân quả luân hồi, nên thấy có sanh và có tử. Sự thực sanh tử là một diễn biến của luật nhân quả, xác định sự vô thường của các pháp trong thế gian này.

Các pháp trong thế gian này đều chịu luật vô thường, sanh diệt của nhân quả. Vì thế, không có pháp nào trong thế gian này ra khỏi sự chi phối của luật nhân quả, nên các pháp thường sanh diệt theo chu kỳ tuần tự của định luật và mỗi pháp phải chịu sự biến dịch.

Người bạn đời của con gặp nhau trong duyên nhân quả để trả vay, vay trả. Khi vay trả xong thì phải theo định luật nhân quả tiếp tục trả vay sự việc khác. Con không thấu hiểu điều đó, nên tạo thêm nhân quả thương nhớ, ràng rịt và trói buộc, không phải trói buộc với nhân quả của người đã mất mà trói buộc với nhân quả tương ưng.

Lòng thương nhớ của con sẽ gặp nhân quả tương ưng với lòng thương nhớ đó để mà trả vay, vay trả. Còn nhân quả kia (người bạn đời của con) khi đã trả vay xong thì không còn tương ưng với con nữa.

Cho nên con không hiểu và điên đảo đã quá thương nhớ một nhân quả, để rồi phải gặt lấy một nhân quả khác đang trói buộc (kiết sử) để kiếp sống đời đời chẳng bao giờ thoát ra khỏi biển khổ sanh tử luân hồi. Con muốn tu hành giải thoát thì hãy đoạn dứt sợi dây ái kiết sử này. Sợi dây ái kiết sử này là con đường tiếp tục sanh tử luân hồi đầy đau khổ mãi mãi.

Tình cảm của con người là một sợi dây rất khốc liệt, nếu không thấu suốt được luật nhân quả thì không bao giờ đoạn sạch được “ái kiết sử”. Người tu theo đạo Phật thấy ái kiết sử như là thấy một con rắn độc, nó từng đem đến nọc độc khổ đau cho loài người. Con là một con người đang bị nọc độc của ái kiết sử.

Một người vợ khóc chồng, một người chồng thương vợ là ái kiết sử; một người mẹ thương con, một người con thương mẹ là ái kiết sử. Nói chung tất cả các tình cảm thương yêu nhau là ái kiết sử. Người nào đã bị lụy vì tình cảm yêu thương ấy, trong đạo Phật gọi là đã bị nọc độc rắn nhân quả cắn. Kẻ nào đoạn dứt được nọc độc này là kẻ đó làm chủ rắn độc nhân quả. Nếu không làm chủ được nhân quả thì đời đời kiếp kiếp ta sẽ bị nọc độc rắn nhân quả làm cho ta sống trong cảnh khổ đau triền miên, bất tận, không những trong một đời mà nhiều đời nhiều kiếp.

Con cần phải thấu suốt luật nhân quả để không còn buồn khổ vô ích. Trong luật nhân quả khi một người mất đi thì chỉ còn nghiệp lực của nhân quả tiếp tục tái sanh luân hồi, và người bạn đời của con đâu còn cái gì gọi là người bạn của con nữa. Thế nên, sự thương nhớ của con chỉ là nhớ lại một hình bóng ảo tưởng của con trong ký ức mà thôi.

Cũng như hiện giờ trong kiếp sống này con có bao giờ nghĩ đến thương người bạn đời trong kiếp quá khứ của mình chẳng? Chắc điều đó, không bao giờ có,

phải không con? Cũng như người bạn đời của con đã chết thì trong kiếp khác, họ đâu có còn nhân quả để mà nhớ đến con nữa. Trong họ chỉ biết kiếp hiện tại của họ mà thôi.

Cũng như con bây giờ cũng vậy, chỉ có không thông hiểu mới điền đại đi khóc nhân quả.

Nhân quả có nghĩa lý gì đâu? Nó chỉ là những hành động của con rần độc ái kiết sử, nó đã làm khổ loài người trên hành tinh này, khiến cho nước mắt của con người còn nhiều hơn nước biển.

Trên hành tinh này, duy nhất chỉ có đạo Phật mới dạy con người về lý nhân quả, không có một tôn giáo nào mà dạy chúng ta làm chủ nhân quả như vậy được. Con có đủ phước duyên tu tập, hãy dứt sạch ái kiết sử đó đi, đừng thương vay khóc mượn nhân quả, chẳng có ích gì mà tự con đã làm khổ lấy mình.



### **CÁC HÀNH CÓ ÁC VÀ THIỆN**

1/ Trong các hành có thiện và có ác khi người khởi một ý niệm ác hoặc một hành động ác là đã gieo một từ trường ác trong không gian.

Trong không gian liên tục tiếp nhận những từ trường thiện và những từ trường ác. Do đó khi có một cơn mưa hay một cơn bão lụt cũng là do nhân quả thiện ác của những từ trường đó tạo thành.

2/ Thân là vô thường nên phải có bệnh đau do có bệnh đau nên thân mới hoại diệt (tử). Thân bệnh, đau và hoại, diệt đều do nhân quả thiện ác của mình tạo tác.

Bởi vậy chúng ta hằng ngày phải tu tập tỉnh giác chánh niệm. Tu tập chánh niệm tỉnh giác để làm gì?

Để tỉnh giác trên từng hành động thân, miệng, ý của chúng ta và như vậy ta đã làm chủ được đường đi của nhân quả; để tỉnh giác trên từng các pháp chung quanh ta và như vậy ta mới hàng phục được chúng; để tỉnh giác trên từng tâm niệm của ta và như vậy ta mới khắc phục được những nỗi ưu phiền trên tâm; để tỉnh giác trên từng thân hành của ta và như vậy ta mới khắc phục được những sự đau đớn bệnh tật trên thân ta. Nhờ có tỉnh giác như vậy thì ta mới làm chủ được các hành. Làm chủ được các hành là làm chủ được nhân quả thiện ác. Làm chủ được nhân quả thiện ác là làm chủ được sanh, già, bệnh, chết. Làm chủ được sanh, già, bệnh, chết là chấm dứt sự khổ đau của kiếp sinh ra làm người. Đó là mục đích của đạo Phật, chứ không phải kiến tánh thành Phật hay niệm Phật để cầu vãng sanh Cực Lạc Tây Phương. Xin các bạn lưu ý: đạo Phật ra đời là đem

lại cho mỗi con người có đạo đức sống không làm khổ mình khổ người, nhờ đó xây dựng cho đời đẹp đẽ hơn. Phải không các bạn?



### DIỆT TRỪ BẢN NGÃ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Con có vài điều chưa hiểu, xin Thầy từ bi chỉ dạy cho chúng con được rõ:

Con hiểu diệt trừ bản ngã là tầm quan trọng của việc tu. Có phải vậy không thưa Thầy?

**Đáp:** Đúng vậy, diệt trừ bản ngã là điều quan trọng trong Phật giáo. Nếu không diệt bản ngã thì không bao giờ có giải thoát.

Nói diệt ngã thì dễ mà thực hành diệt ngã thì khó, hành diệt ngã còn phải hành đúng pháp, đúng pháp như thế nào?

Đúng pháp là phải đúng Bát Chánh Đạo, ngoài Bát Chánh Đạo ra thì không có pháp nào tu tập diệt ngã được.

Các con nên lưu ý: đức Phật đã xác định trên Bát Chánh Đạo có những pháp môn tu tập rõ ràng và cụ thể. Đừng nên nghe ngoại đạo lừa đảo đưa những tà pháp không đúng chánh pháp như lời Phật dạy trong kinh sách Nguyên Thủy.

Đức Phật thường dạy chúng ta tu tập: “Thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta” hoặc dạy về thân ngũ uẩn: “Sắc uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Thọ uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Tưởng uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Hành uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Thức uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta”. Khi chúng ta thường tác ý quán như vậy thì bản ngã của chúng bị diệt.

Khi Bàhiya tha thiết cầu Phật dạy pháp trên đường Phật đang đi khát thực. Ba lần Phật từ chối, nhưng ba lần Ông cầu thỉnh với lòng tha thiết. Vì thế đức Phật dạy ngay bài kinh diệt ngã trên đường đang đi xin ăn: “Này Bàhiya, Ông cần phải học như sau: ***“Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri”***. Như vậy, này Bàhiya, Ông cần phải học tập. Vì rằng này Bàhiya, ***nếu Ông, trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri”***. Do vậy, này Bàhiya. Ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bàhiya, Ông

**không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa.** Như vậy là đoạn tận khổ đau” (Tiểu Bộ kinh tập 1 Trang 128).

Khi nhận ra sáu căn, sáu thức này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì ngay đó bản ngã đã được diệt và bản ngã đã được diệt thì sự giải thoát ở chỗ đó.



### DIỆT TRỪ BẢN NGÃ LÀ CHỨNG ĐẠO

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Như vậy có phải người đã diệt sạch được bản ngã, là vị đó đã vượt qua được một giai đoạn dài trên con đường tu chứng của vị đó. Có phải không thưa Thầy?

**Đáp:** Diệt sạch được bản ngã là vị đó đã chứng đạo, đã tu xong, chứ không phải còn ở trên đường đang tu tập nữa.



### ĐỜI KHỔ LÀ DO CHẤP NGÃ

**Hỏi:** Kính xin Thầy giảng rộng cho chúng con được rõ tầm quan trọng của diệt trừ bản ngã.

**Đáp:** Do người ta chấp có cái ngã chân thật của mình, vì thế khi làm việc gì đều làm cho ngã, làm danh, làm lợi, làm hơn thua, ganh ghét, tật đố, tị hiềm, hờn giận đều là vì cho cái ngã của mình v.v... Nói chung về cuộc sống của con người, là một cuộc sống chấp ngã, sống cho ngã, làm cho ngã v.v. Buồn vui, khổ đau hay phiền lụy đều do chấp ngã. Cho nên cái ngã có tầm quan trọng trong cuộc sống của con người rất lớn không thể nghĩ lường.

Sự diệt ngã có một tầm quan trọng rất lớn của một đời người tu theo Phật giáo. Nếu tu đúng chánh pháp của Phật thì mới diệt được bản ngã bằng tu sai pháp thì vô lượng kiếp chẳng diệt được ngã mà còn nuôi lớn bản ngã thêm lên bằng chứng các con nhận thấy tu sĩ và cư sĩ Phật giáo hiện giờ đang sống cho ngã, đang nuôi ngã, đang phục vụ cho ngã, đang làm tôi tớ cho ngã, họ là những người nô lệ cho ngã v.v... Lời Thầy dạy như vậy các con xét có đúng không?

Mọi người trên hành tinh này đều khổ vì chấp ngã, ngã đã giết chết họ từng giây từng phút, nếu không có ác pháp thì thôi mà có ác pháp tác động thì ngã hiện ra rõ ràng dưới mọi hình thức. Cho nên đạo Phật còn gọi là đạo vô ngã, vì vậy người tu theo Phật giáo là phải diệt ngã hàng đầu. Mọi pháp tu tập đều nhắm vào chỗ diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp.



## PHƯƠNG PHÁP DIỆT NGÃ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Khi diệt ngã thì phải diệt bằng cách nào?

**Đáp:** Như chúng ta đã biết ngã có tầm quan trọng rất lớn như vậy thì diệt ngã không phải là một việc dễ làm. Vì thế trước Phật và sau Phật không có pháp nào diệt ngã được, chỉ có Phật pháp mới diệt được ngã mà thôi. Ngoài giáo pháp của Phật ra thì không còn có giáo pháp nào diệt được ngã. Chúng tôi nói lời này là lời nói đúng, nói không sai, vì xét qua tất cả lịch sử văn minh của loài người không có phương pháp nào giúp con người thoát khổ, diệt ngã. Phải không các bạn?

Tại sao chúng ta nói trước Phật sau Phật không có pháp nào diệt được ngã?

Khi Đức Phật đi tu và tu tất cả các pháp của ngoại đạo trong thời đó Ngài đã không tìm được pháp nào diệt được ngã, vì thế Ngài phải tự tìm ra một lối tu tập và cuối cùng Ngài diệt được ngã. Đó là “Bát Chánh Đạo” Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất trên thế gian này diệt được ngã, vì nó là chương trình đào tạo đạo đức nhân bản – nhân quả làm người, sống không làm khổ mình khổ người. Chính thế nó đã diệt được ngã ác pháp và nó tồn tại với ngã thiện pháp. Cho nên các bạn đừng lầm tưởng diệt ngã để trở thành cây đá ngu ngơ thì đó là diệt ngã sai lầm lớn.

Tại sao chúng ta nói sau Đức Phật không có pháp tu tập nào diệt được ngã?

Từ khi đức Phật nhập diệt đến nay ta chưa từng nghe thấy biết có một vị tu sĩ Phật giáo nào sống đúng Phạm hạnh như Phật, vì thế mà ta biết rằng: Sau đức Phật không có pháp diệt ngã, vì pháp Phật đã bị pha màu sắc của ngoại đạo.

Cho nên người ta nói vô ngã thì không biết bao nhiêu là kinh sách đã nói và để lại cho đời, như rừng, như núi, nhưng tìm một cuốn kinh sách để tu tập diệt ngã thật sự thì rất là khó khăn vô vàn.

Muốn diệt được ngã như chúng tôi đã nói ở trên thì chỉ có “BÁT CHÁNH ĐẠO”, nhưng đừng tu theo Bát Chánh Đạo lai căng của Đại thừa thì muôn đời ngàn kiếp cũng khó diệt được ngã.



## Ý THỨC

**Hỏi:** Kính mong Thầy từ bi chỉ dạy cho con được rõ, nhà khoa học cho rằng thân con người nhờ bộ não điều khiển hoạt động.

Một em bé lấy đồ chơi ra chơi rồi xếp trở lại. khoa học cho đó là bộ não điều khiển chứ em bé không biết gì?

**Đáp:** Não bộ của con người là ý căn, ý căn hoạt động sinh ý thức. Khoa học bảo rằng, bộ não điều khiển chứ em bé không biết là sai.

Bộ não (ý căn) hoạt động sinh ra ý thức, tức là em bé biết việc làm của em bé.

Ý thức, tức là sự hiểu biết của con người. Nhưng ý thức chỉ là cái biết của thân chứ không phải cái biết của tướng, của tâm. Cái biết của tướng là khi chúng ta nằm ngủ chiêm bao. Cái biết của tâm là khi chúng ta nhập định Tứ Thiên và thực hiện Tam Minh.

Ba cái “biết” này đều do bộ não hoạt động, khi thân hoạt động bình thường như mọi người thì một số tế bào não bộ làm việc còn các tế bào não bộ khác đều ngưng nghỉ. Khi chúng ta ngủ các tế bào não ý thức làm việc bình thường, nó ngưng nghỉ nhường lại cho các tế bào não tướng hoạt động tạo thành giấc mộng. Trong giấc mộng chúng ta cũng nghe thấy biết, đó gọi là “tướng thức”.

Khi chúng ta nhập định Tứ Thiên thì số tế bào não bộ tâm thức làm việc, thì lúc bấy giờ các tế bào não ý thức và tướng thức đều ngưng nghỉ, do đó chúng ta nhập định tịnh chỉ hơi thở mà không chết và thực hiện Tam Minh...

Ý căn, tức là não bộ, não bộ rất quan trọng cho cuộc sống con người, vì nó là bộ máy chỉ huy và điều khiển toàn thân tâm theo dục vọng. Ngược lại người biết tu hành, biết sử dụng nó không theo dục vọng lại càng được lợi ích và quan trọng hơn nhiều, tức là làm chủ được sự sống chết và chấm dứt sự tái sinh luân hồi; giải phóng được sự khổ đau, chấm dứt mọi phiền tối và lợi ích nhất là có một cuộc sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người.

Tóm lại, người tu sĩ theo đạo Phật mà biết sử dụng bộ óc của mình, chủ động điều khiển hành động thân, miệng, ý, lúc nào cũng thể hiện trong thiện pháp thì tâm sẽ được thanh tịnh hoàn toàn ly dục, ly ác pháp. Nhờ đó mà nhập các loại định để đi đến chỗ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi. Ngược lại, không biết sử dụng bộ óc, để bộ óc tự động điều khiển theo tâm dục thì muôn vàn ác pháp và khổ đau sẽ đưa đến cho mình và cho mọi người.



### TÂM LINH

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Khoa học chưa tìm ra “tâm linh vi diệu” của con người, chỉ biết con người do bộ não điều khiển và còn biết một số tế bào não chưa làm việc. Có phải vậy không thưa Thầy?

**Đáp:** Đúng vậy, nếu khoa học nghiên cứu tìm cách đánh thức số tế bào não chưa hoạt động, để được hoạt động thì sẽ thấy được tâm linh vi diệu của con người hoạt động rất siêu việt

Nói tâm linh nhưng sự thật ra nó chẳng linh hiển gì cả, chỉ vì nó hoạt động ở trí vô hạn nên không còn không gian và thời gian chi phối, đó cũng là do tế bào não hoạt động, điều khiển tạo ra những năng lực siêu việt kỳ lạ.

Hiện giờ tế bào não hoạt động trong trí hữu hạn mà chúng ta gọi là ý thức. Ý thức là sự hiểu biết bị hạn chế trong không gian và thời gian, nên con người sống không nhìn hiểu biết rõ sự vật và các pháp thường làm chấp, sống với tướng tri, nên cho thế giới hữu hình và vô hình là thật có. Vì thế, mới đắm đuối dính mắc chạy theo cái bóng giả tạo này, cho mọi vật và mọi sự việc là đúng sai, phải trái, tốt xấu v.v... rồi sanh ra ham thích dính mắc, giận hờn, thương ghét, tật đố đau khổ, phiền não... Cũng chỉ vì tướng tri cái thế giới này có thật, trong con người có cái vĩnh hằng. Cái vĩnh hằng đó được gọi nhiều tên khác nhau: Linh hồn, Phật tánh, Thể tánh, Bản thể vạn hữu, Nhất nguyên, Tánh không, Bát Nhã Ba La Mật, Chân không, Chân như, Thần thức, Thần hồn v.v... Từ chỗ hiểu sai lầm đó mới sanh ra chấp ngã do chấp ngã nên làm việc gì cũng tích lũy cho ngã, thậm chí tu hành cũng tu cho ngã tức là tu để kiến tánh thành Phật, tu để trở về Nhất nguyên... Đó là một tư tưởng điên đảo mà đã truyền thừa từ khi con người có mặt trên hành tinh này và sự điên đảo tướng tri này vẫn còn kế tiếp nhau mãi.



### Ý THỨC CÓ MẤY LOẠI?

**Hỏi:** Kính xin Thầy giảng cho chúng con được rõ về ý thức có đến mấy loại? Và ý nào cần phải phát triển ý nào cần phải dừng? Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy.

**Đáp:** Có hai loại ý thức:

1/ Ý thức thiện.

2/ Ý thức ác.

- Ý thức thiện cần phải phát triển.
- Ý thức ác cần phải ngăn và diệt

Theo kinh Tứ Chánh Cần Phật đã dạy: “Ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện”. Kinh Pháp Cú Phật dạy: “Các pháp ác chớ làm, nên làm các pháp thiện”.

Nhờ biết được ý thức có hai loại nên Đức Phật mới dạy chúng ta tu tập luôn luôn phải ngăn và diệt ý thức ác, không được nuôi dưỡng và tăng trưởng nó, khi nó đến thì phải diệt tức khắc ngay liền, diệt sớm chừng nào tốt chừng nấy, vì càng diệt sớm thì tâm càng được giải thoát sớm, sớm phút nào tốt phút nấy. Bởi vì đạo Phật là đạo giải thoát mà để pháp ác trong tâm thì làm sao được gọi là tu theo đạo Phật. Đó chính là mục đích pháp hành của đạo Phật là vậy.

Pháp hành như vậy được đức Phật gọi là phương pháp tu tập thiền định (Định tư cụ). Vậy pháp tu tập thiền định của đạo Phật là pháp ngăn và diệt ác pháp trong tâm. Khi nào không còn ác pháp trong tâm thì người ấy nhập định, chứ không giống như các loại thiền định ức chế tâm của Đại thừa Thiền tông và tà giáo ngoại đạo.

Ý thức thiện vô lậu của đạo Phật thì không ngoài tâm thanh thân, an lạc và vô sự, vì thế đức Phật bảo phải tăng trưởng và kéo dài cái ý thức thiện vô lậu này ra. Đó là một phương pháp tu tập giải thoát tuyệt vời mà không có một pháp thiền nào sánh kịp. Chính ý thức thanh thân, an lạc và vô sự là trạng thái sung mãn của Tứ Niệm Xứ; là trạng thái bất động của thân tâm không bị một ác pháp nào tác động vào được. Con đường tu hành theo Phật giáo chỉ cần chứng đạt được chân lí này cũng đủ mãn nguyện cho một đời tu tập của chúng ta không uổng. Hãy cố gắng lên các bạn ạ! Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông. Phật pháp không khó vì tu tập, mà khó vì lòng người chẳng muốn lìa tham, sân, si...

Buông xuống đi!

Hãy buông xuống đi!

Chớ giữ làm chi có ích gì?

Thở ra chẳng lại còn chi nữa.

Vạn pháp vô thường buông xuống đi!

Đời người là như vậy, có buông bỏ hay không buông bỏ, thì mọi vật cũng buông bỏ chúng ta mà đi. Ngày mai khi xuôi tay vào lòng đất thì chúng ta mới thấy Phật pháp là chân thật, không lừa đảo ai hết. Phải không các bạn?



### XẢ TÂM

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Con tu Định Vô Lậu 30' (con tu như Thầy đã hướng dẫn) thấy kết quả có nhiều tiến bộ, con tập xả tâm diệt ngã trong các hành động để đối

trị. Tuy vậy con còn phải tiếp tục xả và diệt nhiều nữa để tu thân và tâm con trở nên thanh tịnh như lời Thầy đã dạy chúng con.

**Đáp:** Định Vô Lậu là chánh định trong đạo Phật, con chọn nó làm pháp môn tu hành cho con tức là con có duyên với nó. Người nào có duyên với pháp môn này tu tập xả tâm nhanh chóng, và kết quả giải thoát thực tế và cụ thể nhất, vì xả được là có giải thoát ngay liền. Định vô lậu được tu học trong hai lớp học đầu tiên trong Bát chánh đạo, đó là Chánh kiến và Chánh tư duy.

Con đã tìm thấy sự lợi ích của pháp môn này, tức là con đã có duyên với nó. Vậy con phải nỗ lực gắn bó tu tập xả tâm cho thật rốt ráo.

Khi xả sạch tâm rồi con mới thấy pháp môn này tuyệt vời. Cứu người thoát ra biển khổ; cứu người chấm dứt mầm tái sanh; cứu người vượt qua sanh, già, bệnh, chết, kiến tạo thế giới con người thành Thiên Đàng, Cực lạc, biến con người phạm phu thành Thánh nhân, thoát kiếp loài thú vật làm kiếp người.

Xả tâm là một loại thiền định độc đáo nhất của đạo Phật mà khắp trên thế gian này không có một tôn giáo nào có pháp môn này.

“Định Vô Lậu” là một pháp môn dùng ý thức tu tập xả tâm nên rất dễ tu, dễ xả tâm hơn các pháp khác. Có duyên với nó con nên tu tập nhiều hơn.



### TÂM THANH TỊNH

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, hôm trước Thầy dạy: trạng thái tâm “định tĩnh, thuần tịnh, nhu nhuyến, dễ sử dụng, không phiền não, không cấu uế, vững chắc và bình thản là trạng thái của Tứ Thiền”? Trạng thái này con thấy một phần chỉ về Định niệm hơi thở và Định chánh niệm tỉnh giác (tâm định tĩnh) còn phần lớn là nặng về phần đức hạnh, tức là Định vô lậu, có phải vậy không thưa Thầy? Nếu như vậy là ngay từ bây giờ chúng con phải luyện rèn đức hạnh – vô lậu cho nhuần nhuyễn theo hơi thở chứ không phải tu hơi thở tới Tứ Thiền mới có trạng thái này? Phải không thưa Thầy?

**Đáp:** Đến bây giờ con mới hiểu được ý này là phải chịu mất bốn năm trời, nếu không hiểu được ý này, chắc chắn con còn phải mất thời gian nhiều hơn nữa, mà còn lạc vào thiền của ngoại đạo. Đã không giải thoát mà còn có thể đưa đến “khẩu đầu thiền” tức là thiền tưởng, như Diệu Thiện.

Người tu thiền tâm đạt được định tĩnh, thuần tịnh, nhu nhuyến dễ sử dụng, không phiền não, không cấu uế, vững chắc và bình thản, thì người ấy luôn sống trầm lặng, ít nói và tâm luôn hướng nội.

Tâm người ấy thường quay vào trong nên không tham dự chuyện thiên hạ bên ngoài, thường sống một mình, nhưng lại hòa hợp với mọi người, ai làm sao cũng được, biết tùy thuận và bằng lòng. Đó là tâm không phóng dật.

Bốn Thánh Định đều do Định vô lậu mà nhập được, ngoài Định vô lậu không có định nào nhập được. Định niệm hơi thở và Định chánh niệm tỉnh giác chỉ là tu tập tỉnh thức để tâm thường ở trong chánh niệm để ngăn chặn và diệt tà niệm và ác pháp, tức là ly dục, ly ác pháp.

Câu hỏi một, đến nay con mới hiểu đúng, từ lâu hiểu sai tu tập sai thành mất thì giờ rất nhiều.



### THÂN KIẾN LÀ GÌ?

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, thân kiến là gì? Có phải là những kiến chấp về thân, coi trọng cái thân không? Có phải nó làm cho mình giảm nghị lực để chiến thắng mọi khó khăn, mọi hoàn cảnh về thời tiết bệnh hoạn? Rồi nó luận tu pháp này dễ hơn, khỏe hơn (Vô vi, Yoga) để mình xa dần pháp môn chân chánh của đạo Phật? Nếu con muốn phá được thân kiến phải tu tập những gì để có sức tự chủ? Con cúi xin Thầy giúp con thoát khỏi hoặc ngăn ngừa những sai lầm!

**Đáp:** Con hiểu về thân kiến rất đúng. Trên đời, người ta khổ vì chấp thân là của ta, gặp hoàn cảnh khó khăn, gặp việc khó khăn, gặp khí hậu thời tiết, bệnh tật khó khăn là ta đi tìm cách tránh né cho khỏe thân hơn, tức là chấp ngã.

Tu hành là phải xả tâm; diệt ngã, ly dục, ly ác pháp quá khó khăn, khiến cho thân tâm phải mệt nhọc từng phút, từng giây, để chiến đấu làm chủ đời sống của mình.

Vì tu hành quá vất vả, nhiều người nản chí và thối tâm chạy theo tu các pháp môn Tịnh Độ, Mật Tông, Thiền Tông, Vô vi, Yoga v.v... Đó là do bệnh chấp ngã, xem ngã trọng, sợ ngã mệt nhọc, để tu các pháp khác an ổn, hỷ lạc hơn, ngồi thiền nhiều khỏe hơn.

Tất cả những lý luận này là lý luận chấp ngã, nuôi ngã, dưỡng ngã. Người chấp ngã, nuôi ngã là đi ngược lại đường lối tu tập của đạo Phật, thì dù có tu muôn kiếp cũng khó giải thoát được. Tu như vậy thì tu để làm gì, tốt hơn sống ngoài đời có đạo đức nhân bản - nhân quả còn khỏe hơn là chạy đi tìm dục lạc trong thiền định. Nếu nói để trị bệnh, thì làm sao thiền định trị bệnh được. Bệnh gốc do nhân quả, muốn trị thì phải trị bằng nhân quả, sao lại trị bệnh bằng thiền tưởng? Thiền

tưởng chỉ làm cho chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái và phục hồi những rối loạn chức năng của cơ thể, chứ không thể chữa hết nghiệp nhân quả bệnh khổ.

Muốn phá được thân kiến thì chỉ có các pháp thiền định của đạo Phật:

- 1- Định Niệm Hơi Thở.
- 2- Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.
- 3- Định Vô Lậu.
- 4- Định Sáng Suốt.

Hàng ngày phải chuyên cần tu tập pháp hướng tâm, “tâm như cục đất lìa tham, sân, si hết” thì thân kiến mới dứt.



### NHÌN ĐỜI BẰNG NHÂN QUẢ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy! Một người học Phật phải nhìn cuộc đời như thế nào để không bị đắm chìm, lôi cuốn theo những lạc thú tầm thường của thế gian, nhưng cũng không bị người đời lên án là tiêu cực, lãnh đạm v.v....

**Đáp:** Một người học Phật phải nhìn đời bằng đôi mắt nhân quả, nên không tiêu cực, vô cảm, lãnh đạm.

Người học Phật phải có tri kiến nhân quả, tri kiến Thập Nhị Nhân Duyên, tri kiến Thập Thất kiết sử, tri kiến ngũ uẩn, tri kiến ngũ triền cái, tri kiến về các pháp bất tịnh, tri kiến các pháp vô thường khổ không vô ngã, tri kiến về lòng từ bi, hỷ, xả v.v...

Nếu có những tri kiến như vậy thì người này sẽ không bị đắm chìm, lôi cuốn theo những lạc thú tầm thường của thế gian. Muốn có những tri kiến này thì người học Phật nên nghiên cứu kinh sách Nguyên Thủy, vì trong đó Phật dạy rất đầy đủ và dễ hiểu. Không nên nghiên cứu kinh sách Đại Thừa vì kinh sách này sẽ gieo vào đầu óc của các bạn một thế giới ảo tưởng, mơ hồ, trừu tượng, phi đạo đức. Một khi các bạn đã chịu ảnh hưởng của nó thì các bạn giống như người nghiện thuốc phiện. Muốn bỏ mà rất khó bỏ.

Những người Cư sĩ Phật tử hiểu sao về Phật giáo có tiêu cực, vô cảm, lãnh đạm không?

Về Phật giáo là phải có một tinh thần tích cực, tự lực trong sự tu tập các pháp môn; phải tích cực, tự lực chiến đấu với nội tâm của mình khi có ác pháp xâm

chiếm để đem lại sự thanh bình cho tâm hồn; phải tích cực chiến đấu với ngoại pháp để đem lại cho mọi người một sự an ổn, một xã hội có trật tự.

Về Phật giáo có hai giới tu tập:

1/ Cư sĩ

2/ Tu sĩ

Cư sĩ thì phải tu theo pháp của người cư sĩ. Pháp của người cư sĩ tu tập là một nền đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình khổ người thì làm sao có sự tiêu cực, vô cảm, lãnh đạm... được. Nếu tiêu cực, vô cảm, lãnh đạm là làm khổ mình, khổ người thì đâu có đúng chánh pháp. Có lẽ người cư sĩ Phật tử đã hiểu sai pháp Phật, không hiểu về pháp tu tập của người tu sĩ. Phần nhiều người cư sĩ Phật tử mới vào đạo đều được dạy tu tập Thọ Bát Quan Trai và được tham dự tu học vào lớp Chánh kiến đầu tiên của Phật giáo.

Người cư sĩ chỉ sống có một ngày Thọ Bát Quan Trai như người tu sĩ mà thôi. Một tháng chỉ sống có một hoặc hai ngày thì đâu thể nào gọi là tiêu cực, vô cảm, lãnh đạm được.

Phật dạy chúng ta biết ác pháp và thiện pháp, ác pháp thì nên tránh và diệt để đem lại cho mình cho người hạnh phúc an vui chứ đâu phải lãnh đạm, vô cảm.

Ví dụ: Trong bữa tiệc mọi người ép chúng ta uống rượu, chúng ta từ chối không tùy thuận theo các ác pháp này thì bảo rằng chúng ta lãnh đạm thì không đúng.

Chúng ta cương quyết làm được điều này là làm gương tốt đẹp cho người khác, để mọi người tránh thứ rượu độc hại này.

Cho nên đạo Phật không phải là đạo yếm thế, tiêu cực, lãnh đạm, vô cảm v.v... Người hiểu đạo Phật yếm thế, lãnh đạm, vô cảm... là người hiểu sai đạo Phật.

Đạo Phật là đạo đức của loài người, nhờ đạo đức mới xây dựng thế gian này được an ổn và yên vui cho mọi người; nhờ đạo đức mà con người không làm khổ cho nhau. Vậy chúng ta là con người cần phải học đạo đức nhân bản – nhân quả. Nếu chúng ta không học đạo đức thì chúng ta tự làm khổ cho nhau và cuộc sống trên thế gian này trở thành địa ngục. Phải không các bạn? Bằng chứng hiện giờ chúng ta đã chứng kiến cảnh địa ngục: Chiến tranh, khủng bố, thiên tai hỏa hoạn, bão tố, động đất, sóng thần, lũ lụt v.v...

Đạo Phật nói đời khổ là để vượt qua mọi sự đau khổ của cuộc đời, chứ không có nghĩa là trốn tránh khổ, nói cách khác cho đúng nghĩa của đạo Phật là làm cho đời hết khổ. Làm cho đời hết khổ là phải tích cực hết mình. Vì thế mà đạo đức của đạo Phật là đạo đức không làm khổ mình khổ người.



## THÂN HÀNH NIỆM.

**Hỏi:** Kính bạch Thầy! Con kính xin được thưa hỏi:

Tối 7 giờ và khuya 2 giờ sáng, con thực hành “Thân Hành Niệm”. Con ngồi kiết già rất vững chắc, vậy mà có một lực đẩy cái thân của con nằm sát chiếu, và khi đó con tác ý rằng, “Cái thân phải ngồi dậy, thẳng cái lưng lên”, thì cái lực đó, nó đẩy tiếp, rất nhanh đến nỗi con không cự lại được, giống như là một bài thể dục và con thấy vui quá! Và con cứ để cho cái lực đẩy đó, nó đẩy cái thân con, con theo dõi nó, càng mỗi lúc càng mạnh, sau rồi con tác ý: “Cái thân phải đứng yên không được nhúc nhích” thì nó dừng lại, khi nó dừng lại, thì bắt đầu, cái đầu trục của con xoay liên tục, huyết bách hội hoạt động rất mạnh (Luân xa số 7) và con tác ý: “Cái đầu phải đứng lại không xoay nữa” thì nó hết xoay, khi con đứng lên đi kinh hành thì ôi thôi! Không thể đứng vững có một cái lực đẩy cái thân của con nhào té hai cái chân của con nhẹ hẫng. Con phải cố gắng bám chặt hai bàn chân xuống nền thì mới đứng vững, và khi con tác ý: “bước” thì ôi thôi! Một tiếng bước là cái thân của con giống như là bay luôn, con không dám tác ý nữa, và đứng một chỗ tay vịn vào cửa sổ để làm điểm tựa, không thôi con sẽ bay ra khỏi thất, một cái lực khủng khiếp chưa bao giờ con cảm nhận như thế. Và khi con ngồi xuống ghế nó đẩy cái thân của con, con tác ý: “Thôi đừng có đẩy nữa” tác ý xong nó hết, khoảng một phút sau nó đẩy tiếp và giờ đây khi viết như thế này nó cũng đẩy con luôn. Thật kỳ lạ! Con để ý, lúc ăn cơm cũng thế, lúc con ngồi rửa chén, và đi toilet cũng thế! Con giữ cái tâm của mình thanh thản, chánh niệm thì nó hoạt động rất mạnh.

Con kính xin Thầy từ bi hoan hỷ giảng trạch cho con được hiểu cái lực đó, nó xuất phát từ nơi đâu và nó có lợi hay có hại cho con???

Khuya nay con dậy 2 giờ 30’ con tu chỉ có một tiếng thôi, không hề có một niệm xen vào và cái lực đẩy nó đến hỏi thăm con như thế đấy. Vì hồi hôm con thức đến gần một giờ sáng, con ngồi kiết già với hai câu tác ý: “Tâm như cục đất từ bỏ tham, sân, si”, “biết rõ toàn thân” rất là tuyệt vời! Tâm của con nó im lặng không cự nự!

Con không có buồn ngủ, không mệt nhọc, cơ thể của con nhẹ nhàng lắm. Mặc dù con ngủ chỉ có hai tiếng trong một ngày. Con thấy trong con có một cái gì vui lắm ...

Con cảm nhận trái tim con thương yêu cuộc đời này quá....! Sự tu hành rất khó, gian nan vô cùng. Nên con rất thương kính Thầy, bởi vì con đường tu hành

rất khó... mà Thầy đi qua được. Thầy thật vĩ đại và cao thượng biết bao...! Vì thế, con cũng sẽ nối gót của Thầy, quyết chí cũng sẽ đi qua được. Và cuộc đời của con cũng sẽ nói lên những gì Phật đã nói, những gì Thầy đã nói và sẽ làm những gì Phật đã làm và những gì Thầy đã làm. Con sẽ sống như Phật đã sống, như Thầy đã sống v.v.....

Đôi dòng con kính dâng lên Thầy.

Con kính chúc Thầy luôn được mạnh khỏe.

### **GIẢI TRÌNH NHỮNG TRẠNG THÁI NÓI TRÊN**

**Đáp:**

1/ Trong thân ngũ ấm có “sắc ấm, tưởng ấm và thức ấm”.

- Lực của sắc ấm là lực ám thị của ý thức (Ý thức lực). Lực của tưởng ấm là lực của ma ngũ ấm (tưởng thức lực).
- Lực của thức ấm là lực của 7 giác chi (tâm thức lực). Lực của tưởng và lực của tâm không có liên quan nhau.
- Khi tu tập tâm chưa ly dục ly ác pháp hoàn toàn thì lực của tưởng thường xuất hiện phá lực của ý thức làm cho chúng ta khó phân biệt.
- Cho nên khi các huyết trên thân khai mở tức là dao động thì lực tưởng xuất hiện mà hầu hết ngoại đạo thường tu tập để khai mở những huyết đạo này khiến cho năng lực này trở thành thần thông.

2/ Có chánh niệm, tức là ý thức thanh tịnh, chứ không phải tâm thanh tịnh.

- Có đủ 7 năng giác chi thì thân tâm mới thanh tịnh hoàn toàn, nhưng phải biết do ý thức thanh tịnh thì mới có 7 năng lực giác chi xuất hiện. Có chánh niệm thì ý thức mới thanh tịnh, chưa có chánh niệm thì coi chừng có tưởng lực xuất hiện. Có tưởng lực xuất hiện thì cần phải dẹp. Một người tu khi chưa có Bảy Năng Giác Chi thì không làm sao nhập được Sơ Thiền. Chưa nhập được Sơ Thiền thì làm sao làm chủ thân tâm cho được. Phải không con?
- Cho nên hiện giờ con đang tu tập thì chỉ có ý thức thanh tịnh, chứ không có tâm thanh tịnh. Ý thức thanh tịnh lúc ban đầu là nhờ xả tâm ly dục ly ác pháp thô kệ sau đó mới dùng pháp Thân Hành Niệm tu tập để thực hiện Tứ Thần Túc. Có Tứ Thần Túc mới nhập các định. Đó là đường đi của Phật giáo từ thấp đến cao con nên lưu ý.

1/ Cái đầu con quay, tức là huyết bách hội khai mở, lúc bây giờ ý thức con bất động vì bị ức chế bằng pháp Thân Hành Niệm. Ở đây con đã tu sai pháp Thân Hành Niệm, biến pháp môn Thân Hành Niệm trở thành pháp ức chế tâm. Con nên

hiếu pháp môn Thân Hành Niệm là pháp tu lệnh tác ý để sau này truyền lệnh thân tâm con làm theo. Đó là pháp môn Tứ Như Ý Túc.

Ngoại đạo tu tập muốn cho ý thức thanh tịnh bằng cách dùng pháp ức chế, nên tạo cơ hội khai mở các huyết đạo. Ngoại đạo không có ý thức thanh tịnh do lý dục ly ác pháp hoàn toàn vì thế mà không có tâm thanh tịnh.

2/ Huyết bách hội không có liên quan đến Bốn thiên và Ba Minh.

Huyết bách hội có liên quan với ngũ thông của ngoại đạo.

Con đang nhận làm ý thức và tâm thức. Khi nào con nhập bốn thiên thì tâm thức con mới trỗi dậy, còn bây giờ con đang tu tập, toàn là dùng ý thức.

**Cho nên hiện giờ tu tập là tu tập ý thức thanh tịnh, ý thức chánh niệm, ý thức tĩnh giác, ý thức định tĩnh, chứ không phải ức chế ý thức.** Chỗ này các con nên lưu ý:

Pháp của Phật tu tập xả tâm, chứ không có ức chế tâm. **Vì vậy trong khi tu tập các con hãy coi chừng, tu sai là ức chế tâm đó, ức chế tâm thì tướng lực xuất hiện.** Cho nên tu tập theo pháp của Phật thì tu tập một cách rất tự nhiên theo từng đặc tướng riêng của mình, không được chịu đựng, gồng mình, gò bó thân tâm bất cứ một sự việc gì đang xảy ra trên thân, thọ, tâm và pháp mà đức Phật gọi là đẩy lui các chương ngại pháp. Chỉ trừ khi chúng ta tu hạnh nhẫn nhục, lúc ác pháp quá cực mạnh rất khó nhẫn thì Phật mới dạy: đưa lưỡi lên nóc họng và cắn chặt hai hàm răng để kham nhẫn cho bằng được lúc ấy ác pháp đang diễn biến tới tấp.

Những lực xuất hiện nơi thân tâm con hiện giờ chưa đủ 7 năng lực giác chi, thì nên coi chừng là lực của tướng, mà lực của tướng là lực của ma ngũ ấm.

Ta biết xử dụng lực ma chứ đừng để lực ma xử dụng ta.

**Biết sử dụng lực ma để tạo thành lực Bảy Giác Chi.** Vì lực Xả Giác Chi sẽ giúp cho ý thức ly dục ly ác pháp hoàn toàn. Nhờ đó tâm ta mới không phóng niệm và phóng dật, nhờ không phóng niệm phóng dật nên tâm mới được định tĩnh. Tâm được định tĩnh thì Trạch Pháp Giác Chi mới xuất hiện. Trạch Pháp Giác Chi xuất hiện, nhờ nó mà ta nhập được Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên và Tứ thiên, không có có khó khăn, không có mệt nhọc. **Nhờ nhập Tứ thiên ta mới đánh thức tâm thức, nhờ tâm thức hoạt động ta mới hướng tâm đến Tam Minh chứng quả A La Hán.**



## PHÁP THÂN HÀNH NIỆM

**Hỏi:** Kính bạch Thầy! Tại sao con phải thực hành, Thân Hành Niệm bằng phương pháp là đi nửa tiếng mà chỉ có 4 vòng hoặc 3 vòng thôi!

Bởi vì thờ 5 hơi đi kinh hành 20 bước để có được sự định tĩnh trong mỗi thân hành rất khó. Bởi vì từ cảnh tĩnh (thờ 5 hơi) bước sang cảnh động (kinh hành 20 bước) để có sự định tĩnh rất khó, nó đòi hỏi hành giả phải tập trung ức chế một cách cao độ trong khi tu tập, vì thế con suy nghĩ phải tìm ra 1 phương cách để trị lại vọng tưởng mà không bị ức chế, là khi thực hành mỗi vòng không được có niệm khởi. Và con thực hành mỗi vòng trong 7 phút và con theo dõi rất kỹ lưỡng miên mật trong mỗi vòng thì có kết quả niệm không khởi, nhưng nếu sơ suất, lơ đãng một chút xíu là có niệm liền nhưng khi nó được thuần rồi (Định Giác Chi xuất hiện) Ôi thôi! Thật là hay! ... Đi rất thoải mái, con không phải tác ý, mà là cái tâm của nó tự điều khiển, nó tự tác ý hay lắm! Vui lắm Thầy ơi!

Nhưng bây giờ con chưa đủ nội lực để Trạch Pháp Giác Chi xuất hiện trọn vẹn, còn rất yếu, vì chưa đủ lực. Con tư duy rằng: tu rất khó, để có được sự định tĩnh trong thân hành, nhất là khi xả thiền con nghĩ rằng: nếu con thiếu sự kỹ lưỡng, kín đáo, dè dặt, cẩn thận thì con sẽ không tu nổi, và phương châm của con mỗi ngày là phải: cẩn thận, dè dặt, kín đáo, kỹ lưỡng trong khi tu tập hoặc đối cảnh tiếp xúc với mọi người để khỏi phải làm khổ mình và khổ người.

Đôi dòng con thành kính gửi đến bậc Thầy tôn kính nhất, con kính chúc Thầy luôn khỏe mạnh để chúng con được thưa hỏi trong pháp tu của mình.

TB. Con kính xin Thầy đọc kỹ lại bài viết thực hành của con và chỉ dạy cho con, những sai sót trong bài thực hành.



## ĐỂ XÁC ĐỊNH SỰ TU TẬP CỦA CON

**Đáp:** Sự tu tập của con đã trình bày ở trên là tu tập rất đúng pháp Thân Hành Niệm. Nhưng các con cần lưu ý khi tu tập pháp Thân Hành Niệm thường hay có những trạng thái tướng xuất hiện, nếu thấy nó xuất hiện thì phải dùng ý thức ngăn và diệt nó.

Và đây là Thầy khuyên chung các con cần phải tu tập pháp Thân Hành Niệm đúng như vậy, vì có tu tập đúng như vậy thì mới thấy được tâm định tĩnh trên thân hành. Tâm có định tĩnh trên “Thân Hành” thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện trọn vẹn. Khi có đủ Bảy Giác Chi thì lo gì mà chẳng nhập được Bốn Thiền và Tam Minh; thì có lo gì không làm chủ được sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Nhưng các con nên nhớ! Còn phải chịu nhiều gian nan cực khổ và còn biết bao nhiêu sự thử thách đang chờ đón các con, nếu các con chỉ cần có một niệm thối chuyển thì bao nhiêu công phu tu tập của các con như đã trảng xe cát.

Hỡi các con! Sanh tử là một chiến trận cam go nhất của đời người, nếu không đủ nghị lực, kiên cường, gan dạ, bền chí dũng mãnh, cảm tử... Một là chết, hai là sống, nhưng sống phải chứng quả A La Hán. Đó là một sự quyết tử:

“Chẳng phải một phen xương lạnh buốt Hoa mai đâu khá dễ mùi hương”

Như vậy các con mới biết giá trị quả vị A La Hán không có vật gì mà đem sánh được. Nó rất tuyệt vời các con ạ!

Hỡi các con! Hãy tu tập dũng mãnh, gan dạ, bền chí, kiên cường và bất khuất trước bất cứ một cảm thọ nào; trước bất cứ một chương ngại pháp nào, các con đều phải vượt qua, vượt qua một cách anh dũng, đều phải giành cho được chiến thắng về mình. Chúc các con thành công tốt đẹp.

Kính ghi, Thầy của các con.



### DỪNG CÁI Ý

**Hỏi:** Kính bạch Thầy! Tập dừng cái ý có phải: Đó là chánh niệm tĩnh giác không?

Con tư duy rằng: Nếu chánh niệm tĩnh giác không đủ lực thì rất khó có được sự tĩnh giác, đó là cơ bản để bước vào chánh định, như thế có đúng không thưa Thầy?

Kính bạch Thầy: Những điều con thưa hỏi, con kính xin Thầy viết cho con đôi dòng để sự thực hành của con được sung mãn.

Con đã có được sự định tĩnh trong khi tu tập pháp Thân Hành Niệm, dường như Trạch Pháp Giác Chi có xuất hiện nhưng còn rất yếu.

Ví dụ: Cánh tay của con nó đưa lên, là con phải tác ý đến 3 lần, mới thấy nó tự động đưa cánh tay lên, như vậy con mới biết con chưa đủ nội lực hay nội lực con còn yếu.

Kính bạch Thầy! Tập dừng cái ý có phải: đó là chánh niệm tĩnh giác không?



## VỀ CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC

**Đáp:** Pháp môn Chánh Niệm Tĩnh Giác Định là pháp môn tu tập “dừng cái ý” Đúng như con đã tư duy. Muốn dừng ý mà không tĩnh giác trên thân hành thì không bao giờ dừng ý được. Thân hành thì có: thân hành nội và thân hành ngoại. Nếu hành giả tu tập mà cứ trên thân hành tập trung tâm thì sẽ bị ức chế, tâm bị ức chế thì sẽ rơi vào thiền tưởng và tu tập như vậy chẳng bao giờ có ly dục ly ác pháp, có nghĩa là chẳng bao giờ lìa hết tâm tham, sân, si. Vì thế muốn tỉnh thức trên thân hành thì phải dùng ý thức điều khiển tâm (Như lý tác ý) cho tâm ly dục ly ác pháp lìa hết tham, sân, si. Tâm lìa hết tham, sân, si thì ý thức dừng, tu tập như vậy thì không bị ức chế tâm.

Vấn đề này cần phải lưu ý: ***Dừng ý thức không có nghĩa là dừng vọng tưởng. Dừng ý thức là phòng hộ sáu căn, do đó ý thức không phóng dật.***



## ĐỊNH TĨNH

**Hỏi:** Con tư duy rằng: Nếu chánh niệm tĩnh giác không đủ lực thì rất khó có được sự tĩnh giác, đó là cơ bản để bước vào chánh định, như thế có đúng không thưa Thầy?

**Đáp:** Tâm chánh niệm tĩnh giác là cơ bản để bước vào “định tĩnh” của tâm, chứ không phải là “chánh định” vì “chánh định” là Bốn Thiền, như đức Phật đã xác định: ***“Chánh Định là Bốn Thiền” muốn vào Bốn Thiền thì phải có Bảy Năng Lực Giác Chi. Có Bảy Giác Chi mới nhập được Bốn Thiền. Hành giả tu tập chưa có Bảy Năng Lực Giác Chi thì đừng mơ nhập Bốn Thiền và Tam Minh.***

Con nên lưu ý những điều sau đây:

- 1- Có Chánh niệm tĩnh giác thì tâm mới ly dục ly ác pháp.
- 2- Có tâm ly dục ly ác pháp thì mới có định tĩnh.
- 3- Có định tĩnh thì tâm mới không phóng niệm, phóng dật.
- 4- Tâm không phóng niệm, phóng dật thì mới có Bảy Năng Lực Giác Chi.
- 5- Có Bảy Năng Lực Giác Chi thì mới nhập được Bốn Thiền.
- 6- Có Bốn Thiền thì mới có Tam Minh.
- 7- Có Tam Minh thì mới có chấm dứt tái sanh luân hồi.

Kính ghi, Thầy của con



## NGŨ ẨM MA

**Hỏi:** Kính Bạch Thầy Tôn Kính! Con chiến đấu với “ngũ ẩm ma” bằng pháp môn Thân Hành Niệm kết hợp rất thiện xảo với Tứ Niệm Xứ sáng, chiều, tối, khuya. Hôm nay con đã chiến thắng được nó với pháp hành Thân Hành Niệm, nó đánh con, bây giờ con đánh lại nó bằng phương pháp “như lý tác ý” khắc phục cho bằng được.

Khi con bắt chân lên ngồi kiết già, con tác ý: “cái đầu không được xoay” 3 lần, nó nằm im lặng, có nhúc nhích, lực rất yếu, con tác ý bằng lời nói luôn, không tác ý bằng tâm, hai con mắt của con mở to ra và cương quyết, quyết chí điều khiển nó cho bằng được.

Con tư duy rằng: con sẽ khắc phục được nó bằng pháp hành, Thân Hành Niệm, con ôm chặt pháp và điều khiển nó. Mới đầu khó khăn lắm, nhưng với sự quyết chí của con, cái lực đó nó giảm dần dần...trước khi vào thực hành, con quý trước tấm ảnh của Đức Phật và của Thầy (trong thất của con, có treo hình Đức Phật và Thầy) Con nguyện rằng, con sẽ khắc phục nó cho bằng được, bằng pháp hành: Thân Hành Niệm, phải điều khiển cái thân này cho được, phải làm chủ nó, từ thân cho đến tâm. Những tư tưởng và ý tưởng của mình, con ước nguyện như thế, và lúc đó nước mắt của con tuôn rơi ra... Bởi Đức Phật và Thầy làm được, tu được, làm chủ sanh tử được, thật là vĩ đại và cao thượng quá! Con quyết chí chiến đấu đến tận cùng, dù con có chết con cũng sẽ ôm pháp Thân Hành Niệm. Và thế là con vào tu với trái tim đầy nhiệt huyết nóng bỏng, cố gắng nỗ lực khắc phục “ma lực” đó bằng pháp hành, “Thân Hành Niệm”.

Hỏi con còn đi học, con tâm đắc nhất 4 câu thơ của Bác Hồ: “Không có việc gì khó, chỉ sợ lòng không bền, đào núi và lấp biển quyết chí sẽ làm nên”.

Và thế là con ôm pháp Thân Hành Niệm với vũ khí sắc bén nhất là “như lý tác ý” để khắc phục nó bằng những câu tác ý sống động và sáng tạo của con. Cái thân của con nằm im, lực yếu dần, cái đầu trọc của con nó có bớt xoay. Mỗi lần nó nhẹ nhẹ xoay hoặc lắc, con nhắc một câu: “thôi đừng có xoay hoặc lắc nữa, nằm im đi!” nó dễ thương lắm, nó nằm yên liền con mừng và vui quá!

Khi con đi kinh hành, con tác ý “bước” trước khi tác ý “bước” con nhắc liền, “không được đẩy cái thân, đôi chân phải bám chặt nền nhà vững chắc lên” và thế là con bước. Ma lực đó có đẩy nhưng rất yếu, nhẹ nhẹ thôi.

Con đi Thân Hành Niệm rất thoải mái, và con cảm nhận vui ời là vui! Vì con đã chiến thắng được nó bằng pháp hành Thân Hành Niệm. Với vũ khí sắc bén “như lý tác ý” và bây giờ đây! Con không sợ gì hết, tâm con vững mạnh, sau khi vượt

qua được chướng ngại, con nhìn thấy trong con trưởng thành lên một chút xíu con không sợ một chướng ngại nào hết, bởi vì con có Thầy, có pháp hành của Phật, có những vũ khí sắc bén nhất đó là “như lý tác ý” của Phật của Thầy để lại... cho nên con vững tin để tiến lên.

Nếu con khắc phục “ma lực ngũ âm” bằng pháp môn Tứ Niệm Xứ đẩy lui chướng ngại pháp ra khỏi thân tâm. Con tư duy rằng khắc phục bằng pháp môn Tứ Niệm Xứ nó dễ... cho nên con khắc phục nó bằng pháp môn: Thân Hành Niệm, vì con tu Thân Hành Niệm nó xuất hiện “ngũ âm ma” thì bây giờ đây con sẽ sử dụng Thân Hành Niệm để khắc phục cho bằng được, bằng nghị lực, gan dạ quyết chí của con để đẩy lui chướng ngại pháp ra khỏi thân tâm.

Và con thắc mắc rằng: tại sao lại do ngũ âm ma tạo ra (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) cái lực đó do ngũ âm tạo thành nó có liên quan gì đến Thất Giác Chi không?

Và tại sao khi tâm thanh tịnh có chánh niệm thì nó mới xuất hiện, còn nếu cái tâm không thanh tịnh nó không xuất hiện???

Còn cái đầu trục của con nó xoay, tức là huyết bạch hội hoạt động khai mở, tâm thanh tịnh thì huyết bách hội nó mới hoạt động.

Con kính xin Thầy cho con thưa hỏi là: Huyết bách hội nó có liên quan gì đến Bốn Thiền, Tam Minh không?

Và con thắc mắc rằng: tại sao với tâm thanh tịnh thì cái “lực đẩy” đó mới có? Còn với cái tâm không định tĩnh thì nó không bao giờ xuất hiện???

Có nghĩa là khi tâm con, không phóng tâm, không phóng dật “cái lực đẩy” nó mới xuất hiện, và huyết bách hội hoạt động (cái thân thì nhẹ nhàng, cái đầu thì rỗng suốt) nhưng vì cái lực đẩy đó, nó mạnh quá cho nên làm chướng ngại trên thân và tâm, vì thế con mới dùng pháp hành “Thân Hành Niệm” để khắc phục nó, khắc phục nó cũng không phải dễ dàng. Với sự quyết chí con cũng làm được, nhắc nó bằng những câu tác ý sáng tạo của mình. Thì nó yếu dần và giờ đây thân và tâm của con yên ổn rồi, không còn bị lực đẩy đó làm chướng ngại, lực đẩy yếu dần. Con kính gửi lên Thầy bài viết nhỏ bé của mình khi con vượt qua được những chướng ngại trên pháp hành của mình. Bằng trái tim đầy nhiệt huyết, cố gắng nhiệt tâm tinh cần, quyết chí và dũng mãnh.

Con thành kính dâng lên Thầy người đã trao truyền cho con sự dũng mãnh tràn đầy nghị lực, kiên cường, gan dạ, bền lòng vững chí, khi gặp khốc khổ khăn lòng không lo sợ, tâm phải luôn định tĩnh, kham nhẫn...

Con thành kính tri ân Thầy.

## NÊN PHÂN BIỆT BA LỰC

**Đáp:** Thầy nhắc lại con lần nữa, con nên phân biệt ba lực trong thân ngũ ấm. Ba lực đó là:

1. Ý thức lực (sắc ấm).
2. Tưởng thức lực (tưởng ấm).
3. Tâm thức lực (thức ấm).

*Trong ba lực đối với đạo Phật chỉ được quyền sử dụng ý thức lực, tâm thức lực còn tưởng thức lực thì luôn luôn phải đề cao cảnh giác, để ngăn và diệt trừ nó, không cho nó phát triển, nếu nó phát triển sẽ đưa hành giả vào tà định. Vì Lực của tưởng ấm là lực của ma ngũ ấm. Lực của ma ngũ ấm thì lấy dục mà tăng trưởng, tức là lấy lòng ham muốn của con người làm gốc mà phát triển. Vì thế khi lực này phát triển thì tâm tham, sân, si càng gia tăng, ngã càng to lớn nhưng rất ma mị tinh vi lừa đảo trong lối lý luận biện minh bưng bít khiến ngay chính hành giả cũng lầm lạc. Lực này rất nguy hiểm trên đường tu tập xả tâm ly dục ly ác pháp. Vì nó không xả tâm dục và ác pháp mà lại nuôi lớn ngã và lòng tham dục danh lợi to lớn.*

Lực của thức ấm là lực của Bảy Giác Chi (lực của tâm).

Lực của tưởng và lực của tâm không liên quan nhau.

*Khi tu tập tâm chưa ly dục ly ác pháp hoàn toàn thì lực của tưởng thường xuất hiện phá lực của tâm làm cho chúng ta khó phân biệt.*

Cho nên các huyết trên thân khai mở tức là các huyết dao động khi dao động thì lực tưởng xuất hiện. Ngoại đạo thường tu tập khai mở những huyết đạo này để có thần thông. **Có thần thông để lường gạt người làm danh, làm lợi trên moà hôi nước mắt của kẻ khác.** Những người tu tập có thần thông tưởng không bao giờ giải thoát

Có chánh niệm, tức là ý thức thanh tịnh chứ không phải tâm thanh tịnh.

Có đủ Bảy Năng Lực Giác Chi thì tâm mới thanh tịnh nói cách khác tâm thanh tịnh thì mới có Bảy Năng Lực Giác Chi.

Ý thức thanh tịnh thì có chánh niệm, có chánh niệm thì coi chừng có tưởng lực xuất hiện, có tưởng lực xuất hiện là do tâm ly dục ly ác pháp chưa thật sạch.

Khi chưa có Bảy Năng Lực Giác Chi thì không làm gì con nhập được Sơ Thiền. Chưa nhập được Sơ Thiền không làm gì có thân, tâm được thanh tịnh; thân tâm

chưa thanh tịnh thì làm sao nhập vào dòng Thánh được! (nhập lưu quả Tu Đà Hoàn).

Cho nên hiện giờ đang tu tập thì chỉ có ý thức thanh tịnh chứ không có tâm thanh tịnh.

Cái đầu con quay là ***huyết bách hội khai mở, tức là ý thức bị ức chế không vọng tưởng, chứ không phải ý thức thanh tịnh***. Vì thế con nên ngăn và diệt tưởng lực đó để con tu tập Thân Hành Niệm cho tâm thật định tĩnh trên thân hành thì Xả Giác Chi sẽ xuất hiện, Xả Giác Chi xuất hiện thì mới giúp con xả sạch tâm tham, sân, si... tức là trên pháp Thân Hành Niệm ly dục ly ác pháp để vào Bất Động Tâm Định. Bất động Tâm Định là một trạng thái tâm không phóng niệm và không phóng dật, như Đức Phật đã dạy: “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”.

Ngoại đạo tu tập dùng mọi pháp môn để ức chế ý thức, khiến cho ý thức không có vọng niệm. Không có vọng niệm ngỡ rằng cách thức tu tập như vậy làm cho ý thức thanh tịnh, nói cách khác là làm cho tâm thanh tịnh, nhưng nào ngờ khi ý thức bị ức chế, không hoạt động được, vì ý thức không hoạt động được, do đó tưởng thức hoạt động nên mới khai mở các huyết đạo. ***Tu theo ngoại đạo như Thiền Đông Độ và kinh sách Đại Thừa thì không có tâm thanh tịnh, mà chỉ có tâm chạy theo dục lạc vật chất thế gian***. Con cứ nên suy ngẫm lại xem các thầy Đại Thừa và các Thiền Sư Đông Độ thì lời Thầy nói không sai. ***Chỉ khi nào ý thức ly dục ly ác pháp thì ý thức mới thanh tịnh***.

Cho nên tất cả các pháp môn Thiền: Thiền Đông Độ, Đại Thừa, Tịnh Độ Tông, Mật Tông, Minh Sát Tuệ, v.v... đều là pháp môn ức chế tâm, do đó các vị Thiền Sư này tu sai pháp Phật nên đều nhập định tưởng, do nhập vào định tưởng nên không bao giờ có ý thức thanh tịnh, ***ý thức còn chưa thanh tịnh thì còn nói gì đến tâm thanh tịnh được***. Do đó các vị tu lâu năm thì danh lợi càng nhiều, nên đời sống các vị giống như những nhà giàu tỷ phú!

Huyết bách hội không có liên quan đến Bốn Thiền và Tam Minh. Huyết bách hội có liên quan với ngũ thông của ngoại đạo, vì nó thuộc về thiền tưởng.

Con đang nhận lầm ý thức thanh tịnh và tâm thức thanh tịnh. ***Ý thức thanh tịnh chỉ là một sự khởi đầu cho 7 năng lực giải thoát của Phật giáo (Thất Giác Chi) xuất hiện để thực hiện tâm thanh tịnh***.

Khi nào con nhập Thiền Thứ Tư thì tâm thức con mới trỗi dậy, còn bây giờ con đang dùng dụng cụ rất ráo Thân Hành Niệm để tu tập ly dục ly ác pháp, đó là ý thức thanh tịnh.

---

Hiện giờ con tu tập là để cho ý thức chánh niệm, ***ý thức tĩnh giác, ý thức định tĩnh, ý thức thanh tịnh, chứ làm gì có tâm thanh tịnh ở chỗ này được.***

Hiện giờ con đang dùng ý thức tu tập pháp Thân Hành Niệm để ý thức thanh tịnh, nhưng ý thức của con có xả ly rất nhiều vì thế mà nó có được một ít thanh tịnh, nhờ vậy mà con đã nhận thấy những lực xuất hiện của Bảy Giác Chi nhưng chưa đủ trọn vẹn, ***thì lúc này con nên coi chừng sẽ có lực tưởng và lực này nó thoát ra khỏi sự điều khiển của ý thức con, nếu con không cảnh giác nó sẽ dẫn con vào thế giới Ma.*** Khi tu tập thấy có xuất hiện một trạng thái vượt ra ngoài pháp ý thức dẫn tâm của con thì nên cảnh giác và tìm mọi cách ngăn và diệt nó thì sự tu tập của con mới có đi đúng hướng và đúng đường thì sự tiến bộ nhanh chóng, mà Thầy bảo rằng ***xử dụng lực Ma chuyển thành Bảy Giác Chi là vậy.*** Nếu chấp nhận theo lực đẩy này thì con bị Ma xỏ mũi. Thầy thường gọi nó là Ngũ Ấm Ma có nghĩa Ma lưu xuất từ thân ngũ uẩn của con chứ chẳng đâu khác.

***Lưu ý: Nên Cảnh giác những loại Ma chướng này. Đối với những Ma chướng này. Ta phải biết xử dụng lực Ma, chứ đừng để lực Ma xử dụng ta. Vì ta có pháp “Như lý tác Ý”, tức là ta có phương pháp xử dụng lực của ý thức để đối trị lực của tưởng thức và nương vào lực của tưởng thức để dùng nó chiến đấu với ngoại pháp.***

Biết xử dụng lực Ma để tạo thành lực Bảy Giác Chi. Vì trong Bảy Giác Chi có lực Xả Giác Chi, ***Xả Giác Chi sẽ giúp cho ý thức ly dục ly ác pháp hoàn toàn.*** Nhờ ý thức ly dục ly ác pháp hoàn toàn thì ý thức thanh tịnh, ý thức thanh tịnh thì Trạch Pháp Giác Chi mới xuất hiện. ***Nhờ Trạch Pháp Giác Chi thì mới có tâm định tĩnh, nhu nhuyễn để sử dụng hoàn toàn, do đó ta mới nhập được Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền, nhờ nhập được Tứ Thiền ta mới đánh thức tâm thức (thức uẩn). Nhờ tâm thức hoạt động ta mới hướng tâm để thực hiện Tam Minh, chứng quả A La Hán vô lậu.***



### NHỮNG KINH NGHIỆM THƯ

Hỏi: Kính bạch Thầy! Con cảm nhận rằng: những lá thư Thầy viết cho con, là bằng những kinh nghiệm, tu tập của chính Thầy, những tháng năm khó nhọc bằng máu và nước mắt Thầy đã rơi...

Vì thế, khi nhận được những lá thư này, trái tim con, trân quý và sung sướng, hạnh phúc... vì đã được Thầy chỉ dạy tận kẽ.

Con xin ước nguyện sẽ nỗ lực nhiệt tâm tu tập theo như Thầy đã chỉ dạy cho con, để đền đáp công lao khó nhọc của Thầy, trái tim của con luôn tri ân trong muôn một.

Tâm hồn và trái tim của con thương kính Thầy nhiều lắm... bởi vì con đường tu hành rất gian nan khó khăn vô cùng, gặp chướng ngại rất nhiều... Vậy mà Thầy, đi qua được, Thầy làm chủ được sanh tử. Ôi! Thầy thật là vĩ đại và cao thượng quá! Và con cũng sẽ noi gương theo hạnh của Thầy, con cũng sẽ quyết chí đi qua cho bằng được, làm chủ bốn nỗi thống khổ này: sanh, lão, bệnh, tử và cuộc đời của con sẽ sống như Phật đã sống, như Thầy đã sống. Rồi con sẽ nói lên những gì Thầy đã nói, và con sẽ làm những gì Phật đã làm, những gì Thầy đã làm. Con thành kính gửi đến bậc Thầy tôn kính nhất của đời con.

Con kính chúc Thầy luôn khỏe mạnh...



### PHẬT PHÁP KHÔNG CÓ GÌ BÍ ẨN

**Đáp:** Pháp của Phật không có gì là bí mật, bí truyền cả, mà là những phương pháp chỉ dạy cụ thể rõ ràng sờ sờ trước mắt, nhưng vì bản chất con người cầu thả, thiếu cẩn thận, thiếu kỹ lưỡng, lười biếng v.v... Rồi tự mình kiến giải, tưởng giải chế ra pháp tu tập mới, theo kiểu tự hiểu biết trong danh từ chữ nghĩa hoặc được thừa truyền những nghĩa lý sai mà không qua kinh nghiệm tu hành thực tu, thực chứng của những bậc đã đạt đạo.

Đạo Phật lấy “THÂN HÀNH” mà tu tập, tu tập cho tâm được tĩnh thức, nhờ tâm tĩnh thức mà thấu suốt được lý nhân quả vô thường, do thấu suốt được lý nhân quả vô thường nên các pháp ác không tác động vào thân tâm được. Do các pháp ác không tác động vào thân tâm được nên tâm định tĩnh, tâm định tĩnh tức là tâm không phóng dật. Khi tâm không phóng dật là tâm giải thoát, tâm giải thoát là tâm có đủ Bảy Giác Chi. Bảy Giác Chi là bảy năng lực giúp chúng ta làm chủ sanh tử chấm dứt luân hồi.

Cho nên pháp Phật đâu có gì là bí mật mà gọi là: “Giáo ngoại biệt truyền bất lập văn tự”. Pháp của Phật là pháp dạy trực tiếp lìa tâm tham, sân, si, mạn, nghi, cho nên gọi là: “Ngăn ác diệt ác pháp”, chứ có đâu đi tìm những pháp mờ hồ “Chân Không diệu hữu”, cảnh giới ảo tưởng “Tây Phương Cực Lạc”.

Thế mà chúng ta lại tu lòng vòng quanh ức chế tâm, cuối cùng nhìn lại thì chẳng có ai giải thoát chỉ toàn là lý thuyết suông.

Chúng ta nên nhớ **pháp của Phật là pháp xả tâm, ly dục, ly ác pháp chứ không phải pháp tập trung tâm để nhập định**. Chánh định của Phật muốn nhập được là phải có Bảy Giác Chi. Bảy Giác Chi có được là nhờ ý thức ly dục ly ác pháp, tức là ý thức thanh tịnh.

Có hiểu rõ được như vậy thì sự tu tập của chúng ta không bị hoài công, vô ích.

Kính ghi, Thầy của các con.



### THANH MINH

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, có những điều vu khống sai sự thật, có cần phải thanh minh làm sáng tỏ không thưa Thầy?

**Đáp:** Có lúc cần thanh minh nhưng cũng có lúc không cần thanh minh.

**Nếu chung quanh chúng ta toàn là những người ác** thì chúng ta không nên thanh minh vì có thanh minh thì cũng không bao giờ có người chịu nghe, càng thanh minh thì càng thêm thù oán, “thanh minh oán hận càng sanh”. Lúc bấy giờ chúng ta cần phải **im lặng như Thánh**. Tại đất nước Phù Tang, có một nhà sư đến xin ở trong một ngôi chùa làng để tu hành. Sau năm tháng ở đây, có một cô gái mang thai đến khai rằng: Ông là tác giả đưa bé trong bụng cô.

Nhà sư không buồn, không giận và cũng không minh oan mà chỉ trả lời bằng câu:

- Thế à!

Đến khi sanh con ra, cô gái này bế cháu bé giao cho ông. Ông nhận lãnh cháu bé cũng không buồn, không giận và cũng không minh oan và ông cũng dùng câu trả lời ngắn gọn.

- Thế à!

Trước sự im lặng nhẫn nại như Thánh cuối cùng cô này đến xin đưa con trở lại, vì xấu hổ, ăn năn, sám hối lỗi lầm của mình. Khi cô gái kia biết lỗi ăn năn sám hối, nhà sư vẫn vui vẻ trao trả lại đứa con cho cô và cũng chỉ trả lời ngắn gọn:

- Thế à!

Chúng ta cũng đều học Phật, nên ai không biết lời dạy này: “Oan ức không cần mình oan, mình oan oán hận dễ sanh”.

Trên đây là những gương hạnh im lặng như Thánh mà đức Phật đã từng dạy cho đệ tử của Người. Vậy chúng ta cũng nên noi gương những bậc Thánh Tăng này mà im lặng như Thánh thì tốt nhất.



### **TU TẬP CHUYÊN MỘT PHÁP LÀ BỊ ỨC CHẾ TÂM**

**Hỏi:** Trong kinh “Kẻ Lọc Vàng” (Tăng Chi I trang 465) Đức Phật dạy: “Tỳ kheo siêng tu tâm thương tâm cần phải tác ý ba tướng: Tướng định, tướng tinh cần và tướng xả”.

1- Tướng định, tướng tinh cần và tướng xả là gì?

2- Tại sao cũng trong kinh dạy: Khi một chiều tác ý tướng định thì tâm sẽ bị thụ động, một chiều tác ý tướng tinh cần thì tâm sẽ bị trạo cử, một chiều tác ý tướng xả thì tâm sẽ không có chân chánh định tĩnh để đoạn diệt lậu hoặc, do đó chỉ thỉnh thoảng tác ý ba tướng trên mà thôi?

**Đáp:** Tướng định là tâm bất động thân bất động.

Tướng tinh cần là sự siêng năng cần mẫn, tinh tấn ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp (thân hành niệm).

Tướng xả là tư duy quán xét để đẩy lui các chương ngại pháp trong tâm (Định Vô Lậu).

Nếu hằng ngày chuyên tu riêng một tướng trong ba tướng này thì không có kết quả giải thoát. Tại sao vậy?

Nếu chuyên về tọa thiền, giữ thân tâm bất động thì sẽ rơi vào tướng thụ động tiêu cực. Ý đức Phật muốn nói hành giả tu hành khi tâm vô niệm, vô trụ, vô chứng thì trở thành gốc cây, cục đá (ức chế tâm trong một pháp).

Nếu chuyên tu về tướng Tinh Cần ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện thì sẽ rơi vào trạo cử, ý đức Phật muốn nói nếu chuyên tu chỉ có pháp Tứ Chánh cần thì thân tâm mệt nhọc sanh ra bần thần, hôn trầm, lười biếng, buồn phiền, bất an v.v...

Nếu chuyên tu về tướng xả tức là dùng pháp như lý tác ý tác ý liên tục giống như niệm Phật thì tâm không định tĩnh.

Thầy chỉ cho một ví dụ thì mới nhận rõ được cách thức tu hành trong ba tướng này: Hiện giờ chúng ta đang tu Định Niệm Hơi Thở. Tu Định Niệm Hơi Thở như thế nào?

Bắt đầu tu Định Niệm Hơi Thở thì tìm nơi vắng vẻ yên lặng, ngồi kiết già lưng thẳng, tập trung tâm chú ý vào hơi thở tại nhân trung “Tôi thở tôi biết tôi đang thở” thỉnh thoảng rồi lại nhắc một lần như vậy, nếu tâm đã đi vào định tĩnh thì không cần phải hướng tâm câu pháp hướng: “Tôi thở tôi biết tôi đang thở” nữa mà phải hướng tâm một câu khác: “Quán ly tham tôi biết tôi đang thở vô” “Quán ly tham tôi biết tôi đang thở ra”... khi đang tu như vậy có một niệm khởi vào thì chúng ta đem niệm đó ra tư duy mổ xẻ quán xét cuối cùng chúng ta thấu rõ nó thuộc về lậu hoặc nào, khi thấu rõ thì chúng ta đã đẩy lui nó ra khỏi tâm, lúc bấy giờ tâm trở lại định tĩnh và tiếp tục tu tập trở lại. Như vậy cách thức tu Định Niệm Hơi Thở trên đây chúng ta thấy rất rõ là chúng ta không chuyên tu một tướng nào cả, chỉ thỉnh thoảng tu tướng này, thỉnh thoảng tu tướng kia. Do đó trong một thời tu chúng ta đã tu ba tướng rõ ràng như:

- 1- Nương vào hơi thở là tu tướng định.
- 2- Dùng pháp hướng tâm như lý tác ý là tu tướng xả.
- 3- Quán xét đẩy lui chương ngại pháp là tu tướng tinh cần.



### VÔ NGUYỆN ĐỊNH

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, trong kinh Tăng Chi tập I đức Phật dạy về “Định” để thắng trí, đoạn tận, diệt tận, trừ diệt, ly tham, sân, si, phần nộ, hận. phóng dật thì cần phải tu tập ba pháp.

- 1- Không Định tức là định ức chế tâm.
- 2- Vô Tướng Định (xả năm chi của Sơ Thiền và không có ba tướng lậu hoặc).
- 3- Vô Nguyện Định (trạng thái không có ước nguyện điều gì)

Không Định, Vô Tướng Định và Vô Nguyện Định là gì? Đáp: Không Định tức là Không Vô Biên Xứ Định, một trong bốn loại định của tướng. Người mới tu tập phải tập định tướng ức chế tâm này cho bớt vọng niệm để tâm được tĩnh thức rồi mới tu tập các pháp môn khác.

Vô Tướng Định, còn gọi là Bất Động Tâm Định, một loại thiền định không có ba tướng lậu hoặc: dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu.

Vô Tướng Tâm Định là một trạng thái tâm ly dục ly ác pháp nhưng không có năm chi tướng của Sơ Thiền: Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Vô Tướng Tâm Định tức là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

Vô Nguyên Định là một trạng thái im lặng như Thánh, an trú như Thánh, bất động như Thánh.



### TỨ THIÊN VẤN CÒN TRIỀN PHƯỚC

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, trong kinh Panlacanda Tăng Chi IV trang 213 có đoạn chứng và trú Thiền Thứ Tư vẫn còn triền phược đó là sắc tưởng. Vậy sắc tưởng đã bị diệt sao ở đây vẫn còn?

**Đáp:** Con nên lưu ý: Sơ Thiền tuy ly dục ly ác pháp tâm luôn bất động trước các pháp và các cảm thọ nhưng vẫn còn năm chi thiền Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm nên còn tưởng, nhất là tầm tứ vì vậy trong kinh Tăng Chi còn gọi là triền phược, triền phược ở đây là gốc lậu hoặc còn chưa diệt, Sơ thiền chỉ ly chứ chưa có diệt nên kinh gọi còn triền phược là rất đúng. Trạng thái Sơ thiền là một trạng thái của Trời Sơ Thiền (Sơ Thiền Thiên), còn cõi Trời tức là còn triền phược

Đến Nhị Thiền mới diệt tầm tứ, diệt tầm tứ chỉ mới ngưng được ý thức nói riêng nói chung là mới ngưng sáu thức, vì thế tưởng thức còn nên kinh nói nhập Nhị Thiền còn triền phược là đúng. Bởi vì thân nghiệp còn và trạng thái Nhị Thiền là trạng thái của Trời Nhị Thiền (Nhị Thiền Thiên), còn cõi Trời tức là còn triền phược.

Đến Tam Thiền thì mới ly hỷ tưởng chứ chưa có diệt tưởng và lạc tưởng cũng còn chưa ly nên kinh gọi còn triền phược là đúng. Trạng thái Tam Thiền là trạng thái của Trời Tam Thiền (Tam Thiền Thiên), còn cõi Trời tức là còn triền phược

Đến Tứ Thiền xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, xả lạc tưởng, khổ tưởng và thanh tịnh tưởng. Ở đây chỉ xả tưởng chứ chưa diệt tưởng vì thế nên kinh gọi còn triền phược là đúng. Vì trạng thái Tứ Thiền là trạng thái của Trời Tứ Thiền (Tứ Thiền Thiên), còn cõi Trời tức là còn triền phược.

Khi nhập xong Tứ Thiền chúng ta mới làm chủ được sanh, già, bệnh, chết chứ chưa chấm dứt được tái sanh luân hồi vì nguyên nhân tái sanh luân hồi còn nên Tứ Thiền vẫn còn triền phược.

Tại Tứ Thiền có hai ngã:

1- Đi về hướng Tứ Không đến Diệt Thọ Tưởng Định thì lúc ấy tưởng thức mới diệt được, nhưng đến đây lại rơi vào chỗ không còn pháp (phi pháp môn), người tu nhập định này cũng giống như cục đá, nói cách khác tu về hướng này thân ngũ uẩn trở thành đá. Kinh Tăng Chi dạy: “Chứng đạt và an trú Diệt thọ Tưởng Định. Sau khi thấy với trí tuệ các lậu hoặc được đoạn diệt. Cho đến như vậy, này Hiền

giả là giải thoát khỏi triền phược được Thế Tôn nói đến với phi pháp môn”. (trang 217)

2- Ngã đi về Tam Minh, khi Lưu Tận Minh đạt được thì lậu hoặc đã được diệt sạch, ngã này chứng và trú vào Niết bàn tức là nhập vào Vô Tướng Tâm Định. Ngã tu tập này không biến thân ngũ uẩn thành đá và sống đúng ý nghĩa làm lợi ích cho chúng sanh dù còn một tác hơi.

Đi ngã Tứ Không đến Diệt Thọ Tướng Định, ngã này không làm lợi ích cho chúng sanh vì thế các nhà Đại Thừa gọi ngã này là tu tập tiêu nha bại chủng, chồi khô, mộng lếp v.v....

Tóm lại, trên đường tu hành để đến nơi đến chốn giải thoát thì phải chọn một Minh Sư đã đi nốt quãng đường này thì mới đủ kinh nghiệm hướng dẫn.



### SỢ HÃI TRONG CÁC LỖI NHỎ NHẶT

**Hỏi:** kính bạch Thầy, trong kinh Phật thường nhắc nhở các Tỳ Kheo “phải thật sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt”. Có phải ý Phật muốn nói đến 100 giới chúng học không?

**Đáp:** Không riêng 100 giới chúng học mà còn tất cả các ác pháp. Đối với đạo Phật một lời nói, một hành động, một ý nghĩ làm khổ mình, khổ người là những lỗi nhỏ nhặt. Lời nói không ái ngữ và những hành động thô tháo, thiếu tỉnh giác là phạm vào các lỗi nhỏ nhặt. Phạm vào các lỗi nhỏ nhặt thì con đường tu tập theo Phật giáo rất khó chứng đạt chân lý.



### MỘT TRĂM GIỚI CHÚNG HỌC

**Hỏi:** kính bạch Thầy, con hiểu pháp môn tu tập giới (100 chúng học) dưới 2 khía cạnh:

- 1- Huân tập trưởng dưỡng những hành vi đạo đức làm người.
- 2- Giải thoát khỏi tập quán (nghiệp) thú vật.

Thưa Thầy con hiểu như vậy đã đúng và đầy đủ chưa?

**Đáp:** Con hiểu được 2 phần, còn phần thứ ba con chưa hiểu.

Phần thứ nhất là phần tu học giới luật và sống đúng với giới luật tức là thực hiện đạo đức làm người.

Phần thứ hai vi tế hơn đó là thói quen ác pháp (thú tánh), phần này rất khó diệt trừ phần này là phần thiên định. Phần thiên định là phần ly dục ly ác pháp nhập Bất Động Tâm Định và nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền.

Phần thứ ba là phần thực hiện Tam Minh tức là ba minh: Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh và Lậu Tận Minh.



### THiếu kinh nghiệm tu hành thì không hiểu nghĩa kinh

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, hiện có nhiều học giả nên cũng có nhiều sự giải thích khác nhau, đôi khi trái ngược, về các khái niệm:

1- Về ba uẩn: Tướng, hành và thức, kính mong Thầy giải thích và cho ví dụ để chúng con hiểu rõ hơn.

2- Tại sao trong kinh “Đáng Được Ăn” Tương Ưng III, trang 161 dạy:

Tướng chỉ là sự nhận rõ các màu sắc.

Thức chỉ là sự rõ biết các vị chua đắng ngọt cay...?

3- Thế nào là Tầm? Thế nào là Tứ? Xin Thầy cho ví dụ.

**Đáp:** Trong Thân ngũ uẩn có: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Trong câu hỏi của con chỉ hỏi tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, mà không có hỏi sắc uẩn và thọ uẩn.

Người ta không nhận ra trong thân ngũ uẩn có ba cái thức làm việc, ba cái thức đó có tên là:

**1/ Sắc thức, gồm có sáu thức:** nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức, hoạt động và cảm nhận tức là hành uẩn và thọ uẩn, lúc con người đang tỉnh thức và làm việc qua sắc uẩn.

**2/ Tưởng thức hoạt động và cảm nhận** (hành uẩn và thọ uẩn) qua tướng uẩn trong giấc ngủ (chiêm bao).

**3/ Thức thức hay còn gọi là tâm thức** hoạt động và cảm nhận (hành uẩn và thọ uẩn) qua thức uẩn. Muốn cho tâm thức hoạt động và cảm nhận thì phải nhập xong bốn thiền: Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền, trong khi nhập xong Tứ Thiền thì sắc thức và tưởng thức đã ngưng nghỉ nhường chỗ cho tâm thức hoạt động, vì thế lúc bấy giờ Tam Minh chúng ta mới thực hiện được. **Nếu sắc thức và tưởng thức chưa ngưng nghỉ thì tâm thức không bao giờ hoạt động**

**được và vì vậy sự tu hành của ngoại đạo chưa bao giờ thực hiện được Tam minh.**

Còn hành uẩn và thọ uẩn là những sự hoạt động và cảm nhận của ba thức này mà thôi.

Trên đây là nhiệm vụ của năm uẩn hoạt động trong thân ngũ uẩn, tức là sự hoạt động của một con người có tu tập theo đường lối của đạo Phật nhập bốn thiền và thực hiện Tam Minh.

Còn người chưa tu tập bốn thiền và Tam Minh thì tâm thức của họ đang nghỉ ngơi chưa hoạt động.

### **TÂM TỨ**

Đọc trong Kinh Song Tâm đức Phật đã xác định nghĩa của Tâm là sự suy tư (tâm thiện và tâm ác tức là suy tư thiện và ác).

Đọc trong Kinh An Trú Tâm, Đức Phật đã xác định nghĩa của Tứ là sự tác ý (tác ý một tướng khác của một tướng kia).

### **NHỚ ĐẾN LÀ TƯỜNG THỨC**

Đọc lại bài Kinh Đáng Được Ăn: “Này các Tỳ kheo, những Sa Môn hay Bà la môn nào có nhớ đến các đời sống ở các kiếp trước, tất cả họ đều nhớ đến năm thủ uẩn hay nhớ đến một trong những thủ uẩn”. Như vậy bài kinh này đức Phật đã dạy chúng ta về quán tưởng để tu tập năm thủ uẩn để thấy rõ năm thủ uẩn vô thường, khổ, vô ngã mà không tham đắm và không dính mắc.

Ở đây con hỏi: Tưởng biết rõ màu sắc xanh, vàng, đỏ, trắng v.v. và thức rõ biết vị chua, cay, mặn, ngọt, đắng v.v... như vậy có đúng không?

Như đoạn kinh trên Thầy đã trích ra để xác minh đức Phật dạy chúng ta đang quán tưởng, nghĩa là chúng ta đang dùng tưởng thức để tư duy.

Nếu có một vật trước mắt dùng để quan sát thì đó là ý thức quan sát, còn ở đây đức phật dạy nhớ lại quá khứ, vậy nhớ lại quá khứ một sắc tướng, hình ảnh, màu sắc, âm thanh, mùi vị, cảm giác lạc, khổ, bất lạc, bất khổ v.v..... đó không phải là tưởng thức quán sát sao? Tưởng thức quán sát câu hữu với nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý thức.

Bởi màu sắc chúng ta nhận được xanh, vàng, đỏ, trắng, đen, hồng, cam v.v... đều do tưởng của chúng ta đặt ra để ý thức chúng ta tiếp nhận xanh, vàng, đỏ, trắng, đen, hồng, cam v.v...

Ví dụ: màu đỏ là do tường của chúng ta tưởng màu đỏ rồi từ đó ý thức chúng ta nhận thấy màu đỏ, nếu trước kia tường của chúng ta tưởng màu trắng là màu xanh thì bây giờ ý thức của chúng ta cũng cho nó màu xanh. Do đó đức Phật dạy: “Tường chỉ là sự nhận rõ các màu sắc”. Đúng vậy chỉ có tường mới nhận ra màu sắc. Hôm nay tất cả những màu sắc đều do tường nhận rõ các màu sắc

***“Và này các Tỳ kheo, thế nào gọi là thức? Rõ biết bằng tường câu hữu với vị thức đắng, cay, ngọt, mặn v.v...”.***

Bởi, bài kinh này đức Phật dạy quán về thân ngũ uẩn ở quá khứ, chứ không phải quán thân ngũ uẩn ở hiện tại nên phải dùng tường câu hữu với lục thức thì mới đúng nghĩa của bài kinh. Ở đây do dịch giả dịch không đúng nghĩa vì dịch giả không phải là hành giả hoặc về sau những nhà học giả kết tập kinh sách thiếu kinh nghiệm tu hành nên dùng chữ không chính xác. Khiến cho người đời sau đọc khó hiểu, chỉ có những bậc có kinh nghiệm trên đường tu tập mới xác định được nghĩa lý này.

Cho nên màu sắc do tường nhận ra đức Phật đã xác định rất đúng và thức nhận biết ra mùi vị cay, đắng, ngọt, bùi, chua chát, mặn, lạt v.v... thì không còn chỗ nào là sai cả.



### CHÚ TÂM

Hỏi: Kính bạch Thầy, trước đây nhờ chú niệm khá liên tục nên:

1- Khi theo dõi hơi thở, con thường thấy nhỏ, nhẹ ngắn dần, có lúc dường như mất hẳn.

2- Khi kinh hành thấy rõ sự “nặng nhẹ” của bước chân. Các Thiền sư Nam Tông khuyên cứ tiếp tục chú tâm hơn nữa vào hơi thở và bước chân, vì “hơi thở vi tế là tâm vi tế”. Nhưng vì sợ đó là kết quả của sự ức chế tâm nên con không tiếp tục hành trì mà chỉ chú ý xả tâm bằng pháp “Tứ Chánh Cần” theo Thầy chỉ dạy. Tuy vậy hiện nay sự theo dõi, trụ tâm vào hơi thở và bước đi của con không liên tục như trước nữa, Như vậy có phải niệm căn và tấn căn của con không được phát triển đồng đều?

Đáp: Trước khi con chưa biết pháp tu hành xả tâm nên theo phương pháp tu hành ức chế tâm, vì pháp ức chế tâm dễ tu tập hơn pháp xả tâm, tại sao vậy? Tại vì chỉ tu tập có một đối tượng duy nhất để cột tâm vào đó. Ví dụ: như hơi thở hoặc đi kinh hành, nhờ đối tượng đó mà tâm bị ức chế nên vọng tưởng không sanh từ đó con cảm giác hơi thở bắt đầu nhỏ nhẹ và đôi khi không còn cảm thấy hơi thở

ra vô nữa, đó là một trạng thái của xúc tượng xuất hiện mà con tưởng đó là niệm căn được liên tục và tấn căn được tinh cần, nếu trên đà này tiến tu thì con sẽ không khỏi giống như các sư Nam Tông ôm các định tướng tướng mà chẳng giải quyết được sanh, già, bệnh, chết, chỉ tu để có tu mà thôi, chứ con đường phía trước còn mờ mịt, vì các sư Nam Tông đã tu tập qua rồi những trạng thái này mà chẳng thấy làm chủ tâm tham, sân, si, được; rõ ràng các sư còn tham ăn thích ngủ tức là ăn uống phi thời và còn tham danh, đắm lợi, tiền bạc xe cộ, chùa to Phật lớn, không sống được trong từ tâm còn ăn thịt chúng sanh, cơ thể mập khỏe chứng tỏ các sư còn có nhiều tâm dục.

***Nếu con không ở trên Tứ Niệm Xứ tu tập xả tâm, đẩy lui các chương ngại trên thân, thọ, tâm, pháp để khắc phục tham ưu trên đó thì dù con có tu niệm căn, có liên tục tu tập tấn căn, dù con có tinh cần một triệu năm thì nó cũng không giải quyết được sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, vì lối tu tập này đã đi sai hướng giải thoát rồi.***

Pháp xả tâm chỉ có trên Tứ niệm Xứ thỉnh thoảng tu tập định, thỉnh thoảng tu tập quán và thỉnh thoảng tu tập xả, đừng nên chuyên ròng một thứ nào cả, như trong kinh đức Phật đã dạy: “Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo, nếu một chiều tác ý tướng định, thì có sự kiện tâm vị ấy đi đến thụ động. Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo nếu một chiều tác ý tướng tinh cần, thì có sự kiện tâm vị ấy đi đến trạo cử. Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo, nếu một chiều tác ý tướng xả, thì có sự kiện tâm vị ấy không chân chánh định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc”. ***“Nhưng nếu Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo, nếu thỉnh thoảng tác ý tướng định, thỉnh thoảng tác ý tướng tinh cần, thỉnh thoảng tác ý tướng xả, tâm vị ấy trở thành nhu nhuyến, kham nhậm, chói sáng, không bẻ vụn, chơn chánh định tĩnh để đoạn tận các lậu hoặc”.***

Các sư Nam Tông chuyên ròng tu tập định, vì thế các Sư bị ức chế tâm, nên sự tu hành của các sư chẳng đi đến đâu cả.

Do lời Phật dạy trên đây chúng ta nên khéo léo và thiện xảo tu tập trong ba tướng này.



### TỰ ĐIỂM

Hỏi: Kính thưa Thầy, khi chúng con ngồi thiền:

1- Xác định tự điểm ở chỗ nào? Giữ nó như thế nào trong thời gian ngồi?

2- Mở mắt hay nhắm mắt, có lợi hại gì? Khi nhắm mắt con dễ gom 6 căn để niệm hơi thở hơn, vậy con có nên tiếp tục nhắm mắt?

3- Tay để bình thường hay bắt buộc bàn tay phải để trên bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhau?

4- Theo sự hướng dẫn của Thầy, mỗi ngày con chỉ ngồi rất ít (khoảng 45 phút). Chủ yếu lo hướng tâm xả tâm. thưa Thầy chúng con có nên tăng thời lượng lên không?

Đáp: Khi ngồi thiền các con cần nên lưu ý những điểm sau đây:

Trong câu hỏi một có hai câu:

1a- Xác định tụ điểm. Khi ngồi thiền tu Định niệm hơi thở thì nên đặt tụ điểm tại nhân trung tức là nơi hơi thở ra vào, giữa nhân trung cạnh mũi. Tu Định niệm hơi thở đặt tụ điểm tại nhân trung là chính xác và cụ thể thực tế nhất không bị tưởng, đặt trên chóp mũi cũng được, nhưng không bằng đặt tại nhân trung, vì nơi đó trụ tâm không sanh ảnh hưởng rối loạn thần kinh. Còn bất cứ đặt tụ điểm nơi đâu để trụ tâm đều không tốt, tại sao vậy?

Vì đặt bất cứ nơi đâu trên thân mà tu hơi thở thì dễ rơi vào định tưởng, ***định tưởng là một loại định rất nguy hiểm. Vì vậy người tu thiền cần phải quan tâm và cảnh giác để bước đường tu tập không là bước đường cùng.***

1b- Thời gian thích nghi tu tập tụ điểm. Tu tập và giữ gìn tụ điểm, muốn tu và tạo tụ điểm phải dùng một hơi thở vô và ra chậm và nhẹ nghĩa là hít vô chậm chậm và thở ra cũng chậm chậm, trước khi thở hơi thở này, chúng ta dùng pháp hướng để dẫn tâm vào tụ điểm: “Hai mắt phải nhìn xuống tụ điểm, tâm phải tập trung vào đó”. Sau khi hướng tâm xong thì hai mắt phải nhìn xuống nhân trung và tâm phải tập trung chú ý biết tại nơi đó, mắt và tâm đều tập trung nơi đó, chúng ta bắt đầu hít vô chậm chậm nương theo hơi thở vô, gom tâm tại nhân trung và khi thở ra cũng gom như vậy, nếu đủ sức thì chúng ta tu tập liên tục 5 hơi thở chậm rồi thở lại hơi thở bình thường, còn không đủ sức thì chỉ thở một hơi thở chậm mà thôi, rồi thở lại 10 hoặc 20 hơi thở bình thường. Khi thở lại hơi thở bình thường thấy tâm bám chặt vào tụ điểm thì không cần thở lại hơi thở chậm, chỉ khi nào tâm chưa bám chặt vào tụ điểm, có nghĩa là tâm còn vọng tưởng thì mới hướng tâm và thở lại một hơi thở chậm nhẹ như lúc ban đầu. Đó là cách giữ gìn tâm bám chặt vào tụ điểm để tâm không còn khởi niệm. Nếu ai biết dùng hơi thở chậm gom tâm, người ấy ức chế tâm hết vọng tưởng dễ dàng, ***nhưng đây không phải thiền định***, đây chỉ là sự tập trung tâm để giúp tâm ***“Tĩnh Thức”*** chứ không phải đi vào ***“Tĩnh Lặng”*** để rồi rơi vào định tưởng. Xin quý vị lưu ý.

---

2- Mở mắt hay nhắm mắt trong khi tu tập còn tùy vào hai trường hợp:

a- Khi loạn tưởng thì nên nhắm mắt.

b- Khi bị hôn trầm thù miên thì nên mở mắt.

Mở mắt to sanh loạn tưởng, nhắm mắt lại sanh hôn trầm, **vì thế người tu hành nên tập tu không mở mắt không nhắm mắt mà chỉ cần mắt nhìn xuống, khi mắt nhìn xuống thì mắt chỉ mở một phần ba, mắt chỉ mở một phần ba là vừa đủ thu nhiếp tâm mà không bị hôn trầm thù miên và loạn tưởng.**

Khi mới bắt đầu tu tập, nhắm mắt tu dễ gom tâm nhưng tu lâu thì không tốt, vì dễ bị ma tưởng quấy nhiễu.

Con không nên tiếp tục tu tập nhắm mắt mà phải tu đúng cách ngay từ lúc ban đầu. Người tu thiền không được nhắm mắt, không được mở mắt, khi ngồi thiền chỉ có nhìn xuống, từ chỗ ngồi đến điểm mắt nhìn cách khoảng một thước hoặc tám tấc, không được xa hơn cũng không được gần quá, vì xa hơn thì đầu phải ngước lên và như vậy thì mắt phải mở to, còn gần quá thì đầu phải cúi xuống, đầu cúi xuống mà ngồi thiền thì trông tướng rất xấu dễ bị hôn trầm thù miên vô ký và tưởng lạc.

3- Tu thiền theo Phật giáo, hai bàn tay không bắt ấn, chỉ có người tu theo Mật Tông hai bàn tay luôn luôn lúc nào cũng bắt ấn, khi ngồi thiền hai bàn tay để tự nhiên trên hai đầu gối như tượng Phật Nguyên Thủy hoặc hai bàn tay để chồng lên nhau một cách tự nhiên chứ không bắt buộc hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Chúng ta tu theo Phật thì phải sống và tu tập như Phật, đừng bắt chước theo kinh điển phát triển, **bởi vì thiền của Phật là chỗ tâm không còn tham, sân, si chứ không phải chỗ ngồi, ngồi như thế nào thoải mái để chịu thì ngồi, còn ngồi mà khổ đau thì không nên ngồi**, vì chúng ta theo Phật là tìm sự giải thoát không còn khổ đau. Đức Phật đã xác định: “Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy...”. Và như vậy trong khi tu tập có sự khổ đau xảy ra tức là chúng ta đã tu sai hoặc tu theo pháp môn của ngoại đạo, vì tu tập có khổ đau như vậy là ức chế thân tâm, là tự làm cho mình khổ, là thiếu đạo đức với mình, là pháp khổ hạnh của ngoại đạo ngày xưa thiếu chút nữa đức Phật đã làm vật hy sinh cho những pháp môn này.

Tóm lại con nên ngồi xếp bằng kiết già hoặc bán già cũng đều tốt như nhau cả hoặc ngồi bất cứ một tư thế nào mà thân tâm con an lạc thì con ngồi, mục đích tu tập là lo xả tâm ly dục ly ác, đẩy lui tất cả chướng ngại pháp trên tứ niệm xứ của con, để tâm con không phóng dật tức là tâm thanh tịnh, **tâm không phóng dật là tâm định chứ không phải ngồi mà có định**, ngồi chỉ là một phương tiện

---

giúp cho tâm dễ gom, và tâm gom được thì tâm mới tỉnh giác, mới thấy được chướng ngại pháp. Ngồi chỉ là một phương tiện nhỏ mà thôi. Còn hai bàn tay thì không cần thiết phải như thế này, thế kia....

4- Ngồi ít mà xả tâm nhiều tức là không bị ức chế, còn lấy sự ngồi nhiều làm mốc tu tập coi chừng sẽ tu lạc hướng vào định tưởng. Chủ yếu ***lúc nào, giờ nào phút nào, giây nào cũng lo xả tâm***, xả tâm tốt thì tăng giờ lên, còn xả tâm chưa tốt, tăng giờ lên cũng chẳng có ích lợi gì, ***Nên nhớ lúc nào cũng giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự, và lúc nào cũng phòng hộ sáu căn, không bao giờ để có kẽ hở cho tâm lang thang chạy theo các pháp trần bên ngoài***, ngồi hay không ngồi, đâu còn có nghĩa lý gì nữa, tu tập trong bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi.



### KHẮC PHỤC TÂM VÔ KÝ

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, khi quét sân hoặc đi kinh hành, con có nhắc tâm chia tuần tự 3 loại định tu tập. Định Chánh Niệm Tĩnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, kết hợp hành động của Thân hoặc bước chân và Định Vô Lậu? Con tu như vậy có đúng không? Dù có nhắc tâm, nhưng khi thực hiện thường bị quên do tạp niệm vô ký, Vậy con phải khắc phục như thế nào?

**Đáp:** Tu tập xả tâm theo đạo Phật là phải kết hợp bốn loại định:

1/ Định Chánh Niệm Tĩnh Giác (định ngăn ác pháp).

2/ Định Niệm Hơi Thở (định ngăn ác pháp).

3/ Định Vô Lậu (định diệt ác pháp).

4/ Định Sáng Suốt (định thư giãn, trạng thái chân lý).

Trong một thời tu tập trên bốn chỗ thân, thọ, tâm và pháp của chúng ta, thường có những hiện tượng sanh ra trên đó, Khi mỗi ác pháp sanh ra một trên bốn chỗ này thường tạo ra chướng ngại khiến cho bốn chỗ này bất an. Muốn cho bốn chỗ này được an ổn thanh thản, an lạc và vô sự thì phải tùy theo các pháp đã tu học trên đây áp dụng để diệt những ác pháp để đem lại sự bình an cho thân, thọ, tâm và pháp. Nếu không có ác pháp sanh ra trên bốn chỗ này thì chúng ta dùng pháp tác ý ngăn ác pháp, nhưng khi chúng ta sử dụng công sức nhiều để tu tập không phù hợp với đặc tướng của mình nên thường bị hôn trầm, thùy miên và vô ký. Đó là thời gian tu tập chưa phù hợp với đặc tướng của mình. Biết như vậy con phải tu ít trở lại để tu tập có chất lượng tỉnh thức cao, không còn bị rơi vào vô ký nữa.

---

Xét qua sự trình bày tu tập những loại định của con thì con tu tập không sai, chỉ sai là tu hơi nhiều quá sức tỉnh thức của mình. Muốn không bị rơi vào vô ký thay vì con tu 1 giờ thì con nên tu lại 30', thay vì con tu 30' thì con tu lại 15'. Chừng nào con thấy sự tỉnh thức của mình trong suốt thời gian tu tập mà không có một chút nào vô ký thì con nên tăng thời gian lên. Nhưng khi tăng thì con chỉ tăng lên từ 5' chứ đừng có tăng nhiều quá mà sức tỉnh thức không đủ thì con sẽ bị rơi vào vô ký nữa.

Vô ký là thiếu sự tỉnh thức, vì thế mà pháp môn của đức Phật dạy chúng ta tu tập tỉnh thức bằng THÂN HÀNH NIỆM là một pháp môn tuyệt vời, nếu chúng ta biết cách tu đúng đặc tướng thì chúng ta có sự tỉnh thức ngay liền, phá sạch hôn trầm, thù miên, vô ký.

Tóm lại nếu tu tập đúng cách của Thân Hành Niệm thì phá tâm si ám rất dễ dàng. Hôn trầm, vô ký, thù miên là những trạng thái của tâm si, cho nên tâm tỉnh thức có thì tâm si ám bị triệt tiêu, tâm si ám bị triệt tiêu thì chánh niệm mới hiện tiền, có chánh niệm thì ác pháp không xen vào được, ác pháp không xen vào được thì tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự, mà tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự thì đó là giải thoát của Phật giáo.



### PHÁP MÔN CỦA PHẬT LÀ PHÁP MÔN CÂU HỮU

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, khi nào cần kết hợp các định với nhau, khi nào chỉ tu tập một loại định mà thôi?

**Đáp:** Theo như lời đức Phật đã dạy:

***“Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo, nếu một chiều tác ý tướng định, thì có sự kiện tâm vị ấy đi đến thụ động”.***

***“Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo, nếu một chiều tác ý tướng tỉnh cần thời có sự kiện tâm vị ấy đi đến trạo cử”.***

***“Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ Kheo, nếu một chiều tác ý tướng xả, thời có sự kiện tâm vị ấy không chân chánh định tỉnh để đoạn diệt các lậu hoặc”.***

***“Nhưng nếu Tỳ kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ kheo, nếu thỉnh thoảng tác ý tướng định, thỉnh thoảng tác ý tướng tỉnh cần, thỉnh thoảng tác ý tướng xả, tâm vị ấy trở thành nhu nhuyến, kham nhậm, chói sáng, không bẻ vụn, chân chánh định tỉnh để đoạn tận các lậu hoặc”.***

Trên đây Đức Phật dạy câu hữu ba pháp môn trong một thời tu:

1/ Tỉnh thức (Thân Hành Niệm Nội và Ngoại, tức là Chánh Niệm Tĩnh Giác Định và Định Niệm Hơi Thở).

2/ Tứ Chánh Cần.

3/ Định Vô Lậu.

Lời dạy này chúng ta ghi nhớ: ***Phật pháp không thể tu riêng một pháp môn nào. Khi tu hành phải biết kết hợp chặt chẽ pháp này với pháp kia, lúc thì định tĩnh, lúc thì quán tư duy vô lậu, lúc thì ngăn diệt mạnh mẽ.*** Có tu tập đúng như vậy tâm mới nhu nhuyễn dễ sử dụng.



### NIỆM THIỀN

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, khi quét sân, kinh hành các niệm thiền khởi lên như: nhớ lại một câu Phật ngôn chưa hiểu, về cách thức tu tập Thầy dạy..., con nên gạt ra ngay để tiếp tục theo hành động thân hay nên suy xét thêm về những niệm thuộc về thiền này?

**Đáp:** Đức Phật dạy: “Ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp”. Như vậy khi tu tập trong một thời, con đều luôn tu cả ba pháp môn trong đó có Tứ Chánh Cần và vì vậy khi một câu Phật ngôn khởi lên trong con thì con phải tư duy nghĩa lý của câu Phật ngôn này để thấu suốt lý như thật của nó, nhờ vậy mà trí kiến của con càng ngày càng phát triển, đó là con triển khai trí tuệ tri kiến giải thoát tức là con tỉnh thoảng tác ý tưởng xả như lời Phật đã dạy trong kinh Tăng Chi.

Đây cũng là sự tăng trưởng thiện pháp trong Tứ Chánh Cần, người tu sĩ cần phải siêng năng và cần mẫn tu tập. Đạo Phật có được sự giải thoát là nhờ vào trí tuệ tri kiến này, nếu con không chịu triển khai tu tập như thế này thì làm sao có trí tuệ tri kiến được.

Muốn có trí tuệ tri kiến giải thoát, người mới tu thì phải bắt đầu học hiểu đạo đức nhân quả, Tứ Diệu Đế, Thân Ngũ Uẩn, Thập Nhị Nhân Duyên... nói chung là phải nghiên cứu tạng kinh Pali cho thông suốt.

Vì thế mỗi khi có một niệm khởi về Phật pháp thì con nên tư duy quán xét cho rõ tận nguồn gốc đừng nên gạt bỏ ngang, vì bỏ qua một điều kiện triển khai trí tuệ thì thật quá uổng.

Tóm lại sự tu tập theo Phật giáo không giống sự tu tập của ngoại đạo, ngoại đạo tu tập hay chuyên nhất một pháp trong một thời tu còn Phật Giáo thì không chuyên nhất vào pháp môn nào cả trong một thời tu.

Phật giáo chuyên xả tâm vào định, ngoại đạo chuyên ức chế tâm vào định, cho nên Phật giáo và ngoại đạo không giống nhau là ở chỗ xả tâm và ức chế tâm.

***Phật giáo đi từ xả vào định bằng tri kiến giải thoát nên lấy đạo đức làm gốc (giới luật) còn ngoại đạo đi từ định đến xả (quán, hoàn, tịnh) bằng tưởng tuệ, nên phá giới luật.***

Do đó Phật giáo lấy tri kiến giải thoát quán xét xả tâm nên rất thực tế cụ thể, tâm hồn giải thoát thật sự, còn ngoại đạo lấy tưởng tuệ nên mơ hồ trừu tượng ảo giác, không có giải thoát.

Trên đây là những điều các con nên lưu ý và để tránh xa những sự sai lạc nó không tốt cho con đường tu tập của các con.



### PHẬT VÀ A LA HÁN

**Hỏi:** Kính bạch HT, trong sách HT giảng: “Phật và A La Hán chứng quả như nhau (không có cao thấp) Thế sao về danh từ không chung là một lại còn tách bạch ra hai?

**Đáp:** Phật và A La Hán đều chứng quả như nhau, nhưng Phật là người sáng lập ra đạo Phật nên được gọi là Phật, còn A La Hán là những người tu chứng giải thoát như Phật nhưng phải theo giáo pháp của đức Phật, vì thế nên không được gọi là Phật, chỉ được gọi là A La Hán mà thôi.

Vì nếu gọi tất cả A La Hán là Phật thì cũng không sao, nhưng lòng người muốn phân biệt danh từ A La Hán và Phật như vậy là vì họ muốn tỏ lòng tôn kính đức Phật Thích Ca Mâu Ni hơn, là vì đức Phật là người đã dày công tu tập mới sáng lập ra đạo Phật và để lại cho loài người một giáo pháp đạo đức tuyệt vời, công ơn ấy rất lớn.

Phật và A La Hán khác nhau là ở những chỗ mà chúng tôi đã nêu ở trên, vì thế danh từ gọi Phật và A La Hán phải khác nhau. Cho nên Phật có thể gọi mình A La Hán, nhưng A La Hán không thể gọi mình là Phật được.

Đạo Phật duy nhất chỉ có đức Phật Thích Ca Mâu Ni là đấng giáo chủ, ngoài đức Phật Thích Ca Mâu Ni ra thì không có một đấng giáo chủ nào khác cả, nếu có một đấng giáo chủ nào khác là do con người sau bịa đặt ra. Vì thế trước và sau Phật Thích Ca Mâu Ni thì không có một vị Phật, giáo chủ nào cả.

Những vị Phật độc giác là phải tự mình tìm lấy pháp tu hành không theo một giáo pháp nào cả nhưng tu chứng giải thoát như Phật Thích Ca Mâu Ni có nghĩa

là phải làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi thì mới được gọi là Độc Giác Phật.



### NGŨ NHÃN CÒN QUÁ ÍT

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, tu Tứ Thánh Định – chứng Tam Minh là quả vị A La Hán. Sao chỉ nói có Thiên Nhãn Minh mà không nói ngũ nhãn như trong kinh Kim Cang (Nhục nhãn, tuệ nhãn. Phật nhãn?)”

**Đáp:** Phật tử nên phân tích rõ những danh từ dùng trong kinh sách Phật, nói Thiên nhãn mà không nói minh tức là chỉ có Thiên nhãn mà thôi, nhưng nói Thiên nhãn minh thì có nghĩa khác. Trong Thiên nhãn minh là một trí tuệ siêu không gian và thời gian nên nó đầy đủ cả ngũ nhãn và còn nhiều hơn nữa mà kinh Kim Cang chỉ có nêu lên ngũ nhãn thật là quá ít. Ngũ nhãn gồm có:

- 1- Nhục nhãn
- 2- Thiên nhãn
- 3- Tuệ nhãn
- 4- Pháp nhãn
- 5- Phật nhãn

Trong Thiên Nhãn Minh gồm có: giới nhãn, định nhãn, tuệ nhãn, nhân quả nhãn, vô lậu nhãn, nhục nhãn, thiên nhãn, Phật nhãn tức là A La Hán nhãn, túc mạng minh nhãn, Thánh đức nhãn, đại thần lực nhãn, đại uy lực nhãn, đại minh lực nhãn, lậu tận minh nhãn v.v.....

### KINH KIM CANG

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, kinh Kim Cang có phải Phật thuyết không?

Câu do chấp bốn tướng nên sinh ra nhiều kì sự: Ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng, hay câu: phàm cái gì hữu tướng đều hư hoại phải hiểu như thế nào?

**Đáp:** Kinh Kim Cang không phải Phật Thuyết, do các Tổ sau này biên soạn ra, kinh này xuất xứ trong thời Ngài Long Thọ...

Các nhà tưởng giải biên soạn ra kinh Kim Cang thường lý luận chia chẻ thân ngũ uẩn đưa ra nhiều danh từ như: ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng, nhưng kỳ thực bốn tướng này cũng chỉ là một tướng của thân ngũ uẩn, nên cuối cùng kết luận bằng một câu kinh: “Phàm cái gì hữu tướng đều hư

hoại”. Đó là một lối hý luận lòng vòng quanh co mà không có lối thoát, tức là không có pháp hành. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã xác định thân ngũ uẩn cụ thể rõ ràng và dễ hiểu: “Con người do năm uẩn hợp lại mà thành, nên vô thường không có thật thể, chết là hết không còn có một vật gì lưu lại”.

Trong kinh sách Nguyên Thủy đức Phật xác định rất rõ ràng về các tướng như: nhân tướng, đặc tướng, hành tướng của thân ngũ uẩn, với sự chia ra các tướng này là để giúp cho người tu sĩ áp dụng các pháp hành trên ba tướng này để đi đến sự giải thoát hoàn toàn, làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người chứ không lý luận suông như trong kinh Kim Cang Bát Nhã bằng cách chơi chữ. Nêu lên bốn tướng của thân ngũ uẩn để chứng tỏ mình là nhà phân tích hay, nhưng lại là thứ “dỏm”.

Đọc suốt bộ kinh Kim Cang ta không thấy có một pháp hành nào cả chỉ toàn là hý luận lý thuyết suông. Cho nên nói được nhưng chưa có ai làm được như trong kinh này. Kinh này từ xưa đến nay đã cho chúng ta ăn toàn thứ bánh vẽ. Chúng tôi nói nhưng quý vị đừng vội tin mà hãy suy ngẫm, chúng tôi nói là tỉnh thức quý vị mà thôi, chúng tôi nói là gióng lên tiếng chuông cảnh tỉnh, tin hay không tin là quyền của quý vị.

Kinh sách phát triển bày vẽ lý luận phân tích chia chẻ ra cho nhiều để làm rối loạn đường tu hành của tín đồ Phật giáo.



## BÁT NHÃ TÂM KINH

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, Kinh Bát Nhã: Quán Tự Tại Bồ Tát hành sâu Bát Nhã Ba La Mật, Ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền qua hết thấy khổ ách hoặc đối cảnh vô tâm...

Tất cả những câu pháp đó có đồng nhất với câu pháp “hướng tâm” như lý tác ý trong ĐVXP Thầy dạy: “Tâm như cục đất” không?

**Đáp:** Không, pháp hướng tâm “Tâm như cục đất” là một phương pháp tự kỷ ám thị để rèn luyện nội tâm của mình, chứ không phải một lời suông như trong Tâm Kinh Bát Nhã “Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách”. Câu kinh này là câu kinh nhật tụng hằng ngày trong các chùa không có ngày nào mà tu sĩ Phật giáo không tụng niệm câu kinh này, thế mà những người tụng niệm câu kinh này có bao giờ hết khổ ách chưa? Từ các Tổ xa xưa cho đến các Thầy hiện giờ không ngày nào là không tụng niệm, thế mà ngũ uẩn có không đâu, nó đang hành hạ các Tổ và

các Thầy đủ thứ tai họa, như vậy kinh chỉ nói chứ không có hành được là vì nó không có pháp hành. Còn pháp hướng tâm tự kỷ ám thị là một pháp môn thực hành nó đã mang đến kết quả chúng ta thấy rõ ràng, khi chúng ta giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh.

Vì thế hai pháp môn này không có giống nhau chút nào cả, một pháp môn nói được mà không hành được, nó là một triết học tánh không, (hý luận của Long Thọ) còn một pháp nói được làm được, nó là một nền đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người, nó không phải là triết học, mà là đạo đức học. ***Nó là một môn học, đưa ra những hành động sống hằng ngày để con người áp dụng vào đời sống mà không trái với qui luật tự nhiên của bản chất con người.*** Cho nên càng áp dụng vào đời sống thì càng thích thú hơn nhiều vì nó mang lại hạnh phúc và sự an vui cho cá nhân và tập thể

***Nói đến đạo đức là nói đến sự sống an lành của mỗi con người,*** vì thế nó phải là một pháp môn cụ thể thực tế, không lý luận quanh co, không tưởng giải ra những điều trừu tượng ảo giác không thật.

Hành thâm Bát Nhã Ba La Mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không. Hành thâm như thế nào? Chiếu kiến như thế nào? Tụng niệm hay là quán xét? Tụng niệm thì các chùa đã từng tụng niệm hằng ngày, còn quán chiếu thì người ta đã quán chiếu quá nhiều, nhưng ai là người đã độ được khổ ách? Người ta đã thực hiện nằm lòng những câu kinh này, nhưng tìm thấy sự giải thoát trong tâm thì chưa có ai cả. Tại sao vậy?

Vì nó là một triết học, một lý luận suông của những nhà học giả, không có kinh nghiệm tu hành.



### VÔ KHỔ, TẬP, DIỆT, ĐẠO

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, không có ngã, không có ta và không có cái của ta, nếu quán chiếu được như thế thì mới có luận: vô khổ, tập, diệt, đạo.

**Đáp:** Đúng, là cái hý luận của các nhà học giả của kinh sách phát triển, vì không có cái ngã, không có cái ta và không có cái của ta nên mới có chỗ đập phá chân lý của Phật giáo là “vô khổ, tập, diệt, đạo”, nên mới có chỗ cấm tín đồ Phật giáo nếu ai tu theo Thanh Văn Nhị Thừa thì sẽ bị khinh cấu tội. Bởi vì con người không có cái ngã, không có cái ta, không có cái của ta nên chân lý khổ, tập, diệt, để làm sao có được. Không có cái ngã, không có cái ta, không có cái của ta thì con người là gốc cây là cục đá, cho nên chân lý khổ, tập, diệt, để của đạo Phật là chân lý của con người chứ không phải chân lý của cục đá, gốc cây. Khổ, tập, diệt,

---

đạo để là chân lý của con người có cái ngã, có cái ta, có cái của ta. Con người tu hành trở thành cục đá gốc cây mới sản xuất ra trí tuệ Bát Nhã Tâm Kinh, để trong các chùa hăng ngày tụng niệm “Vô khổ, tập, diệt, đạo” để diệt mất cái chân lý này đi, diệt mất cái chân lý này để làm gì? ***Diệt mất cái chân lý này là diệt mất Phật giáo.***

Sau khi đức Phật tịch thì Phật giáo ngay trên quê hương của Người đã bị quét ra khỏi và cũng không còn dấu vết gì của Phật giáo ở trên đất nước này.

Bây giờ chúng ta trở về thăm quê hương xứ Phật những nơi di tích này mới được trùng tu, trùng tu để thu tiền khách tham quan vãng cảnh, chứ đâu có ý nghĩa làm cho Phật giáo sống, sống với đất nước Ấn Độ nữa. Một cái gì cao quý và đẹp đẽ nhất của nước Ấn độ đã bị lòng ganh tỵ nhỏ hẹp của các tôn giáo ích kỷ tại quê hương này đã diệt mất rồi, còn đâu nữa. Có còn cũng chỉ là hình thức kinh doanh tôn giáo mà thôi

Đúng như con đã nói: “Không có ngã, không có ta, không có cái của ta, nếu quán chiếu như thế thì mới có luận vô khổ, tập, diệt, đạo”, vậy không có cái ngã, cái ta, cái của ta thì lấy cái gì quán chiếu; nếu có cái quán chiếu được thì phải có ngã, có ta, có cái của ta, ngoài ra ba cái này, thì không có cái quán chiếu. Vì thế cái quán chiếu này là cái ảo giác trừu tượng, không phải của con người. Không phải của con người thì cái này không phải của Phật giáo. ***Vì Phật giáo lấy con người làm nơi tu hành giải thoát cho con người, ngoài con người ra thì không có cái gì để tu hành cả, vì con người khổ nên đạo Phật ra đời giải quyết sự đau khổ cho con người, mà con người thì phải có cái ngã, cái ta, cái của ta, nhưng cái ngã, cái ta, cái của ta đều thiện thì có làm khổ mình khổ người đâu mà chúng ta lại dẹp bỏ nó, chúng ta chỉ dẹp cái ngã, cái ta, cái của ta trong ác pháp, vì cái ngã, cái ta, cái của ta trong các ác pháp là cái thường làm khổ mình khổ người, nên đức Phật dạy: “ngăn ác diệt ác pháp sanh thiện tăng trưởng thiện pháp” thì chân lý khổ, tập, diệt, để mới thật là chân lý của loài người.***

Bởi vậy lý Bát Nhã chỉ áp dụng vào thế giới tưởng của Long Thọ chứ không thể áp dụng cho loài người được. Vì nó là một ảo giác chân không diệu hữu.



### SỰ MÂU THUẪN TRONG KINH SÁCH ĐẠI THỪA

**Hỏi:** Kinh bạch Thầy, trên bình diện: Hữu sắc và vô sắc. Về hữu sắc thực tế trong nhân loại hiện nay không còn con đường nào khác là phải xây dựng cho mỗi

người có một nền đạo đức nhân bản và nhân quả. Trên cơ sở bốn đế (khổ, tập, diệt, đạo). Vậy pháp hành là Tứ Chánh Cần ly dục ly ác pháp. Thật là tuyệt vời.

Bởi lẽ thế gian hiện nay, đã hầu hết làm mất đi nền đạo đức nhân bản này. Thế mới có chuyện một lũ người điên ngồi xem một quả bóng tròn, tranh giành Tổng Thống, làm từ thiện, thì bớt xén cả của những người khuyết tật, những người hoạn nạn do thiên tai. v.v...

Tất cả vì dục vọng mà họ đã làm mất đi bản chất làm người để đi vào thú tính, xét cho cùng ngay những con thú họ cũng không bằng. Vì bản chất loài thú, nó ăn no rồi thì thôi, nằm ngủ, nhưng con người hiện nay no vẫn chưa đủ mà còn phê phỡn tìm kiếm thật nhiều, để rồi vào tù còn giờ trò sấm hối.

Thật là đau lòng cho những vị Thánh Minh muốn cứu đời. Trước thực tại này.  
Bốn câu kệ trong kinh Kim Cang

“Nhược dĩ sắc kiến ngã  
Dĩ âm thanh cầu ngã  
Thị nhân hành tà đạo  
Bất năng kiến Như Lai.”

Liễu nghĩa được bốn câu này thì làm gì có kinh Phổ Môn, kinh Địa Tạng, kinh Di Đà, chuyện Bà Thanh Đề, (kinh Vu Lan Bồn) là một sự lừa dối phi đạo đức và phi nhân quả, mà Thầy đã phải dẫn giọng kêu lên. Một tiếng sét cho những ai còn mê muội...

**Đáp:** Tại sao kinh Kim Cang nằm trong hệ thống kinh sách phát triển mà lại mâu thuẫn đập phá lại kinh sách phát triển, bởi vậy chúng ta mới thấy hệ thống kinh sách phát triển không nhất quán. Cuốn kinh Đại thừa nào cũng tự ca ngợi nó là đệ nhất hơn các cuốn kinh khác, kinh Kim Cang ca ngợi kinh Kim Cang là đệ nhất, kinh Pháp Hoa cũng ca ngợi kinh Pháp Hoa là đệ nhất, kinh Lăng Già, kinh Viên giác, kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng vậy. Vì thế câu:

“Nhược dĩ sắc kiến ngã  
Dĩ âm thanh cầu ngã  
Thị nhân hành tà đạo  
Bất năng kiến Như Lai”

Bốn câu kệ này nó thể hiện qua trí tuệ Bát Nhã Ba La Mật tánh không cho một hành tinh chết trong vũ trụ này, chứ không phải áp dụng cho hành tinh sống của

---

chúng ta, vì vậy nó là chân lý của Long Thọ sản xuất, nó đang áp dụng trên cung trăng, mặt trời và trên những hành tinh chết khác, còn ở địa cầu thì nó là chân lý ảo tưởng, vì địa cầu là môi trường sống nên mọi vật ở đây không thể là cục đá gốc cây được (không có ngã, không có ta, không có cái của ta).

Nếu bảo rằng lấy bốn câu kệ này làm pháp tu quán chiếu thì không đúng, vì bốn câu kệ này không phải là pháp hành, nó chỉ là một lý luận suông của Bát Nhã phát triển mâu thuẫn lại chính bản thân của sự phát triển, tức là mâu thuẫn lại Tịnh Độ Tông và Mật Tông. Còn nếu lấy câu:

“Nhất thiết hữu vi pháp  
Như mộng, huyễn, bào, ảnh  
Như lộ diệc, như điện  
Ưng tác như thị quán”.

Nếu dùng câu này tác ý tu tập để chúng ta trở thành cây đá trong môi trường chết thì có thể được, chứ pháp môn này không có mang tánh chất ly tham đoạn ác pháp để được giải thoát như kinh sách Nguyên Thủy.

Do biết các pháp hữu vi như giấc mộng, như huyễn ảo, như sương mù, như điện chớp, thì nó trở thành là pháp môn tránh né, pháp môn tránh né là pháp môn ức chế tâm, pháp môn ức chế tâm thì không bao giờ ly dục ly ác pháp được, không ly dục ly ác pháp thì không bao giờ có giải thoát.



### ĐỀ TỪ THƯA HỎI TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

Kính bạch Hoà Thượng: Con dùng đề mục thứ tư của Định Niệm Hơi Thở để đẩy lùi được thọ chân đau tê buốt.

Cũng như những lần về trước, lần này con nhận thấy có tiến bộ hơn. Ở nhà công chuyện đa đoan của người cư sĩ, con ngồi hơn một giờ không đau nhưng khi về đây Thọ Bát Quan Trai lần nào cũng vậy, hai ngày đầu nó khảo như muốn gãy đôi chân. Càng khảo con càng vận dụng “An tịnh thân hành...” và nhiếp tâm miên mật hơn, thì con thắng được nửa giờ.

Ngày thứ ba con an tịnh được một giờ và lập đi, lập lại nhiều lần đều được như vậy. Ở tư thế đó con dẫn tâm tu tập Tứ Niệm Xứ định tĩnh vững vàng, con hướng tâm tác ý: **“Thân, tâm như cục đất, ly dục, ly ác pháp, nhập Sơ Thiền. Tâm đoạn diệt ngũ triền cái, Thát kiết sử”**. Tu tập như vậy xong rồi con tiếp tục thực tập Định Vô lậu quán xương trắng v.v... Như vậy con tu có đúng không?

Trưởng Lão dạy: - Con tu như vậy đúng, tốt lắm, vì nương vào thân hành con xả được tâm. Lần đầu tiên con đã thắng nghiệp, nhưng còn biết bao nghiệp trùng trùng tác động vào thân, tâm và làm cho tâm con phóng dật.

Nhất là cư sĩ công việc của các con còn đa đoan, cho nên khi vào tu tập thật nhiều lần thì sẽ nhiếp phục được tâm, chứ tu một lần, hai lần thì không phải dễ nhiếp phục đâu! Vì thế Đức Phật đã trang bị cho chúng ta những phương pháp “An tịnh thân và tâm”. Nhờ thế thân tâm được an lạc và giảm đi sự phóng dật. Tâm không phóng dật là một điều rất quan trọng trong việc tu tập theo Phật Giáo.

Như trong kinh Pháp Cú Đức Phật cũng thường nhắc chúng ta tâm không phóng dật và trong kinh Di Giáo lời di chúc cuối cùng cũng dạy: **“Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật”**.

Danh từ phóng dật người ta hiểu qua loa, cạn cợt chứ không hiểu rõ nghĩa như thật, tâm không phóng dật như thế nào? Ví như thân vừa đau nhức là nó biết chỗ đau nhức đó liền, như vậy rõ ràng tâm phóng dật trên đau nhức đó chớ gì? Khi thân đang ngồi tu an ổn, chúng ta cảm nghe thân và tâm có trạng thái khinh an, hỷ lạc, là biết liền trạng thái khinh an, đó là tâm phóng dật. Khi mà chúng ta tu tập, ôm chặt pháp đừng lưu ý các pháp xung quanh thân tâm, dù có nghe thấy biết nhưng không rời pháp đang tu là tâm không phóng dật.

Thí dụ: Thân hành nội là hơi thở, hoặc là sự hoạt động của thân, thân hành ngoại như đi kinh hành. Lúc bây giờ mình để ý trên thân hành thôi. Nếu bắt đầu có trạng thái khinh an hay cảm thọ khổ xảy ra, chúng ta không có chuẩn bị trước kỹ lưỡng thì tâm ta sẽ phóng dật ngay liền, hoặc khi bị hôn trầm, thù miên, ngồi bị gục tới, gục lui, đó là tâm bị hôn trầm, tâm bị hôn trầm là tâm không tỉnh thức, tâm không tỉnh thức là tâm vô ký. Do đó chúng ta chỉ cần ôm chặt pháp tu, tức là tâm nhiếp phục luôn trong cái thân hành thì tất cả các pháp đến đều sẽ vượt qua.

Thí dụ: Thân con bị đau, con nên ôm cho chặt pháp, thì tâm con không phóng dật. Kể đó con chỉ tác ý:

**“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”**  
 Ở đề mục thứ tư nếu con tác ý một lúc sau tâm sẽ an trú vững vàng trong hơi thở, thì cái đau sẽ giảm xuống và hết đau. Cho nên con mới khởi tu mà lực đã có phần nào làm giảm cảm thọ hết đau của con, nhưng mà đến khi nào con tu tập có đầy đủ lực của Bảy Giác Chi thì bệnh trên thân của con khỏi ngay liền. Khiến cho thân con bình yên.

Cho nên vào Đạo Phật ngay phần tu tập đầu tiên chúng ta phải ly dục, ly ác pháp, Nhờ ly dục, ly ác pháp sẽ giải trừ được tâm giận hờn, phiền não, không còn

rối ren, không còn khổ đau nữa. Đó là giải quyết đời sống của chúng ta lúc nào tâm và thân cũng thanh thản, an lạc và vô sự. Khi tâm và thân thanh thản, an lạc và vô sự thì sẽ làm chủ được sự già yếu. Người mà tâm hồn vui vẻ, an ổn thì cái thân ít bệnh, không già.

Thân bệnh ta lại có phương pháp đẩy lui bệnh tật khổ đau, thì sự già không thể già được. Con có thấy rõ điều này không?

Đã làm chủ được sự già, là do làm chủ được tâm không phiền não, đau khổ, giận hờn. Cho nên tâm không phiền não, đau khổ, giận hờn thì thân không bị già. Thân không bị già là làm chủ được bệnh của thân. Vậy con thấy rõ ràng làm chủ được sự già, là do làm chủ được bệnh của thân và tâm. Làm chủ được bệnh của thân và tâm là làm chủ được sự sống chết.

Biết rõ sự lợi ích lớn như vậy chúng ta phải chịu khó tu tập cho đến khi nào Bảy Giác Chi xuất hiện đầy đủ, thì lúc bấy giờ chúng ta muốn chết hồi nào là chết hồi nấy, muốn sống hồi nào là sống hồi nấy. Đó là chúng ta đã làm chủ được hơi thở.

Mục đích đi theo Đạo Phật là để giải thoát bốn cái đau khổ của cuộc đời mình, mình không đòi hỏi cái gì nữa hết. Cư sĩ chúng con tu tập làm chủ được ba cái như bệnh thì con cũng đẩy lui được chút chút, và đời sống bây giờ người ta có chửi con, con cũng nhịn được rồi có phải không? Hồi nào tới giờ con chưa biết tranh danh, đoạt lợi gì với ai, con không làm điều gì ác thì con làm chủ được đời sống con rồi. Con không bị cái dục, cái tham muốn nó sai con được nữa. Cho nên đời sống con tự thấy đã làm chủ được. Hồi đó cái bệnh làm chủ thấy khó, nhưng mà bây giờ làm chủ được cái bệnh thì không khó. Làm chủ được bệnh thì cơ thể mình luôn luôn vui vẻ không khổ đau, không thấy già. Nếu mình nỗ lực một thời gian năm tháng hay một năm thì ba cái khổ này mình làm chủ rõ ràng. Nhưng hơi thở chưa làm chủ được, bởi vì nó đòi hỏi các lực phải sung mãn trọn vẹn mới làm chủ được. Khi các lực sung mãn thì muốn hơi thở lúc nào nó tịnh chỉ ngưng thì nó liền ngưng. Nhờ mình làm chủ được sanh, già, bệnh thì cái chết cũng đâu phải khó nữa. Phải không các con? Chỉ cần mình siêng năng, khéo léo trau dồi tu tập pháp Tứ Niệm Xứ thì sẽ thành công.

Con luôn luôn lưu ý điều mà Đức Phật hằng chỉ dạy là TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT và con phải đạt cho được phần này. Còn tất cả những trạng thái nào xảy ra thì tâm sẽ phóng dật trên những trạng thái đó. Như những trạng thái hỷ lạc, khinh an hay những trạng thái thọ khổ, đau nhức đều làm cho tâm dễ phóng dật. Mặc dù là thọ lạc nhưng cũng làm tâm phóng dật, chứ đâu phải chỉ có thọ khổ mới phóng dật sao? Cho nên mục đích giải thoát là không phóng dật chứ không phải

---

chỗ thọ lạc. Có phải vậy không các con? Do hiểu biết rõ như vậy, con cứ ôm chặt pháp Thân Hành Niệm là thấy hơi thở ra, vô roõ ràng và thân hành ngoại cũng rất tỉnh thức.

Hành động bước đi, hành động ngồi, chỉ có hành động nằm là con chưa tập tu. Nhưng trong Định Sáng Suốt thư giản có nằm. Vậy khi lúc cần thiết nằm thì con vẫn nằm và giữ tâm không phóng dật. ***Từ pháp môn này con chuyển qua pháp kia làm sao gắng giữ gìn đừng cho tâm phóng dật.*** Thường thường tâm bị phóng dật trên các pháp ấy, khi từ pháp này chuyển qua pháp khác.

Thí dụ: Con tu pháp Định Niệm Hơi Thở rồi bắt đầu con chuyển qua pháp Thân Hành Niệm, tức là con tu tập trên từng hành động thì con thấy nó có hai pháp môn cách biệt nhau, nhưng con nhớ rằng khi con đang tu hơi thở là đang hít thở con biết con hít... thở... Muốn chuyển cho qua Thân Hành Niệm thì ngay đó là con đang ngồi kiết già, đang tu Định Niệm Hơi Thở thì con chuyển qua đừng xả nghỉ. Khi chuyển qua phải giữ gìn tâm không phóng dật. Đang tư thế ngồi con bảo đưa tay trái ra, rồi đưa tay phải ra, chân trái, chân phải. Và tay chống đứng dậy theo tư thế Thân Hành Niệm, tức là nối liền với pháp Thân Hành Niệm có những động tác đưa tay, duỗi chân. Trong pháp đi Thân Hành Niệm cũng có hơi thở. Bây giờ con muốn ngồi xuống nghỉ, ngồi trên ghế hay kiết già cũng được. Tu Tứ Niệm Xứ thì con cũng chuyển từ cái ngồi đó rồi bắt đầu con ngồi con quán sát. Tứ Niệm Xứ thì tâm luôn luôn định trên hơi thở. ***Vì vậy từ pháp môn này chuyển qua pháp khác, biến thành một pháp. Cho nên tâm không phóng dật được.***

Thí dụ: Như con tu pháp Thân Hành Niệm xong xả nghỉ, đó là lúc mới đầu tu. Khi nghỉ ngơi là để chuẩn bị tu tập qua pháp môn khác, coi như có một khoảng cách thời gian, trong khoảng cách đó tâm có phóng dật. Còn nếu tu rất ráo như Mỹ Châu đã thuần thực, nên từ pháp này nối liền pháp khác như một pháp rất dễ dàng, giúp tâm không phóng dật trong một thời gian dài.

Cho nên nó nối liền pháp này qua pháp khác, diễn biến rất khéo léo mà trong phương pháp Thân Hành Niệm đã có đủ các pháp hết. Con thấy từ đó đi sâu vô là tâm không phóng dật. Vì tâm không phóng dật nên con tu từ pháp này qua pháp khác rất dễ dàng. Nếu như trong suốt mười hai tiếng đồng hồ thì Bảy Giác Chi sẽ xuất hiện đủ là nhờ tâm không phóng dật. Còn như mới đầu con tu tập, nó thường phóng dật, nên con phải siêng năng lôi nó vào.

Thí dụ: Bây giờ cái chân của con nó tê. Con tác ý bảo: “Cái tâm quay vô”. Rồi con tiếp tục bảo: “tê chân là cảm thọ, cảm thọ là vô thường, tê chân mặc nó đừng có sợ” khi ra lệnh xong con lôi tâm vô Thân Hành. Trong giai đoạn tu tập này là tâm phóng ra, mình lôi vô. Còn sau đó tự nó nó không phóng ra nữa chân tê hay

---

đau nó cứ biết có hơi thở. Mà khi nó đã biết chỉ có hơi thở, hoặc biết thân hành ở đây thì nó không có đau tê nữa thành ra nó không có phóng dật. Còn bây giờ nó còn bị đau tê, tức là nó còn bị phóng ra. Do đó mình tác ý lòi ncó lại: “Cái thọ là vô thường, cái tê mảy đừng có lưu ý nó, mảy hãy lưu ý hơi thở và cứ tiếp tục tu như vậy cho tâm nó được hoàn thành không phóng dật. Tâm hoàn thành không phóng dật là con đã thành công.

Khi tâm không phóng dật, thì con thử bảo: “Tịnh chỉ hơi thở” là ncó sẽ ngưng liền. Hễ tâm không phóng dật được rồi thì có một trạng thái mà chúng ta biết được rằng: “Chúng ta làm chủ được sanh tử”. ***Từ đó cái đầu không phóng dật, nó sáng lăm, nó biết nó có đủ năng lực.*** Tự biết như vậy thì con chỉ cần tác ý ra nó sẽ làm liền. Có như vậy thôi.



Pháp Phật rất đơn giản, chỉ cần thành tâm chịu khó sống độc cư một trăm phần trăm. Nhưng khổ thay! Cuộc đời cư sĩ quá nhiều gia duyên trói buộc chưa có dứt khốt được. Nếu dứt khốt được thì mỗi ngày chỉ cần một bữa cơm như ở trong tu viện vậy. Thật ra ở khắp mọi nơi không có chùa nào như ở Chơn Như, nhập thất ba tháng hay sáu tháng thì có chùa còn chấp nhận, còn nhập thất lâu dài hơn nữa thì không có chùa nào chấp nhận, phải đi làm công quả cái này hay cái kia để kiếm sống mà tu.

Ngược lại có người giúp mình, thì mình hãy bỏ hết đi! Biết được Phật pháp; biết được cách tu; biết được mục đích để đạt là ***tâm không phóng dật để thành Chánh Giác***. Biết rằng: Tâm thanh tịnh không còn tham, sân, si thì có năng lực sẽ làm chủ được sự sống chết mà không cần phải tu thêm cái gì khác nữa. Tu tập tới đó đã đủ rồi, chỉ cần dùng năng lực để nhập các định và thực hiện Tam Minh...

Khi chưa có năng lực đó chúng ta không thể nhập định được. Bây giờ đã có rồi chúng ta sẽ làm được tất cả. Những cái mà chúng ta gọi là khó, thì bây giờ không còn khó nữa.

Cho nên trong giai đoạn đầu tu học để có năng lực thì cái đó rất là khó, nhưng khi có năng lực rồi thì cứ áp dụng vào làm chủ sống, chết và triển khai Trí Tuệ Tam Minh. Các con hãy nỗ lực tu thì các con sẽ được kết quả tốt thôi!

- **Kính Bạch Hoà Thượng:**

Khi con tu Tứ Niệm Xứ con chỉ còn biết hơi thở như con thoi và định trên đó có đúng không? và gọi đó là trạng thái gì?

- **Trưởng Lão dạy:**

- Vậy là đúng đó con!

- Trạng thái đó gọi là **“An Trú”** hay gọi là **“Tâm Định Trên Thân”**.

• **Kính Bạch Hoà Thượng:**

Khi con chỉ biết hơi thở và tác ý: *“Diệt ngã xả tâm..., tâm như cục đất, ly dục, ly ác pháp, đoạn dứt thối kiết sử, nhập Sơ Thiên”* và ngay đó có lòng kính ánh sáng bảo bọc xung quanh. Tâm con biết đó do tưởng không duyên theo ôm chặt pháp hành. Kính bạch HT như vậy có đúng không?

• **Trưởng Lão dạy:**

- Đúng! Nếu không biết, duyên theo là phóng dật. Mai này các cháu lớn khôn, gánh vác cơ nghiệp, các con sẽ rảnh không còn lo âu, các con sẽ tu tập rất tốt. Mặc dù Phật nói tu tập tối đa là bảy năm, nhưng Thầy thiết nghĩ hai, ba năm là xong, nếu tu xả tâm đúng cách. Nhất định phải xong trong đời này, như các con đã biết Phật pháp, biết cách tu, nép mình trong khuôn khổ của giới luật là tu tập sẽ đến nơi đến chốn.

- Hiện tại ở tu viện nói về ăn và ngủ phi thời thì có một vài vị tu tập rất tốt. Về phần đọc cư thì chưa được một trăm phần trăm. ***Vì khi còn viết một bức thư hay cảm hứng lấy viết tả một bài thơ, một bài văn, tức nhiên việc làm ấy là phóng dật, đó là không giữ giới đọc cư trọn vẹn.***

• **Kính Bạch Hoà Thượng:**

- Khi con ngồi một hồi lâu thân con nóng nhè nhẹ lên như cổ máy, rồi con mới vào an trú được. Có đúng không?

• **Trưởng Lão dạy:**

- Đúng! Khi tâm mình chưa vận hành mà mình cố gắng ép buộc nó vận hành thì sẽ mất năng lượng. Chỉ có ngồi yên lặng một lúc, nhiệt lượng trong người xuất hiện thì an trú dễ dàng. Còn các tưởng đến thì mặc nó, đừng để ý, cứ ôm pháp bất trón vận hành tới thì sự an trú hiện tiền.

Mặt trận thọ ẩm là mặt trận lớn và còn nhiều mặt trận khác nữa. Như mình đang ngồi tu, đang an trú thì tâm khởi niệm bảo rằng: tu bao nhiêu đó cũng đủ rồi, nghỉ đi. Ngay đó liền bỏ pháp để đi ngủ hay đi nói chuyện. Đó là nó đã đánh mình bằng đòn tâm lý và liền đó có cảm thọ, đau đớn cũng ủa vào tiếp tục tấn công. Như vậy giấc sanh tử tấn công con hai mặt: Chánh trị và quân sự. Cảm thọ là một loại vũ khí đánh gắt gao nhất. Hôn trầm, thù miên đánh còn vừa vừa ... còn đánh

chiến thuật tâm lý là nó lý luận tuyên truyền rất hay. Mặt trận sanh tử này, đánh đủ mọi đòn, mọi chiến thuật và chiến lược.

Nếu mình gan dạ, dũng cảm, chẳng sợ, cứ ôm pháp cho thật chắc, đừng rời vị trí chiến đấu thì giặc đánh mãi không được thì phải rút lui. **Hầu hết quý Thầy về đây được Thầy trang bị các cách đánh giặc, đánh từ từ cho đến đánh gay gắt, được Thầy truyền dạy cho biết các loại cảm thọ. Nên khi gặp cảm thọ nào thì quý Thầy cũng vượt qua được.** Khi vượt qua được cảm thọ thì cơ thể không còn đau và thường an lạc một cách tuyệt vời.

Đừng sợ cảm thọ, sau khi thắng một vài trận rồi thì chúng ta không còn sợ bệnh tật nữa. **Chúng ta phải biết mặt trận sanh tử, khi mỗi lần chiến thắng được cảm thọ là chuyển được nghiệp nhân quả của đời mình.** Nó càng đánh mình càng chuyển, là càng mau hết ác pháp và dục. Nhờ thế mà tâm hết phóng dật, chứ không phải tu tập gì hết. **Chỉ có kiên nhẫn chiến đấu sẽ thành công. Bởi tâm không phóng dật là có Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện.** Con nhớ tu tập an trú, nhiếp phục tâm, dẫn tâm vào hơi thở. **An trú Tâm hành và an trú Thân hành là hai đề mục rất căn bản và cần thiết nhất, khi tu tập Tứ Niệm Xứ để khắc phục tham ưu trên thân, thọ, tâm và pháp.** Hai đề mục này rất quan trọng, khi đạt được là đã có căn bản trong việc ly dục ly ác pháp.

### **CHÚ THÍCH:**

**Cảm giác thân hành** là cảm nhận sự rung động theo nhịp hơi thở vô, ra. Hơi thở hít vô, ra là có nhịp rung động toàn thân, chính là cảm nhận cái rung động đó, chứ đừng cảm nhận bằng tưởng hơi thở luồn trong cơ thể, như vậy là sai, dù cho sự cảm nhận đó nghe mát mẻ.

**An tịnh tâm hành** là cái tâm vắng lặng không khởi niệm tưởng. Hành của tâm có hai dạng: động và tịnh. **Động là có niệm khởi; tịnh là không niệm.** Khi mình hít vô thì quan sát cái động hay cái tịnh của tâm theo hơi thở vô. Nếu tịnh thì tâm yên lặng không niệm, nếu động thì quan sát niệm động đó. **Cho nên quan sát từng hơi thở ra, vô trong cái tịnh thì nó tịnh không niệm. Nếu không quan sát kỹ thì tâm có niệm, không tịnh.** Nhưng khi tâm tịnh thì có thanh thản, hoan hỷ, còn tâm động thì không thanh thản, hoan hỷ. Cho nên khi tác ý: “An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô”. Vì khi hít vô thì quan sát tâm rất kỹ. Quan sát tâm rất kỹ thì không có niệm tức là không động, chỉ có niệm hơi thở vô; kể hơi thở thứ hai là hơi thở ra, hơi thở ra tâm cũng không động; kể hơi thở thứ ba cũng không động. Khi từ năm đến mười hơi thở mà không niệm khởi tức là không động. Không động tức là tịnh. Tịnh thì sẽ có sự an trú của nó liền, **nhưng phải thỉnh thoảng tác ý nhắc:**

**“An tịnh tâm hành...”**, thì tâm sẽ an trú được trong hơi thở lâu dài với trạng thái thanh thân, hoan hỷ.

**Cảm giác tâm hành:** là cảm giác sự động hay tịnh của tâm, xem động tịnh có hay không?

Thí dụ: Bây giờ hít vô tôi cảm giác tâm hành của tôi xem coi có hành động gì không? Một hơi thở hoặc năm hơi thở hay mười hơi. **Mỗi hơi thở là một niệm**, mười hơi thở là 10 niệm. Mười niệm không vọng khởi, lúc bây giờ tiếp tục tu tập ba mươi phút. Trong ba mươi phút này còn có một, hai, hay là mười niệm, như vậy là tâm chưa an trú trọn vẹn. Nhưng khi tu tập đến đề mục thứ sáu thì tâm sẽ hoàn toàn an tịnh “An tịnh tâm hành...”. Tu tập quan sát tâm quen rồi, nên chú ý quan sát sự động, tịnh của tâm thì lại dễ dàng hơn. **Khi quan sát tâm thì ngay đó là tâm tịnh.**

Phương cách đầu tiên là tập **quan sát cái động tịnh của tâm thôi, và ghi nhận cho được có mấy lần hành động tịnh, có mấy lần hành động không tịnh trong một thời tu.** Trước kia con chưa biết cách quan sát tâm, sau này mới biết quan sát, **khi quan sát được rồi thì nó không niệm, không hành động tịnh, không hành động động.**

Khi tâm tịnh thì lúc bây giờ có sự an tịnh luôn. Sự an tịnh luôn là có niềm hoan hỷ, hỷ lạc. Niềm hoan hỷ, hỷ lạc là niềm vui của tâm. Có niềm vui của tâm thì tâm thấy từng hơi thở thật là an lạc. **Bởi vì thân đã an trú trong hơi thở, và tâm thì thường tỉnh thức nên quan sát được rõ ràng từng hơi thở ra, vô.** Cho nên niềm vui an trú trong hơi thở xuất phát ra khiến tâm hoan hỷ và an lạc.

Cho nên đề mục thứ tư trong Định Niệm Hơi Thở là an trú được thân hành, thì đến đề mục thứ sáu rất dễ dàng. Còn đề mục thứ năm chẳng qua là để cảm nhận tâm động và tịnh của tâm mà thôi, sau đó mới dẫn tâm vào chỗ an. Do dẫn tâm vào chỗ an, trong khi tu tập chúng ta cảm nhận sự an lạc của thân và tâm.

Lúc bấy giờ từ một hơi thở, hai hơi thở, ba hơi thở chúng ta đều cảm nhận sự xuất hiện an tịnh của thân tâm. Khi thân an, tâm an thì chúng ta cảm thấy thân tâm đều an trú trong hơi thở. Bây giờ con chưa cảm nhận được, nhưng tu tập kỹ một thời gian rồi sau đó từ từ con sẽ cảm nhận ra được sự an trú ấy rất rõ ràng và cụ thể.

**Kính bạch Hòa Thượng:** Con thành kính đội ơn Hoà Thượng Bổn Sư ngày mai con trở về để trả cho hết nợ đời nhân quả và con sẽ cố gắng **dành nhiều thời giờ tu tập liên pháp như một pháp và lưu ý về tâm phóng dật** để không phụ lòng Hoà Thượng Bổn Sư đã tận tình dạy dỗ.

---



## BƯỚC TÂM THƯ

Chơn Như ngày 09/10/2004.

**Kính gửi: Huệ Ân, Chơn Thành, Thanh Quang, Từ Quang, Tâm Đức, Từ Đức, Tâm Nhẫn, Đức Thông, Liễu Huệ, Minh Đức, Liễu Đạo, các cụ và các bác.**

Trong những ngày gặp gỡ Phật tử ở Hà Nội Thầy rất bồi hồi và lo lắng thân tứ đại của các bác, các cụ đã báo động thời gian còn lại không bao lâu nữa. Rồi đây kẻ ở người đi và đi mãi mãi, nhưng đi về đâu các bác, các cụ có biết không?

Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là nơi các con về khi bỏ thân tứ đại này. Nơi đó mãi mãi không còn tái sinh luân hồi nữa; nơi đó không còn khổ đau các con ạ! Nơi đó là nơi chư Phật ba đời đều an trú.

Trước kia trong những ngày ra Bắc Thầy gặp các con trong chiếc thân tứ đại, nhưng hôm nay và ngày mai sẽ **gặp các con trong trạng thái thanh thản, an lạc và vô sự**, các con có biết không? Nếu các con giữ gìn được trạng thái ấy, bằng không thì Thầy trò khóc mà gặp nhau các con ạ!

Muốn giữ được tâm thanh thản, an lạc và vô sự là việc làm đâu phải dễ, nếu không ngay từ bây giờ, **lúc thân tứ đại còn khỏe mạnh, còn sức lực mà không tu tập thì đến khi thân tứ đại già nua mỏi mòn, yếu đuối thì tu tập và rèn luyện tâm thanh thản an lạc và vô sự làm sao được nữa!**

Nghiệp lực tác động rất mạnh khi nó đến thăm các con, lúc bây giờ các con không còn sức chịu đựng, tinh thần không sáng suốt, nhiều khi nó làm cho các con hôn mê không còn biết gì cả, sống mà như chết. Giờ phút ấy các con còn gì nữa hỡi các con!? “Nghiệp tương ưng luân hồi” hết một kiếp người rồi mãi mãi... **Ôi! Một sự luân hồi đầy khổ đau, nào ai biết phải không các con?**

Các con cứ hình dung tưởng tượng từ khi chết đến khi tái sinh nằm trong bụng mẹ là một chuỗi dài khổ đau vô cùng, vô tận của kiếp người. Chết thì trần trở rồi rời cơ thể, đau nhức, mệt nhọc... Sinh thì nằm co trong bụng mẹ ngâm mình trong chất nhơ bẩn, chật chội, cựa quậy khó khăn vô cùng. **Đó là một cuộc tái sinh luân hồi khổ như vậy**, thế mà mọi người nào ai có biết sự khổ đau này!

Muốn chấm dứt tái sinh luân hồi thì ngay từ bây giờ các con phải siêng năng tận lực tu tập rèn luyện trước “các chương ngại pháp vui cũng như buồn đều phải buông xuống cả”. Buông xuống như thế nào đây?

Buông xuống bằng pháp hướng tâm, phải theo pháp hướng tâm như lý tác ý mà buông xuống: **“*Tâm thanh thân, an lạc và vô sự, các pháp thế gian là pháp sinh diệt, là pháp khổ đau phải chấm dứt ngay liền*”**. Khi tác ý như vậy xong thì con nên tác ý tiếp để dẫn thân, tâm vào chỗ không đau khổ, nếu tâm đang bị chướng ngại thì các con nên tác ý câu này: **“*An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra*”**, rồi im lặng hít thở vô thở ra năm lần rồi lại tác ý như trước. Nếu thân các con bị bệnh đau thì con nên tác ý câu này: **“*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*”** rồi im lặng hít vô thở ra năm lần rồi lại tác ý như trước.

Tâm thanh thân, an lạc và vô sự là pháp duy nhất để đối trị mọi nghiệp chướng đang vây quanh các con.

“Tắc bóng thời gian một tắc vàng,  
Tắc vàng tìm được không gì khó.  
Tắc bóng thời gian khó hồi han”

**Hãy giao mọi việc cho các con, các cháu, chúng nó đều trưởng thành, trở nên người gánh vác mọi việc tốt đẹp. Còn phần các con là hãy tự lo cho mình, hãy tự thấp đuốc lên mà đi, hãy cứu mình, vì thời gian còn lại quá ít.**

**Những thời gian còn lại chỉ đủ để các con luyện tập chuẩn bị cho mình có đầy đủ nội lực khi giặc sinh tử đến.**

Khi luyện tập và giữ gìn tâm thanh thân, an lạc và vô sự thì có có một nội lực rất mạnh, một sức đề kháng kinh khủng, nó sẽ giúp cho các con đẩy lùi mọi chướng ngại pháp như: bệnh tật, phiền não, tai nạn, lo rầu, thương ghét, giận hờn v.v... nó còn giúp cho các con giữ gìn tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Khi nghiệp đến với các con thì chỉ cần tác ý: **“*Tâm thanh thân, an lạc và vô sự, tất cả các pháp đều vô thường hãy đi đi! không được ở trong thân tâm ta nữa*”**. Tác ý như vậy phải bền chí, phải kiên cường, phải gan da, đầy đủ nghị lực chiến đấu, đôi khi chỉ cần tác ý ba bốn lần thì chúng sẽ không còn tác động vào thân tâm các con được nữa, nhưng các con phải nhớ kỹ **“*khi muốn đẩy lùi các chướng ngại pháp thì phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh*”**, vì giới luật là thiện pháp, chúng sẽ chuyển tất cả nghiệp báo khổ đau nhiều đời của các con. Trong khi đó để trợ lực với giới luật thì dùng pháp như lý tác ý, các con sẽ đẩy lùi tất cả chướng ngại pháp và không còn một ác pháp nào tác động vào thân tâm các con được.

Trước lúc từ giả cõi đời này chỉ có pháp môn này giúp các con thoát khổ và chấm dứt luân hồi sinh tử mà Đức Phật thương xót chúng sanh để lại cho chúng ta ngày nay: **“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ kheo, có như lý tác ý, lậu hoặc chưa sanh thì không sanh, lậu hoặc đã sanh thì đoạn diệt”.**

**Một pháp bảo quý báu vô giá không có vàng bạc, châu ngọc, kim cương đem so sánh được, các con nhớ kỹ.**

Các con hãy nhớ ôm chặt pháp như ôm phao qua biển, để vượt sóng gió ba đào của kiếp làm người, để đến bờ bên kia. Buông pháp là buông phao các con sẽ chìm xuống đáy biển sanh tử luân hồi mãi muôn đời, muôn kiếp. Từ đây Thầy trò không còn gặp nhau mãi mãi các con ạ!

Thăm và chúc các con mãi khỏe tu tập xả tâm tốt, luôn luôn giữ gìn tâm thanh thản, an lạc và vô sự, chúc các con thành công vĩ đại.

Kính thư, Thầy của các con.



### KỶ NIỆM NGÀY SINH

### ĐỨC TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

(Ghi chú “Chữ Hoa” trong “Ngoặt Kép” là tên những bộ sách,  
mà Thầy Thông Lạc đã biên soạn)

\*\*\*

Sinh Nhật Thầy lần Bảy Bảy này (ngày 04-8-2004)

Duyên phước con được về tu đây

Lòng thành kính dâng vần thơ nhỏ

Bày tỏ tâm tư lên Đức Thầy.

\*\*\*

Công đức của Thầy quá sâu dày

Dù đất nhân sanh suốt tháng ngày

Chú Kinh, soạn Luật cho hậu thế

Công ấy Đức kia, khó ai thay...

\*\*\*

Biết lấy gì đây báo ơn Thầy

Tinh cần tu tập luôn đêm ngày  
Nơi dấu chân "Đường Về Xứ Phật"  
Nơi đó mãi lưu Hình Dáng Thầy.

\*\*\*

"Đường Về Xứ Phật" rõ ràng thay!  
Ánh sáng rạng ngời tỉnh cuồng ngây  
Cảm kích bao người nuôi chí nguyện  
Theo Đấng Đại Hùng dạ chẳng phai.

\*\*\*

Sinh Nhật, chắp tay ước nguyện Thầy  
Pháp thể khinh an ... Phật lộ xây  
Để đưa đời, đến nơi đạo đức  
"Những Lời Phật Dạy" Thầy giải bày.

\*\*\*

Thầy như Từ Diễm, sống động thay!  
Ai bí đến đây Thầy giải ngay  
Lý chơn, mực thẳng đau lòng gỗ  
Chánh đưng, tà đồ ngổ ngang bày.

\*\*\*

Phơi bày, mà chúng chưa chịu quay  
Vì bao lợi dưỡng ... hưởng quá dày  
Tổ truyền nòi gạo – Giờ sợ bể!...  
Nên mới hiệp nhau, chống chế Thầy.

\*\*\*

Chơn lý thời gian đã tỏ bày  
Ai chơn, ai giả, ai mượn vay  
Cửa Phật, để hành điều tà giáo  
Dưới đôi mắt Thầy khó dấu tay.

\*\*\*

"Đường Về Xứ Phật" rõ như ngày  
Nhờ đây sáng tỏ bao đời nay  
Tà Sư núp vào lớp áo Phật  
Xưng Tội Thượng Thừa, thật quái thay!

\*\*\*

"Mười Giới Sa Di", còn phạm thay!  
Xưng chi Tội Thượng chuyển trên mây?!!  
Quả nhân, thiện ác tương ưng vậy  
Quan tài sắp đây, bệnh khổ bày.

\*\*\*

"Đạo Đức Làm Người" thực tế thay  
Ngăn ác diệt ác, nhớ hằng ngày  
Tỉnh thức, siêng làm dù thiện nhỏ  
"Cẩm Nang Hành Thiện" Thầy chỉ bày.

\*\*\*

Tham sân si bỏ, hạnh phúc ngay.  
Tâm bình vô sự, hết đắng cay  
"Giáo Án Tu Tập" Thầy dạy rõ  
Hướng tâm tác ý, nhớ đêm ngày.

\*\*\*

"Cẩm Nang Tu Phật" cõi Hạc bay  
Lấy "Thiền Căn Bản" sống đêm ngày  
Nhẫn nhục, bằng lòng, tâm hằng thuận  
Độc cư, ăn, ngủ – phải không sai.

\*\*\*

Pháp Bảo Thầy ghi, nghĩa rộng thay!...  
"Phật Tử Cần Biết" Bảo pháp này

Bỏ điều cuồng tín, tu theo chánh  
La Hán bờ kia đạt kiếp này.

\*\*\*

Bờ kia hạnh ngộ chỗ Phật Thầy  
Sanh tử khỏi rồi, mới đưa tay  
Dù dắt nhơn sanh trong biển dục  
Về nơi Chơn Phúc, bên Phật Đài.

\*\*\*

Tà Sư lợi dưỡng, khó theo Thầy  
Tu mà ngũ dục hưởng đủ đầy  
Danh lợi sắc tài, không buông bỏ  
Tu thế làm sao khỏi đoạ đày!

\*\*\*

"Bát Quan Trai Giới" giữ một ngày  
Còn hơn, Tu Sĩ ngũ dục say  
Tứ sự tiêu xài của thí chủ  
Kiếp sau trâu ngựa trả nợ vay.

\*\*\*

Tu hành nghiêm giữ Giới Như Lai  
Ý căn miên mật suốt đêm ngày  
Tâm luôn định tĩnh không phóng dật  
Pháp Phật hành trì, kết quả ngay.

\*\*\*

Tu không giữ Giới trật đường ray  
Dù cho thiền định suốt đêm ngày  
Kinh hành, niệm Phật, không phóng túng  
Giới gìn chưa đúng, vẫn tu sai!

\*\*\*

Ngăn ác, sanh thiện; đạo màu khai  
Nơi tâm một lúc chẳng phân hai  
Thiện căn tăng trưởng, tiêu nghiệp ác  
Thân tâm an lạc Định Tuệ khai.

\*\*\*

Thầy dạy tuyệt vời ở chỗ đây  
Dẫn Tâm Vào Đạo cũng lối này:  
“Giữ Giới Kiên Trì” đừng lỏng lẻo  
Niết Bàn, Thầy bảo: “Trong tầm tay”.

\*\*\*

Pháp Thầy giản dị mà hay!  
Lòng từ chan chứa, đêm ngày  
Thầy ban Chúng con những kẻ lạc đàng  
Gặp được Chánh Pháp vô vàn quý tin  
Nay nhân ngày Đức Thầy Sinh  
Tưởng nhớ công khó độ sanh của Thầy  
Luật, Kinh Thầy viết giải bày  
Từ A đến Z, mình Thầy đảm đang!  
Mồ hôi Thầy đổ từng trang  
In ấn đóng xén đàng hoàn rồi cho  
Cho rồi Thầy vẫn còn lo  
Đồ đệ chưa hiểu tu mò tu sai  
Bao năm chưa tìm được ai!  
Thay thế giúp Thầy, dìu dắt chúng sanh  
Biết bao người đến tu hành  
Giữ giới không nổi, rồi đành bỏ đi  
Ra ngoài đặt chuyện thị phi  
Nhưng rồi quanh quẩn tu trì chẳng xong!

Riêng Thầy ngày tháng thông dong  
Hổ duyên độ chúng một lòng vị tha  
Dựng lại Chánh Đạo Thích Ca  
Chỉ rõ Tà Giáo Bà La ... gạt lường...  
Nhìn lại Thầy, Tổ!... Thầy thương!!  
Không người tu chứng, lạc đường Thích Ca  
Hai lăm thế kỷ trôi qua  
Đạo Phật biến thể Bà La Môn rồi  
Tu theo chè, chuối, bánh, xôi!...  
Chuông mõ, đình đám – Rồi ngồi tụng kinh  
Tin vào thế giới siêu hình  
Ngày đêm bốn cử, tụng kinh khẩn cầu  
Để xin tha lực nhiệm mầu  
Mong sớm đắc định – Ngờ đâu ... Tưởng Thiên!  
Thầy nhìn, đời đạo đảo điên  
Mới phát bi nguyện, trụ thế độ sanh  
Lại dựng! Tà giáo lợi danh!!...  
Chúng nổi tam bành, quậy phá cản ngăn  
Nhưng với, Trí Tuệ Thánh Tăng  
"Đường Về Xứ Phật" san bằng Tà Sư  
Thêm "Bộ Giới Đức" ra đời...  
"Chú Giải Lời Phật" kịp thời chỉnh trang  
"Đạo Đức Làm Người" rõ ràng  
Minh định tà chánh, Đạo Vàng hoàng khai  
Dựng lại Chánh Pháp Như Lai  
Đạo đức nhân quả, được Thầy xiêng dương  
Lấy Giới Phật, làm kỷ cương  
Từ nay nhân loại, rõ đường lối tu

Không còn tạp nhạp lu bù  
Kính sách kiến giải của phàm phu lầy nhầy  
Công Thầy ... Nhân loại khắc ghi  
NHÀ NHÂN VĂN LỚN chẳng vì lợi danh  
Phật Giáo mở trang sử xanh  
Người Việt tu hành đắc quả chánh chân  
Sống đời giản dị bình dân  
Vẫn tốt Phẩm Hạnh Thánh Nhân ở Thầy.

Nay ngày sinh Đức Thầy

Chúng Con qùy chấp tay thỉnh nguyện:

“Xin Đức Thầy Trụ thế để độ đời”

Đem hạnh phúc muôn người

“Sáng Soi Nền Nhân Bản.”

(Chúng con chí thành Kính Lễ Thầy)

**(Hết tập sáu – Xin đọc tiếp Pháp Bảo tập bảy)**

