

CẨM NANG TU PHẬT

Hòa Thượng CHƠN NHƯ

Tâm Quang Từ Đắc sư tâm
(trích Pháp Thoại của Hòa Thượng)
Tháng 5/2000

LỜI NÓI ĐẦU

Tập “*CẨM NANG TU PHẬT*” này khởi đầu chỉ là quyển sổ tay của chúng tôi, ghi lại những lời hay, ý đẹp, trích từ các quyển sách **ĐƯỜNG VỀ XỨ PHẬT** (tập I-VI), **NHỮNG LỜI PHẬT DẠY, HÀNH THẬP THIỆN**, và tài liệu đánh máy 26 trang (của đạo hữu Minh Kiên ghi lại hai cuốn băng **THIỆN CĂN BẢN I**) của Hòa Thượng Chơn Như. Một số huynh đệ ở miền Nam California tán thán việc làm ấy và khuyến khích chúng tôi đánh máy và phổ biến cho bạn bè cùng đọc. Thiết nghĩ đây cũng là một dịp để giúp cho các huynh đệ tìm về giáo lý Nguyên Thủy, tu tập đúng như lời Phật dạy và cũng là một cách báo ơn Phật và đền ơn Hòa Thượng Chơn Như, người đã từ bi chỉ dạy cho chúng ta con đường mà Thầy đã đi qua, chúng tôi phát tâm đánh máy tập “**CẨM NANG TU PHẬT**” này.

Để giúp các bạn làm quen với giáo lý Thiền Nguyên Thủy, chúng tôi tập trung ở những trang đầu giải thích các thuật ngữ như: Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Tứ Thánh Định, Định Vô Lậu, vv... Về các loại Định, xin xem trang 35, 36. Một số chữ viết tắt dùng trong tập này:

Số La Mã I, II, IV là *Quyển Đường Về Xứ Phật I, II, IV*

Số thường đứng sau số La mã để chỉ số trang dẫn chứng trong sách. Thí dụ: II/157-159: trích quyển Đường Về Xứ Phật, quyển II, từ trang 157 đến 159.

NLPD: *Những Lời Phật Dạy*

TCB I: *Thiền Căn Bản I*, tài liệu đánh máy, ghi lại từ băng giảng Thiền Căn Bản I của Hòa Thượng.

(Những chữ in nhỏ trong dấu ngoặc) : chú thích riêng của người sưu tập

Chúng tôi là những cư sĩ đã bất hạnh không được tu tập đúng chánh pháp –mấy chục năm tu học và hành trì đủ mọi pháp môn, từ Tịnh, sanh Mật, rồi qua Thiền. Khi đọc Kinh, thấy “*Như thị ngã văn ...*” thì tin là Kinh của Phật thuyết (nào ngờ một số Kinh đã được người sau sáng tác), khi đọc các kinh sách của các bậc tôn túc và học giả uyên thâm (nhưng không phải hành giả), thấy lý luận sắc bén, mạch lạc, có chứng cứ hần hoi thì ai cũng phải tin theo. Thế là chúng tôi cứ đọc, nhồi nhét thật nhiều để bàn thảo với bè bạn, chứng tỏ rằng mình “tu” nhiều, hiểu rộng. Không ngờ đó chỉ là “tưởng giải”, là “nhai lại đờm dãi của người xưa”, như Hòa Thượng Chơn Như đã nói. Nói Thiền cũng chỉ là “khẩu đầu Thiền”, nói Tịnh mà tâm mình chẳng bao giờ tịnh, nói mình là Đại Thừa mà tâm địa hẹp hòi, nhỏ nhen hơn người Tiểu Thừa, tu tập lâu năm mà Tham, sân Si vẫn còn đủ, ngã mạn càng cao ... Nghĩ lại càng thêm xấu hổ.

Bây giờ, sau khi đọc thật kỹ, suy nghĩ và hành trì theo pháp môn Nguyên Thủy do hòa Thượng Chơn Như giảng dạy, triển khai, hướng dẫn tường tận, qua hai cuốn băng Thiền Căn Bản I, nhất là sau khi nghiền ngẫm đối chiếu sáu quyển Đường Về Xứ Phật, chúng tôi càng thấy thấm thía. Chúng tôi bắt đầu thực tập thiền xả tâm (thay vì ức chế tâm) “**ngăn ác, diệt ác pháp, sinh thiện, tăng trưởng thiện**” (Tứ Chánh Cần).

“*Thiền xả tâm là một thứ thiền tu hành trong bất cứ oai nghi nào cũng đều giữ gìn thân được khinh an, và tâm được thanh thản, an lạc, vô sự. Thiền xả tâm là một thứ thiền tu hành có giải thoát liền, càng tu càng cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, an ổn.*” (NLPD / 154-158)

Chúng tôi tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định, và Định Vô Lậu một thời gian (theo kinh Tứ Niệm Xứ) thấy thân tâm an lạc, thanh thoi, không còn lo âu, phiền muộn như trước. Pháp Như Lý Tác Ý (trang 13-15) tuyệt vời như thế mà xưa nay chúng ta chưa từng nghe thấy. Chúng ta đã xem thường kinh Nguyên Thủy, vì cho rằng Tiểu Thừa là ích kỷ, vì sau khi chứng A La Hán là nhập Niết Bàn, còn người Đại Thừa thì phát tâm Bồ tát “*tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn*”. Tai hại hơn nữa, chúng ta đã không biết, không thực hành được mà lại xem thường Tứ Thiền. Chúng ta đâu có ngờ là ***A La Hán cũng là bậc có từ bi, trí tuệ và giác ngộ như Phật.***

Tập sách này chỉ là phần trích ra từ các sách của Hòa Thượng và sắp xếp theo chủ quan của chúng tôi. Xin quý vị hoan hỷ chỉ dạy thêm để được hoàn hảo hơn. Xin ị hãy cùng chúng tôi đọc nhiều lần, suy gẫm, rồi thực hành, quý vị sẽ thấy lời Phật dạy thật tuyệt vời. Vậy mà bấy lâu nay không có người hành trì và chứng ngộ như Phật và các đại đệ tử của Ngài, chỉ vì kinh điển của Đức Thế Tôn đã bị bóp méo, và “tam sao thất bản”.

Thật là đại phước cho những ai có cơ duyên được gần gũi, tu tập trực tiếp với Hòa Thượng Chơn Như. Hòa Thượng đã thực tập hoàn toàn theo kinh điển của Phật giáo Nguyên Thủy và đã chứng ngộ Tứ Thiền, Tam Minh. Trước đó, Thầy đã bỏ ra gần hai chục năm trời tu tập đủ các pháp môn vẫn không có kết quả, không giải thoát sanh già, bệnh chết (chỉ được “*tưởng tuệ*” và kiến giải 1.700 công án mà thôi).

Để chấm dứt, chúng tôi xin trích lại đây mấy câu nói của Hòa Thượng Chơn Như:

“*Nếu quý vị biết dùng pháp Như Lý Tác Ý, hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm, thì sự khổ đau sẽ không đến với quý vị, và sẽ chấm dứt vĩnh viễn. Đây là pháp môn mẫu nhiệm tuyệt vời. Nếu siêng năng tu tập và giữ đúng giới luật, đừng vi phạm một lỗi lầm nhỏ nào, ăn ngủ, độc cư, sống trầm lặng một mình, thường biết sống nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng thì kết quả pháp hưởng có đủ đạo lực điều khiển, truyền lệnh, làm chủ thân tâm (làm chủ nhân quả), giải thoát sanh già bệnh chết hoàn toàn*”.

Kính chúc quý vị thực tập chuyên cần và đạt kết quả như nguyện.

Quận Cam
Mùa Xuân, năm 2000

Tâm Quang Từ Đắc

TỨ CHÁNH CÂN:

Tứ là bốn, *chánh cân* là siêng năng, cần mẫn, chân chánh. Đây là bốn phép chân chính mà người tu Phật phải siêng năng, cần mẫn tu tập từng giây, từng phút, từng giờ, không được biếng trễ, hay dễ dãi, lơ đãng.

TỨ NIỆM XỨ:

Tứ là bốn; *niệm* là nhớ, là suy tư, là pháp; *xứ* là nơi, chốn, chỗ. *Tứ niệm xứ* là bốn chỗ đặt pháp môn tu tập, trao đổi, làm cho bốn chỗ đó thanh tịnh, trở thành giải thoát, không còn ô nhiễm các pháp thế gian.

TỨ THÁNH ĐỊNH:

Thánh là bậc trong sạch, thanh tịnh không còn nhiễm ô thế tục, dính mắc dục lạc thế gian; **định** là sự bất động của tâm, sự yên lặng của thân tâm, sự vắng lặng của không gian, sự ngưng hoạt động trong thân và sự thanh tịnh của tâm.

Tứ Thánh Định là pháp môn của bậc thánh đạt được sự thanh tịnh, yên lặng, và bất động của các hành nơi thân, thọ, tâm và pháp.

TỨ NHƯ Ý TỨC: (Bốn Phép Như Ý)

Như ý là theo ý muốn của mình; *tức* là đủ, đầy đủ. Đây là pháp thực hiện tâm muốn điều gì thì thực hiện đầy đủ điều ấy. Tứ Như Ý Tức là:

- 1/. *Dục như ý tức*: Lòng mong muốn đạt được đạo quả giác ngộ.
- 2/. *Định như ý tức* (Tâm/Niệm như ý tức): tâm chuyên chú vào đạo quả giác ngộ.
- 3/. *Tinh tấn như ý tức*: chí kiên trì tiến tới đạo quả giác ngộ.
- 4/. *Quán như ý tức* (Tư duy như ý tức): Tham cứu, suy tư, quán chiếu về thực tại để đạt được đạo quả giác ngộ.

THANH TỊNH TÂM:

Khi tâm thanh tịnh thì tâm có đủ đạo lực điều khiển sự sống chết và luân hồi:

- 1/. Tâm thanh tịnh là tâm ly dục, ly ác pháp.
- 2/. Tâm thanh tịnh là tâm đoạn dứt lậu hoặc.
- 3/. Tâm thanh tịnh là tâm đoạn dứt các kiết sử, vén sạch màn vô minh, ngũ triền cái.
- 4/. Tâm thanh tịnh là tâm bất động trước các pháp.
- 5/. Tâm thanh tịnh là tâm của đạo Phật.
- 6/. Tâm thanh tịnh là mục đích, cứu cánh của đạo Phật.
- 7/. Tâm thanh tịnh là giới hạnh nghiêm túc của một vị tỳ kheo.
- 8/. Tâm thanh tịnh là tâm tuyệt thông, đạo thông của một vị tỳ kheo.

TU ĐỊNH VÔ LẬU CÓ RƠI VÀO TÙY MIÊN KHÔNG ?

Hỏi: Trong khi tu định vô lậu để thấu rõ thân tứ đại này là vô thường, quán xét từ đầu đến chân, rồi từ chân đến đầu, quán đi, quán lại, quán tới, quán lui, rồi chuyển sang quán thân bất tịnh, vv.. Quán cho tới hết thời gian, *quán liên tục như vậy có rơi vào tùy miên không?* Xin Thầy chỉ dạy.

Đáp: *Quán xét tư duy của định vô lậu, mục đích là sự tìm hiểu sự thật của các pháp để thấu rõ các kiến chấp lầm lạc của loài người từ xưa đến nay (cho rằng các pháp đều có thật; sắc, thọ, tưởng là ngã, là của mình, là tự thể bản ngã, là có, là không, vv..)* Do sự quán xét để thấu rõ lý của các pháp, không lầm chấp, nên sự quán xét ấy không

thể gọi là tùy miên. Tùy miên có nghĩa là một trạng thái miên man, suy tư liên tục, chuyển từ cái này sang cái khác mà mất sự chủ động. Còn quán xét vô lậu thì có tâm chủ động điều khiển từng đề mục quán.

TỌA THIÊN, NGOẠI THIÊN

Tọa Thiên là ngồi thiền, hoặc bán già, hoặc kiết già. Ngoại Thiên có nghĩa là nằm thiền, nằm theo kiểu kiết tường.

Thiền không phải ở chỗ ngồi hay nằm, mà chính ở chỗ tâm ly dục, ly ác pháp, ở chỗ tâm bất động trước các pháp. Thiền chuyên ngồi sẽ đưa hành giả thành “cóc” tọa thiền. Thiền chuyên nằm sẽ đưa hành giả thành “rắn” ngoại thiên.

Tọa thiền là hình thức tu tập để gom tâm và nhiếp phục chớ không phải tọa thiền để làm Phật, để được giải thoát. Còn ngoại thiên là một hình thức tu tập lười biếng, dễ rơi vào thùy miên, vô ký, mộng tưởng, vv..

SỔ TỨC QUÁN VÀ ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ CÓ GIỐNG NHAU KHÔNG:

Sổ Tức Quán và Định Niệm Hơi Thở khác nhau rất xa. Sổ tức quán là ức chế tâm bằng cách đếm số. Định niệm hơi thở là dùng pháp như lý tác ý nên nhẹ nhàng diệt tâm, tâm tĩnh thức hoàn toàn, không bị loạn tưởng, hôn trầm, thùy miên, vô ký.

Sổ tức quán do ức chế tâm diệt tâm tứ, nhưng chẳng đưa hành giả đến đâu. Chỉ lanh quanh ở mê hồn trận của xúc tưởng hỷ lạc, nên chẳng có ích lợi gì cho người tu.

Định niệm hơi thở là pháp môn giúp cho hành giả tu tập nhập các loại định khác để đạt được viên mãn cứu cánh, cho nên nó là pháp môn có hiệu quả và lợi ích lớn.

Hành giả tu tập mà bỏ định niệm hơi thở thì kết quả chẳng có ích gì. (II / 152)

TẠI SAO NGƯỜI TA GỌI TỨ THÁNH ĐỊNH LÀ THIÊN TIỂU THỪA, THIÊN PHẠM PHU, THIÊN NGOẠI ĐẠO ?

Tứ Thánh Định là một loại Thiền rất đặc biệt mà từ xưa, trước khi có đạo Phật cho đến ngày nay, chưa ai thông hiểu cách thức tu tập cơ bản của nó, và cũng không có một học giả nào tưởng giải ra được, ngoài Đức Phật. Ngài đã phát hiện ra cách tu tập thiền định này rất cụ thể và rõ ràng. Tiếc thay, các nhà học giả không có tu tập và thực hành được, các ngài không tưởng giải ra được, cho nên các ngài lập luận quăng ném nó ra ngoài kinh điển phát triển (Đại Thừa). Những nhà viết kinh điển Đại Thừa cũng không sao giải thích được Tứ Thánh Định này, nên họ bịa đặt ra cái tên Tiểu Thừa Thiền, Phạm phu Thiền; và độc ác hơn nữa, họ gọi đó là Thiền ngoại đạo! Đến bây giờ cũng chẳng có nhà học giả nào triển khai Tứ Thánh Định được, nên gặp Tứ Thánh Định là họ lờ đi. Kinh sách thì các nhà học giả viết rất nhiều về Tứ niệm xứ, Tứ Diệu Đế, Sổ Tức Quán, Thập Nhị Nhân Duyên. Chưa hề có cuốn sách nào nói về Tứ Thánh Định rõ ràng.

Tứ Thánh Định là pháp môn làm chủ được “*sanh, lão, bệnh, tử*”, tức là pháp môn giải quyết kiếp sống con người, chấm dứt đau khổ và luân hồi. **Đây là một pháp môn tuyệt vời, có đạo lực kinh khủng, tịnh chỉ hơi thở và các hành trong thân một cách tài tình.** Vậy mà có mấy ai biết được pháp môn quý vô giá này? Người ta không hiểu, không thực hành được mà dám gọi là Tiểu Thừa thiền, phạm phu thiền, ngoại đạo thiền! (II / 151)

TẠI SAO PHẬT GIÁO LẤY GIỚI LUẬT LÀM PHÁP MÔN ĐẦU TIÊN ĐỂ TU TẬP, CÒN CÁC NHÀ ĐẠI THỪA (BẮC TÔNG) VÀ THIỀN TÔNG THÌ CHÚ TRỌNG VÀO THIỀN ĐỊNH VÀ TRÍ TUỆ ĐỂ TU TẬP ?

Đạo Phật thấy suốt được lý nhân quả nên tất cả giáo pháp của mình đều xây dựng trên nền tảng của thiện pháp (sơ thiện, trung thiện và hậu thiện).

Giới luật của đạo Phật gồm có: giới bổn, giới đức, giới hạnh, giới tuệ và giới hành. Nói đến giới tức là nói đến thiện, nói đến thiện tức là nói đến sự an vui, thanh thản của tâm hồn, mà đã an vui thanh thản là giải thoát cái khổ của cuộc đời.

Muốn được an vui thanh thản trong đời không gì hơn là sống đúng giới luật. Nhờ giới luật mà tâm mới ly được ác pháp, và lòng ham muốn của mình. Tâm ly được ác pháp và lòng ham muốn thì tâm trong sạch và thanh tịnh. Vì thế Đức Phật dạy: “Giới sanh định”. Khi tâm đã có định, thì định là một sự nghỉ ngơi của thân và tâm. Do sự nghỉ ngơi này tâm được lóng sáng, nên tâm rất sáng suốt, không còn bị kiến chấp, ngã chấp, thấy suốt lậu hoặc của con người là khổ.

Nhờ sự thấu suốt này mà hành giả giải thoát hoàn toàn khỏi lậu hoặc. Đó là lý do Đức Phật dạy: “**Định sanh tuệ**”.

Cho nên trong Tứ Thánh Định, Đức Phật dạy rằng: “**ly dục, ly ác pháp, nhập sơ thiên**”, tức là *do ly dục sanh hỷ lạc*. Khi nào tâm định trên thân, thân định trên tâm thì hành giả hưởng đến *tam minh* sẽ thấu rõ *túc mạng minh, thiên nhân minh, và lậu tận minh*. Ba minh này đã viên mãn tức là trí tuệ giải thoát của đạo Phật đã hiển hiện, hành giả hoàn toàn giải thoát, “làm chủ sanh tử”, chấm dứt luân hồi.

Ngược lại, đạo Phật Đại Thừa Bắc Tông lấy kiến thức học tập làm trí tuệ (sự hiểu biết), còn Thiền Tông nhắm diệt trừ vọng tưởng làm trọng và cho rằng không cần giữ giới (“*Tâm bình chẳng cần giữ giới, hạnh thắng nào dụng tham thiên*”, Lục Tổ, Pháp bảo Đàn Kinh). Thế nên, ngày nay, nhiều người than phiền về oai nghi và đức hạnh của các vị tỳ kheo và tỳ kheo. Một số tu sĩ sống đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo, cũng có vợ, con, danh lợi giống như người thế gian. (II/ 152, 153)

TỨ CHÁNH CÂN

“**Ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp**”, đó là lời dạy tu tập thiền định của đạo Phật, một thứ thiền ly dục, ly ác pháp, để khắc phục tâm tham ưu của hành giả để đi đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn, làm chủ sanh già bệnh chết, và chấm dứt sanh, tử, luân hồi.

Ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện là pháp môn “**Tứ chánh cân, là tấn lực, là định tư cụ, là giới luật của đạo Phật**”. Đây là pháp môn vô lậu đệ nhất của đạo Phật. Khi một hành giả bước chân vào đạo Phật mà được hướng dẫn tu tập ngay liền pháp môn này, thì chắc chắn phải thấy kết quả giải thoát không có thời gian chờ đợi. **Người được hướng dẫn pháp môn này là người có phước duyên đầy đủ với đạo giải thoát sâu xa nhiều đời.**

Chúng tôi không đủ nhân duyên, khi bước chân vào chùa lúc tám tuổi, không được dạy tu hành theo pháp này, mà chỉ được Thầy và Tổ dạy cho hai đường công phu chiều và khuya. Rồi học thêm ứng phú đạo tràng, đánh đầu, trống, mõ để tụng kinh,

niệm Phật, cầu siêu, cầu an, làm tuần, làm tự, cúng vong, tiến linh, cúng sao, giải hạn, xem ngày tốt xấu xây cất nhà, dựng vợ, gả chồng, xây mồ mả; và những lúc rảnh rang thì lần chuỗi, niệm Phật, lục tự Di Đà vv.....

Đến bây giờ chúng tôi mới hiểu *Thầy Tổ* chúng tôi chỉ dạy cho chúng tôi một cái nghề để sống như bao nghề khác. Nhưng nghề khác thì lương thiện hơn, còn nghề của chúng tôi thì chẳng lương thiện chút nào cả. Nó là một nghề mê tín, chuyên lừa đảo, dối gạt người để ngồi mát ăn bát vàng. Chúng tôi ở trong chùa, hằng ngày mang chuông, mõ, đầu đi tụng kinh đám ma, hết đám này đến đám khác. Không tụng đám ma thì tụng kinh cầu an, cầu siêu, vv..... *Quanh năm suốt tháng chúng tôi hành cái nghề này, thấy sao mà giả dối, chúng tôi suy đi nghĩ lại rất buồn khổ trong lòng, nhưng không dám nói với ai. Mà hỏi đến các Thầy Tổ thì bị la rầy, mắng và còn bảo nói bậy sẽ bị đọa địa ngục.*

Mãi cho đến khi chúng tôi được về thành phố, vì chiến cuộc ở nông thôn bất an và được học thêm giáo lý của đạo Phật. Chừng đó mới thấy giáo lý *Thiền Tông* hay quá, không dạy làm điều mê tín, mà chỉ dạy tu tập hết vọng tưởng để thành Phật. Theo pháp môn này, chúng tôi phải **bỏ chín năm trời tu tập, đem hết sức tu tập, ức chế vọng tưởng không còn sanh khởi trong đầu**. Nhưng nhìn lại cũng không tìm thấy sự làm chủ sanh, già, bệnh chết. Chỉ có một tướng giải gọi là “kiến tánh”, thường tranh luận hơn thua. Sau này, chúng tôi nhờ giới đức làm người, làm Thánh của đạo Phật (tu tập theo Kinh điển Nguyên Thủy), chúng tôi sống đúng và cảm thấy tâm mình thanh thản an lạc.

Giới đức của đạo Phật không phải là pháp môn nào khác hơn “*Tứ Chánh Cần*”, ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp. **Chỉ có pháp môn này mà chúng tôi làm chủ sanh, già, bệnh chết.**

TU CHÁNH CẦN NHƯ THẾ NÀO?

- Thân hành niệm ngoại (trên hành động của thân). Tu **Chánh Niệm Tỉnh Giác Định**. Đây là pháp môn ngăn ác tuyệt vời. Tập tỉnh thức để phá vô minh, tỉnh thức trong chánh niệm. Tập tỉnh thức trong từng hành động (khi đi, biết là mình đi; khi đứng, biết là mình đứng; khi ngồi, biết là mình ngồi). Ghép lại hai danh từ thành *Chánh niệm Tỉnh Giác Định*. **Đây là một loại định xả tâm, diệt ngã, ly dục, ly ác pháp mang đến cho hành giả từng phút, từng giây giải thoát.**
- Thân hành hướng nội: Tu **Định Niệm Hơi Thở** (Không phải là Sổ Tức, Tùy Tức, vì đó là ức chế tâm). Thí dụ: “Quán ly tham tôi biết tôi thở vào, quán ly tham tôi biết tôi thở ra” (5 lần), “Quán ly sân, tôi thở vào, quán ly sân, tôi thở ra” (5 lần)

Hai pháp môn này ngăn ác, chặn ác thật tuyệt vời. Nếu hành giả siêng năng tu hành tinh tấn thì các ác pháp không xen vào tâm mình, nghĩa là tâm không phóng dật. Tâm luôn luôn hướng vào trong thân và định vào trong thân. Tâm hồn hành giả lúc nào cũng thanh thản, và an lạc vô sự. Cuộc sống trở thành trầm lặng, thánh thiện và độc cư.

Nếu ác pháp đã sanh làm cho tâm hồn mình đau khổ, phiền toái, giận hờn, lo âu thì phải mau lo đoạn diệt.

NGŨ CÁI

Ngũ Cái hay Ngũ Triền Cái là năm cái màn che đây:

1/. **Tham triền cái**: Tham là lòng ham muốn của mình che đây, làm cho mình không thấy vật ham muốn đó sẽ làm khổ mình.

Thí dụ thấy một chiếc xe Dream (xe mô tô hiện đại của Nhật) khởi tâm ham muốn, tìm mọi cách làm để mua sắm nó. Đó là cái khổ thứ nhất.

Đến khi sắm được xe, chạy xảy ra tai nạn gãy chân tay. Đó là cái khổ thứ hai. Thế mà khi lòng ham muốn nổi lên, người ta không thấy cái khổ. Cho nên gọi đó là triền cái (ngăn che không thấy khổ).

2/. **Sân triền cái** là lòng tức giận, ngăn che không thấy khổ. Thí dụ khi nghe người khác mạ nhục, mình tức giận rút cây, hoặc dao rựa ra đánh, hoặc chém người cho hả giận. Khi hết giận thì sự khổ phải ôm lấy, như nằm nhà thương, hoặc ở tù. Lòng sân che đây không thấy sự khổ sẽ đến với mình đầy dẫy trong cuộc sống hàng ngày nên gọi là sân triền cái.

3/. **Si triền cái** là cái màn che trí tuệ làm cho nó không hiểu biết chánh pháp, tà pháp, thiện ác. Ví dụ, người ta nói thiền xuất hồn là của đạo Phật, chúng ta liền tin theo, mà không cần suy nghĩ, đó là si triền cái.

4/. **Mạn triền cái** là cái tự kiêu, tự đại che ngăn làm cho mình không thấy cái chỗ dở của mình. Thí dụ như mình ăn phi thời, phá giới luật, có vợ con, mà vẫn xem mình là một thầy tu, hieu hieu tự đắc, lên pháp đường thuyết giảng mà không biết xấu hổ, thì đó là bị mạn triền cái ngăn che.

5/. **Nghi triền cái** là cái lòng nghi ngờ ngăn che không thấy sự thật. Ví dụ, người ta nói một số pháp môn tu tập hiện hành là mê tín, là không đúng theo lời dạy của Phật, mình không tin, nghi ngờ lời nói đó sai (vì các pháp môn này do các Thầy, Tổ truyền lại). Chỉ tin vào Thầy, Tổ mà không chịu tìm hiểu cho rõ ràng, đó là bị nghi triền cái che ngăn.

THẤT KIẾT SỬ

Thất Kiết Sử là bảy pháp trói buộc con người, khiến cho đau khổ. Bảy pháp đó gồm có:

1/. **Ai kiết sử**: lòng thương yêu, ưa mến, thích thú của mình đã trói buộc lại mình, làm khổ mình.

2/. **Sân kiết sử**: lòng sân hận, buồn tức, giận dữ của mình đã trói buộc lại mình, làm khổ mình.

3/. **Kiến kiết sử**: sự cố chấp cho sự hiểu biết của mình là đúng, còn tất cả sự hiểu biết khác cho là sai. Thế là nó đã trói buộc mình, làm khổ mình, và ai nói gì mình cũng chẳng nghe.

4/. **Nghi kiết sử**: lòng nghi ngờ tự trói buộc mình, chẳng bao giờ chịu rời bỏ khiến cho mình mất hết nghị lực.

5/. **Mạn kiết sử:** lòng ngã mạn, kiêu căng, tự đắc, tự trói buộc mình, lúc nào cũng tự xem mình là trên hết. Chính lòng hiu hiu tự đắc này đã làm khổ mình mà không dứt bỏ.

6/. **Hữu tham kiết sử:** những vật mà mình buông bỏ chẳng được, cứ bị nó trói buộc, làm khổ mình hoài.

7/. **Vô minh kiết sử:** điều mình không hiểu mà cứ nghĩ rằng mình đã hiểu.
Thí dụ: không hiểu Tứ Thánh Định mà cứ cho là mình hiểu nên xếp nó vào loại Tiểu Thừa thiên, phàm phu thiên, ngoại đạo thiên. Không ngờ thiên này là Thánh Trú, là Phạm Trú, Như Lai Trú, vv..

TỈNH THỨC

(IV / 119) Muốn thoát kiếp khổ làm người thì phải thực hiện một đời sống phạm hạnh của một tu sĩ Phật giáo (giới luật), và tập **sống tỉnh thức trong từng niệm của cuộc sống**, không làm khổ mình, khổ người. Bằng một ý thức cụ thể, rõ ràng, đối với các pháp, luôn luôn lúc nào cũng cảnh giác, không để tưởng thức xen vào. Tưởng thức xen vào sẽ làm mất ý thức tỉnh giác đối với các pháp.

1/. **Thế nào là tỉnh thức?** (I / 61) Người tu Phật, khi mê biết mình mê là tỉnh thức; lúc tỉnh, biết mình tỉnh là tỉnh thức.

Tâm mình tham biết tâm mình tham là tỉnh thức.

Tâm mình sân, biết tâm mình sân là tỉnh thức.

Tâm mình phiền não, biết tâm mình phiền não là tỉnh thức.

Tâm mình khởi niệm ác, biết tâm mình khởi niệm ác là tỉnh thức.

Tâm mình lo rầu, biết tâm mình lo rầu là tỉnh thức.

Đi, biết mình đi; ăn, biết mình ăn là tỉnh thức.

Đó là mấu chốt giải thoát của đạo.

2/. **Tu tập tỉnh thức bằng cách nào?** (I / 62)

- **Định Niệm Trong Hơi Thở** là phương cách tỉnh thức trong **hơi thở**.
- **Định Vô Lậu** là phương cách tỉnh thức trong **quán xét tư duy**.
- **Định Sáng Suốt** là phương cách tỉnh thức **hôn trầm, thù miên, vô ký**.
- **Định Chánh Niệm Tỉnh Giác** là phương cách **tỉnh thức trong từng hành động**.
- **Định Sơ Thiên** là ly dục, ly ác pháp.
Định diệt ác tâm, giữ tứ là phương cách giữ gìn tâm trong tác ý.
- **Định Nhị Thiên**
Định diệt tầm, diệt tứ là phương cách giữ gìn tâm yên lặng.
- **Định Tam Thiên** là phương cách vượt qua mọi trạng thái tưởng.
Định ly hỷ, trú xả là phương cách giữ tâm trong giấc ngủ; xả mộng tưởng. Tịnh chỉ âm thanh là phương cách giữ tâm vắng lặng.
Tịnh chỉ các thọ là phương cách giữ tâm vắng lặng vượt qua thọ.
- **Định Tứ Thiên** là phương cách tịnh chỉ hơi thở và các hành là phương cách tỉnh thức giữ tâm vắng lặng toàn thân.

3/. *Lợi ích của sự tỉnh thức (I / 60, 61)*

Sức tỉnh thức có lợi ích rất lớn trên đường tu tập.

- ◆ Có tỉnh thức mới sáng suốt , sống được chánh niệm.
- ◆ Có tỉnh thức mới ở trong chánh niệm.
- ◆ Có tỉnh thức mới phá được hôn trầm, thù miên, vô ký.
- ◆ Có tỉnh thức mới tịnh chỉ ngôn ngữ.
- ◆ Có tỉnh thức mới thấy được nhân quả.
- ◆ Có tỉnh thức mới ly được lòng ham muốn.
- ◆ Có tỉnh thức mới ly các ác pháp.
- ◆ Có tỉnh thức mới giữ tứ, diệt tầm (Sơ Thiền).
- ◆ Có tỉnh thức mới tịnh chỉ tâm, tứ (Nhị Thiền).
- ◆ Có tỉnh thức mới xả được 18 loại hỷ tưởng.
- ◆ Có tỉnh thức mới xả được mộng tưởng.
- ◆ Có tỉnh thức mới xả được âm thanh (Tam Thiền).
- ◆ Có tỉnh thức mới tịnh chỉ hơi thở (Tứ Thiền).
- ◆ Có tỉnh thức mới tu Tứ Như Ý Túc.
- ◆ Có tỉnh thức mới hướng đến Tam Minh.

Toàn bộ giáo trình của đạo Phật, quan trọng nhất là tập tỉnh thức. Có được tâm tỉnh thức mới đạt được Niết Bàn giải thoát.

BÀI KỆ VỀ VẤN ĐỀ TU PHẬT

**Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành.
Tự tịnh kỳ ý,
Chị chư Phật giáo.
dịch**

*Các pháp ác chớ làm,
Các pháp thiện nên làm.
Tự tâm ý thanh tịnh,
Đây lời chư Phật dạy.*

Tất cả các pháp môn của Đức Phật đều dạy chúng ta thực hiện thiện pháp. Chỉ có thiện pháp mới giải quyết được mọi sự đau khổ của chúng ta.

Thân tâm của chúng ta được thanh tịnh, an vui, thanh thản và vô sự cũng nhờ nơi thiện pháp. Sanh tử, luân hồi, nếu không do thiện pháp thì cũng không làm chủ được nó. **Thiền định có nhập được cũng do thiện pháp.** Ngoài thiện pháp đi tìm thiền định thì không bao giờ có. *Do đó, chúng ta thấy ai tu Thiền định mà không giữ gìn giới luật thì biết ngay họ tu tà thiền, tà định. Dù họ có tu muôn đời thì cũng chẳng có kết quả gì, chỉ uống phí một đời tu hành mà thôi.*

Đối với đạo Phật, thiện pháp có một tầm rất là quan trọng trên bước đường tu hành giải thoát. Nếu không tu thiện pháp, dù tu bất cứ pháp môn nào cũng là tu không đúng pháp môn của Phật.

HÀNH THẬP THIỆN

(VI / 134) Pháp ác vô lượng, và pháp thiện cũng vô lượng. Có 10 Pháp Thiện và 10 Pháp Ác áp dụng vào Tứ Chánh Cần là đúng đường lối tu tập.

10 Pháp Thiện là:

- | | |
|-------------------------|---|
| 1/. Không sát sinh | 6/. Không nói lưỡi đôi chiều. |
| 2/. Không trộm cắp | 7/. Không nói lời hung ác. |
| 3/. Không tà dâm. | 8/. Không tham (ham muốn cái mình chưa có). |
| 4/. Không nói dối. | 9/. Không giận hờn. |
| 5/. Không nói thêu dệt. | 10/. Không si mê (Không tham ăn, tham ngủ, làm khổ mình, khổ người, tránh xa các pháp, lìa tất cả lòng ham muốn của mình) |

Ước vọng của mọi người trên thế gian này là “*manh khỏe, sống lâu, hạnh phúc, gặp nhiều may mắn*”. Nhưng mà có mấy ai được toại nguyện? Sự thực, đời người là một chuỗi dài đau khổ, phiền lụy về vật chất lẫn tinh thần. Họ chẳng bao giờ có những phút giây an vui, hạnh phúc.

Con người vốn do vô minh, mê mờ, đắm mê vật chất, nuôi lớn ngã mạn, tạo nhiều điều ác độc, không phải chỉ trong một đời này mà đã nhiều đời khác nữa. Do đó, ngày nay người ta phải chịu quả báo khổ sở. Vậy mà họ nào có hay biết gì. Cứ mãi chạy theo danh lợi, và tạo thêm nhiều điều ác độc, tội lỗi.

Muốn chấm dứt hoàn cảnh khổ đau của đời sống, muốn vượt thoát cảnh tù tội thế gian, tránh những tai nạn hiểm nghèo, bệnh tật khó trị, hoặc những xung đột, tật hiềm, nhỏ mọn, ích kỷ ... quý vị phải tu Thập Thiện.

THẬP THIỆN là con đường đưa nhơn loại đến nơi hạnh phúc chân thật, vượt thoát khỏi cảnh thường tình thế gian.

THẬP THIỆN rèn luyện con người trở thành người tốt của xã hội hiện nay và mai sau. Nó giúp ta trở thành người điềm đạm, sống khiêm hạ, giản dị, có nhân cách, và đủ sức nhẫn nại vượt qua những thử thách cam go của đời sống.

THẬP THIỆN chuyển cảnh khổ đau, đời rét thành cảnh an vui, no ấm và đưa con người đến cảnh thuận duyên mãi mãi.

THẬP THIỆN giúp cho cuộc sống chúng ta trở thành một cuộc sống đạo đức chân thật, làm gương tốt cho mọi người soi.

THẬP THIỆN giúp cho chúng ta không thành kẻ hung ác, sát nhân, trộm cướp, hiếp dâm. Nhờ thế, tâm hồn chúng ta không còn lo sợ tù tội thế gian và đọa ba đường ác.

THẬP THIỆN giúp cho thân, khẩu, ý thanh tịnh, không phạm lỗi lầm, tội ác.

Người không tu **THẬP THIỆN** thì ba nghiệp tạo đủ 10 điều ác, gây nhưn khổ đau ở cõi địa ngục. Địa ngục là con đường đau khổ nhất trong sáu nẻo luân hồi. Đau có đời xuống địa ngục mới khổ, mà ***ngay trong cuộc sống hiện tại này, nếu ai đã làm đủ 10 điều ác, chắc chắn phải chịu một đời hoàn toàn đau khổ.***

Chúng ta cứ xem một kẻ ưa làm điều ác: sát sanh, trộm cắp, tà dâm ,nói dối, nói lười hai chiều, nói lời thêu dệt, nói lời hung ác, tham lam, sân hận và si mê. Có lúc nào người này đờc an vui đờu? Dù họ ở địa vị nào trong xã hội, bản thân và tâm hồn của họ vẫn đen tối và khổ đờu triền miên.

Phật đờy chúng ta tu **THẬP THIỆN** cốt đờ để tạo đờ đầy đủ phước đức, đời sau sanh ra sẽ đờc thỏa mãn mọi nhu cầu trên thế gian.

THẬP THIỆN có ích lợi như vậy, nếu ai đã đủ duyên nghe đờc **THẬP THIỆN**, đờc đờc **THẬP THIỆN**, đờc đờc **THẬP THIỆN**, mà không chịu thực hiện **THẬP THIỆN** luống đờ cuộc đời đen tối và khổ đờu, thì quả là người quá ngu si.

Đờc kho báu mà không biết dùng kho báu, đờnh sống một đời nghèo khổ, lang thang là kẻ vô cùng đời đờt.

(Trích **Lời Nói Đờu** trong quyển **HÀNH THẬP THIỆN** của Hòa Thượng Chơn Như)

ĐOẠN DIỆT ÁC PHÁP BẰNG CÁCH NÀO?

Tu Tứ Niệm Xứ

Tu Định Vô lậu (quán thân, thọ, tâm pháp). Xem Kinh Tứ Niệm Xứ.

Quán về Luật Nhân Quả

Đối chiếu Tam Pháp Ấn

Quán Vô Thường, Khổ, Không, Vô Ngã

Quán Tứ Đế,

Quán 12 Nhân Duyên.

Quán Bất Tịnh.

Quán Ngũ Uẩn không phải là ta, là của ta.

Từ đờ mới đờy lui các ác pháp, và luôn luôn ở trong thiện pháp. Ở thiện pháp tức là tăng trưởng thiện. Vậy chỉ cần ngăn chặn 10 Điều Ác tức là đờ sanh 10 Điều Thiện, đờan dứt ác pháp là tăng trưởng thiện pháp. Tóm lại, tu **ngăn chặn ác pháp bằng Định Niệm Hơi Thở và Định Niệm Tỉnh Giác**, và **diệt ác bằng Định Niệm Vô Lậu**.

HẠNH ĐỘC CƯ

Độc cư là sống trầm lặng một mình, sống tâm quay vào trong, không phóng đờt, không kết bè, kết bạn, không nói chuyện phiếm, chỉ lo sống đờc pháp, đờc giới luật. Ngày ngày chuyên cần tu tập, trao đời thân tâm bằng các pháp Phật đờ đờy.

Sống độc cư không có nghĩa là không nói chuyện. Nhưng, có chuyện gì để nói bây giờ? Nên âm thầm, lặng lẽ, nỗ lực tu tập, không có phút giây nào rảnh rỗi mới gọi là độc cư.

Trước các pháp, không bị cám dỗ là độc cư ; trước những thân bằng quyến thuộc không lay động, thương, ghét là độc cư ; trước những lời nhục mạ, phỉ báng tâm không giận hờn, phiền não là độc cư; trước những cảnh thọ lạc, thọ khổ, bất lạc bất khổ mà tâm không lay động là độc cư; trước những éo le đau khổ của kẻ khác tâm vẫn thanh thản, an nhiên, bất động là độc cư; trước những cảnh ác thú và giặc cướp mà tâm vẫn an nhiên, bất động là độc cư. Độc cư không có nghĩa là không nói chuyện, hay là độc câm. (Xem 42 bài kệ của Đức Phật về Độc Cư) II/158

Mục đích của độc cư là giữ tâm chuyên nhất vào pháp hướng tu tập, không phóng tâm ra ngoài. Người không giữ hạnh độc cư để tâm phóng chạy theo trần cảnh sanh ra trạo cử, gọi là tuôn trào. Khi tâm tuôn trào, chạy đi nói chuyện đầu này, đầu kia là phá hạnh độc cư. Người được xem là tu sai khi tâm người ấy không bao giờ xả được. Họ chỉ nói xả chứ kỳ thật tham, sân, si, mạn, nghi, thương, ghét, thù oán, ty hiềm vẫn như cũ mà còn xảo trá, hung ác nữa. Đức Phật gọi tâm này là **tâm phóng dật**. Người tu hành mà còn để tâm phóng dật thì không thể tu theo đạo Phật được. *Nên trở về đời sống thế gian, trao đổi đạo đức nhân quả thì không nợ nần của đà na thí chủ.*

Có người nhập thất một tháng đến ba tháng, rồi xả thất, trở về nhà ... Sau đó lại nhập thất tiếp. Tu như vậy suốt đời cũng chẳng tới đâu, vì luôn phá hạnh độc cư.

Người muốn độc cư được trọn vẹn thì phải giữ tâm trong pháp hành không có kẻ hở. Còn có kẻ hở thì tâm theo đó mà phóng ra, khiến cho ta cô đơn vô cùng. Từ đấy tâm dễ sanh buồn chán tu hành, không còn thích tu nữa. Do đó chỉ còn tu lấy lệ cho qua ngày.

Nếu sống không đúng hạnh độc cư , thường bị phóng tâm chạy theo ngoại cảnh, thì dù tu bất cứ loại thiền nào con cũng sẽ rơi vào tà thiền. *Tà thiền ở đây có nghĩa là loại thiền không làm chủ được sự sống chết, và không chấm dứt được luân hồi, tái sanh.* (I/112-113)

VỌNG TƯỚNG

Vọng tưởng là những tư niệm lăng xăng tự động khởi niệm trong đầu, phần nhiều thuộc về quá khứ vị lai (hồi niệm, hồi ức). Những tư niệm này căn gốc đều do lòng ham muốn và ác pháp sanh ra, trong kinh Nguyên Thủy gọi là **tâm ác**.

Tâm ác là những suy tư, nghĩ tưởng làm khổ mình, khổ người. Theo Kinh Nguyên Thủy có hai loại tâm, gọi là **SONG TÂM**: tâm thiện và tâm ác. Trong bài kinh Song Tâm, tập I Trung Bộ Kinh, trang 261, Đức Phật dạy: “Có hai loại suy tư:

1. Suy tư ác: tâm ác (dục tâm, sân tâm, hại tâm)
2. Suy tư thiện: tâm thiện (ly dục tâm, vô sân tâm, vô hại tâm)

Niệm ác là những suy tư nào làm khổ mình, khổ người. Niệm thiện là những suy tư nào không làm khổ mình, khổ người. Phật dạy chúng ta ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm bằng cách **nhận diện những niệm ác khởi lên trong tâm. Chỉ cần biết nó** là niệm ác làm khổ ta, khổ người, làm hại ta, hại người và làm ta mất trí tuệ giải

thoát, **thì nó tự biến mất**. Và cứ thế, ta **tiếp tu tập xả ly, đoạn từng niệm một**, thì tâm ta được thanh tịnh, đời sống ta được giải thoát hoàn toàn, không còn khổ đau, phiền não nữa. (V/166,169)

Nên nhớ, *nếu thấy được niệm ác khởi lên trong tâm là nguy hại, là hạ liệt, uế nhiễm, đau khổ thì quý vị sẽ trừ bỏ, xả ly, đoạn tận, viễn ly*. Đây là **sự lợi ích lớn nhất cho quý vị**: tâm được thanh tịnh và các thiện pháp sẽ hiện tiền. ***Tâm quý vị sẽ được hoàn toàn an lạc và thanh thản.*** (V/170).

Kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông nhắm vào chỗ “Vọng tưởng”. Vọng tưởng hết rồi thì viên mãn. Nhưng thiền Nguyên Thủy thì khác xa. *Tâm ác, tức là vọng tưởng ác thì ngăn chặn và diệt sạch; còn tâm thiện thì sanh khởi và tăng trưởng, không diệt, mà còn nuôi dưỡng* để không làm khổ mình, khổ người. Nhờ tâm thiện đó mà mỗi con người xây dựng cho mình một nền đạo đức nhân bản, không làm khổ mình, khổ người.

Muốn diệt tâm ác (vọng tưởng) thì dùng pháp hướng tâm tác ý (như lý tác ý) để ngăn chặn và diệt trừ nó, và tăng trưởng tâm thiện (vọng tưởng thiện, niệm thiện) để giúp tâm không làm khổ mình, khổ người, để trở về trạng thái bình thường, thanh thản, an lạc, vô sự, định tĩnh.

Tóm lại, Đại Thừa và Thiên Tông ức diệt vọng tưởng (ức chế tâm) để đạt trạng thái yên lặng gọi là Thiền định. Còn Phật dạy *dùng pháp hướng tâm như lý tác ý để ly dục, diệt ngã, xả tâm, quét sạch ngũ triền cái, đoạn dứt thất kiết sử*. Khi tâm đạt vô lậu tâm định, không còn nhiễm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp của thế gian thì tâm được thanh tịnh. Đó gọi là Định.

BẤT ĐỘNG TÂM ĐỊNH

Bất động tâm định là tâm bất động trước các pháp, trước cảm thọ, chứ không phải là ngồi yên bất động. **Đường lối tu tập của đạo Phật không phải diệt niệm thiện, niệm ác, mà phải xa lìa lòng ham muốn và các ác pháp trong ta.** *Phải sống và nuôi lớn thiện pháp, nghĩa là diệt tâm ác mà sống với tâm thiện (ly dục, ly ác pháp), để đem lại cuộc sống an vui và hạnh phúc cho mình, cho người.*

Khi sống với tâm thiện thì tâm ta thanh tịnh, không có hoàn cảnh, đối tượng nào khiến tâm ta dao động; do đó gọi là tâm giải thoát, không còn khổ đau vì cuộc sống làm người. Người sống được như vậy gọi là nhập **Bất Động Tâm Định** hay là nhập **Vô Tướng Tâm Định**.

Nên nhớ ***tâm thanh tịnh (tâm như đất) là tâm thiền định của đạo Phật***, chứ không phải tâm hết vọng tưởng (chẳng niệm thiện, niệm ác). Tâm thanh tịnh là tâm có đủ đạo lực sai khiến (điều khiển) được sanh, già, bệnh, chết; tức là **làm chủ nhân quả**, hay còn gọi là **làm chủ sống chết** (muốn chết lúc nào cũng được, muốn sống lúc nào cũng được). Đó mới gọi là ***sanh tử tự tại!*** (V/177)

Tóm lại, muốn giải thoát thì phải nhập vào Bất Động Tâm Định. Nhờ đó mà dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu mới diệt sạch. Bất động tâm định là một tên khác của Sơ Thiền, ly dục, ly ác pháp.

VÔ TƯỚNG TÂM ĐỊNH

(V/149-150) Vô tướng tâm định là gì? Vô tướng tâm định là một tên khác của Bất Động tâm Định. Như trong bài kinh Tiểu Không đã dạy: “*Khi nhập vào vô tướng tâm định thì dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu không còn*, chỉ còn lục nhập duyên mạng mà thôi”. Vậy, lục nhập duyên mạng là gì?

Lục nhập là lục căn và lục trần; mạng là thân mạng. Câu này có nghĩa là **căn, trần tiếp xúc tác động vào thân mạng mà không sanh ra lậu hoặc**. Ở trong trạng thái này gọi là Vô Tướng Tâm Định.

Ba lậu hoặc là gì? *Ba lậu hoặc là tham, sân, si*. Dục lậu ứng cho tâm tham, hữu lậu ứng cho tâm sân, và vô minh lậu ứng cho tâm si. Như vậy nhập vào Vô Tướng Tâm Định thì tham, sân, si không có; cũng như nhập vào Bất Động Tâm Định thì tâm tham, sân, si cũng không có, tức là ba lậu hoặc không còn. Như vậy Vô Tướng Tâm Định và Bất Động Tâm Định chỉ là một loại định mà hai tên khác nhau.

Bất Động Tâm Định cũng là một tên khác của Sơ Thiền, vì Sơ Thiền phải ly dục, ly ác pháp. Mà đã ly dục, ly ác pháp thì tâm không còn tham, sân, si, tức là ba lậu hoặc cũng không có. Như vậy nhập Vô Tướng Tâm Định, hay nhập Bất Động Tâm Định là nhập Sơ Thiền.

TU KHÔNG ĐÚNG PHÁP PHẬT ĐÃ DẠY

Trong kinh Song Tâm, Đức Phật nhắc các vị tỳ kheo: ***Chư tỳ kheo, con đường nguy hiểm chỉ là con đường tà đạo có tám ngành, tức là tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định.***”

Tà kiến và ác pháp là không chịu xả tâm mà cứ mãi *ức chế tâm cho hết niệm thiện, niệm ác*. Đó là quý vị rơi vào tà định, tà thiền. Tu như vậy thì ngàn đời quý vị tu cũng chẳng tới đâu cả, chỉ uống công tu mà thôi.

Những điều *tu sai, ức chế tâm, đó là tà định*; sống phạm giới, bẻ vụn giới, không lấy giới phòng hộ sáu căn, sống cuộc đời không thiếu dục tri túc, ăn uống phi thời, là sống trong tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà niệm. **Điều này thì ai cũng biết rõ, nhưng chẳng có ai dám nói ra. Nói ra thì mất lòng người, và làm thối thất niềm tin của bao nhiêu người khác.**

1/ Nhiều pháp tu trong Phật giáo ngày nay đều thực hành theo pháp ngoại đạo. Từ chỗ niệm Phật để nhất tâm, niệm Phật cầu vãng sanh Cực Lạc, người ta chuyển biến dần những tu sĩ Tịnh Độ thành thầy cúng, giống như các vị Bà La môn cúng tế. Chùa có cuộc sống của gia đình thế gian. Thầy tu cũng có vợ, có con, làm đủ nghề sanh sống, thậm chí còn làm nghề bắt tôm, nuôi cá. Tu sĩ chỉ còn là chiếc áo và cái đầu cạo trọc mà thôi.

2/ Mật Tông đưa các thầy tu tập đi đến đạt thần thông, phép lạ để làm thầy trị bệnh, trừ tà, ếm quỷ, biến dần những vị tỳ kheo thành các phù thủy. Những vị này thường xưng là giáo chủ, bày nhiều trò lừa đảo gạt người cúng tiền của, và cả tình yêu.

Pháp môn tu hành bày ra nhiều điều gọi tâm dục khiến cho con người dễ sa ngã vào đường tội lỗi.

3/ Thiên Tông thì khéo léo hơn hai tông trước, nhưng lại xây một thế giới Niết Bàn (thường, lạc, ngã, tịnh) tuyệt vời, cao vòi vọi, với các thuật ngữ như : Phật tánh, kiến tánh thành Phật, giác ngộ, triệt ngộ, vv..

Nếu tu theo Thiên Tông, thì phải luôn luôn giữ tâm “chẳng niệm thiện, niệm ác”. Nếu tự động khởi ra một niệm gì thì đó là **vọng tưởng**. Nếu tác ý là **tứ** (*xin xem lại Tâm, Tứ*) thì Thiên Tông cũng không chấp nhận, cho đó là vọng tưởng. Tu như vậy không đúng trạng thái tâm **vô niệm** của Thiên Tông, phải giữ tâm không có một niệm xen vào thì mới gọi là Thiên Định. Cho nên vào thế kỷ 18, các thiền sư Trung Hoa chế ra pháp môn tham thoại đầu và khán công án. Các pháp này vốn ức chế tâm cao độ, gọi là “lấy độc diệt độc”. Do chỗ ức chế tâm cao độ, nên con đường Thiên Tông bế tắc, không còn lối tu tiến tới được nữa.

Pháp môn ức chế tâm khó có người đạt thành “tâm không”, vì khi tâm vô niệm lại phát sinh ra nhiều trạng thái tưởng, dễ lạc vào tà Thiên. Người có khả năng ức chế và gom tâm được thì rơi vào pháp tưởng mà Thiên Tông gọi là “Triệt Ngộ”, tưởng giải toàn bộ kinh sách Đại Thừa và 1700 công án. Người không ức chế và gom tâm được thì tu chẳng đến đâu, chỉ kiến giải lợm lặt lại đờm giải của người xưa, rồi nói Thiên, nói đạo, chớ chẳng biết Thiên, đạo là gì.

Ấy thế mà người tu theo Thiên Tông nghe tác ý trong lúc ngồi Thiền (theo giáo lý Nguyên Thủy) đều cho đó là vọng tưởng. Không ngờ sự tu tập “**Như lý Tác Ý**” lại biến thành một **đạo lực siêu việt, làm chủ được thân tâm, muốn sống, muốn chết dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc**. Muốn nhập định bảy ngày, tám ngày, một tháng, hai tháng, ba tháng đều như ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, ngồi bất động như gốc cây, cục đá, nhưng rất tỉnh táo không ai bằng, trời sét cũng không nghe. (V/184)

TU ĐÚNG NHƯ LÝ TÁC Ý

Trong toàn bộ giáo trình về pháp môn tu tập thực hành của đạo Phật thì pháp môn **NHƯ LÝ TÁC Ý** là một pháp môn độc đáo, tuyệt vời nhất, cũng là một pháp môn nòng cốt nhất của đạo Phật. Bắt đầu từ tu tập giới luật xả tâm đến tu tập Thiền định và Tam Minh đều dùng nó. Duy chỉ có pháp môn này mới có đủ đạo lực, đủ khả năng làm chủ sanh, lão, bệnh, tử. Vậy, Như Lý tác Ý là gì? Như Lý Tác Ý (còn gọi là Pháp Hưởng Tâm, Pháp Dẫn Tâm) là phương pháp dẫn tâm vào lý chân chính giải thoát của đạo. Đây là phương pháp giống như “**tự kỷ ám thị**” (*auto suggestion*), dùng một câu nói tác ý (khởi ý) để gom tâm lại, tập trung thành một khối nội lực, không để tâm phân tán. Thí dụ: Khi tâm đang suy nghĩ miên man, thì dùng pháp hưởng tâm mà nhắc tâm như sau: “*Tâm hãy quay vào, định trên thân, không được phóng dật quay ra ngoài*”. Khi ngồi thiền mà ngủ gục, muốn cho tỉnh thức thì dùng câu tác ý: “*Tâm phải tỉnh thức, không được ngủ và nằm chiêm bao*”.

Chỉ có tu tập pháp môn này mới trở thành một đạo lực siêu việt không thể nghĩ lường được.

Muốn xa lià và đoạn dứt tâm tham, sân, si, mạn nghi, thì duy nhất chỉ có pháp môn này mới ly và đoạn dứt các dục và ác pháp, ngoài ra không còn có pháp môn nào khác nữa.

Muốn nhập các định Như Ý Túc thì pháp môn này đủ nghị lực để giúp cho hành giả muốn nhập loại định nào thì tùy ý nhập được liền.

Muốn nhập được Tam Minh và Thần Túc Thông thì ngoài pháp môn này ra không có pháp môn nào thực hiện được.

Tóm lại, pháp Như Lý tác Ý là một pháp môn độc nhất của đạo Phật để đưa con người thoát ra cảnh khổ của kiếp người, và biến hành giả thành một siêu nhân, một thánh nhân. (V/184-185)

* Người tu thiền định mà không biết sử dụng Như Lý tác Ý thì không thể nào nhập các định được.

Đại Thừa và Thiền Đông độ nhắm diệt trừ vọng tưởng (Không niệm thiện, không niệm ác), tìm cái tĩnh lặng của Niết Bàn (bốn tánh của Niết Bàn là: thường, lạc, ngã, tịnh).

Phật dạy tu Thiền không phải ở chỗ nhiếp tâm, hết vọng tưởng để nhập định và nhất tâm định tĩnh. Ngược lại, **Phật dùng pháp Như Lý tác Ý để trừ diệt, đi đến diệt vọng tâm, tham, sân, si, mạn nghi.** Chính nhờ diệt trừ chúng, mới đạt được nhất tâm, nhập được tứ thánh định.

Dùng Như Lý tác Ý để ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm, quét sạch ngũ triền cái, đoạn dứt thất kiết sử, tâm vô lậu thanh tịnh, không còn đấm nhiễm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp của thế gian, tâm được thanh tịnh, gọi nó là Định. (V/198)

Với Thiền Nguyên Thủy, vọng tưởng không thành vấn đề. Đối tượng tu tập là diệt tham, sân, si, mạn, nghi và thất kiết sử. (V/199-200)

Trong Sơ Thiền có Tầm, có Tứ. Tầm không phải là định tướng (như một bài đăng trên báo Giác Ngộ) mà là hướng về thiện pháp. Tứ không phải là bám sát vào định tướng, mà Tứ là Như Lý Tác Ý để diệt ác pháp. Như trong bài *Kinh Xuất Túc, Nhập Túc*, Phật đã dạy về Định Niệm Hơi Thở, Như Lý Tác Ý rất rõ ràng: “*Quán ly tham, tôi biết tôi hút vô. Quán ly si, tôi biết tôi thở ra*”. Đó là Tứ Như Lý Tác Ý để xả tâm tham, sân, si, mạn, nghi, tức là xả ngũ triền cái. Thiền của đạo Phật không phải là Thiền ức chế tâm, mà dùng hơi thở để xả tâm. Cho nên Phật dạy:”**Muốn nhập Sơ Thiền cho đến Tứ Thiền thì phải Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý**”.

IV/58. Muốn *hướng tâm Như Lý tác Ý (ám thị) có kết quả*, nghĩa là hết tham, sân, si thì phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh, ăn ngủ độc cư, sống trầm lặng một mình, thường sống biết nhẫn nhục tùy thuận, bằng lòng, chớ không phải chờ hết vọng tưởng như nhiều người tu thiền lầm tưởng.

Đó là lấy tâm “ám thị”, vừa lấy giới phòng hộ sáu căn, vừa sống lập đức, lập hạnh. Tu đúng như vậy thì tâm lần lượt sẽ được thanh tịnh, lần lượt ly dục, ly ác pháp, cho đến thanh tịnh hoàn toàn (tham sân si quét sạch).

VÀI CÂU PHÁP HƯỚNG NGẮN GỌN

- ◆ Tâm vô sự, thanh thản.
- ◆ Tâm không còn tham sân si.
- ◆ Tâm phải xả sạch các pháp thế gian.
- ◆ Tâm an nhiên tự tại, không được ghét thương, giận hờn, phiền não.
- ◆ Đời sống con người chẳng có gì, ta hãy buông xuống hết.
- ◆ Tâm hãy quay vô, định trên thân, không được phóng dật, quay ra.
- ◆ Tâm phải ly dục, ly ác pháp hoàn toàn.
- ◆ Tâm phải đoạn dục, lòng ham muốn, sân, si.
- ◆ Tâm phải tỉnh thức hoàn toàn; thân ngủ, tâm không được ngủ.
- ◆ Tâm phải gom vô, gom vô nằm yên trên tụ điểm.
- ◆ Tâm phải định chỉ tầm tứ hoàn toàn.
- ◆ Thân này là vô thường, khổ, vô ngã, không nên chấp nó là ta, là của ta, bản ngã ta. Tâm như cục đất, ly dục ly ác pháp (không còn tham, sân, si, phiền não nữa).

PHÁP HƯỚNG TÂM

Có một Phật tử trình với Hòa Thượng rằng: “Cô Út dạy con ***khi đau nhức bất cứ chỗ nào trong thân thì con hướng tâm ám thị nó***. Con áp dụng hai lần thì cơn đau giảm thấy rõ, và sau cùng hết đau.” Trong kinh sách của Đức Phật, khi bắt đầu thực hành, hành giả phải có TÍN LỰC. Tín lực là lòng tin mạnh mẽ để người tu sĩ đạt được đạo. Người không có lòng tin thì chẳng có kết quả tốt. Trong ngũ lực (tín, tấn, niệm, định, huệ) thì tín lực là pháp tu hành đầu. Nếu không đặt trọn niềm tin thì việc tu hành cũng vô ích.

Người tu sĩ muốn ly dục, ly ác pháp để tâm mình được thanh thản, an vui thì phải đặt trọn niềm tin ở người thiện hữu tri thức, nếu không đặt trọn niềm tin, người tu sĩ tu hành khó có kết quả.

Pháp hướng tâm là ***một pháp môn mầu nhiệm tuyệt vời. Nếu siêng năng tu tập và giữ đúng giới luật, đừng vi phạm một lỗi lầm nhỏ nào thì kết quả pháp hướng có đủ năng lực (đạo lực) điều khiển, truyền lệnh làm chủ thân tâm (nhân quả), giải thoát sanh, già, bệnh chết hoàn toàn***

Nếu con có đủ niềm tin ở pháp môn này, thì ***hãy cố gắng hàng ngày đừng xao lãng, lúc nào cũng nhớ hướng tâm***. (Đức Phật đã thành tựu đạo quả là nhờ pháp ấy. Hòa Thượng Tráng Bàng sống an lạc, giải thoát cũng là nhờ pháp ấy) V/58

Đức Phật dạy: ***“Này các tỳ kheo! Do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng.***

Này các tỳ kheo! Do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, các lậu hoặc đã sanh được loại trừ”.

Nếu quý vị biết dùng pháp như lý tác ý hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm thì sự khổ đau sẽ không đến với quý vị, và sẽ chấm dứt vĩnh viễn.

*Lúc còn đang nhập thất, chúng tôi ngộ được pháp như lý tác ý nên trong suốt sáu tháng tinh cần tu tập pháp này với câu trạch pháp: “**Tâm như cục đất, phải ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiên**”.* Chỉ có một câu như vậy mà chúng tôi đã nhập Sơ Thiên một cách dễ dàng, không có khó khăn.

Chín năm trời nhập thất, tu không đúng pháp, rất là gian nan, vất vả; nhưng đến khi dùng pháp như lý tác ý chỉ có một thời gian ngắn mà chúng tôi làm chủ được thân tâm, kết quả giải thoát hoàn toàn. (NLPD I / 61,62)

XẢ

Xả là buông bỏ, xa lìa.

1/ **Xả của cải là xả cái duyên tạo tội ác.** Trong cuộc sống hàng ngày, vì mãi đua đòi hưởng thụ, con người cố gắng, bằng mọi cách, tích lũy tài sản, của cải. Trong quá trình tích lũy thì con người không sao tránh khỏi làm điều ác, làm người khác đau khổ. Bởi vậy, người cư sĩ hiểu đạo thì “Thiếu dục tri túc”, ít muốn, biết đủ; còn tu sĩ thì “Cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, sống không gia đình, không nhà cửa”. Thế nên, xả của cải là bớt tạo tội, chứ không phải như trong Kinh Đại Thừa dạy sám hối, hoặc lạy Hồng Danh Chư Phật mà tiêu tai, họa trừ, vv Đó là lời lừa đảo của Bà La Môn chứ không phải là lời Phật dạy.

2/ **Xả lòng ham muốn của mình là lìa tội ác.** Do lòng tham mà tạo thành nghiệp lực; trong nghiệp lực có thiện và có ác, và đó cũng là nguyên nhân tái sinh luân hồi mãi mãi muôn đời. Cho nên Đức Phật dạy: “**Không xả tâm tham thì nhân luân hồi không dứt**”.

3/ **Xả tội tức là dứt các nghiệp sanh tử.** Ác pháp mà không ly, không chừa bỏ thì tội ác khó tránh, mà tội ác không tránh thì quả khổ làm sao thoát? Quả khổ không thoát thì đời sống là đen tối, là địa ngục, là âm u.

Bởi vậy, xả tâm là một điều quan trọng nhất của Phật giáo. Nếu ai tu theo đạo Phật mà không xả tâm, cứ niệm Phật, tụng kinh, bái sám, ngồi thiền vv

thì tu

muôn ngàn kiếp cũng chẳng đi về đâu, chỉ uổng cho một đời tu hành mà thôi.

(Phải xả lòng ham muốn, lìa xa ngũ dục – tiền tài, sắc dục, danh lợi, ăn uống, ngủ nghỉ – giữ gìn sáu căn không cho dính mắc sáu trần, mới thật là buông xả).

GIỚI

Đạo Phật lấy thiện pháp làm pháp môn tu tập, cho nên đạo đức làm người, làm Thánh nhân được Đức Phật chú ý hàng đầu. **Toàn bộ giáo lý của đạo Phật là dạy đạo đức làm người và làm Thánh.** Thế nên, *những vị tỳ kheo Tăng và tỳ kheo Ni xem thường giới luật, phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới thì dù có tu ngàn kiếp cũng chỉ là sâu*

bộ trong Phật giáo mà thôi. Những người này không bao giờ tìm thấy sự giải thoát trong đạo Phật.

Giới là một pháp môn vô lậu mà cũng là một pháp môn dạy về đạo đức tuyệt vời làm người làm Thánh một cách rõ ràng, và cụ thể. **Giới cũng là một pháp môn chuẩn bị cho hành giả nhập các loại định. Nếu không tu giới luật thì không bao giờ nhập định được.** Người không tu giới luật mà nói nhập định là nói vọng ngữ, lừa đảo người khác. Thiền định không dành cho những người phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, vv

- (II 143) Giá trị người tu sĩ đạo Phật không căn cứ vào học thuật, bằng cấp, chùa to, Phật lớn, của cải nhiều, không phải ở chỗ thuyết giảng, dịch kinh sách nhiều, mà ở chỗ sống đúng đạo đức, phạm hạnh của người tu sĩ.

Cho nên, người ngồi Thiền, nhập định, chết để lại nhục thân, hoặc có thần thông, phép tắc, tâm linh biến hóa, làm những điều siêu việt hơn người. Đó không phải là mục đích của đạo Phật, mà là của ngoại đạo, tà giáo, làm những điều kỳ quái, những cái lạ để “mà” mắt, để lừa đảo, lường gạt người còn mê muội, ngu si. *Mục đích chính của đạo Phật là “BẤT ĐỘNG TÂM TRƯỚC CÁC PHÁP”*, tức là đạo đức giải thoát, không làm khổ mình, khổ người. Đó cũng là phạm hạnh của người tỳ kheo, tỳ kheo ni.

Muốn ly dục, ly ác pháp để nhập được Thiền định của đạo Phật thì phải đi qua cửa ngõ giới luật. Tu hành mà không giữ giới luật thì tu suốt đời cũng chẳng tới đâu. Chỉ toàn tu danh, tu lợi, tu tưởng mà thôi, chẳng bao giờ có giải thoát được. *Nếu tu sĩ không qua cửa ngõ giới luật mà nhập định thì thiền định đó là tà thiền, tà định.*

***** Chỉ cần sống đúng giới hạnh, và tu tập các pháp Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ để xả tâm thật sạch (không còn tham, sân, si, mạn, nghi nữa) và ra lệnh nhập thiền định nào thì nhập ngay thiền định ấy.***

TÀM QUÝ

Tàm là mắc cỡ, xấu hổ trước mặt mọi người về một việc làm sai trái của mình.

Quý là tự mình cảm thấy xấu hổ về việc làm sai trái của mình mặc dù không có ai thấy, hay biết.

Người muốn giữ gìn giới luật mà không biết xấu hổ thì không bao giờ giữ gìn giới luật được. Cũng như người muốn tu thiện pháp mà không biết xấu hổ thì không bao giờ tu thiện pháp được.

Người muốn giữ gìn đức hạnh làm người, làm Thánh mà không biết xấu hổ thì chẳng bao giờ giữ gìn đức hạnh được. Người muốn tu hành giải thoát mà không biết xấu hổ thì không bao giờ có giải thoát được.

Nếu con người không có tàm quý thì con người chẳng khác nào một loài cầm thú, chẳng còn luân thường đạo lý gì cả. Nếu sống trong ác pháp làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh mà không biết xấu hổ (tàm quý) là loài ác thú chó không phải là con người; và tệ hơn nữa, họ là ác quỷ.

Nếu một vị tỳ kheo tăng và một vị tỳ kheo ni phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới mà không biết xấu hổ (tàm quý) là loại bộ chết trong lông thú vật, chứ không phải là tu sĩ,

đệ tử Đức Phật; và tệ hơn nữa, họ là loài Ma Vương cùng với ma chúng đang diệt Phật giáo.

Tóm lại, tâm quý (xấu hổ) là một pháp môn rất cần thiết cho người đời cũng như cho những người tu sĩ quyết tìm đường cứu mình thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, và luân hồi. Nếu con người mà không biết xấu hổ thì có khác nào là một con thú, và luân thường đạo lý trên thế gian này sẽ đảo lộn. Người ta sẽ chà đạp lên nhau vì miếng ăn, sự sống, và vật chất. Lúc ấy, loài người chỉ là một loài thú thông minh, tình người sẽ không còn trên hành tinh này nữa, và chiến tranh sẽ không bao giờ chấm dứt. (NLPD I /27-29)

TÂM SẮC DỤC LÀ GÌ? CÁCH ĐỐI TRỊ RA SAO?

(I / 73)

Tâm sắc dục là lòng thương yêu giữa trai gái, gồm có tình yêu và tình dục. Muốn đối trị tâm này, người cư sĩ phải **tu tập định vô lậu**:

1. Quán xét tâm sắc dục *bất tịnh* uế trước, bản thủ, hôi thúi, vv..
2. Quán xét tâm sắc dục trong *nhân quả nối tiếp sanh tử luân hồi nhiều kiếp*, nhiều đời, khổ đau không những cho một người, mà nhiều người.
3. Quán xét tâm sắc dục trong *12 nhân duyên* hợp lại tạo thành một thế giới khổ đau, triền miên bất tận.

TU PHÁP GÌ ĐỂ LÀM CHỦ NHÂN QUẢ?

Nhân quả do tâm tạo ra. Muốn chấm dứt nhân quả thì phải diệt ngã, xả tâm. Muốn diệt ngã, xả tâm thì **phải tu tập định vô lậu và chánh niệm tỉnh giác**. Do diệt ngã, xả tâm, nên nhân quả không tác dụng được tâm, vì thế gọi là vượt qua, hay là làm chủ (nhân quả).

Càng tu tập định vô lậu, càng xả tâm nhanh chóng, càng thấy kết quả nhanh hơn:

1. Tâm được an vui thanh thản.
2. Tâm bất động như cục đất trước các đối tượng.
3. Tâm được chánh định, không rơi vào tà định.
4. Pháp hường có kết quả và hiệu quả siêu việt lạ lùng.

(I / 111) **Lấy đối tượng tu tập định vô lậu** là phải thông suốt lý nhân quả, lý duyên hợp, thân ngũ uẩn, và còn phải dùng pháp hường tâm ("**tâm như cục đất**"), phải tập tỉnh thức trong công việc làm hàng ngày, phải thiếu dục tri túc, giữ gìn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không cho dính mắc sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Có tu như vậy, kết quả giải thoát đem lại cho ta một đời sống an lạc, hạnh phúc chân thật.

PHẬT LÀ TRÍ TUỆ CỦA VỊ MINH SƯ, VỊ ALA HÁN TẠI THẾ

Phải phân biệt vị Minh Sư, vị A La Hán là bậc sống đúng giới hạnh (phạm hạnh), không hề vi phạm một lỗi nhỏ. Chính PHẬT LÀ TRÍ TUỆ CỦA VỊ MINH SƯ ẤY. Vị minh Sư luôn tỏa sáng trí tuệ đều khắp cho chúng sanh. Chúng sanh nào có đủ duyên với Phật pháp mới gặp được ánh sáng trí tuệ đó. Nếu ai đặt trọn lòng tin kiên cố ở vị Minh Sư, nhiệt tâm thực hiện lời dạy của Người, sống đúng, tu tập đúng thì tâm sẽ ly dục, ly ác pháp. Nhờ đó mà **tâm của hành giả ngày càng trở nên trong sáng hơn và thụ hưởng ánh sáng trí tuệ đó nhiều hơn.** (I / 108, 109)

PHẬT NGÔN

(VI / 33)

1. Nói trì giới là để tâm ly dục, ly ác pháp.
2. Nói dục là chỉ cho tâm bất tịnh, cấu uế, ô trược.
3. Nói lậu hoặc là chỉ cho tâm đau khổ.
4. Nói tịnh chỉ các hành trong thân là để chỉ sự làm chủ sống chết.
5. Nói Tam Minh là chỉ cho tâm vô lậu.
6. Nói Niết Bàn là chỉ cho tâm vô dục, tâm bất động định, là tâm giải thoát.

THIÊN XẢ TÂM

Giữ thân được nhẹ nhàng,
Giữ tâm khéo giải thoát
Không còn các sở hành ,
Chánh niệm không tham trước,
Biết rõ được chánh pháp,
Không tầm tu Thiền Định.
Không phẫn nộ vọng niệm.
Không thù miên giải đãi
Như vậy vị tu sĩ,
Sống giữa nhiều chướng ngại,
Đã vượt năm bực lưu.
Lại gắng vượt thứ sáu,
Như vậy tu thiên tư (xả).

- Năm bực lưu là Ngũ Cái: tham, sân, si ,mạn, nghi.
- Bực lưu thứ sáu là Ai kiết sử

Trong thời đại chúng ta, nói đến tu thiên thì ai cũng hiểu là phải ngồi bán già hay kiết gia, rồi tập trung gom tâm, giữ tâm không vọng tưởng. Như Tịnh Độ Tông, trong Kinh Di Đà dạy: “*Bảy ngày đêm không có niệm vọng tưởng xen vào câu niệm Phật thì khi lâm chung được Đức Phật A Di Đà rước về cõi Cực Lạc Tây Phương*”. Thiền Tông, trong Pháp Bảo Đàn dạy: “*Chẳng niệm thiện, niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền*”, tức là “**Kiến Tánh thành Phật**”. Trong kinh sách Đại Thừa dạy: “*Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*”. Có nghĩa là đừng trụ tâm vào bất cứ một chỗ nào thì tâm kia sanh ra tức là

Phật tánh. Pháp An Ban Thủ Ý, Lục Diệu Pháp Môn của các tổ dạy, đều đếm hơi thở, ức chế tâm, không cho niệm thiện, niệm ác xen vào. Thiền Minh Sát Tuệ dùng hơi thở và cơ bụng ức chế tâm, cũng không cho tạp niệm xen vào. Từ xưa đến nay, người ta đã tu thiền ức chế tâm, và kết quả chẳng thấy có ai giải thoát, chỉ toàn là huyền thoại mà thôi. Cho nên Thiền Sư Thường Chiếu nói: “Đó là bọn đại bịp.” Ngài còn nói: “Một con chó sủa, một bầy chó sủa theo”. **Biết tu không có kết quả nhưng chẳng có Thầy Tổ nào dám nói thật cho chúng ta biết.** Giờ đây chúng ta bị ảnh hưởng quá sâu đậm, nên khi ngồi lại, người nào cũng gom tâm, tập trung; đi kinh hành cũng gom tâm tập trung, chỉ mong diệt sạch vọng tưởng. Đó là một tạp khí, thói quen mà mọi người không thể bỏ được. Ngược lại, đạo Phật dạy **Thiền xả tâm “Ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp”**, chứ không phải ngồi bán già, kiết già ức chế tâm như vậy.

Qua bài kệ trên đây, chúng tôi xin hỏi quý vị, quý bị cứ thành thật trả lời:

- Khi ngồi bán già, hoặc kiết già chân bị đau, hoặc tê, hoặc nóng, đó là ác pháp hay thiện pháp? Đây có phải là tự mình làm khổ mình chăng?
- Khi tập trung gom tâm, đầu nặng, hay nhức đầu, đây là thiện pháp hay ác pháp? Đây có phải là tự mình làm khổ mình chăng ?
- Đức Phật dạy ngăn ác, diệt ác pháp, mà tự làm khổ mình thì có ngăn ác, diệt ác pháp không? Xin quý vị trả lời.
- Trong bài kệ Phật dạy: “*Giữ thân được nhẹ nhàng*”. *Nhẹ nhàng tức là khinh an*, khinh an ở đây thân có tê, đau, nóng không quý vị?

Câu kệ thứ hai: “*Giữ tâm khéo giải thoát*”. Khéo giải thoát ở đây tâm hữu sự hay vô sự? Nếu bảo rằng vô sự thì sao tâm ở đây lại làm việc quá nhiều? (gom tâm tập trung vào hơi thở, giữ câu niệm Phật, đi kinh hành cũng cột tâm, khởi nghi tình đến nỗi phải nặng đầu, nhức đầu, vv..). Khéo giữ tâm giải thoát có nghĩa là tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

(V / 220-222) Khi tu tập các pháp môn của ngoại đạo, đức Phật dốc hết toàn lực tu tập, nghĩa là ức chế thân tâm tối đa để mong đạt được cứu cánh giải thoát. Nào ngờ toàn bộ công trình tu tập đến giờ phút cuối cùng chỉ là con số “*không*”. Cũng giống như chúng ta hiện giờ, từ pháp môn Tịnh Độ đến Thiền Tông, Mật Tông, chúng ta cũng đem hết sức lực ra tu tập, gần như suốt cả cuộc đời, nhưng nhìn lại cũng chỉ là con số *không*.

Qua kinh nghiệm của bản thân, chúng tôi đã bỏ công tu tập các pháp môn Đại Thừa và Thiền Tông, và chúng tôi mất tất cả hy vọng đối với Phật giáo. Chúng tôi thậm nghĩ: “Các tôn giáo nói được, chớ làm chẳng được”. Nhưng đã lỡ theo Phật giáo hơn nửa đời người, bây giờ trở về đời sống thế tục thì quá muộn màng. Tiếp tục tu tập thì “đời chẳng ra đời, mà đạo chẳng ra đạo”. Tấn thối lưỡng nan, lòng đang buồn bã vì đường tu đi chẳng đi tới đâu. Tình cờ chúng tôi lấy quyển Trung Bộ Kinh, Tập I, dở ra đọc mấy trang thì gặp bài kinh “**Đại Kinh Saccaka**”. Ngồi suy ngẫm, làm thế nào mà một đứa bé 9, 10 tuổi (Thái Tử Tất Đạt Đa theo cha dự lễ hạ điền), có thể ngồi tọa thiền dưới cây diêm phù đề – *yambu* (có nơi dịch là cây hồng táo – rose apple) và nhập được Sơ Thiền, ly dục ly ác pháp một cách dễ dàng? Tự đặt câu hỏi, chúng tôi lần lượt phăng dần và đọc lại các bài kinh khác như: Tứ niệm Xứ, Xuất Tức Nhập Tức, Tứ

Chánh Căn, vv.. Thì ra pháp môn tu tập của Phật là *tu Thiên Xả Tâm*, chứ không phải như các pháp môn khác.

Như chúng ta đã biết, muốn nhập được thiên xả tâm (Sơ thiên) thì chỉ cần nường vào hơi thở, khéo tác ý; **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”**. Hít vô, thở ra độ 5, 10 lần, rồi lại khéo tác ý nhắc tâm: **“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”**. Đó là mấu chốt thiên định của đạo Phật, dùng Định Niệm Hơi Thở tác ý xả tâm, ly dục, ly ác pháp, để thành tựu tâm thanh tịnh, tức là tâm bất động định.

Tóm lại, *thiên xả tâm là một thứ thiên tu hành trong bất cứ oai nghi nào cũng đều giữ gìn thân được khinh an, và tâm được thanh thản, an lạc, vô sự.*

Thiên xả tâm là một thứ thiên, **tu hành có giải thoát liền, càng tu càng thấy thân tâm nhẹ nhàng, an ổn, sống một đời sống trọn đầy đạo đức làm người, không làm khổ mình, khổ người, và cũng không làm những điều mê tín, lừa đảo những người khác.**

Xin quý vị đọc lại bài kệ thiên xả tâm của Đức Phật đã dạy thì quý vị sẽ rõ, và không còn nghi ngờ gì nữa. (NLPD / 54-58)

NHÂN QUẢ

Trong kinh Phật dạy: **“Con người sanh ra từ nhân quả, sống trong nhân quả và chết đi về nhân quả”**. Bởi con người không rõ luật nhân quả nên cứ mãi trôi lăn, muôn đời, muôn kiếp trong sanh tử luân hồi, mà không biết lối thoát ra khỏi nhân quả. *Người hiểu biết nhân quả, luôn luôn giữ gìn từng hành động của thân, miệng, ý, làm thiện với mình, với người, chẳng hề làm một điều ác nào cả, để mình không khổ và người khác không khổ.*

Theo luật nhân quả, người làm thiện, khi chết sẽ sanh nơi thiện, hưởng được phước báo đầy đủ, sanh ra trong gia đình giàu có, muốn chi được nấy. Họ lại được học hành đến nơi, đến chốn, và được nuôi dạy trong môi trường đạo đức, sống toàn thiện và tạo thêm phước đức cho đời sau nữa. Ngược lại, kẻ không hiểu luật nhân quả, thường không giữ gìn thân, miệng, ý, nên thường làm điều ác, tạo khổ cho mình, cho người, sống quăng đời hiện tại luôn luôn khổ đau, bất an, bất toại nguyện .. Sau khi thân hoại, mạng chung, họ sẽ sanh vào nơi bất thiện, hưởng quả báo nghèo cùng, khổ đau, bệnh tật, tai nạn, đói khát, thiếu cơm ăn, áo mặc. Họ sống không nhà cửa, vất vưởng, ngủ hè, ngủ chợ, không được học hành, sống trong môi trường thiếu đạo đức, nên càng ngày càng làm điều ác hơn, tạo nhiều nhân quả xấu, và đời sống lại càng khổ đau hơn.

Sống trong môi trường ác nghiệt như vậy, họ lại tạo những điều cực ác hơn nữa, và như vậy khi thân hoại, mạng chung, chết phải đọa và những cảnh khổ hơn, làm người bần cùng, hoặc sanh vào những loài thú vật, côn trùng, vv...

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

Có lẽ quý vị 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? Thật ra, trước khi tu hành, chưa đắc đạo thì các vị ấy vẫn sanh ra như bao nhiêu người khác, vẫn mang thân nhân quả như tất cả chúng ta. 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 tị, có tỵ hiềm, có nghi ngờ, có tật đố, có san tham và có già chết như bao nhiêu người khác. Bậc tu hành, dù đã chứng đạo, vẫn còn phải mang thân xác nhân quả đó, thì mọi sự kiện vô thường của thân nhân quả không thể tránh được các khổ đau ấy.

Thân của Đức Phật cũng vẫn bị nhân quả, vô thường chi phối như bao nhiêu người khác. Vì thế mới bảo rằng luật nhân quả rất công bằng, và công lý, không nề mặt một ai. Cho nên trước khi nhập Niết Bàn, Đức Phật cũng đau và Ngài bảo ông A nan: “Ta đau lưng quá, hãy trải chỗ cho ta nằm”.

NGƯỜI TU LÀM CHỦ CÁI GÌ ?

Có người sẽ hỏi: “Người tu hành chứng đạo, làm chủ sanh, già, bệnh chết, cơ sao còn bị phiền não, bị già, bệnh chết, và bị tai nạn?” Thưa quý vị, ở đây tôi nói ***bậc tu hành chứng đạo chỉ làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chứ không làm chủ cái thân giả tạo, vô thường, duyên hợp***. Thân ngũ uẩn, duyên hợp là chuyện có thật, cho nên sanh, già, bệnh, chết bắt buộc phải đến.

1/ Các Ngài cũng bệnh, cũng chết như tất cả mọi người; nhưng ***nó không tác động vào các Ngài được***. Vì thế *sanh, già, bệnh chết không làm tâm họ dao động*. Đó là giai đoạn làm chủ thứ nhất (làm chủ tâm, *tâm bất động trước cảnh sanh, già, bệnh chết*).

2/ Chỗ làm chủ thứ hai là: khi có sanh, già, bệnh, chết đến thì ***người tu chứng sẽ làm chủ nó bằng cách dùng đạo đức đẩy lui để thân tâm lúc nào cũng được thanh thản và an lạc, không có khổ não***. Thí dụ: làm chủ sanh. Khi có xảy ra tai nạn, kiện tụng, ham muốn, thèm khát, sợ hãi, lo toan, vv ... 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***, vv... Khi 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***: *Tịnh chỉ thân hành, khẩu hành, ý hành, tức là tịnh chỉ tâm, tứ (Nhập Sơ Thiên)*.

** ***Làm chủ bệnh***: Khi thân có bệnh, đau nhức, khổ sở ta phải làm chủ thọ, bằng cách ly hỷ, trú xả, ***nhập Tam Thiên***. Từ Tam Thiên dùng ***Như Lý Tác Ý xả thọ khổ***. Kinh dạy ly hỷ trú xả tức là xả lạc, xả khổ. ***Xả lạc, xả khổ tức là xả thọ. Xả thọ tức là xả sự đau khổ của thân***.

*** ***Làm chủ chết***: Khi thân suy yếu sắp chết, ta *tịnh chỉ hơi thở, nhập Tứ Thiên, xả bỏ thân tứ đại nhân quả một cách dễ dàng*.

Do đó, làm chủ sanh, già, bệnh, chết ở phần thứ nhất là làm chủ tâm, *tâm bất động trước cảnh sanh, già, bệnh, chết*. Phần thứ hai là *làm chủ những trạng thái sanh, già, bệnh, chết xảy đến cho thân*, tức là trực tiếp tịnh chỉ các trạng thái đau khổ của

sanh, già, bệnh, chết. Ta không thể ngăn chặn sanh, già, bệnh, chết, hoặc tai nạn không xảy đến với thân này, vì thân này là thân nhân quả nên những điều thiện ác mà ta đã tạo ra từ trước thì ta phải nhận lấy hậu quả mà thôi.

Ngăn chặn tức là dừng nhân quả. **Đạo phật dạy làm chủ nhân quả, vượt qua nhân quả, chứ không dạy ngăn chặn và dừng nhân quả.** Vì từ nhân quả con người tạo 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 pháp, sanh khởi thiện, tăng trưởng thiện*). Đó là pháp tu tập làm chủ nhân quả, hay là pháp môn tu nhập định để làm chủ sanh, tử, luân hồi.

- (1) Tóm lại, muốn làm chủ nhân quả, chấm dứt sanh tử, 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 ngăn và diệt trừ nhân ác.* Đó là giai đoạn thứ nhất người đệ tử tu Phật cần phải tinh cần siêng năng tu tập, (không được biếng trễ).
- (2) Muốn làm chủ điều khiển nghiệp quả của thân (lão, bệnh, tử) thì phải **tu tập Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên.** Đó là giai đoạn thứ hai mà người đệ tử của Phật cần phải tinh cần, tinh tấn, siêng năng tu tập, không được biếng trễ.
- (3) Muốn **điều khiển, làm chủ sự tái sanh, luân hồi** thì phải **tu tập Tam Minh.** Đó là giai đoạn thứ ba mà người đệ tử Phật cần phải tinh cần, tinh tấn, siêng năng tu tập, không được biếng trễ.

Quý phật tử đừng hiểu lầm làm chủ nhân quả là dừng nhân quả. **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.** Nói một cách khác, làm chủ nhân quả tức là *làm chủ thân tâm mình trước các ác pháp ác, bất thiện pháp, khiến cho thân tâm bất động và tự tại, chứ không phải là “Bất Muội nhân quả”* như một thiền sư đã nói.

TU CÓ ĐỐI TƯỢNG HAY KHÔNG CÓ ĐỐI TƯỢNG ?

Tu không đối tượng (không tiếp xúc người đời, tránh đối duyên xúc cảnh) *không bao giờ giải thoát được, chỉ là một dạng yếm thế, tiêu cực, trốn đời, lánh khổ.* Đạo Phật không chấp nhận điều này, nên pháp môn hành Thiền của Ngài, ở **Sơ Thiên** là **“ly dục, ly ác pháp” diệt ngã xả tâm, quét sạch ngũ triền cái, đoạn dứt thất kiết sử.** Chỉ khi nào tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi, vv... thì mới sống độc cư trong rừng núi một mình để thể hiện những thiền định sau cùng. Xưa Đức Thích ca Mâu Ni đã trải nhiều kiếp tu hạnh nhẫn nhục, Tứ Vô Lượng Tâm (tu có đối tượng) đến kiếp cuối cùng Ngài mới thành Phật. Tu có đối tượng là *“Hoa Sen Nở Trong Lò Lửa”.*

Tu không đối tượng là yếm thế, lánh đời, tu để tiêu dao, thanh thoi, an lạc, và không ai quấy rầy (theo kiểu Lão Trang, Tiên đạo). Khi đụng đến đối tượng thì bao nhiêu tâm phiền não vẫn còn đủ.

Vậy tu pháp nào nhanh hơn? **Tu có đối tượng kết quả nhanh hơn.** (I/ 69)

LẤY ĐỐI TƯỢNG TU TẬP ĐỊNH VÔ LẬU RẤT THỰC TẾ VÀ CỤ THỂ

(Cô Út Diệu Quang thường tạo đối tượng để giúp cho các cháu gái tu tập Định Vô Lậu, xả tâm, diệt ngã, ly dục, ly ác pháp). **Cách thức này tu tập rất khó. Nếu là người có chí, có nhiệt tâm, nhiệt huyết tìm đường tu hành giải thoát đau khổ của cuộc đời thì một thời gian ngắn đã giải thoát, hoàn toàn đắc định và chứng Tam Minh không khó khăn.** Bằng ngược lại thì đau khổ nhiều, tâm thường sanh oán hận, vì người ấy đang sống trong cảnh địa ngục. Cuối cùng cuộc đời tu hành của họ chẳng có ích gì cho chính bản thân họ.

Lấy đối tượng tu tập Định Vô Lậu thì *phải thông suốt lý nhân quả, lý duyên hợp, thân ngũ uẩn, và còn phải dùng pháp hướng “tâm như cục đất”, phải tập tỉnh thức trong công việc làm hàng ngày, phải thiếu dục tri túc, phải giữ gìn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không cho dính sáu trần (sắc, thanh, hương vị, xúc, pháp).* Có tu tập như vậy kết quả giải thoát đem lại đương sự an lạc, hạnh phúc chân thật. (I/ 111)

KHÓ! KHÓ! KHÓ!

“Như Lai ra đời rất khó gặp, thân người khó được, sanh trưởng vào trung tâm của đất nước cũng khó được, gặp được thiện tri thức cũng khó, gặp được chánh pháp cũng khó, nghe được pháp cũng khó.” (Tăng Nhất A Hàm, tập III, trang 218)

Sanh ra được đồng thời với đức Phật là khó. Như chúng ta hiện giờ làm sao sanh ra đồng thời với Đức Phật được?

“Được thân người là khó, khó như con rùa mù tìm bông cây giữa biển Đông”, lời dạy này chúng ta cần phải tư duy. Khi mất thân này rồi, trăm muôn nghìn kiếp không biết còn có đủ duyên để sanh lại làm người nữa hay không? Chắc khó lắm! Nhưng con người chỉ sống một thời gian ngắn ngủi ở trần gian, thế mà họ lại lãng phí năm tháng của đời mình. Người tu sĩ cũng vậy, họ biết cuộc đời là bể khổ, vậy mà họ không dám buông bỏ triệt để. Nhưng cuối cùng họ cũng phải buông bỏ để đi vào cõi chết mà thôi. Buông bỏ để tiếp tục sống trong sự đau khổ của loài súc sanh. Còn nếu theo lộ trình tu hành của đạo Phật mà biết buông bỏ thì họ không còn khổ đau nữa, và chấm dứt luân hồi.

Tu sĩ đời nay ít có người dám buông bỏ tất cả. Họ tích lũy thêm vật chất, sống rất tiện nghi như một người giàu có, và cũng ham vui như người thế tục. Đi tu như họ chỉ uống công mà thôi. Họ không tiếc thời gian của thân họ sắp tàn tới nơi rồi, tuổi đời không còn mấy năm nữa. Phật dạy “được thân người là khó”, vậy mà có mấy ai biết !!!

Được sanh vào nơi trung tâm của đất nước là khó. Chỉ có nơi trung tâm của đất nước mới có sự yên ổn, mới có cơm ăn, áo mặc đầy đủ, mới có đủ duyên để tu tập.

Được gặp thiện hữu tri thức là khó, bởi vì trong đời tu hành của chúng ta ác tri thức thì không thiếu, nhưng thiện hữu tri thức đâu phải dễ tìm. Bậc thiện hữu tri thức là người không những học thức thông suốt mà còn tu hành chứng đạo, sống một đời

sống trọn vẹn, thường làm gương đức hạnh cho mọi người soi. Những bậc này trong đời người khó tìm lắm, cho nên Đức Phật bảo gặp thiện hữu tri thức là khó như vậy.

Gặp chánh pháp là khó. Hiện giờ quý vị muốn tìm được chánh pháp để tu hành đâu phải là một việc dễ. Đại Thừa có đến 84.000 pháp môn tu tập, tìm đâu cho được một pháp môn chân chánh của Đức Phật, nếu không có sự hướng dẫn của một vị tu chứng đạo?

Nghe được chánh pháp là khó. Tại sao vậy? Tại vì quý vị đã chịu ảnh hưởng tà giáo quá sâu, nên kiến chấp tà giáo quá kiên cố. Nó đã trở thành một thói quen tu hành của quý vị rồi (nhất là ngôi thiền ức chế tâm). Nó đã trở thành một nếp nhăn trong đầu của quý vị. Vì kiến chấp quá nặng, khi nghe pháp môn xả tâm thì quý vị không hiểu rõ. Lúc tu tập thì quý vị đều rơi vào pháp ức chế tâm mà không biết. Cho dù quý vị có muốn gạt bỏ nó để tu hành trở lại pháp môn chân chính thì rất khó, khó muôn vàn khó, vì ngựa quen đường cũ.

“THIỀN LÀ ĐÓI ĂN, KHÁT UỐNG, MỆT NGỦ LIỀN”

Đây là lời nói của người không hiểu đạo để che đậy cái tật tham ăn, tham ngủ của mình. Có một số người nghe câu nói này cứ tưởng là tu thiền là sống tự tại vô ngại, không bị dính các pháp “đói ăn, khát uống, mệt ngủ liền”.

Trong đạo Phật có năm thứ dục lạc: sắc dục, danh lợi, thực, thù, y. Thực thù y là ăn, uống và ngủ nghỉ. Ăn uống và ngủ nghỉ là hai thứ dục lạc nội thân rất khó trị.

Mười bảy năm trời tại tu viện Chơn Như, chúng tôi chỉ dạy người tu có ăn uống, ngủ nghỉ để ly dục, ly ác pháp, thế mà nhìn lại số người chiến thắng ăn ngủ chưa tròn một bàn tay. Kẻ nào **làm chủ được cái ăn, cái ngủ** (sống mỗi ngày một bữa cơm, không ăn uống phi thời, lật vật, có thì ăn, không có cũng không sao. Ngủ thì thân ngủ, tâm luôn luôn tỉnh thức mà không phải là kẻ mất ngủ) thì không bị lừa bịp bởi câu “đói ăn, khát uống, mệt ngủ liền”.

Thiền này sẽ đưa hành giả đi về hưởng dục lạc thế gian, tướng tốt, mập béo, phì nộn, nhưng thân thường bệnh tật.

TU “GIỚI ĐỊNH TUỆ” CÓ NÊN ĐỌC KINH SÁCH VÀ HỌC NGOẠI NGỮ KHÔNG ?

Đã chọn pháp môn “Giới, Định, Tuệ” để tu tập làm chủ “sinh, lão, bệnh, tử” thì còn pháp môn nào chân chính của đạo Phật để tìm hiểu nữa? Người đã quyết tu giải thoát sanh tử, luân hồi thì đi học ngoại ngữ và tìm hiểu thêm để làm gì? Giới Định Tuệ là pháp môn vô lậu của đạo Phật rất đầy đủ, không còn một pháp nào khác đưa đến cứu cánh được. Hẹn nữa, người quyết tu để giải thoát thì không còn thời gian rảnh để mà học. Người còn ham học ngoại ngữ và tìm hiểu thêm là người còn tâm dục chưa lìa. Tâm dục chưa lìa là ác pháp chưa lìa thì làm sao gọi là tu Giới Định Tuệ được? Do đó **không nên đọc kinh sách, hoặc sách báo của thế gian, và cũng không**

nên học ngoại ngữ. Chỉ duy nhất chuyện cần tu tập, sống đúng phạm hạnh để tâm hoàn toàn bất động trước các pháp.

Đến với đạo Phật là để tìm cầu giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không phải trở thành nhà bác học thông thái. Đến với đạo Phật là để buông xả hết tất cả mọi pháp trên thế gian, trong đó có tư kiến thế gian. Vì thế, người tu sĩ đạo Phật là người vô sự hoàn toàn, là người thanh thoi an lạc nhất trên thế gian này.

Đến với đạo Phật để tìm cầu giải thoát thì phải là người vô học. Nếu là người hữu học tìm đến với đạo Phật thì khó mà tìm cầu sự giải thoát, khó mà nắm được mùi vị giải thoát của đạo Phật. Kẻ nào đến với đạo Phật mà còn tìm cầu sự học hỏi thì kẻ đó không đúng tư cách đệ tử giải thoát của đức Phật. Kẻ đó chỉ là người đứng ngoài cổng.

KINH NGUYÊN THỦY

Tạng Kinh A Hàm và Tạng Kinh Nikaya đều là kinh Nguyên Thủy. Tạng kinh Nikaya có bốn bộ, và tạng kinh Nikaya có năm bộ:

1. Trường A Hàm tương đương với Trường Bộ Kinh.
2. Trung A Hàm tương đương với Trung Bộ Kinh.
3. Tạp A Hàm tương ứng với Tương Ứng Bộ Kinh.
4. Tăng Nhất A Hàm tương với Tăng Chi Bộ Kinh.
5. Tạng Kinh A Hàm không có Tiểu Bộ Kinh (Chỉ có Tạng Kinh Nikaya có Tiểu Bộ Kinh mà thôi). Tiểu Bộ Kinh do những người sau biên soạn theo bốn bộ Kinh trên.

BAO GIỜ MỚI TU XONG ?

Khi thân tâm không còn lậu hoặc thì hành giả biết rất rõ:

- 1/. Không ham muốn.
- 2/. Không sân hận.
- 3/. Lúc nào cũng sáng suốt và bình tĩnh.
- 4/. Thân tâm thanh thản, an lạc, vô sự, không thấy mình hơn người, bằng người, thua người.
- 5/. Không thấy ai là sai, là ác.
- 6/. Tâm thường quay vô, không phóng dật ra ngoài.
- 7/. Tâm ra lệnh gì thì thân làm theo lệnh ấy.

Người mà tâm vô lậu tức là tu đã xong. (II / 133-134)

PHÓNG SANH ĐÚNG CHÁNH PHÁP

Đạo Phật đặt mình trong lòng thương yêu rộng lớn “từ, bi, hỷ, xả” với trí tuệ thoát khỏi lòng thương yêu đối đãi hẹp hòi. Vì thế, phóng sanh với tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả thì phóng sanh mới đúng chánh pháp.

1/. Thế nào là *phóng sanh với tâm từ*? Phóng sanh với tâm từ là ý tứ đối với thân, khẩu, ý, hành động không bao giờ làm khổ mình, khổ người.

2/. *Phóng sanh với tâm bi* như thế nào? Phóng sanh với tâm bi là gặp cảnh khiêu của chúng sanh không được làm ngơ, phải sẵn sàng giúp đỡ và an ủi, hoặc giải thoát cho chúng sanh thoát khỏi vòng kiểm tỏa của những người hành nghề ác độc. Phóng sanh với tâm bi không có nghĩa là đi chợ mua tôm, cá, cua, rùa, trạch, chim chóc rồi đem đi thả. Đó là làm sai luật nhân quả. Phóng sanh với tâm bi có nghĩa là mình có duyên với chúng sanh đó, nên phải gặp nhau trong lúc tai nạn hiểm nghèo.

3/. *Phóng sanh với tâm hỷ* là thấy người buồn phiền, khổ đau, sợ hãi, ta tìm cách làm cho họ vui, và không còn sợ hãi, lo lắng nữa. Gặp các loài vật khác cũng vậy. Đó là phóng sanh với tâm hỷ. Không được đi tìm kiếm nhân quả của kẻ khác mà cứu giúp. (Đó là phóng sanh không đúng chánh pháp và phá luật nhân quả). Ngược lại, nếu ta không tìm kiếm mà gặp là duyên nhân quả của ta với họ, nên phải vay trả nghiệp. Chúng sanh cũng vậy.

4/. *Phóng sanh với tâm xả*: Gặp duyên nhân quả, ta an vui khi phóng sanh, xem như mình đã trả xong một nhân quả đời trước, chớ không phải là phóng sanh để cầu phước ở tương lai. Phóng sanh như vậy là phóng sanh đúng chánh pháp.

Tóm lại, ta phóng sanh vì lòng thương yêu rộng lớn, chớ không phải phóng sanh để cầu tai qua nạn khỏi, bệnh tật tiêu trừ, tuổi thọ sống lâu, vv...

NẾU LOÀI VẬT PHÁ HẠI MÙA MÀNG, TA GÀI BẤY BẮT ĐƯỢC NHƯNG KHÔNG GIẾT, cho ăn uống rồi mang đi nơi khác thả thì có được phước không?

Phóng sanh như vậy (bắt được chim chóc, chuột, sóc, nhím, vv.. đem thả nơi khác) là làm một điều ngu ngốc. Nếu con vật phá hại mùa màng do công lao chúng ta làm ra, ta có thể áp dụng như sau:

1. Tạo môi trường cho chúng sợ hãi đừng vào phá.
2. Làm đồ ngăn chặn chúng không vào phá hại được.
3. Nếu chúng còn phá hại thì hãy dùng biện pháp tiêu diệt chúng. Nếu chúng bỏ đi, ta không nên truy đuổi giết. Chỉ con nào còn chống cự, phá hoại mùa màng thì ta giết chúng, chớ không đem thả chỗ khác, làm hư hại mùa màng của kẻ khác.

Công lao chúng ta làm ra thì chúng ta phải bảo vệ. Chúng đến phá hại mùa màng, thì chúng là kẻ cướp, chúng là kẻ có tội. Ta giết kẻ cướp không có tội.

Khi có kẻ xâm lăng nước ta thì họ có tội. Chúng ta đứng lên bảo vệ đất nước, giết họ thì không có tội. Cũng vậy, đàn kiến xâm chiếm nhà chúng ta, đàn kiến có tội.

Loài côn trùng phá hoại, loài côn trùng có tội. Ta diệt côn trùng bảo vệ mùa màng, ta không có tội.

NGƯỜI CƯ SĨ LÀM CHỦ SANH GIÀ BỆNH CHẾT ĐƯỢC KHÔNG ?

Đạo lộ của Phật vạch ra có ba giai đoạn:

1/. **Giai-đoạn tu tập cho người cư sĩ:** thọ Tam Quy, Ngũ Giới, Thập Thiện. Sống và làm việc đúng đạo đức nhân quả.

2/. **Giai đoạn chuyển tiếp:** thọ Bát Quan Trai giới, tu tập tỉnh thức trong việc làm hàng ngày, dùng tuệ tri nhân quả, nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng để xả tâm. Đó là người cư sĩ tu Tứ Chánh cần, Tứ Niệm Xứ để khắc phục tâm tham ưu ở đời. Giai-đoạn này gọi là “Chánh Niệm Tỉnh Thức”, hay gọi là thọ Bát Quan Trai giới.

3/. **Giai đoạn tu tập của người tu sĩ:** ly gia, cắt ái, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, sống không gia đình, không nhà cửa, tu tập Tứ Thánh Định, Tam Minh.

Người cư sĩ chỉ có thể tu tập làm chủ cuộc sống “sinh”, chớ không thể làm chủ tự tại, sống, chết và chấm dứt luân hồi, sanh tử được. Làm chủ sanh tức là làm chủ cuộc sống, làm chủ cuộc sống tức là luôn luôn hành động, thân, khẩu, ý đều thiện, không làm khổ mình, khổ người.

Người cư sĩ còn sống tại gia tu tập chỉ được tâm hồn thanh thản an lạc mà thôi, không thể đi xa hơn nữa được. Tuy đã xa lìa tham, sân, si, mạn, nghi, nhưng chưa đoạn dứt, và thất kiết sử còn trói buộc (bảy sợi dây đang còn trói buộc, sai sử) chưa bứt ra được, nên khó mà tiến tới giải thoát hoàn toàn.

Tuy nhiên, nếu người cư sĩ có đời sống và tình cảm giống như người tu sĩ xuất gia, tức là sống đúng giới hạnh và giới đức của người ly gia, cắt ái. Nếu xa lìa các nghề nghiệp thế gian, không làm việc gì cả nhờ người thân giúp đỡ ngày một bữa cơm, hàng ngày tinh tấn chuyên cần tu tập ba giai đoạn rốt ráo của đạo lộ mà Đức Phật đã vạch ra (Bát Chánh Đạo) thì người cư sĩ này sẽ làm chủ sanh già, bệnh chết và chấm dứt luân hồi như người tu sĩ xuất gia chân chánh.

Ngược lại, người tu sĩ, vị tỳ kheo mang hình thức tu sĩ, sống phạm hạnh, phá giới, bẻ vụn giới ... thì chẳng bao giờ làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Tâm hồn họ không được giải thoát, tánh tình họ còn mang đầy tạp khí tham, sân, si, mạn, nghi chưa sạch. Người tu sĩ này không bằng người cư sĩ tại gia mà biết sống với trí tuệ nhân quả, biết ngăn ác, diệt ác. Họ sống như trong Tứ Chánh cần đã dạy và tâm hồn họ thanh thản, an lạc, vô sự hơn nhiều.

Người tu sĩ tu hành không đúng giáo pháp và giới luật của Phật, đã không được giải thoát mà còn mang nợ của đàn na thí chủ, ngàn kiếp, muôn kiếp phải trả nợ áo cơm nhân quả chẳng biết bao giờ mới xong.

Ý THỨC THANH TỊNH CÓ PHẢI LÀ PHẬT TÁNH KHÔNG?

Lục Tổ Huệ Năng có nói: “Chẳng niệm thiện, chẳng niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền”. Đây có phải là ý thức thanh tịnh không? Người tu thiền đạt được ý thức thanh tịnh sẽ đi về đâu?

Câu dạy của Lục Tổ Huệ Năng: “Chẳng niệm thiện, chẳng niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền” là chỉ cho ý thức thanh tịnh, không phải là Phật tánh. Khi ngủ, sáu thức đều ngưng hoạt động, ý thức không còn biết nữa, như vậy rõ ràng ý thức thanh tịnh không phải là Phật. Phật sao lại mê ngủ như vậy? Đây là một sự “tưởng” mà thôi.

Người tu thiền đạt được ý thức thanh tịnh sẽ đưa đến Không Vô Biên Xứ, rồi Thức Vô Biên Xứ ...

Trong Kinh Đại Phương Quảng, kinh Trung Bộ, tập I, trang 643, Đức Phật đã dạy: “*Nầy hiền giả, ý thức thanh tịnh không liên hệ đến năm căn, có thể đưa đến không vô biên xứ (hư không là vô biên), có thể đưa đến thức vô biên xứ (thức là vô biên), có thể đưa đến vô sở hữu xứ (không có sự vật gì)*”.

Thiền Đông độ còn có các danh từ khác để chỉ những trạng thái của định tưởng này như “*phản bốn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu*”.

MINH VÀ VÔ MINH

“Vô Minh” không phải là không hiểu, mà là hiểu sai, hiểu không đúng. Vô Minh là thấy biết các pháp không đúng như thật. Thí dụ thấy thân này lầm chấp cho là ngã, là của mình, hoặc cho tâm là linh hồn, cho ý thức thanh tịnh là Phật tánh; đó là Vô Minh. Thân này do duyên hợp mà thành, lầm chấp cho thân này là thường, lạc, ngã, tịnh; đó là Vô minh.

“Minh” là sự hiểu biết các pháp như thật, là hiểu một điều gì đúng như thật. Thí dụ: Biết mười hai nhân duyên hợp lại là thế giới khổ, biết mười hai duyên tan rã là thế giới hết khổ; biết thân này không phải là ta, là của ta; đó là Minh. Minh là hiểu được cuộc đời là đau khổ, biết rõ nguyên nhân sanh ra khổ, biết rõ khi đoạn diệt thì một trạng thái an lạc thanh thân, nhẹ nhàng phát sanh, và biết rõ tám đường đi đến đoạn tận khổ đau của kiếp người. Minh là biết rõ thân này khi hoại diệt không có linh hồn, thần thức, không có một vật thường hằng (bản thể vạn hữu, Phật tánh, chơn như).

(IV/ 153-155) Chúng ta sanh ra đời, mang nghiệp thân nhân quả khổ đau này là do vô minh. Nếu quét sạch vô minh thì ta đã giải thoát hoàn toàn, đâu còn gì phải tu nữa. Chính vì phá vô minh mà đạo Phật dạy ta tu tập, nhắm vào sức tỉnh giác. *Từ Chánh Niệm Tỉnh Giác Định đến Định Niệm Hơi Thở đều phải tu trên thân hành niệm, lấy mọi hành động của thân tu tập để tạo sức tỉnh thức.* Sức tỉnh thức chưa có thì vô minh còn; vô minh còn thì tham, sân, si còn; tham, sân, si còn thì ác pháp còn ; ác pháp còn thì tâm dục còn; tâm dục còn thì chưa giải thoát.

Muốn phá vô minh mà hành giả cứ tìm kiếm học hỏi và nghiên cứu để được thông suốt giáo lý kinh điển thì hành giả đó chỉ là học giả, vô minh lại càng vô minh hơn. **Đừng nghĩ rằng học hỏi, nghiên cứu, thông suốt tam tạng kinh điển là hết vô minh.** Đó là điều nghĩ sai. Có rất nhiều tu sĩ, và học giả thông suốt kinh sách, lý luận sắc bén, đối đáp như gió thổi. Nhưng đối với đạo Phật, ***họ vẫn là kẻ vô minh chỉ vì chưa có tỉnh thức.***

Vậy, phải tu tập như thế nào để phá sạch vô minh?

Đức Phật biết rất rõ là các pháp ngoại đạo không thể nào đạt được giải thoát nên Ngài dạy chúng ta:

1/. Trước tiên phải thực hành “**Thân hành niệm**”, nghĩa là ***nướng theo hành động của thân (nội và ngoại) mà tu tập để tạo sức tỉnh thức.*** Nhờ có tỉnh thức, tâm mới phá vô minh, tức là **tâm luôn luôn tỉnh thức trong chánh niệm.** Đức Phật đã ghép hai danh từ thành một tenm định của đạo Phật “**Chánh niệm Tỉnh Giác Định**”,

một loại định xả tâm, diệt ngã, ly dục, ly ác pháp, mang đến cho hành giả từng phút, từng giây giải thoát.

Pháp môn Chánh Niệm Tỉnh Giác Định còn có tên là “Tứ Chánh Cần”, pháp môn ngăn ác, diệt ác pháp tuyệt vời, luôn luôn sống trong thiện pháp, khiến cho hành giả có tâm hồn an lạc, thanh thản.

2/. Giai đoạn thứ hai của con đường tu Phật, diệt ngã, xả tâm, ly dục, ly ác pháp, hành giả phải tu “**Định Vô Lậu**”. Muốn tu tập Định Vô Lậu (quán chiếu thân, thọ, tâm, pháp theo Kinh Tứ Niệm Xứ) ***hành giả phải có sức tỉnh thức khá cao***. Dùng sức tỉnh thức đó quán xét nhân quả trong mỗi đối tượng, mỗi sự việc, và mỗi hoàn cảnh. Từ đó sẽ *thấy các pháp vô thường như thật, khổ như thật, và bất tịnh như thật*.

DO ĐÂU MÀ CÓ TÁI SANH LUÂN HỒI ?

Bị Vô Minh ngăn che, bị tham ái trói buộc, con người tiếp tục tái sinh trong tương lai.

Con người bị Vô Minh ngăn che, không thấy đúng sự vật nên lầm chấp cái không phải cho là phải, cái không đúng cho là đúng, nên hoàn toàn tạo ra nghiệp ác hoặc thiện. ***Do nghiệp thiện, ác mà tiếp tục tái sinh luân hồi***.

Tham ái (tức là lòng thương yêu, ưa thích) là động cơ mạnh nhất khiến ta tạo nên nhân quả, nghiệp thiện, nghiệp ác và tiếp tục tái sinh luân hồi.

KINH ƯỚC NGUYỆN

Này các tỳ kheo, nếu tỳ kheo có ước nguyện, mong rằng “tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, ta chứng Bốn Thiên thuộc Tầng Thượng Tâm, hiện tại lạc trú”, tỳ kheo ấy phải thành tựu viên mãn giới luật.

“Các tỳ kheo, hãy sống đầy đủ giới hạnh, đầy đủ giới bốn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong các lỗi nhỏ nhất, chơn chánh lãnh thọ và học tập các học giới”.

Tỳ kheo ấy phải kiên trì, nột tâm tịch tĩnh, không gián đoạn thiền định, thành tựu quán hạnh, thích sống tại các trụ xứ không tịch.

- ***Nội tâm tịch tĩnh***: Tịch tĩnh là tỉnh giác, không phải là lạng lẽ, tịch chiếu. Đây là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, tu trong mọi hành động bằng thân hành niệm Tâm chưa có định mà giữ tâm tịch tĩnh là ức chế tâm, là tu sai thiền của đạo Phật. (Hòa Thượng Thông Lạc nhập được Tứ Thiên mới hiểu được làm sao để tịch tĩnh VI / 160)
- ***Không gián đoạn thiền định***: tu Định Niệm hơi Thở: “quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”... “Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”...”Quán vô thường tôi biết tôi hít vô, quán vô thường tôi biết tôi thở ra” ... (Kinh Xuất Tức Nhập Tức).

- *Thành tựu quán hạnh*: Định Vô Lộ. Định của đạo Phật là tâm vô lộ (đoạn trừ ngũ triền cái và thất kiết sử).
- *Thích sống tại các trụ xứ không tịch*: sống độc cư (tịnh chỉ ngôn ngữ để nhập Sơ Thiên)

Thiền của đạo Phật lúc nào cũng tỉnh thức trong mọi hành động, thân nội hay ngoại đều phải kèm theo pháp hướng tâm (Như lý tác ý).

Giới sanh Định. *Định đây là tỉnh thức, luôn luôn hoạt động trong tâm tứ thiện*. Đây không phải là tâm bất động, không vọng tưởng, chẳng niệm thiện, niệm ác, hay tịch chiếu như Thiền Đông Độ.

TRÍ HỮU HẠN & TRÍ VÔ HẠN

Trí Hữu Hạn là sự hiểu biết có hạn cuộc trong không gian và thời gian, nên sự hiểu biết rất cạn cợt. Thế nên, thỉnh thoảng các nhà khoa học tìm kiếm hay phát minh ra một vật thể gì thì con người hết sức vui mừng. Trí hữu hạn không thể nào hiểu được thế giới vô hình. Phần đông người ta dùng tưởng tri để hiểu biết, nên đã lầm lạc. Do tưởng tri, con người tin rằng có linh hồn, thần thức, bản ngã, chơn như, vv ... Chết oan ức, chết bất đắc kỳ tử thì không đi đâu thai được, không chỗ nương tựa, vất vưởng thành ma, quỉ đói khát, bắt bớ người còn sống để được cúng bái. Tưởng chết trận thì được làm thần thánh. Người thế tục, ly gia, cắt ái, vào núi rừng sâu thẳm tu hành, đến khi chết linh hồn thành Tiên, thành Phật.

Chỉ có Trí Vô Hạn mới hiểu được thế giới vô hình, không gian, thời gian không còn hạn cuộc. Trí Vô Hạn là trí tuệ Tam Minh của Phật. Muốn được trí vô hạn thì phải chịu khó tu tập theo lộ trình Giới Định Tuệ và nhập bốn loại Thiền Hữu Sắc, tịnh chỉ khẩu hành, thân hành. Khi đó, thân định trên tâm, tâm định trên thân, rồi hướng tâm đến Tam Minh. Khi tâm đã viên mãn Tam Minh thì Trí Vô Hạn mới có. (II / 31-33)

NGỘ ĐẠO

Hơn nửa đời người đem hết sức lực tu hành theo nhiều pháp môn, *chúng tôi đã kiến giải (triệt ngộ) được tất cả công án và đang sống trong trạng thái tĩnh lặng (biết bao nhiêu trạng thái tưởng xảy ra, như thần thông, biết chuyện quá khứ, vị lai, vv...)*. Dù biết như vậy, nhưng xét kỹ, chúng tôi *chưa làm chủ sanh, già, bệnh, chết*.

Chúng tôi đã trở về với pháp môn Tiểu Thừa may ra hy vọng còn làm chủ được thân tâm. Chúng tôi **sống độc cư, sống một đời sống trầm lặng, sống đúng giới luật, không hề vi phạm một lỗi nhỏ, với đời sống thiểu dục tri túc, chỉ xin cơm ngày một bữa mà thôi**.

Chúng tôi tu **Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định**. Kết quả, chúng tôi **hướng đến Tam Minh**. *Chỉ trong vòng sáu tháng, với một nhiệt tâm nồng cháy, với một nghị lực dững mãnh, một ý chí sắt đá, kiên cường, chúng tôi thành tựu, làm chủ sống chết, tâm chẳng hề dao động trước bất cứ một đối tượng nào.* (VI / 76,77)

KINH AN BANG THỦ Ý

Kinh An Bang Thủ Ý dạy: “*đếm 10 hơi thở không lộn là bắt đầu có định*”. **Đây là thiền ức chế tâm bằng pháp môn số tức.** Còn đếm hơi thở là còn tác ý. Hơi thở là đối tượng của tâm. Tâm còn ở trong niệm hơi thở và còn tác ý ức chế tâm tứ thì làm sao gọi là Định Thứ Nhất?

Phật dạy nhập Sơ Thiền là ly dục, ly ác pháp. Ở Sơ Thiền, chưa có định.

Ly (dục) Sanh Hỷ Lạc, nhập Sơ Thiền.

Định Sanh Hỷ Lạc, nhập Nhị Thiền (VI / 71)

- **Thiền Hữu Sắc dùng Ý thức mà tu, Thiền Vô sắc dùng Tưởng mà tu.** Hai pháp tu này khác hẳn nhau, và cũng không phải là hai bậc thang của một cây thang.
- **Các tổ ngày xưa cứ cho là Thiền Vô Sắc hơn Thiền Hữu Sắc** (theo quan niệm dục giới, sắc giới rời mới đến vô sắc giới). Đức Phật đã chán nản bỏ đi sau khi đạt được đỉnh cao của hai ông thầy. *Ngài đã đạt bốn thiền Vô Sắc* (Không Vô Biên Xứ, Thức Vô biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ Định và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định), và *biết nó không đem lại giải thoát sanh, già, bệnh, chết.*
- **Nên nhớ Ý thức thanh tịnh không liên hệ ngũ căn là nhập Không Vô Biên Xứ Định, chớ không phải là nhập Tứ Thiền rồi nhập Không Vô Biên Xứ Định!**

LY BẤT THIỆN PHÁP

Muốn ly bất thiện pháp thì ta phải dùng ba đức: nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng; nghĩa là đứng trước mọi hoàn cảnh, mọi sự vật, mọi đối tượng ta phải tu tập Pháp Hưởng Tâm, còn gọi là Pháp Dẫn Tâm. Thế nào là Pháp Hưởng Tâm? Là pháp dẫn tâm vào một lý chân chính giải thoát của đạo. Nói một cách khác, trước mọi đối tượng, mọi hoàn cảnh, mọi sự việc, ta đều hiểu rõ nó là vô thường, là khổ, không, là Vô ngã. Tất cả đều do các duyên hiệp lại mà thành, và duyên tan là mất, không có cái gì tồn tại. Sau đây là một vài câu tiêu biểu để dẫn tâm:

1/. Khi có **một niệm tào lao nổi lên**, ta có thể nhắc tâm như thế này: “*Cái tâm phải thanh thản, không được nghĩ ngợi tào lao, vì nghĩ ngợi tào lao thì tâm bị phân chia tan nát, khó mà nhập thiền được*”.

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

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

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

Muốn giữ tâm thanh thản thì phải nương vào hơi thở tùy tức, thỉnh thoảng lại nhắc tâm thanh thản một lần. Đó là giữ tâm thanh thản trong hơi thở. **Nên nhớ, lúc nào, ngày nào, giờ nào, hễ có rảnh là dẫn tâm vào thanh thản.** Đó là tu pháp hỷ. Dẫn tâm trong trạng thái thanh thản này là dẫn tâm tập nhập Sơ Thiền để lập đức nhẫn nhục, ly ác pháp. Tâm có thanh thản thì tâm mới bình tĩnh, sáng suốt. Tâm có bình tĩnh sáng suốt thì tâm mới nhẫn nhục. Tâm nhẫn nhục thì tâm mới tùy thuận. Tâm tùy thuận thì tâm bằng lòng. Tâm có bằng lòng thì tâm mới xả được. Tâm có xả được thì tâm ly ác pháp. Tâm có ly được ác pháp thì tâm mới an vui, hạnh phúc. Tâm an vui hạnh phúc là tâm nhập Sơ Thiền. (TCB / 24)

TU TẬP Ý TƯ TRONG BA NGHIỆP

1/. ***Tu tập ý tứ ý hành niệm.*** Khi tâm khởi một niệm, ta phải **quan sát** niệm đó, **phân tích**, và **tìm ra nguyên nhân, mục đích của nó**. Khi thấu rõ nó là ác pháp thì nó liền tan biến. Đó là tu tập ý tứ ý hành niệm, ly ác pháp, lập đức nhẫn nhục.

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

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

Tóm lại, đức nhẫn nhục giúp cho ta trở thành người hiền hòa, bình tĩnh và sáng suốt, ôn tồn, nhã nhặn và từ ái. Nó giúp cho con người từ phàm phu trở thành thánh nhân. Đức nhẫn nhục mang đến cho ta niềm vui, an lạc, hạnh phúc đời đời. Đức nhẫn nhục đi đến đâu thì chuyện lớn thành chuyện nhỏ, chuyện nhỏ mất tiêu luôn. Đức nhẫn nhục đi đến đâu thì an lạc đi đến đó cho mọi người. (TCB / 25, 26)

**** Đức tùy thuận là một phương tiện ly bất thiện pháp, xả ngã rất ráo. *Nếu một người còn chấp một chút ngã cũng không tu tập đức tùy thuận đúng cách.*** Nó xây dựng và rèn luyện con người thành người biết tôn trọng ý kiến người khác, **con người rất sáng suốt và bình tĩnh trước mọi ý kiến của người khác.**

ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ VÀ SỐ TỨC QUAN

Định Niệm Hơi Thở và Số Tức Quan khác hẳn nhau:

Số tức quan là *một pháp ức chế tâm, nên đếm hơi thở liên tục.*

Định niệm hơi thở *không có đếm mà chỉ dùng pháp hướng để nhắc tâm tỉnh thức trong thân hành niệm nội hơi thở.* Định niệm hơi thở tu về Tứ Niệm Xứ trên thân quán

thân tu về hình tướng nội, **mục đích của nó là để đạt được chánh niệm tỉnh giác.** Nhờ có tỉnh giác mới khắc phục được tham ưu, nhờ khắc phục tham ưu mới ly dục ly ác pháp nên tâm thường ở trong chánh niệm.

Pháp Sổ Tức Quan dùng *đếm hơi thở, ức chế tâm để diệt tâm tứ*. Khi tâm tứ bị diệt (do sự ức chế tâm) thì *tâm rơi vào định tưởng, do đó thân thường xuyên bị dao động. Từ đó, thân định, mà tâm chạy theo các trạng thái tưởng (tà định)*.

Pháp Sổ Tức có nhiều người không rành (không có kinh nghiệm) *thở nhanh hoặc thở quá chậm theo số đếm, vì thế sanh ra rối loạn cơ thể, mệt, khó chịu, chóng mặt, tức lói, đau nhức, và thành bệnh*.

Sổ Tức Quan không nằm trên Tứ Niệm Xứ, nên nó không phải một thứ chánh niệm; nó là tà niệm, nên nó không thuộc về Giới, Định, Tuệ của Phật.

Định Niệm Hơi Thở Phật dạy không *ức chế tâm, chỉ nhắc tâm nhẹ nhàng để tâm luôn tự tỉnh thức: “Hít vô, tôi biết tôi hít vô. Thở ra, tôi biết tôi thở ra”*; rồi không nhắc nữa, cứ để tâm tự biết hơi thở ra vô tự do mà không có sự vận dụng hơi thở và tập trung tâm mạnh.

Nhờ sự tu tập nhẹ nhàng thoải mái như vậy, mà tâm được sáng suốt và ly dục ly ác pháp. Do tâm ly dục ly ác pháp mà tâm thanh tịnh, nhờ tâm thanh tịnh nên tâm mới tỉnh chỉ được các hành trong thân. Từ đó nhập Nhị Thiền cho đến Tứ Thiền một cách dễ dàng.

Người tu hành đừng nên lầm lạc cho rằng Định Niệm Hơi Thở và Sổ Tức Quan là một. Hai pháp môn này khác nhau một trời một vực. Vì nó không được liệt vào Tứ Niệm Xứ và Tứ Thánh Định nên nó không phải là pháp của Phật.

Pháp Sổ Tức Quan chỉ dùng để *ổn định hơi thở mà thôi*. Còn Định Niệm Hơi Thở nương vào thân hành nội này để nhập Bốn Thiền và cả Diệt Thọ tưởng Định nữa. Cho nên, tùy theo đặc tướng của mỗi người mà dạy sổ tức, hoặc dạy ngay vào Định niệm Hơi Thở bằng pháp hướng tâm.

HIỆN TẠI AN LẠC TRÚ ĐỊNH

Hiện tại an lạc trú định có bốn trạng thái tâm: thanh thản tâm, yên lặng tâm, tỉnh thức tâm, và vắng lặng tâm.

1/. *Pháp hướng cho tâm thanh thản: “Tâm như cục đất, phải ly dục ly ác pháp, không còn tham, sân, si, giận hờn nữa”*.

2/. *Pháp hướng cho tâm yên lặng: “Tâm phải diệt tầm, diệt tứ, phải nằm yên trên tụ điểm, biết rõ từng hơi thở một”*.

3/. *Pháp hướng cho tâm tỉnh thức: “Tâm phải tỉnh thức, không được ngủ và chiêm bao”*.

4/. *Pháp hướng cho tâm vắng lặng: “Sáu thức phải bám chặt vào tụ điểm, Nhĩ thức phải nghe và trong, không được nghe âm thanh bên ngoài”*.

TU ĐỊNH VÔ LẬU

Định Vô Lậu có hai cách tu:

1/. Lấy bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà quán xét tư duy.

Lấy thân ngũ uẩn quán xét tư duy.

Lấy thập nhị nhân duyên quán xét tư duy.

Lấy tứ đế quán xét tư duy.

Nhờ có quán xét tư duy mới thấu rõ và phân biệt được chánh pháp và tà pháp. Do phân biệt được chánh pháp và tà pháp nên tâm mới viễn ly, từ bỏ các tà pháp và ác pháp, tăng trưởng chánh pháp và thiện pháp.

Nhờ có viễn ly, từ bỏ nên tâm lần lần mới vô lậu.

2/. Lấy pháp hướng tu tập thành đạo lực khiến tâm ly dục ly ác pháp. Xa lìa và đoạn dứt lậu hoặc.

Định vô lậu không phải là một định diệt tâm tứ, để ta “ngồi im lặng chờ lậu hoặc nổi lên thì dùng định vô lậu quét sạch”. Khi tu định vô lậu thì phải dùng tâm tư duy quán xét bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp. Sau khi quán xét thông suốt thì dùng pháp hướng tâm quét sạch lậu hoặc, vén màn ngũ triền cái, bứt sạch thất kiết sử.

TU PHÁP NÀO TRƯỚC ?

Trong 37 phẩm trợ đạo thì tu pháp nào trước? (37 phẩm trợ đạo là: tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát chánh đạo). Thiền định cũng có quá nhiều loại, nên tu loại nào trước ? Có 16 loại thiền định:

1. Định vô lậu
 2. Định sáng suốt
 3. Định chánh niệm tỉnh giác
 4. Định niệm hơi thở
 5. Định sơ thiền
 6. Định nhị thiền
 7. Định tam thiền
 8. Định tứ thiền
 9. Định vô tướng
 10. Định bất động tâm
 11. Định bất động thân
 12. Định không vô biên xứ
 13. Định thức vô biên xứ
 14. Định vô sở hữu xứ
 15. Định phi tưởng phi phi tưởng xứ
 16. Định diệt thọ tưởng định
- Đầu tiên, muốn tu thiền định của đạo Phật thì phải *sống đúng giới luật*. Muốn sống đúng giới luật thì phải *sống thiếu dục tri túc, phòng hộ sáu căn*. Muốn sống đời sống thiếu dục tri túc phòng hộ sáu căn cho được trọn vẹn thì lấy *ba hạnh “ăn, ngủ, độc cư” làm tiêu chuẩn kỷ luật, khép chặt mình trong khuôn khổ đó*.

- Đó là những pháp tu tập đầu tiên về thiền định của đạo Phật. Đạo Phật lấy thân, thọ, tâm, pháp thanh tịnh, tức là loại trừ 10 điều ác, tăng trưởng 10 điều thiện, đoạn trừ tham, sân, si.
 - Trong 37 phẩm trợ đạo, từ Bát Chánh Đạo đến Tam Minh thì Tứ Diệu Đế là pháp đầu cần phải thông hiểu, nên Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển là pháp Tứ Đế; còn pháp tu đầu tiên lại là Tứ Chánh Cần.
 - *Pháp tu cuối cùng là Tam minh.* Nếu người tu sĩ tu đạo tu chưa xong Tam Minh thì còn tu tập nữa. Tam Minh đã xong thì hết tu tập.
 - Pháp môn của Phật có tên là trợ đạo, có nghĩa là trợ giúp cho viên mãn được đạo. Vì thế có chỗ giống nhau nhưng lại có chỗ khác nhau, giống nhau vì pháp này trợ lực cho pháp kia, pháp kia trợ lực cho pháp này. Giống nhau là pháp nào cũng nhắm vào đoạn diệt ác pháp, tăng trưởng thiện pháp; viễn ly, từ bỏ, xa lìa ác pháp; thường hằng vui sống, giữ gìn, bảo trì, phòng hộ, che chở thiện pháp.
 - Khác nhau là ở chỗ thực hành tu tập, cho nên mỗi pháp đều có tên của pháp môn đó để chỉ rõ hành trình tu tập của chúng ta mang lại kết quả cho thân, thọ, tâm, pháp, chúng ta làm chủ và giải thoát hoàn toàn theo kết quả của pháp môn ấy.
- Về phần tu định, trong 16 loại định thì Chánh Niệm Tỉnh Giác tu trước, Diệt Thọ Tưởng Định tu sau cùng. Các loại thiền định thường kết hợp với nhau (câu hữu), không có định nào tu riêng rẽ. Thí dụ Định Niệm Hơi Thở (giống như trợ động từ *avoir* của tiếng Pháp dùng để chia các động từ khác) là loại thiền định làm trợ duyên cho các loại thiền định khác như Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Niệm Vô lậu, vv ...
- Bất Động Tâm Định và Định Vô lậu là hai tên khác của Sơ Thiền.
 - Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng phi Phi Tưởng Xứ là định Vô sắc. Đức Phật đã từ giả mấy ông thầy của Ngài sau khi Ngài đã đạt sự chứng ngộ cao tột ở Thiên Vô Sắc, vì nó không giúp ích được gì cho sự giải thoát sanh, già, bệnh, chết.

XÚC ĐỘNG TRƯỚC CẢNH KHỔ

Tâm còn xúc động trước cảnh khổ đau, bất hạnh của người khác là tâm dao động. Phật dạy: *“Thương cũng khổ, mà ghét cũng khổ”*.

Người muốn tâm bất động trước cảnh thương tâm, thì phải tập nhìn đời bằng đôi mắt nhân quả. Trước cảnh đau thương của con người cũng như của loài vật, ta sẵn sàng cứu giúp, an ủi bằng khả năng và sức lực của mình. Nhưng tâm ta bất động, vì thấu suốt nhân quả nghiệp báo mà người và loài vật phải trả vay, vay trả. Có gì mà tâm ta phải xúc động, thương cảm?

Chúng ta không làm ngơ trước nỗi bất hạnh của người khác, nhưng tâm ta phải theo pháp, đúng như lời của đức Phật dạy, ***không được để tâm dao động trước các pháp***. Tâm dao động là tâm đau khổ. Tâm đau khổ trước hoàn cảnh bất hạnh của kẻ khác là tâm “thương vay, khó mượn”; nó chẳng giúp ích gì cho ai mà lại còn làm cho mình tối tăm thêm.

CÔI TRỜI ĐÂU SUẤT

Cõi Trời Đâu Suất có không? Có phải khi các nhà tu hành đắc đạo đều có hình tướng cũng có tên trong danh sách cõi trời?

Cõi Trời Đâu Suất là một cõi vô hình, nghĩa là *một trạng thái tâm thiện, an lạc, yên vui ở cấp độ thiện an lạc, yên vui đó, chứ không phải là có một cõi Trời Đâu Suất ở ngoài thân tâm của con người.*

Cõi Trời Đâu Suất chỉ là ***một trạng thái tâm nhấn nhục***, nên trong kinh thường dạy: “Đức Bồ Tát Phổ Minh ở cõi Trời Đâu Suất giáng thế gian, tu hạnh nhấn nhục, thành Phật Thích Ca Mâu Ni”. (Hư Vân Hòa Thượng bị quân lính chính quyền tra tấn, đánh đập tàn nhẫn, đến ngất, xỉu, bất tỉnh. Đó là lúc mà sau này Ngài kể lại là Ngài đang ở cung Trời Đâu Suất nghe đức Di Lạc Bồ Tát thuyết pháp, có A Nan làm thị giả. (Xem *Tự Truyện Hư Vân Hòa Thượng*)

CÁC VỊ LẠT MA TÁI SANH

Báo chí có đăng tin các vị Lạt Ma Tây Tạng sau khi chết thân thức đã đầu thai trở lại, nên các vị này nhớ lại đời quá khứ của mình một cách rõ ràng. Vậy nên hiểu vấn đề này như thế nào?

Trong kinh Phật dạy tu tập tỉnh thức, có bốn giai đoạn:

1/. Tỉnh thức khi bỏ thân này vào thai mẹ, biết rõ ràng, nhưng khi vào thai mẹ thì không còn biết biết nữa.

2/. Tỉnh thức khi bỏ thân này vào thai mẹ và ở trong bụng mẹ đều biết rõ ràng, nhưng đến khi sanh ra thì lại không biết.

3/. Tỉnh thức khi bỏ thân này vào thai mẹ, ở trong bụng mẹ và đến khi sanh ra đều nhớ biết rõ ràng. Đến khi lớn lên thì không còn biết nữa.

4/. Tỉnh thức khi bỏ thân này vào thai mẹ, ở trong bụng mẹ sanh ra và lớn lên đều nhớ biết rõ ràng.

Các vị Lạt Ma Tây Tạng đã tu tập tỉnh thức thứ tư nên nhớ lại được đời quá khứ của mình. ***Đó cũng không có gì đặc biệt, chỉ cần tu tỉnh thức đúng cách mà đức Phật đã dạy pháp chánh niệm tỉnh giác định tu trong hành động ngoại và nội của thân thì sẽ có kết quả như các vị Lạt Ma Tây Tạng.***

NGÀY PHẬT ĐẢN

* Câu chuyện huyền thoại Đức Phật khi vừa sanh ra, đi bảy bước có bảy hoa sen đỡ chân người. Khi đi bảy bước xong, Ngài dừng lại, tay chỉ trời và tay chỉ đất và nói:

Thiên thượng thiên hạ

Duy ngã độc tôn

Nhất thiết thế gian

Sanh, lão, bệnh, tử.

*Trên trời, dưới trời,
Chỉ ta vượt qua
Khắp trong thế gian,
Sanh, già, bệnh chết.*

Thật ra, người về sau đã lấy hai câu đầu của bài kệ và huyền thoại, thần thánh hóa Đức Phật lúc Ngài Đản sanh.

Về sau, kinh sách phát triển (Đại Thừa) và Thiên Tông đã lấy hai câu đầu này giải thích để chỉ cho “Phật tánh”.

**** Nên tổ chức ngày Phật Đản như thế nào cho đúng nghĩa?**

Đối với ngày Phật Đản, **người cư sĩ nên tổ chức một ngày thọ bát quán trai, giữ gìn giới hạnh nghiêm túc và tu tập các loại thiền định.**

Người tu sĩ ngày đó ngồi thiền nhập định, thân tâm bất động để làm gương sáng giải thoát cho mọi người.

Nếu tất cả chùa đều tổ chức như vậy thì hôm đó là ngày trang nghiêm thanh tịnh, thậm chí người ở trong chùa cũng không nghe có tiếng động, dù là tiếng hơi thở.

Ngày xưa, tại trụ của Đức Phật, Ngài đã làm cho các nhà vua rất ngạc nhiên vì với một số lượng tỷ kheo đông đảo (1250 vị), thế mà cảnh nơi đó im phăng phắc, không một tiếng động, không một lời thì thầm nào cả. Toàn cảnh vắng lặng.

Nếu nhớ ngày sanh của Phật để tỏ lòng tôn kính thì không có gì bằng tạo cảnh quang vắng lặng. Đó là làm đúng ý nghĩa của ngày lễ Đản Sanh trong đạo Phật.

SƠ THIÊN

Ly sanh hỷ lạc: trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ.

- Tâm ly dục, ly ác pháp
- Giữ giới luật trọn vẹn
 - Sống đúng phạm hạnh, đầy đủ đức hạnh nhân bản
 - Tịnh chỉ ngôn ngữ nhập sơ thiên
 - Phòng hộ sáu căn, sống độc cư
- Tâm thanh tịnh vì đã ly dục, ly ác pháp (nhập Sơ Thiên)
Tất cả cấu uế, mê lầm đều dứt sạch.

* Định của Sơ Thiên là Quán Ly Tham, là nương theo hơi thở để tâm tĩnh giác, xả tâm tham, sân, si, mạn nghi: “*Quán ly tham, tôi thở vào, quán ly tham, tôi thở ra*”
“*Quán ly sân, tôi thở vào, quán ly sân, tôi thở ra*”

- Nhờ nghiêm trì giới luật mà hành giả đạt được Tâm Bất Động Định (Nhân giới sanh Định). Định này là do giới luật mà có, không phải do thiền định.
- **NHẬP SƠ THIÊN:**
 - 1/ Lìa năm chi phần: từ bỏ tham, sân, si, hôn trầm thù miên, trạo hối nghi ngờ.
 - 2/ Thành tựu năm chi phần: Tâm, tứ (*diệt tâm, giữ tứ*), hỷ, lạc, nhất tâm.

NHỊ THIÊN

Định sanh hỷ lạc

- Gom ý thức, diệt tâm, tứ, nhập Nhị Thiên. Tâm không phóng dật, xả tâm
- Dùng pháp hướng tịnh chỉ tâm, tứ (*không tâm, không tứ*) : *tịnh chỉ ý thức*.
- Nhờ giới luật nghiêm trì, an trú trong phạm hạnh nên có oai nghi, tế hạnh.
- An lạc, thanh thoi, vô sự.
- Tịnh chỉ khẩu hành (hành động phát ra lời nói).
- Tâm định trên thân, tâm hướng vào trong thân.
- Ý thức ngưng hoạt động, **tưởng thức bắt đầu hoạt động**. *Xa lìa ý thức*.
- ***Muốn nhập Nhị Thiên phải ở trong trạng thái tâm thanh tịnh (tâm không phóng dật), thanh thản, an lạc, rồi nương theo định niệm hơi thở, dùng pháp hướng tâm như lý tác ý tịnh chỉ tâm tứ.***
- * *Không phải nhờ định mà trừ cấu uế, không phải tùy tức mà nhập Nhị Thiên như Kinh An Bang Thủ Ý đã dạy. Định mà còn niệm thì làm sao gọi là Định được? Đếm và Tùy (Số tức, tùy tức) là hai phương pháp ức chế tâm, không thể là thiền định được.*

TAM THIÊN

Ly Hỷ Diệu Lạc: tịnh chỉ (lìa xa) tưởng thức.

- Không phải là cái vui mừng của cảm giác, của ý thức,
 - Ở Tam Thiên không có gom ý thức (Ý thức đã gom ở Nhị Thiên). Gom tưởng thức, xa lìa tưởng thức. Ly Hỷ Trú Xả nhập Tam Thiên.
 - Diệt âm thanh.
 - Dứt mộng寐, chiêm bao.
 - Hưởng tâm tịnh chỉ 18 loại tưởng.
 - *Ly được “tưởng dục”, nhưng gốc lậu chưa quét sạch. Chỉ khi nào chứng Lậu Tận Minh, các lậu mới hết sanh, chấm dứt tái sanh, luân hồi.*
 - Thâm cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là Xả niệm Lạc Trú, chứng và trú Thiền Thứ Ba. (lạc thọ khởi lên nơi ta, tồn tại, nhưng không chi phối được ta).
- ** Gom ý thức kiểu Thiền Đông Độ là ức chế tâm (sổ tức, tùy tức, niệm Phật, niệm chú, trì vọng, chần trâu, tham thoại đầu, vv).

TỨ THIÊN

- Xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, diệt Hỷ, Ưu.
- Tu *tịnh chỉ hơi thở (ngưng hơi thở)*, không còn đối tượng của tâm.
- Tâm định trên thân, thân định trên tâm; thân tâm thành một khối (thân tâm bất động). Ở Sơ Thiên, tâm không phóng dật, sáu thức quay vào trong, tâm không

phóng ra ngoài. Thân đụng việc gì thì thức biết rõ, rõ bên trong mà không biết rõ bên ngoài, nên gọi là *tâm định trên thân*.

- *Lạc, khổ* thuộc về thọ, là đối tượng của tâm, chưa nhập Tứ Thiên. Như vậy, lạc thọ khởi nơi ta, được tồn tại, nhưng không chi phối được ta.
- Thân hành tịnh chỉ tức là gom năm thức, nhập Tứ Thiên. **Tịnh chỉ hơi thở** không phải là **sổ tức** (sổ tức là ức chế tâm, diệt vọng tưởng bằng cách đếm hơi thở).
- “*Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm hướng đến Túc mạng minh ...*”

MỤC LỤC

Lời nói đầu	2,3
Tứ chánh cần, tứ niệm xứ, tứ thánh định, tứ như ý túc, thanh tịnh tâm	
Tu định vô lậu có rơi vào tùy miên không?	4
Tọa thiền, ngọa thiền, sổ tức quan, định niệm hơi thở	5
Tại sao người ta gọi tứ thánh định là Tiểu Thừa?	6
Tại sao tu Giới trước, còn bắc Tông thì tu Định và Huệ?	6
Tu tứ chánh cần như thế nào?	7
Ngũ cái	8
Thất kiết sử	9
Tĩnh thức	10
Bài kệ “Chư ác mạc tác ...” Hành thập thiện	11
Đoạn diệt ác pháp bằng cách nào?	12
Hạnh độc cư	13
Vọng tưởng	14
Bất động tâm định, vô tướng tâm định	15
Tu không đúng pháp Phật dạy	16
Tu đúng, Như lý tác ý	
17, 18	
Các pháp hương, pháp hương tâm	19
Xả, Giới	20
Tâm, quý	21
Tâm sắc dục là gì? Cách đối trị ra sao?	22
Tu pháp gì để làm chủ nhân quả	22
Phật là trí tuệ của vị minh sư, A La Hán tái thế	22
Phật ngôn, Thiền xả tâm	23, 24
Nhân quả, người tu làm chủ cái gì?	25, 26
Tu có đối tượng hay không có đối tượng	27
Lấy đối tượng tu tập định vô lậu, Khó, khó, khó	28, 29
Thiền là đói ăn, khát uống, mệt ngủ liền	29
Tu giới, định, tuệ có nên đọc kinh sách, học ngoại ngữ không?	30
Kinh Nguyên Thủy	30
Bao giờ mới tu xong? Phóng sanh đúng chánh pháp	31

Người cư sĩ làm chủ sanh, già, bệnh, chết được không?	32
Ý thức thanh tịnh có phải là Phật tánh không?	33
Minh và vô minh	33,34
Do đâu mà có tái sanh luân hồi? Kinh ước nguyện	34
Trí hữu hạn và vô hạn	35
Ngộ đạo	36
Ly bất thiện pháp	37
Tu tập ý tứ trong ba nghiệp	38
Hiện tại an lạc trú định	39
Tu định vô lậu	39
Tu pháp nào trước	40
Xúc động trước những cảnh khổ	40
Cõi trời Đâu Suất	41
Các vị Lạt ma tái sanh	41
Ngày Phật Đản	42
Tứ Thiên: Sơ thiên, nhị thiên, tam thiên, tứ thiên	43, 44