

GIÁO TRÌNH TU TẬP ĐƯỜNG LỐI ĐẠO PHẬT (ĐƯỢC THU NGẮN GỌN)

Lời giới thiệu

Diệu Thanh vấn Đạo
Tu tập đúng pháp
Thọ giới cụ túc.
Hơi thở bốn thì.
An lạc và hỷ lạc
Hỷ tưởng
Từ trường ác, thiện
Người làm chủ ý thức
Thầy giảng.
Những điều Cô D.Q. dạy
Lời phê của Thầy
Bản tóm lược
Diệu Quang hỏi Đạo
Tứ Niệm Xứ
Chánh niệm
Nhập Sơ Thiền
Tâm tứ còn
Quét sạch vô minh

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi được đọc bản tóm lược các pháp hành theo đường lối tu tập xả tâm của pháp môn Tứ Thánh Định do kinh nghiệm tu tập của cô Diệu Thanh. Cô Diệu Thanh ghi lại những lời dạy của tôi và đồng thời viết ra theo kinh nghiệm tu hành của mình, để trình tôi xem xét và để xin lời phê chuẩn sự tu tập của cô có đúng hay là sai.

Sau khi đọc xong, tôi thấy bản tóm lược các pháp hành ở giai đoạn một (Sơ Thiền) rất cụ thể và rõ ràng, có kinh nghiệm trong sự thực hành tu tập ly dục ly ác pháp thực sự hàng ngày của cô.

Bản tóm lược ngắn gọn này có thể làm lợi ích cho mọi người khi mới bước chân vào Đạo Phật và không còn bỡ ngỡ với các pháp thiền của Phật Giáo Nguyên Thủy.

*Tôi xin giới thiệu cùng các bạn đây là một phương pháp **"ngăn ác diệt ác pháp"** tuyệt vời mà mọi người cần phải trang bị cho mình một sự hiểu biết sâu rộng về các pháp hành này để xây dựng cho mình một nền tảng đạo đức nhân bản làm người; để xây dựng cho mình một cuộc sống không làm khổ mình khổ người; để giữ gìn thân tâm mình thanh thản, an lạc và vô sự; để biến **cánh thế gian thành cánh giới Thiên đàng, Cực lạc**; để giúp chúng ta thoát ra khỏi bản chất của loài thú vật; để giúp chúng ta không còn vô tình trở thành những ác quỷ La Sát.*

Thấy bản tóm lược này có lợi ích thiết thực như vậy nên tôi không thể trả lời và phê bình riêng cho cô Diệu Thanh mà muốn bản tóm lược này đến tận tay quý bạn nên tôi cho in toàn bản tóm lược kinh nghiệm tu hành này để giúp cho những ai muốn tìm đường thoát ra bốn sự đau khổ của kiếp làm người (sanh, già, bệnh, chết).

Bản tóm lược này chỉ là giai đoạn tu tập thứ nhất của pháp môn Tam Vô Lậu Học: "Giới, Định, Tuệ", nhưng nó là pháp môn căn bản nhất trong Phật Giáo.

Nếu trong bản tóm lược này có những điều gì chưa thông suốt, xin quý vị vui lòng thưa hỏi, tôi sẽ sẵn sàng trả lời. Trả lời giúp được cho mọi người sống không làm khổ mình khổ người, sống an vui hạnh phúc là tôi đã mãn nguyện lắm rồi.

Kính ghi,
Thích Thông Lạc.
Tu Viện Chơn Như.

VẤN ĐẠO

Ngày 20 tháng 8 năm 2001

Kính bạch Thầy

Con, Diệu Thanh, kính trình lên Thầy bản tóm lược sự tu tập của con. Có những điều con tu tập chưa biết đúng, sai, nhờ mong Thầy xem xét chỗ nào đúng, chỗ nào sai mà chỉ dạy thêm cho con.

TU TẬP ĐÚNG PHÁP

1/ Hỏi: Bạch Thầy, theo lời cô Út dạy, hằng ngày con tập trung làm chủ ý, con luôn để tâm thanh thân, khi có niệm khởi thì con tác ý buông xả xuống.

Trong trạng thái thanh thân thì con nhận thấy rõ những việc con đang làm, làm từng cử chỉ nhỏ nhất con đều biết. Thỉnh thoảng con dùng pháp hướng để xả tham, sân, si và khi có chướng ngại pháp thì con mới dùng định Vô Lậu để đẩy lui chướng ngại pháp ra ngoài.

Con thấy tâm con được nhiều an vui phần khởi. Con tu như vậy được không thưa Thầy? Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Đáp: Con tu như vậy là con đã tu tập đúng pháp của Phật mà Thầy đã dạy.

THỌ GIỚI CỤ TÚC

2/ Hỏi: Bạch Thầy, với chiếc áo của người cư sĩ, chúng con chưa thọ 348 giới của người xuất gia, chỉ giữ ba đức: ăn, ngủ, đọa cư và ba hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng. Quyết diệt ngã, xả tâm, ly dục ly ác pháp và nguyện thực hành thiền định và trí tuệ thì chúng con có thể tiến đến mục tiêu giải thoát được không thưa Thầy? Kính xin Thầy chỉ dạy.

Đáp: Đối với chiếc áo người cư sĩ, con tu tập như vậy thì con sẽ đạt được mục đích giải thoát của Đạo Phật mà không cần phải xuất gia. Vì tu tập như vậy ý thức con rất thanh tịnh nên không còn phạm giới. Người phạm giới là người ý thức không thanh tịnh.

Bởi vì tâm ly dục ly ác pháp thì người tu sĩ cũng như người cư sĩ đều giống nhau, có nghĩa là không còn phạm giới. Mà không còn phạm giới thì đều là những bậc Thánh Tăng, Thánh Ni. Ngược lại, người tu sĩ thọ 348 giới mà không tu tập ly dục ly ác pháp thì thân, miệng, ý đều phạm giới. Như vậy sự thọ 348 giới chỉ là một hình thức suông; hình thức suông ấy chỉ để nuôi ngã. Do nuôi ngã nên các tu sĩ này xem thường những người Phật tử chưa xuất gia. Họ cho những người cư sĩ chưa xuất gia là những người phải cúng dường và phục vụ cho họ để cầu phước báo. Cho nên **đừng nghĩ rằng thọ giới cụ túc tu tập mới giải thoát, còn**

không thọ giới cụ túc thì tu tập không có giải thoát. Có bao nhiêu tu sĩ thọ giới cụ túc, suốt đời ở chùa mà có giải thoát đâu?

HƠI THỞ BỐN THÌ

3/ Hỏi: Thưa Thầy, tu về hơi thở, thì ngoài 5 hơi thở bình thường mà Thầy đã dạy, con có thể áp dụng hơi thở thể dục thêm vào được không thưa Thầy? Những lúc làm việc mệt nhọc, về thất con ngồi yên lặng hít vào một hơi thở dài để không khí tràn đầy buồng phổi, rồi thở ra bằng miệng để tống hết những khí độc trong người ra ngoài, đó là hơi thở bốn thì của phương pháp thể dục. Áp dụng phương pháp này trong 5 hơi thở, con thấy người con khỏe trở lại. Như vậy con có nên giữ hơi thở này và áp dụng thêm vào đầu giờ ngồi thiền có được không thưa Thầy?

Đáp: Về tu tập xả tâm ly dục ly ác pháp, con áp dụng thêm hơi thở bốn thì của phương pháp thể dục thì rất tốt cho sức khỏe, không có gì trở ngại cho sự tu tập của con.

AN LẠC CỦA ĐỊNH TƯỚNG VÀ HỖ LẠC CỦA SƠ THIỀN

4/ Hỏi: Bạch Thầy, Thầy dạy khi ngồi thiền mà thấy sự an lạc rồi đắm chìm trong sự an lạc đó là sẽ rơi vào định tướng. Bạch Thầy, kính xin Thầy giảng cho con được rõ sự khác biệt giữa an lạc của định tướng và sự hỷ lạc của ly dục ly ác pháp như thế nào? Và khi có hỷ lạc của ly dục ly ác pháp thì có cần lưu giữ hay không? Hay phải làm như thế nào? Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Đáp: Sự an lạc của định tướng là có sự ưa thích. Còn hỷ lạc của Sơ Thiền thì không có sự ưa thích, nó chỉ là một sự an ổn, thanh thản của thân và tâm.

Khi có hỷ lạc của Sơ Thiền thì con không cần giữ nó mà chỉ cần đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp (thân Tứ Niệm Xứ) thì sự hỷ lạc không cần giữ mà nó vẫn có.

Vì thế, sự hỷ lạc của Sơ Thiền do ly dục sanh thì không cần giữ, mà **chỉ cần khéo tác ý, giúp cho thân tâm con thanh thản, an lạc và vô sự là đủ.**

TỪ TRƯỜNG ÁC THIỆN MIÊN VIỄN

5/ Hỏi: Bạch Thầy, Thầy dạy con người khi khởi những ý niệm thiện hay ác là đã gieo vào không gian những từ trường thiện ác. Khi người đó chết đi, những từ trường kia vẫn còn tồn tại nên khi người có năng lực của tướng thức giao cảm được với những từ trường đó mà thấy biết những sự việc đúng như thật, như việc của các nhà ngoại cảm tìm được hài cốt của liệt sĩ.

Bạch Thầy, như vậy những từ trường thiện ác gieo vào không gian sẽ miên viễn không tan hoại theo thời gian sao, thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy, những từ trường này đều miên viễn, nó không bao giờ tan hoại, vì nó là hình ảnh, âm thanh do hành động thiện ác của con người phóng ra, nó mãi mãi lưu giữ trong

không gian; còn cái đi tái sinh không phải là những từ trường đó mà là nghiệp lực thiện ác (tập khí).

Nghiệp lực toàn thiện do sự tu tập ngăn ác diệt ác thì cũng miên viễn, không bao giờ hoại diệt, tức là Niết Bàn của Chư Phật.

NGƯỜI LÀM CHỦ Ý THỨC KHÔNG THẤY MA

6/ Hỏi: *Và người tu hành lúc nào cũng điều khiển ý thức, làm chủ ý thức, không để cho tưởng thức lấn lướt, nên không bao giờ thấy ma. Có phải vậy không, thưa Thầy? Kính mong Thầy hoan hỷ chỉ dạy cho con.*

Đáp: Đúng vậy, người làm chủ ý thức là không bao giờ thấy ma. Nếu chưa làm chủ ý thức, tưởng thức hoạt động thì sẽ có năm loại ma xuất hiện.

BẢN TÓM LƯỢC

Ngày 7-7-2001

THẦY GIẢNG:

Các con quỳ lạy đánh lễ Thầy, Thầy thấy đau xót làm sao ấy. Có gì đâu; Thầy chỉ là người đi trước, hướng dẫn người đi sau mà thôi. Những gì Thầy biết được, Thầy dạy lại mấy con. Chỉ có vậy thôi.

Phật dạy: *người tu tập trước tiên là phải tu tập Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ để ngăn ác, diệt ác pháp trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp nên không còn thấy phải trái, hơn thua, mà chỉ thấy có thiện hay ác mà thôi.* Vì còn thấy phải trái, hơn thua thì còn đau khổ; mà đau khổ là ác pháp. Ác pháp làm khổ mình khổ người. Vì vậy, phải luôn luôn ngăn ác diệt ác để tâm luôn sống trong thiện pháp là luôn được an vui, thanh thân.

Quán Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ là dùng pháp Tứ Niệm Xứ quán Tứ Niệm Xứ trong thân của mình, tức là thân, thọ, tâm, pháp.

Quán Tứ Bất Hoại Tịnh không phải là quán theo tư niệm mà quán theo hạnh sống của Đức Phật. **Phật sống** như thế nào thì ta sống như thế ấy. Và Pháp của **Phật dạy** như thế nào thì ta phải thực hành như vậy. Ta **tin Tăng** là người đại diện cho chánh pháp của Đức Phật, dạy ta cách sống, cách tu tập như Phật, ta phải nương theo đó mà cố gắng tu. Và **giới luật** của Phật đặt ra để ngăn chặn những điều ác thì người tu tập phải ráng giữ cho đúng, thực hành cho đúng.

Thầy giảng kinh Nguyên Thủy nhưng Thầy lại mặc chiếc áo của Đại Thừa là vì **Thầy xuất thân từ Đại Thừa nên Thầy muốn hoán chuyển Đại Thừa, chứ không phải tiêu diệt Đại Thừa.**

Người tu hành theo Phật Giáo khi ăn một món ăn với tâm từ bi là phải quán xét mười phương. Đây không phải là mười phương bên ngoài mà là mười phương trong bát thực phẩm ấy. Quán xét xem trong bát thực phẩm ấy có thịt chúng sanh không, có nghe tiếng kêu

la đau khổ của chúng sanh không, và có nghi ngờ trong bát thực phẩm ấy có thịt chúng sanh không? Nếu có thì nhất định không thọ dụng. Chỉ nên thọ dụng thực phẩm chay tịnh mà thôi.

Vì sự sống mà chúng ta phải ăn rau cải là chúng ta đã giết chết sự sống của loài thực vật. Vì vậy, mặc dù người tu hành ăn thực phẩm chay tịnh của loài thực vật cũng không được phí phạm. Ngày xưa Đức Phật còn không đi trên cỏ, vì sợ hủy diệt mầm sống của cỏ cây, mà ngày nay chúng ta dùng cỏ cây để nuôi sống thân này, duy trì thân này để tu hành thì không thể nào phí phạm thực phẩm được.

Tu tập giữ hạnh độc cư cho trọn vẹn thì không được nói chuyện. Trong một ngày mình giữ không nói chuyện, nhưng đến cuối ngày thì nói, như vậy là trong ngày đó mất hết, vì trong một ngày tu tập, nỗ lực hết sức, cố giữ gìn im lặng không nói chuyện để tránh các duyên, để hộ trì các căn, để tỉnh thức ngăn ác diệt ác pháp, tỉnh thức đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp của mình, để tâm không phóng dật, để thân tâm được thanh thân, an lạc, vô sự; thế mà **một phút phá hạnh độc cư thì sự tu tập của ngày ấy chỉ hoài công vô ích.**

Vi vậy, khi đã tu hành thì phải kiên quyết giữ hạnh độc cư cho trọn vẹn, có tịnh chỉ ngôn ngữ mới nhập được Sơ Thiên. Các con hãy nhớ như vậy.

Thầy mong rằng với chiếc áo của người cư sĩ mà các con tu tập và sống đúng một đời sống của người xuất gia, quyết tâm tu đến giải thoát làm sáng tỏ Phật Giáo với nền đạo đức nhân bản nhân quả, đem lại lợi ích cho loài người trên hành tinh này để mọi người được sống trong sự thanh bình, an vui và hạnh phúc.

NHỮNG LỜI CÔ DIỆU QUANG DẠY

1.- Người xưa dạy: "*Trước khi nói phải uốn lưỡi bảy lần*" có ý nghĩa là trước khi nói một điều gì phải suy nghĩ kỹ càng, xem lời sắp nói là thiện hay ác, lời nói có làm buồn khổ cho ai không? Lời nói có lợi ích cho người hay không?

Nếu lời nói thiện không làm buồn khổ cho ai thì nên nói. Còn lời nói ác làm khổ cho người hoặc lời nói không có lợi ích cho ai thì đừng lại, không nên nói.

2.- Sống độc cư không nói chuyện để **tâm luôn luôn tỉnh thức làm chủ cái ý**. Sống trong cảnh động, làm việc chung lưng với nhau mà không nói chuyện mới thấy rõ tâm mình có giữ được hạnh độc cư hay không?

Tiếp xúc với nhau trong công việc hằng ngày nơi nhà bếp, khi muốn nói một chuyện gì thì ta tác ý "**Ta đang tu, đang giữ hạnh độc cư thì không được nói chuyện**" do tác ý như vậy nên tâm không duyên theo cảnh mà khởi động. Đó là làm chủ được cái ý.

- Nếu không làm chủ được cái ý thì lén lút nói chuyện, như vậy là ức chế tâm trong hạnh độc cư.

- Còn ngồi yên trong thất thì không gặp cảnh nên không rõ tâm mình trong hạnh độc cư.

3.- Hằng ngày ta luyện tập làm chủ cái ý, lâu dần sẽ thuần thục. Đến khi lâm chung, mọi chuyện trong quá khứ tùy theo nhân quả thiện ác của ta diễn biến trong tâm thức như chiếu lại "cuộn phim" của chính ta. Nhờ luyện tập ngăn ác diệt ác pháp hằng ngày mà tâm ý được chủ động, không duyên theo cuốn phim ấy, không khởi tâm ham muốn, tâm tình cảm,... thì lúc đó tâm ta đã thuần thục trong việc làm chủ ý, nên ta điều khiển ý không đi thọ sanh nữa, có nghĩa là chấm dứt tái sanh luân hồi.

4.- Cô Út hay la rầy mấy em, không phải là la rầy về nấu ăn, mà la rầy vì không dùng được ý, thiếu tinh thức trong việc làm. Vì vậy, người tu phải rèn luyện cho mình một ý chí, cương quyết làm sao dùng cái ý cho được mới làm chủ được sanh tử luân hồi.

Muốn dùng được ý, trước tiên là không được nói chuyện. Không nói chuyện là mình dùng được ý cho mình và dùng được ý cho người. Có lợi chung với nhau. Có lợi ích cho mình cho người thì nên làm.

5.- Trong ba hạnh ăn, ngủ, độc cư thì hạnh độc cư là khó nhất. Khi có người hỏi chuyện, khởi chuyện cho mình nói, mình nhất quyết làm chủ cái ý nên không nói, không tham gia vào câu chuyện đó, mình không thể tùy thuận làm vừa lòng người trong trường hợp này được. Nếu ngược lại là mình không làm chủ được cái ý của mình.

Nói thì tâm xao động theo ngoại cảnh làm ta mất tinh thức. Do vậy, người đang tu tập không nên nói chuyện.

6.- Khi ngồi thiền, người tu phải quán xét mình đang ở trạng thái nào thì biết rõ trạng thái đó. Tâm đang khởi niệm tham, hay sân, hay si, hoặc khởi tâm dục hay an lạc đều phải xả hết. Nếu có sự an lạc mà đắm chìm trong an lạc đó thì sẽ rơi vào định tưởng là mất tinh thức, dễ bị tẩu hỏa nhập ma.

Người tu thiền phải rõ và cảnh giác về định tưởng này.

7.- Người tu hành đừng quá quan trọng về kinh sách và băng giảng. Đọc để hiểu rồi bước thẳng vào thực hành. Nếu chấp chặt vào kinh sách rồi suy luận theo lời giảng thì sẽ thành kiến giải vay mượn chứ không còn cái thực hành hiểu biết của riêng mình.

Sự tu của mình như thế nào thì chỉ mình biết được mình hơn ai hết, không thể diễn đạt bằng ngôn ngữ. Kinh điển **bất lập văn tự** là ngay chỗ này biết mà không biết, nói mà không nói.

Đời sống thoái mái, tâm thể rỗng rang, không dính mắc vào chỗ nào là sự đạt được của người tu vậy.

8.- Người thế gian hay nhìn hình tướng mà đánh giá con người nên dễ bị sai lầm. Người tu hành do có rèn luyện nên không có cái nhìn như người thế gian được. Nhìn hình tướng bề ngoài mà đánh giá con người qua chiếc áo tu sĩ hay cư sĩ thì lại càng sai lầm hơn nữa, và bản ngã to lớn khi nghĩ rằng ta là người xuất gia bao giờ cũng hơn người cư sĩ, người cư sĩ phải có bổn phận phục vụ cho người xuất gia. Do đó khó diệt được bản ngã. Vì vậy, người tu tập phải có cái nhìn sắc bén thấu suốt ý của người khác. **Nhìn và đánh giá con người bằng cái TÂM chứ không bằng hình tướng** thì sự đánh giá mới chính xác được. Muốn có cái nhìn thấu suốt ý người khác thì phải luôn luôn tỉnh thức trong chánh niệm mới nhận định đúng sự việc được.

9.- Trong Tu Viện, việc thực hành đúng đường lối của Đạo Phật là sống thiểu dục tri túc, nên không chấp nhận cuộc sống xa hoa, phung phí, đòi hỏi phải có đủ tiện nghi, khiến cho tâm người tu chỉ mong muốn hưởng thụ mà không diệt được tâm dục. Những cám dỗ của thế gian như TiVi, tủ lạnh, bếp gas đều không được dùng. Con người sanh ra từ nguyên thủy không có gì thì phải trở về cái nguyên thủy của nó mới thấy được cội nguồn phải sống. Có sống trong cái khổ mới thấy được Thiên Đàng, chứ sống trong dục lạc thì làm sao thấy Thiên Đàng cho được, chỉ là Thiên Đàng giả tạo ảo tưởng mà thôi.

Vì vậy, người tu sĩ cũng như người cư sĩ chấp nhận vào sống trong Tu Viện là **chấp nhận cuộc sống đạm bạc, mới đúng chánh hạnh của người tu giải thoát.**

10.- Ái kiết sử là sợi dây vô hình trói buộc người tu rất mãnh liệt. Nếu người tu không trang bị cho mình một ý chí quyết liệt, dứt khoát thì khó mà vượt qua được.

Mình cứ nghĩ đi tu là tự mình giải thoát cho mình, ngoài ra không ai giải thoát cho mình được.

Những người thân của mình như cha mẹ, anh chị em, vợ chồng, con cái chỉ là hợp duyên nợ nần nhân quả, vay trả trong một kiếp sống của mình mà thôi. Khi trả xong nợ thì đường ai nấy đi, có gì mà nhớ mong, có gì mà thương tiếc. Nhớ mong thương tiếc quá thì ảnh hưởng không tốt trên bước đường tu của mình mà thôi. Có thể do sự nhớ thương gia đình, con cái mà đến lúc lâm chung ta không thể làm chủ được ý để phải chịu tái sanh luân hồi, thì uổng cho một đời tu.

Do đó khi có một niệm nhớ thương đến gia đình, con cái thì người tu phải cương quyết tác ý **"Không được nhớ nghĩ thương yêu nữa. Mình đang tu, có nhớ thương cũng không làm gì được. Hãy lo tu đi, không được nhớ nghĩ đến nữa!"**. **TÁC Ý LÂU NGÀY** thì sự thương nhớ cũng vơi dần rồi hết hẳn.

11.- Người tu hành có trau luyện nên có cái nhìn khác người thế gian, nhìn trong hiện tại mà thấu suốt đến tương lai; nhìn một cảnh đẹp hay một bông hoa đẹp là đã thấu suốt được cảnh đó hay bông hoa đó sẽ bị phai tàn theo thời gian năm tháng. Do đó, người tu hành không để cảnh dính mắc vào tâm mình; thấy đó, biết đó rồi quên.

Nhìn một cảnh thấy biết đẹp, xấu nhưng không vì đẹp xấu mà khởi tâm ưa thích. Khởi tâm ưa thích là có tâm dính mắc trong cảnh đó rồi. Nhìn để mà nhìn nhân quả; biết để mà biết nhân quả; đẹp hay xấu đều là nhân quả khổ đau cả.

12.- Khi gặp khó khăn, trở ngại gì thì người tu tập phải biết quán tột đỉnh tận cùng để mà quyết chí vượt qua những khó khăn, trở ngại đó.

Quán tột đỉnh khổ đau sẽ không còn khổ đau nữa.

Quán tột đỉnh cái nóng bức để không còn thấy (khổ vì) nóng bức nữa.

Quán tột đỉnh cái lạnh để không còn thấy (khổ vì) lạnh.

Quán tột đỉnh của oan ức để không còn thấy (khổ vì) bị oan ức nữa.

Quán tột đỉnh của thân đau nhức để không còn thấy đau nhức nữa.

Khi ta **quán tột đỉnh cường độ tình trạng những sự việc trên thì ta vượt qua không mấy khó khăn những trở ngại đang có**.

Nếu không quán xét để vượt qua thì ta cứ triền miên trong cái khổ, cái đau, cái nóng, lạnh và bị lệ thuộc vào ngoại cảnh mà không làm chủ được ý mình.

Vì vậy, **người tu tập phải biết cách vượt qua những trở ngại để tự tạo cho mình luôn có một tâm hồn thanh thản, an lạc trước mọi diễn biến cuộc đời**.

13.- Người tu gặp những nghịch cảnh khổ đau, đầu tiên là cũng có những cảm nhận của một con người, cũng biết buồn, biết đau, nhưng ngay đó liền tác ý, làm chủ ý để buông xả, để hoán chuyển những nỗi buồn, những khổ đau kia để không còn bị đau khổ nữa, thì tâm hồn mới như đất được.

Biết mà không biết là thế nào? **Biết có cảm nhận nhưng rồi tự điều khiển để tâm luôn luôn ở trong trạng thái thanh thản, an lạc và vô sự**.

Nếu khi đối diện với nghịch cảnh, với khổ đau mà tâm trơ trơ không biết gì, không có sự cảm nhận, thì hóa ra là vô tri như cục đá, như khúc cây thì có lợi ích gì cho sự tu hành.

14.- Phải nhàm chán những dục lạc thế gian, đó là bước đầu tiên của người muốn tu giải thoát. Có nhàm chán thì tâm mới không còn ưa thích một cái gì. Dục lạc thế gian chỉ là tạm bợ, vui đó rồi lại buồn đó. *Người quyết chí tu thì xa lánh những dục lạc này rất dễ dàng. Ta nhớ câu "xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo" thì thân tâm mới an ổn.*

Không còn xem thân này là của ta nữa. Thân này làm được việc gì có lợi ích cho người thì hãy làm; không còn kể thân này mập hay ốm, đẹp hay xấu nữa; không còn nghĩ đến sự giàu sang, sung sướng cho riêng mình; không còn muốn ăn ngon, mặc đẹp gì nữa.

Cuộc sống thanh bần, ăn ngày một ngụ là đủ lắm rồi. Tâm chỉ mong cầu một đạo giải thoát mà thôi; luôn quán xét xả tâm, ly dục ly ác pháp, để tâm luôn được sống trong thiện pháp.

15.- Khi ý vừa khởi niệm: "Mình làm việc cực quá, sao có nhiều người sướng quá", hoặc "phần ăn của người sao đầy đủ, còn phần ăn của mình sao lại ít hơn của người?" hay "người thì ăn cơm ngon, cơm nóng, sao mình lại ăn cơm cháy, cơm nguội". *Khi ý vừa khởi như vậy là phải nhận ra liền đây là tâm ganh tị, là tâm tham ăn, thì ta phải điều động ý buông xả xuống. Đó là những tâm ác, không nên để dính mắc một chút xíu nào trong tâm ta.*

Nên nhớ rằng thực phẩm dư thừa cũng không được phí phạm. Ở khâu nhà bếp là phải chịu thôi. Phải bình thân trước mọi việc, ai cho gì ăn nấy, không đòi hỏi phải có đủ món này món kia. **Ăn thì không khen không chê. Ăn để mà sống, sống để mà tu** là như vậy.

Cuộc đời tu là khó lắm. Muốn thấy được đạo phải đổi bằng bao nhiêu sức lực, bằng máu và nước mắt thì mới thấy được chứ không phải đơn giản.

16.- Vào sống trong Tu Viện thì mọi sự việc đều phải tùy thuận vào Thầy và cô Út, không được tự mình quyết định làm một điều gì theo ý mình. Người tu phải biết khắc phục tâm mình trong hạnh nhẫn nhục.

- Phải an nhiên trước sự nóng lạnh và thiếu thốn tiện nghi của các pháp thế gian, tức là khắc phục tâm mình theo pháp kham nhẫn.

- Và bình tĩnh tự tại trước những lời mắng nhiếc la rầy của cô Út là đã khắc phục tâm mình trước sự sanh nhẫn.

Hai hạnh nhẫn nhục trên nếu người tu tập tự điều phục được thì con đường tu sẽ mở rộng thênh thang cho ta tiến bước.

17.- Trong bữa ăn của Tu Viện hằng ngày thường có rau cải. Trong các rau cải có tất cả mùi vị đắng, cay, ngọt, chát; mấy ai ăn mà đã ý thức được đó là những mùi vị đắng cay của cuộc đời. Mà đã sanh ra làm thân người thì phải nếm đủ hết những mùi vị đó thì mới hiểu được đời sống con người là khổ, là thật khổ để rồi nhàm chán, thì mới bước vào con đường tu được.

- Mùi vị đắng cay của một gia đình không hạnh phúc, cha theo vợ khác, mẹ theo chồng khác, con cái phải bơ vơ. Đó là cái khổ nhất của con người.

- Đắng cay vì sự khắc nghiệt của một ông chồng, lúc nào cũng tự cho mình là chủ một gia đình, người vợ thì phải phục tùng theo sự sai khiến của ông chồng. Đó cũng là cái khổ của con người.

- Đắng cay của đôi vợ chồng không có sự nhường nhịn nhau, lời qua tiếng lại mắng chửi nhau, đánh đập nhau. Đó là nỗi khổ của con người.

- Đắng cay của những gia đình khi anh chị em không thương yêu nhau; ai cũng nghĩ đến cái lợi riêng của mình, tranh hơn, tranh thua. Cũng là một cái khổ của con người.

- Đắng cay vì sự sinh sống mà con người phải hằng ngày dầm mưa giải nắng, tảo tần hôm sớm mới có được miếng cơm manh áo, là nỗi khổ của con người.

Người tu tập thấy biết sự đắng cay của cuộc đời như vậy đó, để rồi nhàm chán mà xa lánh thế gian thì mới mong tu có tiến bộ được.

18.- Thầy và cô Út đã từng dạy: **"Nơi đâu có đạo đức là nơi đó có sự công bằng và công lý"**.

Vào sống trong Tu Viện, để được thích nghi với cuộc sống nơi đây, người tu sĩ cũng như người cư sĩ nên tự khắc phục tâm mình, nên hòa đồng với mọi người, đừng nên vì mình mà phiến hà đến nhiều người khác.

Như việc ai vào Tu Viện thấy có người khác có bình thủy nước nóng, rồi bắt chước cũng đòi Út cho bình thủy nước nóng, có lúc số lượng người trong Tu Viện và khách đến tu học gần 50 người, công việc nơi nhà bếp tất bật không hở tay. Mọi người cứ nghĩ rằng nhà bếp là nơi phục vụ, nhưng thử hỏi phải nấu nước sôi cho 50 bình thủy thì còn thời gian đâu để nấu cơm canh?

Tu Viện không nhận người vào làm công quả, chỉ nhận người vào tu học mà thôi. Họ thấy Út cực nên họ tình nguyện vào phụ bếp với Út, chứ không phải làm công quả, vì vậy phải để cho họ có thì giờ tu tập. Việc phục vụ bình thủy nước nóng chỉ dành cho người già yếu và bệnh đau mà thôi.

Vào sống trong Tu Viện là phải biết khắc phục tâm mình trước những khó khăn, đừng đòi hỏi những gì quá đáng; thậm chí có người đòi hỏi Út cả pin đồng hồ là vật dụng cá nhân khiến cho Út phải quay cuồng với công việc. Tu hành thì phải biết khắc phục tâm mình chứ!

19.- Có những cư sĩ về đây tu học xin thọ giới Bát Quan Trai rồi xin xả giới. Thọ giới và xả giới thực ra chỉ là một nghi thức cho người cư sĩ tu tập một cuộc sống giống như Đức Phật trong một ngày hay nhiều ngày, tự khép mình trong giới luật của những hạnh ăn, ngủ, mặc, nhàn nhục, tùy thuận và bằng lòng.

Người tập tu đừng nên quá quan trọng về những nghi thức trên, đó chỉ là hình tướng bên ngoài mà nên quay vào trong để giữ giới cho trọn vẹn. ***Giới thì nên giữ chứ sao lại xả. Xả là mất hết thiện pháp thì làm sao tâm thanh thân, an lạc được...***

Giới luật giữ được hay không là do tâm, chứ nào phải do hình tướng thọ hay không thọ. Có những người thọ giới mà vẫn phạm giới đó thì sao? Vì vậy người tu tập nên sống một đời sống thoải mái, không làm khổ mình khổ người, luôn luôn sống trong thiện pháp là đã bắt đầu sống một đời sống giới luật rồi đó vậy.

20.- Người tu hành khi gặp những cảnh hãm oan thì tốt nhất là nên im lặng, không cần phải phân bày, vì phân bày thì nào có ai biết cho, mà chỉ nên bình tĩnh tác ý để điều phục tâm được an ổn, không xao động. Hơn nữa, những sự việc bên ngoài đều sẽ tùy theo nhân quả thiện ác của người mà hiện bày rõ ràng. Người gây nghiệp ác sẽ nhận chịu quả của nghiệp ác. Ta cứ bình thân không nói một lời, cố giữ tâm mình để ác pháp không tác động vào tâm ta được, tức là ta đã chuyển được nhân quả. Từ ác chuyển thiện, từ khổ chuyển vui. Do đó, ta đã thành công trên đường giải thoát của Đạo Phật. Nếu ta cứ phân bày thế này, thế kia với họ là ta đã tự gánh nghiệp cho mình. Tốt nhất là ta nên điều phục tâm mình trước những nghịch cảnh để vượt qua, để tâm luôn được an vui thanh thân, luôn được sống trong thiện pháp. Tự tin nơi mình là tốt nhất.

21.- Người tu tập, điều tốt nhất là luôn tỉnh thức trong chánh niệm, vì có tỉnh thức trong chánh niệm thì mới có nhẫn nhục; có nhẫn nhục thì mới tùy thuận được; có tùy thuận thì mới bằng lòng theo ý mọi người. Nếu không có tỉnh thức trong chánh niệm thì con người khó mà nhẫn nhục. Ba hạnh trên liên kết với nhau, không có nhẫn nhục thì làm sao có được tùy thuận và bằng lòng.

Vì vậy, *trước mọi sự việc, người tu hành phải luôn luôn tỉnh thức trong chánh niệm, phải nhạy bén trước mọi tình huống để điều phục tâm. Muốn được tỉnh thức trong chánh niệm thì phải thường xuyên làm chủ cái ý.*

22.- Đối với việc sống chết, người tu hành nên xem đó là một, chứ không phải là hai. ***Lúc nào cũng nghĩ là mình đã chết rồi thì còn gì để mà ham muốn, còn gì để mà sợ hãi, còn gì để mà hơn thua, tranh luận.***

- Sống thì trong thoải mái an vui, không lo nghĩ tính toán một việc gì.

- Chết thì cũng trong cái an vui, không lo âu sợ hãi.

Sống cũng vậy mà chết cũng vậy, có gì mà phải bận tâm. Người tu hành phải biết như vậy và thực hành như vậy thì mới xả được tâm dục và các ác pháp, tu tập mới có tiến bộ.

23.- Trên bước đường tu hành đầy những gian nan thử thách, có những chặng đường đầy chông gai hiểm trở. Người tu hành phải từng bước từng bước tháo gỡ những khó khăn. Phải có một ý chí kiên cường vững mạnh, quyết chiến đấu không ngừng với nội tâm thì mới có thể vượt qua được.

Sống trong cảnh động mà tâm thấy lặng thì đó là giải thoát. Còn chấp trong cảnh lặng tâm mới lặng được là còn dính mắc. Cái lặng đó sẽ rơi vào định tưởng, do đó Út phải tạo cảnh la chó đuổi mèo giữa đêm khuya là để mọi người được tỉnh thức trong lúc thiền.

Mọi cảnh bên ngoài là động; muốn cho tâm lặng không còn trạo hối thì phải dừng cái ý. Ý khởi lên muốn đi nơi này nơi kia để tâm được yên thì phải tự biết nếu nơi đây mà không dừng được cái ý thì đi bất kỳ nơi nào khác cũng không dừng được. Ngay chỗ gút mắc này, người tu hành phải quyết chiến đấu để tháo gỡ những vướng mắc mà vượt qua. Quyết chí có tiến chứ không lùi bước.

Do nhiệt tâm quyết chiến như vậy thì tất nhiên sẽ chiến thắng. ***"Thắng được tâm mình là chiến công oanh liệt nhất"***, đó là lời Đức Phật đã dạy.

24.- Trong lúc thân bệnh đau nhiều, người tu tập nên tác ý với sự nhiệt tâm để điều phục tâm, để giảm bớt sự đau đớn. Đừng vì thân đau bệnh mà nản chí, khiến cho bi quan rồi nhịn ăn để thân mau hoại diệt.

Nên để thân ra đi trong sự bình thường, vì ép chế thân nhịn ăn để mau chết là ức chế thân và tâm. Ra đi trong sự đau đớn đói khát như vậy thì làm sao có sự thanh thân giải thoát được.

Nên để cơ thể bình thường với sự bình thường của nó; vẫn ăn uống đầy đủ đến khi nào hết duyên thì tự nó hoại diệt, ra đi trong sự an nhiên như vậy mới gọi là sự giải thoát.

Ý DIỆU THANH HIỂU NHỮNG LỜI DẠY CỦA CÔ DIỆU QUANG

1.- Diệu Thanh tự nghĩ muốn tu học thiền, đầu tiên là nên tu về đạo đức làm người trước, vì có đạo đức thì con người mới trọn vẹn là con người, mới mong tiến lên làm Thánh được.

Có đạo đức thì tâm con người mới thấy bao la rộng rãi, nhìn nơi đâu cũng thấy thương chứ không còn ghét nữa. Không dám nói một lời nào làm buồn lòng người khác, luôn mong muốn lời mình nói ra có lợi cho người, làm vui lòng người thì mới dám nói. Lời nói mong muốn mọi người hòa hợp chứ không bao giờ nói lời chia rẽ người. Không dám nghi ngờ một điều gì cho ai, vì nghi ngờ người, nếu không đúng là tự mình gieo một nghiệp quá nặng nề cho mình.

Và khi sắp làm một việc gì cũng luôn cân nhắc kỹ càng việc mình làm có làm buồn, làm hại ai không? Do tình thương đối với mọi người đều như vậy thì cái tâm đâu còn sân giận, đâu còn buồn phiền, nên dễ tha thứ những gì lỗi lầm của người khác. Do đó khi bước vào tu thiền thì xả tâm được dễ dàng.

Nếu không rèn luyện cho mình một **đạo đức làm người trước** mà bước thẳng vào tu thiền, ta khó mà xả tâm được. Khi gặp nghịch cảnh thì dễ sân, dễ giận, và hay sinh tâm ganh tị khi thấy người hơn mình. Khi tu được một điều gì thì bản ngã càng lớn, còn tu không được thì tâm dễ thoái chuyển, có khi bỏ cuộc nửa chừng. Đó là do đạo đức làm người chưa được rèn luyện vững vàng.

2.- Người ta bảo rằng: "Cô Út khó tánh, mỗi chuyện cô mỗi la rầy, những người hay nói chuyện thì cô đập phá thẳng tay, không vị nể một ai, và nhất là những người phụ bếp là những người thường liên tiếp chịu nhiều trận đòn."

Nơi nhà bếp đây ví như một lò luyện thép tinh vi trui rèn làm sao cho tâm phải bất động trước các pháp. Những lời mắng chửi chỉ thoáng qua thôi không thể dính mắc một chút nào trong tâm thì may ra sự tu mới có một phần nào kết quả.

Phải công tâm mà nói, chúng con là những người thường xuyên ở bếp, vì sợ cô la rầy nên chúng con lúc nào cũng ở trong tư thế sẵn sàng chuẩn bị đề cao cảnh giác cao độ, mà cảnh giác cao độ là thường xuyên tỉnh thức rồi.

Cô đã huấn luyện cho chúng con *có sự tỉnh thức thực tế ngay trong việc làm, chắc chắn có nhiều lợi ích hơn sự tỉnh thức kèm theo phương cách ngồi thiền từ xưa đến nay.*

3.- Có lần Diệu Thanh hỏi cô Út: "Út ơi! Út muốn cho người xả tâm nên la rầy mắng chửi, những người xả tâm chưa được nên sanh buồn khổ, như vậy là Út có tạo nghiệp không Út".

Cô Út trả lời: "Không! Út muốn cho người luôn tỉnh thức để xả tâm cho bằng được nên Út la rầy mắng chửi. Do tâm thiện Út mới làm vậy chứ có ghét bỏ ai đâu, nên không thể gọi là tạo nghiệp. *Họ không xả tâm được là tại họ. Họ xả tâm được thì họ thấy Niết Bàn, còn xả không được thì họ tự tạo cảnh địa ngục cho họ mà thôi. Út chỉ trợ duyên cho họ chứ không phải tự tạo nghiệp cho mình.*

KÍNH TRÌNH THẦY VÀ CÔ DIỆU QUANG

Những điều Cô Út dạy, con hiểu và cố gắng khắc phục tâm con để thực hành đúng như lời dạy. Những lời dạy của Cô Út đối với con quý giá vô cùng vì trong thực hành con thấy tâm con được nhiều an vui và phấn khởi trong khi tu tập. Con mong rằng các bạn cư sĩ cũng hiểu và cùng thực hành như vậy để có sự an vui cho chính mình.

Con kính mong được lời dạy của Thầy và của Cô Út để cho con biết đúng hay sai trong sự tu tập.

Con thành tâm kính ghi và nhớ ơn của Thầy và của Cô Út.

LỜI PHÊ CỦA THẦY

Kính gửi Diệu Thanh.

1/- Các con quý dành lễ Thầy là tỏ lòng cung kính, nhưng đối với đôi mắt của Thầy, thì các con và Thầy đều bình đẳng như nhau. **Chỉ có sự cung kính cao quý nhất của các con là các con sống toàn thiện, sống không làm khổ mình khổ người. Chính sự sống ấy là sự cung kính tôn trọng Thầy.** Còn các con dành lễ Thầy mà không sống được như vậy thì chẳng khác nào các con sống theo kiểu cách phong kiến. Còn nếu không quý dành lễ để tỏ lòng cung kính thì các con sanh tâm ngã mạn, nhưng nếu là người tu đúng pháp của Phật thì phải sống toàn thiện. Toàn thiện thì ngã mạn cũng phải tiêu diệt. Cho nên sự cung kính dành lễ chỉ là vấn đề phụ. Biết cung kính, biết dành lễ tôn trọng Thầy thì phải biết xả tâm ly dục ly ác pháp. Chính xả tâm ly dục ly ác pháp là tôn trọng, là tôn kính, là dành lễ Phật, dành lễ Thầy như Thầy đã dạy trên,

Vì kinh Phật đã dạy: **"Hãy dâng lên cúng dường chư Phật bằng năm loại hương: Giới hương, Định hương, Huệ hương, Giải Thoát hương, và Giải Thoát Tri Kiến hương".**

Đọc suốt qua 27 đoạn con ghi chép lại quá trình tu tập tại Chơn Như, Thầy thấy các ghi chép này trở thành một giáo trình tu tập ngắn gọn đầy đủ ý nghĩa: **"Ngăn ác diệt ác pháp", khiến cho người tu tập làm chủ được tâm mình, hay nói cách khác là làm chủ được cuộc sống, tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.**

Chúc con tu tập xả tâm tốt.

Kính ghi,
Thầy của con.

CẦN GHI NHỚ BẢN TÓM LƯỢC NÀY

BẢN TÓM LƯỢC

GIÁO TRÌNH TU TẬP NGẮN GỌN NHẤT CHO MỘT NGƯỜI QUYẾT CHÍ TÌM TU GIẢI THOÁT SANH TỬ LUÂN HỒI

Hằng ngày sống **giao tiếp** với mọi người, mọi việc thì nên tu tập pháp **"Ngăn ác diệt ác pháp"** và kết hợp pháp hướng tâm **"Như lý tác ý"** thì cuộc sống đầy đủ trọng vẹn đạo đức làm người "Không làm khổ mình khổ người".

Hằng ngày sống **không giao tiếp** với ngoại cảnh, thì nên tu tập pháp **"Đẩy lui các chương ngại pháp"** trên bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp và kết hợp với pháp hướng tâm **"Như lý tác ý"** thì thân tâm sẽ bất động trước các ác pháp và các cảm thọ, tức là nhập vào **"Bất Động Tâm Định"**.

DIỆU QUANG HỎI ĐẠO

Ngày 30 tháng 8 năm 2001

TỨ NIỆM XỨ LÀ NIỆM LỰC

Hỏi: Sau khi tập sách "*Giáo Trình Tu Tập Đường Lối Đạo Phật*" ra đời thì con được đọc một bức thư của một nhà sư học giả (xin dấu tên). Nhà sư bảo rằng "**Tứ Niệm Xứ không phải là niệm lực**" và còn cho một thí dụ để xác định câu nói trên: "Như có người thấy con chó nhảy từ đồng rác ra rồi nói rằng "Đồng rác là sức mạnh của con chó" dĩ nhiên là sai rồi vì đồng rác chỉ là nơi con chó dùng làm nơi xuất phát, làm điểm tựa, còn sức mạnh (tức sức lực) của con chó là ở chỗ nơi cơ bắp của nó, chó không phải nơi đồng rác."

Cũng như vậy, Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ nghĩ, nhớ, quán, niệm. Hành giả nương tựa nơi bốn chỗ ấy mà dùng sức mạnh (lực) tinh tấn để nhảy lên bậc thang của Đạo chứ không phải chỗ ấy là lực."

Như vậy, xin Thầy giảng cho chúng con hiểu chỗ đúng, sai trong kiến giải này.

Đáp: Thứ nhất, nhà sư học giả này dùng lời lẽ phỉ báng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni vì chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy trong kinh ngũ lực "**Niệm Lực là Tứ Niệm Xứ**" hay nói cách khác "**Tứ Niệm Xứ là Niệm Lực**". Nếu ai nói khác lời dạy này là phỉ báng Đức Phật, là phỉ báng Phật Pháp.

Có bao nhiêu ví dụ để sử dụng thế mà nhà sư học giả này lại dùng một ví dụ so sánh Tứ Niệm Xứ của Phật như một đồng rác. Đó là lời phỉ báng Phật Pháp không có lời phỉ báng nào hơn.

Ai cũng biết lực từ cơ bắp, nhưng cơ bắp không luyện tập đúng pháp (Tứ Niệm Xứ) thì cơ bắp không có sức mạnh đủ yêu cầu. Nhưng ở đây chúng ta nên hiểu sức mạnh của Tứ Niệm Xứ là sức mạnh của tinh thần chứ không phải sức mạnh của cơ bắp. Nhà sư nêu ra sức mạnh của cơ bắp tức là nhà sư không hiểu pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Ví dụ: Về cơ bắp nếu không dùng môn võ học tập luyện thì cơ bắp không có một sức lực đánh nhanh như gió.

Tứ Niệm Xứ là một pháp môn tu tập mà Đức Phật đã xác định thời gian nhất định của nó là 7 ngày, 7 tháng, tới tối đa 7 năm chúng đạo. Như vậy, pháp môn này quý báu vô giá, thế mà có nhà sư tu Phật đánh giá quá rẻ mạt: Tứ Niệm Xứ như ĐỒNG RÁC.

Nhờ có pháp môn này tu tập nên chúng ta mới có đủ tâm lực (niệm lực) nhập vào các loại thiền định khác như: Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền và Tam Minh.

Ngoài Tứ Niệm Xứ ra thì không có pháp môn nào tu tập có niệm lực. Lời của Đức Phật dạy rất đúng: "**Niệm Lực là Tứ Niệm Xứ**". Những nhà học giả chưa thông suốt kinh Phật, tu tập chưa tới đâu, không có kinh nghiệm tu chứng, chỉ học suông trên chữ nghĩa, giẫm lại lối mòn của người xưa, nên bảo rằng lực là ở nơi cơ bắp. Cơ bắp chỉ là một miếng thịt bất tịnh, uế trước, hôi thối, vô thường hoại diệt, nó không làm được việc lớn như vấn đề sanh tử luân hồi.

CHÁNH NIỆM LÀ TỨ NIỆM XỨ

Hỏi: Kính bạch Thầy, nhà sư ấy còn nói: "Nếu cho Tứ Niệm Xứ là Niệm Lực chân chánh thì hoá ra các môn niệm khác mà Đức Phật Thích Ca đã dạy như Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên, v.v... đều là niệm không chân chánh hay sao?". Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ.

Đáp: Trong kinh Ngũ Lực, Đức Phật đã xác định: "**Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới là pháp môn Tứ Bất Hoại Tịnh**" chứ không có dạy đó là chánh niệm (chân niệm).

Trong kinh Bát Chánh Đạo, Đức Phật đã xác định: "**Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ**", chứ không có dạy chánh niệm là lục niệm: "**Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên, v.v...**". Nhà sư này thiếu nghiên cứu kinh sách Phật nên không rõ lời Đức Phật dạy, đã lầm lạc, cứ luận theo tưởng giải của mình mà cho rằng đúng, vô tình thành ra phỉ báng Phật, đim Phật Pháp mà không biết. Đó là lỗi do không tu tập, tâm còn chứa đầy pháp thế gian hơn thua.

Đức Phật nói Niệm Lực hay Chánh Niệm là để chỉ cho pháp môn tu Tứ Niệm Xứ, còn các pháp môn khác Đức Phật dùng chữ niệm không có nghĩa như Chánh Niệm hay Tứ Niệm Xứ. Nhưng vì các nhà sư học giả không có kinh nghiệm tu hành nên giải thích theo danh từ suông, thành ra lệch ý Phật, biến Phật Giáo thành ngoại đạo.

Từ xưa các Tổ đã dùng lý giải này làm mất con đường chân chánh của Đạo Phật. Đến nay lại có một số nhà sư học giả mang đầy kiến chấp, giẫm lại lối mòn của người xưa, cố tâm đim Phật Giáo. Một lần nữa, nếu tôi không giải thích rõ đâu là lời Phật dạy, đâu là Phật không dạy thì hàng tu sĩ và cư sĩ hiện giờ chưa tu đến nơi đến chốn thì làm sao hiểu nổi những lý giải sai của những tưởng giải tà kiến ngoại đạo này.

Khi muốn luận một điều gì về Phật Pháp thì phải tu đến nơi đến chốn. Tu chưa đến nơi đến chốn mà vội vàng luận kinh Phật thì tôi e rằng: **quí sư không những giết mình, giết mọi người, mà còn giết hại nhiều thế hệ mai sau.**

Một bằng chứng hiện giờ có biết bao nhiêu người vì tu theo Đạo Phật theo sự chỉ dạy của tưởng giải mà đã bị bệnh tật không phương trị (thần kinh). Ai chịu trách nhiệm này? Tu hành giải thoát đâu không thấy, khổ lại chồng thêm khổ, mình khổ, những người thân của mình khổ, không ai chịu thay sự khổ đau này cho mình, và cũng không thấy có một nhà sư, một vị thầy nào chịu thay sự đau khổ này cho ai cả, thế mà dám cả gan dạy người theo tưởng giải, để rồi trách nhiệm này về ai?

KHÔNG PHẢI NHẬP SƠ THIÊN LÀ ĐỂ QUÉT SẠCH VÔ MINH

Hỏi: Kính bạch Thầy, nhà sư này còn nói: "Nhập Sơ Thiên là để quét sạch vô minh," còn nếu có kẻ nói "Hãy quét sạch vô minh để nhập Sơ Thiên" thì rõ ràng là không đúng, vì vô minh đã quét sạch thì cần chi phải nhập Sơ Thiên nữa? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con rõ chỗ này.

Đáp: Những nhà sư học giả lắm miệng, nhiều mồm, muốn luận sao thì luận, chẳng cần biết đến kinh sách của Đức Phật đã chỉ dạy rõ ràng: "**Trí tuệ ở đâu thì giới luật ở đó; giới luật ở đâu là trí tuệ ở đó**". Vậy thì trí tuệ và giới luật là gì?

Trí tuệ và giới luật không phải là "minh" sao?

- Còn vô minh là gì?

Không trí tuệ, không giới luật không phải là "vô minh" sao?

Và tại sao Đức Phật dạy Trí Tuệ phải kèm theo giới luật mới gọi là minh, còn trí tuệ không kèm theo giới luật thì gọi là vô minh?

Như vậy chúng ta thấy rất rõ trí tuệ kèm theo giới luật là ly dục ly ác pháp. Ly dục ly ác pháp là giải thoát, là không còn làm khổ mình khổ người, tức là minh.

Người có trí tuệ mà không giới luật thì không ly dục ly ác pháp; không ly dục ly ác pháp là người làm khổ mình khổ người, tức là vô minh.

Như vậy, người **có giới luật, có trí tuệ là người minh**; mà minh ở đâu thì vô minh không có; vô minh chẳng có thì có phải là quét sạch vô minh không?

Quét sạch vô minh có phải là ly dục ly ác pháp không? Mà ly dục ly ác pháp có phải là nhập Sơ Thiền không?

Như vậy quét sạch vô minh để nhập Sơ Thiền là đúng, có sao lại cho là sai?

Như vậy Đức Phật đã dạy đúng: "**Tu tập từ giới luật đi vào định**" có nghĩa là từ minh để quét sạch vô minh mà nhập "**Sơ Thiền**".

Còn về nhà sư này lý giải không theo kinh sách Phật, tự mình đặt ra pháp mới "**nhập Sơ Thiền là để quét sạch vô minh**". Xét cho cùng thì nhà sư này không có lỗi mà có lỗi là các bậc sư tổ của họ tu hành chưa làm chủ sanh già bệnh chết, cho nên chỉ giẫm lại lối mòn của các nhà học giả xưa nữa, cứ theo lối mòn: "**Nhập Sơ Thiền, tiến lên nhập Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, Tứ Không rồi hướng đến Tam Minh, chứng Lưu Tận Trí, để đoạn tận lậu hoặc, quét sạch vô minh, chứng quả giải thoát, chấm dứt luân hồi sanh tử**". Đây chỉ là những ngôn từ suông mà từ xưa các tổ đã dạy cho hàng hàng lớp lớp đệ tử, chứ chưa bao giờ có ai tu được như vậy cả.

Nhà sư này còn không rõ Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ... là Giới Hành của Phật... Vì không hiểu Giới Hành nên không biết pháp tu để nhập Sơ Thiền, vì thế chỉ dựa theo kiến giải của các tổ vô tình bài bác Phật.

TÂM TỨ (thiện) CÒN NHƯNG KHÔNG BỊ VÔ MINH CHI PHỐI

Hỏi: Kính bạch Thầy, nhà sư dạy: "*Trong Sơ Thiền, tuy đã ly dục ly ác pháp, nhưng Tâm Tứ chưa diệt,... nên vẫn còn bị vô minh chi phối*". Như vậy có đúng không? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con rõ.

Đáp: Nhà sư dạy câu này chứng tỏ nhà sư chưa từng nếm mùi vị của Sơ Thiền, bởi Tâm Tứ trong Sơ Thiền là Tâm Tứ toàn thiện, không còn tâm tứ ác thì làm sao bị vô minh chi phối được. Nơi đâu có vô minh là nơi đó có ác pháp.

Nhà sư không hiểu Sơ Thiền mà luận Sơ Thiền thì luận sai cả, khiến cho người không hiểu Sơ Thiền tin vào lời nói của nhà sư, thì chính là nhà sư đã làm mê làm người, khiến cho họ không biết đường tu, rất đánh thương.

Khi nhập Sơ Thiền thì do ly dục ly ác pháp nên tâm bất động. Nói tâm bất động là nói tâm tứ bất động trước các dục và các ác pháp. Như vậy thì sao cho là vô minh chi phối tâm tứ trong Sơ Thiền được. Mà tâm bất động trước các ác pháp và các dục thì Đức Phật đã xác định "**Bất Động Tâm Định**".

Nếu nói nhập Sơ Thiền mà tâm (tâm tứ) còn bị vô minh chi phối tức là còn bị các ác pháp lỗi cuốn, thì làm sao gọi là ly dục ly ác pháp được? Như vậy chứng tỏ nhà sư không hiểu Sơ Thiền.

Như trên, Đức Phật đã nói "**Minh là trí tuệ và giới luật**". Ở đâu có minh thì ở đó không có vô minh, do đó tâm mới bất động. Điều này người có kinh nghiệm nhập Sơ Thiền đều biết rõ.

Khi tâm bất động trước các ác pháp thì mới nhập Sơ Thiền được. Vì thế Đức Phật dạy: "**giới sanh định**". Còn ngược lại nhập Sơ Thiền để tiến tới quét sạch vô minh tức là lấy thiền định mà phát triển giới luật, như vậy đi ngược lại đường lối tu tập của Phật Giáo. Cho nên quý sư đều phạm giới, sống phi phạm hạnh, thường lấy sự học thức Phật Pháp suông nuôi lớn ngã, không chịu hạ mình cầu pháp để tu hành giải thoát, chỉ uổng cho một đời tu sĩ, chẳng ích lợi gì cho mình. Đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo.

QUÉT SẠCH VÔ MINH MỚI NHẬP ĐƯỢC SƠ THIỀN

Hỏi: Kính bạch Thầy, nhà sư dạy: "Quét sạch thất kiết sử là hành giả đã quét sạch vô minh. Đã quét sạch vô minh thì nhập Sơ Thiền làm chi nữa?" Xin Thầy dạy cho chúng con rõ.

Đáp: Như Thầy đã dạy ở trên: "**Nhập Sơ Thiền là do ly dục ly ác pháp**". Vậy nhập Sơ Thiền thì Thất Kiết Sử còn có hay không? Nếu còn thì sao gọi là ly dục ly ác pháp được?

Ví dụ: Một người ngồi tu Sơ Thiền mà tâm còn nhớ con cái, cha mẹ, những người thân,... thì thử hỏi người ấy có nhập được Sơ Thiền không?

Như vậy, muốn nhập được Sơ Thiền thì phải quét sạch Thất Kiết Sử; mà muốn quét sạch Thất Kiết Sử thì phải có **minh**. Ở đâu có minh thì ở đó không có vô minh.

Cho nên nhập Sơ Thiền là phải quét sạch vô minh. Quét sạch vô minh là phải bằng giới luật, vì từ giới mà có minh. Do đó Đức Phật dạy: "**Ta nói giới luật là nói ly dục ly ác pháp**", tức là nói Sơ Thiền. Nói Sơ Thiền là nói tâm tứ thiện; nói tâm tứ thiện là nói **minh**. Như vậy nhà sư này dạy có đúng hay không?

- Quét sạch vô minh để nhập Sơ Thiền, vì **Sơ Thiền là tên để chỉ cho quả của giới luật**, chứ không phải Sơ Thiền là pháp tu. Nhà sư học giả này đã lầm.

- Đường Về Xứ Phật ra đời là **chỉnh lại những kiến giải của các nhà học giả xưa và nay, đã làm mất đường lối chân chánh của Đạo Phật**.

- Đường Về Xứ Phật chỉ thẳng, nói thẳng; nếu ai đụng đến nó là đụng đến Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vì Đường Về Xứ Phật là những lời dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không chịu ảnh hưởng kiến giải của các nhà học giả, do công phu tu tập bằng máu và nước mắt của một hành giả viết ra theo sự yêu cầu thưa hỏi của Phật tử, chứ thâm tâm của hành giả chỉ muốn ẩn bóng cho hết những ngày còn lại của chiếc thân nhân quả mà thôi.

Những lời dạy của nhà sư trên đây là có ý bảo thủ muốn duy trì những kiến giải xưa cũ trong Phật Giáo. Nhưng những kiến giải ấy đã chứng minh cho chúng ta biết trong một thời gian quá dài hằng bao nhiêu thế kỷ mà không có một vị sư nào tu hành chứng đắc làm chủ sanh, già, bệnh, chết.