

# ĐẠO ĐỨC GIẢI THOÁT

Tư liệu này chỉ kính biểu, không bán!

Ấn bản điện tử được đăng tại trang web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

Ước mong mọi người sống không làm khổ  
mình, khổ người và khổ chúng sanh.

GHI CHÉP LỜI DẠY  
TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

# ĐẠO ĐỨC GIẢI THOÁT



THƯ VIỆN THẦY THÔNG LẠC



# Lời giới thiệu

Bài pháp này đức Trưởng lão Thích Thông Lạc dạy con gái của vợ chồng cư sĩ Minh Tâm trước khi bắt đầu đi học ngành y để trở thành Bác sỹ vào năm 1994 trong băng giảng Đạo Đức Giải Thoát.

Đây là một bài pháp rất ý nghĩa về tri kiến giải thoát và sự thực hành cho những người cư sĩ, nên BBT đã dành thời gian gõ lại mong muốn giúp cho quý bạn đọc tham khảo lời dạy của đức Trưởng lão một cách dễ dàng hơn.

---

<sup>1</sup> Liên kết tới bài pháp này:

<https://thuvienthaythonglac.net/dao-duc-giai-thoat>

Nếu có gì sai sót, kính mong quý bạn đọc vui lòng góp ý.

Xin trân trọng cảm ơn!

Kính ghi

BBT thư viện Thầy Thông Lạc

(12-2014)



## ĐẠO ĐỨC GIẢI THOÁT

Này con! Đã lâu lắm rồi, Thầy dự định dạy con về cách tu hành từ đức hạnh giải thoát cho đến Thiên Định và Trí Tuệ Vô Lậu. Nhưng Thầy có nhiều việc phải làm, nên phải dồn hết thì giờ để dẫn dắt quý thầy tu tập Thiên Định và Phạm Hạnh. Vì trải qua một thời gian dài, đã có nhiều người theo Thầy tu hành đến nay vẫn chưa có kết quả. Vì thế, Thầy không rảnh rang để hướng dẫn con được.

Hôm nay, thầy Mật Hạnh và thầy Từ Minh đã nhập được An Chỉ Định đầu tiên. Tâm thanh tịnh giải thoát đã xuất hiện! Quý Thầy đã nhận rõ kết quả vi diệu của đạo Phật không phải là lời nói suông, nên càng tinh tấn nỗ lực tu hành hơn, càng dũng mãnh tiếp tục nhập các định khác.

Phải nói, kết quả của một năm sáu tháng nhập thất tu đúng pháp, không sai lời dạy của Thầy nên đã có được hai người thành tựu sơ khởi Thiên Định. Xét lại tâm mình, quý Thầy đã nhận rõ con đường tu tập



của mình không còn sợ lạc vào thiên tà, chính là con đường của đạo Phật.

Tại sao quý Thầy lại biết được như vậy?

Như Thầy đã nói, quý Thầy xét lại tâm mình thấy rõ sự thanh tịnh của tâm, tức là sự ham muốn dục lạc thế gian đã giảm đi rất nhiều tạo thành một tâm thanh tịnh, an lạc nhẹ nhàng, hỷ lạc khinh an. Đó là trạng thái giải thoát tâm ra khỏi tham, sân, si và ái. Vì thế, chính đây mới là con đường tu thiền định của đạo Phật.

Sự thành tựu của quý Thầy chứng tỏ đạo Phật sẽ được làm sáng tỏ và sẽ chấn hưng lại được. Nhất là thời đại hôm nay, các con là những Phật tử sống trong giai đoạn Phật pháp chánh tà lẫn lộn khó phân biệt. Vậy mà hôm nay có người tu được, chứng được để các con nhận rõ đây chính là duyên lành còn sâu đậm của các con với Phật pháp.

Vì sự tu hành của hai Thầy này có kết quả, nên Thầy tạm yên lòng, ngồi lại ghi bài pháp hôm nay để hướng dẫn các con về ĐẠO ĐỨC GIẢI THOÁT, và chính con cũng phải biết bài pháp này là nền tảng cơ bản vững

chắc cho con đường tu thiền định của các con về sau.

Mẹ con đã nhiều lần xin Thầy bài pháp về Đức Hạnh Giải Thoát để tự tu học và hướng dẫn các con. Thầy đã hứa, nhưng mãi đến hôm nay mới được yên tâm ngồi ghi lại bài pháp này. Vậy những gì Thầy sắp sửa dạy cho con, cũng như Thầy đã dạy cho Mật Hạnh và quý Thầy trong thất.

Mật Hạnh đã đặt trọn niềm tin ở Thầy từ lúc đến với Thầy mới 7 - 8 tuổi cho đến ngày hôm nay. Vì thế, Thầy dạy đâu Mật Hạnh cố gắng thực hiện đến đó và thực hiện rất đúng lời dạy, không bao giờ làm sai!

Do sự không hành sai và cố gắng năng nỗ tu tập, giờ giấc nghiêm túc, chịu khó sống độc cư, không nói chuyện với ai, dù là bạn bè thân thuộc, dù là cha mẹ anh em ruột thịt. Có ai hỏi, có ai nói điều gì thì chỉ cười gật đầu mà thôi, ít trả lời lại, thường sống thui thủi một mình trong thất và tìm mọi cách tránh né bạn bè. Đó là thực hiện những lời dạy của Thầy và rất tinh tấn không làm sai.

Còn hầu hết tất cả các tu sĩ cũng như cư sĩ về tu hành với Thầy đều không tu đúng lời

dạy của Thầy: ăn uống thì lặt vặt, không điều độ; ngủ nghỉ tùy theo hứng riêng; sống độc cư thì không nghiêm túc, lén lút nói chuyện với bạn bè, với khách thập phương, với dòng họ bà con thân thuộc.

Vì thế, trải qua 7 - 8 năm trời tu hành chẳng ra gì. Giờ đây, nhìn lại gương Mật Hạnh, lấy đó mà làm khuôn mẫu để tu hành giải thoát.

Cho nên, về đức hạnh Mật Hạnh cũng hơn ai hết; về thiên định thì cũng khó có ai sánh bằng. Nhờ tin ở Thầy mới có được như ngày hôm nay.

Còn riêng tất cả các người khác không đủ niềm tin ở Thầy nên không thực hành đúng lời dạy, tự ý tu theo ý mình, do đó nên sự ra đi của họ không thể tránh khỏi. Cũng vì vậy, mà con đường tu hành họ không thành tựu, không có kết quả.

Này con, con cũng vậy! Con hãy đặt trọn niềm tin ở Thầy! Thầy sẽ dẫn dắt con đến nơi, đến chốn, giải thoát hoàn toàn. Tuy rằng, con không được Thầy trực tiếp hướng dẫn như Mật Hạnh nhưng ngày nào đó, con cũng sẽ được trực tiếp hướng dẫn.

Bây giờ, những gì Thầy dạy trong băng, con cố gắng thực hành. Cái gì chưa hiểu hoặc chưa thực hành được, hoặc thực hành sai thì nên viết thư hỏi Thầy, hay mỗi tháng về tu viện một lần trực tiếp thưa hỏi để thấu rõ cách thức tu tập.

Này con, Thầy mong con cũng sẽ tu tập được như Mật Hạnh về đạo đức cũng như về thiền định. Vậy con hãy lắng nghe! Lắng nghe cho kỹ để tiếp nhận đầy đủ lời dạy của Thầy.

Con là một đứa trẻ sinh ra trong một gia đình đầy đủ phước báu. Đó là do tiền kiếp của con đã khéo tạo nhiều điều lành. Nếu con không được tu tập và rèn luyện về Đức Hạnh Giải Thoát thì sự hưởng thọ phước báu của con sẽ mòn dần cho đến khi không còn nữa.

Vậy con hãy cố gắng siêng năng tu tập những điều Thầy dạy. Nhờ phước báu sẵn có, con hãy cố gắng học tập để sau này con có một nghề nghiệp chuyên môn. Nghề nghiệp ấy giúp cho tâm hồn con đẹp đẽ và cao quý, nghề thầy thuốc, “*Lương y như từ mẫu*”. Nghề ấy giúp con và mọi người thể hiện lòng

yêu thương chân thật trong đạo Phật. Nghề nghiệp ấy con đã chọn là để bàn tay và tâm hồn con xoa dịu và băng bó vết thương đau của mọi người. Không có gì cao quý bằng một y bác sĩ có lương tâm trong nghề nghiệp, với lòng thương yêu chân thật đối với bệnh nhân.

Này con, con cứ tưởng tượng hình dung một người bệnh phổi, là một thứ bệnh truyền nhiễm mà ai cũng sợ. Bệnh nhân vì sợ nước lâu ngày không tắm, mồ hôi của bệnh nhân rất khó chịu. Lúc bấy giờ, bệnh nhân đang trong cơn nguy ngập, miệng và mũi ra máu làm ngạt thở. Nếu không nhanh chóng và tận tâm trong nghề nghiệp thì bệnh nhân sẽ tử vong dễ dàng.

Bác sĩ, một y bác sĩ tuổi trẻ khoảng 40 tuổi trở lại ở Bệnh viện Lao Tây Ninh, lúc bấy giờ không còn kịp sử dụng dụng cụ y khoa, bác sĩ ôm ngay bệnh nhân như ôm một người thân của mình sắp từ trần, kê miệng nút máu trong mũi và miệng để kịp thời cứu một mạng người. Hành động này, một y bác sĩ thiếu lương tâm không thể làm được.

Những gì không ai làm được mà chúng ta làm được là những điều đáng ca ngợi.

Một y bác sĩ “Thiên sư” là một người phải đầy đủ đức hạnh, phải có đầy đủ lương tâm nghề nghiệp và còn phải có thiên định không thể thiếu được.

Vậy hôm nay, Thầy khuyên con cố gắng học nghề y, Bác sĩ. Biết rằng, con phải đèn sách vất vả phải chịu khó nhiều năm tháng để có một nghề nghiệp chuyên môn và cao quý.

Trong thời gian này, Thầy dạy con và giúp con rèn luyện tu tập đúng cách để con có một trí tuệ thông minh sáng suốt. Nhờ đó, sự học hành của con có dễ dàng hơn và cũng nhờ đó tâm hồn con buông xả những việc không đâu khiến cho con minh mẫn, an vui, giải thoát để học tập, để trở thành những đứa con hiếu thảo trong gia đình, ngoài xã hội là con người có đạo đức.

Nhưng con phải hiểu, những gì đẹp đẽ và cao quý đều phải có một sự bền chí vững lòng, kiên trì rèn luyện tu tập thì mới có được. Không thể thiếu sự rèn luyện tu tập mà có được, nhất là cái đẹp đẽ và cao quý

của Đạo Đức Giải Thoát trong tâm hồn của con người khiến cho cá nhân có một niềm vui an lạc, một gia đình đầy hạnh phúc, một xã hội tràn ngập lòng thương yêu.

Này con, muốn được vậy thì không thể thiếu sự siêng năng và hằng ngày phải tinh tấn khắc phục với chính thân và tâm của con. Trong khi rèn luyện thân tâm Đạo Đức Giải Thoát có 3 điều con cần phải ghi nhớ. Con có nhớ chăng?

- **Điều thứ nhất**: Con phải chịu khó xét lại trong ba hành động của con do từ ý con nghĩ gì, miệng con sắp nói gì, thân con sẽ làm gì? Nếu mọi việc nó nghĩ là một điều thiện, tức là ý con nghĩ điều đó khiến cho mọi người được an vui quanh con và chính con cũng được an vui thì con cố gắng thực hiện ra bằng lời nói, bằng hành động của từ thân con, miệng con, để tạo sự an vui cho con, cho mọi người.

Bằng ngược lại, ý nghĩ đó là điều ác, tức là sự suy nghĩ đó sẽ khiến con không vui, phiền não, sân hận, đau khổ và người khác cũng vậy thì con nên chấm dứt ngay trong ý đó, đừng để phát ra lời nói hay hành động

của thân khiến cho cả bầu trời đầy u ám và đau khổ.

Vì lẽ đó, con phải để ý từng giây từng phút để khắc phục chính con trong những lỗi lầm dù là những lỗi rất nhỏ.

Con nên suy tư, ở trong cái thế gian của loài người không có một bậc Thánh nào mà không có lỗi. Có lỗi mà biết khắc phục không tạo lỗi nữa, biết ăn năn chữa bỏ những lỗi, đó là những bậc Thánh.

Còn ngược lại, phạm phu có lỗi thì luôn luôn lúc nào cũng che dấu lỗi mình bằng cách lý luận che đậy gạt mình, gạt người và họ lầm tưởng rằng mình không bao giờ có lỗi, chỉ lỗi ở người khác mà thôi.

Bởi vậy, điều thứ nhất này con phải cẩn thận cảnh giác luôn luôn lúc nào cũng phải sửa mình và cố gắng ăn năn chữa bỏ những gì con đã làm lỗi.

- ***Điều thứ hai:*** Con phải khắc phục sự lười biếng, con phải tập luyện ý chí cương quyết và nhẫn nại. Lúc nào con cũng phải đem hết nghị lực chiến đấu với tâm lười



biếng, với tâm không tùy thuận, với tâm ích kỷ nhỏ mọn, với tâm ganh tỵ hơn thua, v.v..

- **Điều thứ ba**: Con phải giữ gìn giờ giấc nghiêm túc.

Khi con đã đặt ra thời khóa học, tu và làm việc giúp mẹ con như lau nhà, bếp nước, sửa sang lại ngăn nắp trong các phòng. Khi sửa sang con phải thưa hỏi ba mẹ con, nhất là nơi ngủ nghỉ và phòng học của con phải ngăn nắp, đơn giản nhưng sạch sẽ, không chưng dọn kiểu cách. Thì giờ nào làm việc nấy, không được bỏ trôi qua, hoặc làm lộn xộn: giờ học ra giờ làm, giờ làm ra giờ tu, giờ tu ra giờ chơi, nghĩa là, giờ này làm việc khác, giờ khác làm việc này. Nếu con làm việc như vậy, sau này sẽ khiến con trở thành người thiếu ngăn nắp. Cuộc sống của con trở thành bẽ bộn, lộn xộn và bừa bãi.

Về các môn học, những môn học nào con thấy yếu hoặc thua chúng bạn, con nên xin ba mẹ con cho con học thêm môn đó. Đừng nên nhờ vả vào bạn bè vì lòng tự trọng của con. Con phải hiểu, bạn bè khi nhờ họ dạy con, họ sẽ khinh khỉnh và xem thường con. Thà con dạy họ học hơn là để họ dạy con.

Trong sự học phải có sự ganh đua, do vì thế mà lời nói hay hành động họ sẽ làm cho tâm con bất an. Điều này chỉ được áp dụng trong trường học, không được áp dụng vào đường đời.

Vì sao?

Ngoài đời, trong mọi công việc làm ăn đều có những kinh nghiệm riêng tư trên thương trường, trên ngành nghề. Vì thế, con phải hạ mình để học bài, học những điều hay, tránh những điều dở để thành công trong sự nghiệp.

Còn trong học đường thì khác, họ không bao giờ dạy con qua sự hiểu biết chân thật để họ giỏi hơn con. Vậy con nên xin ba mẹ con bỏ tiền mời gia sư chuyên môn đến dạy và hướng dẫn bài làm, bài học cho con. Vì họ nhận tiền công, họ phải tận tâm dạy con hết lòng. Có như vậy, việc học của con sẽ không thua bạn bè và mỗi kỳ thi sẽ kết quả tốt đẹp đứng hạng nhất.

Thầy chúc con thành công trong việc học. Trước tiên là làm vui lòng ba mẹ con, sau làm rạng rỡ tông môn và nở mặt cha mẹ với mọi người, đó cũng là một việc làm hiếu

hạnh của con đối với ba mẹ con và làm gương cho em con.

Bây giờ, Thầy dạy con về Đạo Đức Giải Thoát.

Đạo đức chia làm 3 loại:

1- Đạo đức luân lý của các tôn giáo như: Khổng giáo, Thiên Chúa giáo và các Tôn giáo khác...

2- Đạo đức luân lý của con người tự sẵn có của mọi con người.

3- Đạo đức giải thoát còn gọi là đạo đức nhân quả của đạo Phật.

Những đạo đức luân lý ở trên ít nhiều mọi người có hiểu biết và chịu ảnh hưởng sâu đậm, nhưng nó không thiết thực giải thoát tâm hồn con người ra khỏi sự đau khổ, mà còn khiến cho con người dần vật đau khổ bởi những đạo đức này. Nó còn trói buộc khiến cho con người không thoát ra sự tự do của con người, sự giải thoát của con người nên Thầy không dạy, mà chỉ dạy con ở Đạo Đức Giải Thoát theo tinh thần giải thoát của đạo Phật.

Vậy Đạo Đức Giải Thoát là gì?

Đạo Đức Giải Thoát là những tiêu chuẩn, nguyên tắc được mọi người thừa nhận có ích lợi cho mình, cho người. Nghĩa là giải thoát những sự buồn phiền đau khổ, sân hận, thù oán, tỵ hiềm, ganh ghét trong tâm của mình và của mọi người khác, khiến cho mình và mọi người được an vui hạnh phúc. Hay nói một cách khác là quy định hành vi quan hệ của con người đối với nhau và đối với xã hội được an vui hạnh phúc của đôi bên.

Nhưng trước khi học về Đạo Đức Giải Thoát thì con phải tập luyện sức tĩnh giác. Nhờ có đủ sức tĩnh giác thì con mới sáng suốt, mới thấy đúng mọi sự việc và mọi hoàn cảnh. Nhờ đó con mới đủ sức tức khắc khắc phục con trong chánh niệm, để chuyển hóa sự việc và hoàn cảnh, đem đến sự an ổn và yên vui hạnh phúc.

Những sự chuyển hóa này gọi là hành vi Đạo Đức Giải Thoát. Nếu không tập luyện sức tĩnh giác mà vội học về hành vi Đạo Đức Giải Thoát thì phải được xem đó chỉ là một bài học tập lý thuyết suông, không thể áp dụng vào đời sống hằng ngày của con được.

Cho nên, cái học tu này chẳng đem gì ích lợi cho con và cho mọi người.

Này con, con phải chú ý chỗ này, nó rất quan trọng cho đời tu hành về Đạo Đức Giải Thoát và Thiên Định của con sau này. Vậy ngay bây giờ, con phải tập luyện sức tĩnh giác trước khi được nghe Thầy dạy về Đạo Đức Giải Thoát.

Bắt đầu một ngày một đêm con có thể chia làm 4 thời tu tập. Mỗi thời, con chỉ tu 5 phút mà thôi rồi xả nghỉ. Khi bắt đầu tu pháp tĩnh giác con phải tọa thiền như người tu thiền, không nên mặc quần áo chật, không nên ngồi tu lầy lẹ. Khi tu tập tĩnh giác, không được để tâm ý vội vàng hấp tấp, lo lắng bài học, bài làm hoặc những công việc khác.

Con phải nhớ kỹ, trong tâm không có một việc gì lo nghĩ và bận rộn. Còn có một tâm vội vàng hấp tấp, còn có nhiều việc cần phải giải quyết thì chẳng nên ngồi tu. Nếu còn một tâm lo nghĩ điều này thế kia thì phải xả bỏ rồi mới tu tập. Nếu không xả được mọi tâm niệm ấy thì đừng nên tu. Con nhớ kỹ điều này chứ? Chỉ khi nào tâm được rảnh

rang hơi thở, thư thả thì tu tập tĩnh giác mới có chất lượng.

Khi ngồi tu tĩnh giác con phải ngồi tẻo chân theo kiểu kiết già, sửa thân ngay thẳng rồi hít vào một hơi thở rất sâu. Khi hít vào, con nâng thẳng lưng theo hơi thở và giữ lưng thẳng ở cuối hơi thở, rồi từ từ thở ra. Bây giờ con hít vô nhẹ nhàng nhưng mạnh hơn hơi thở bình thường, rồi thở ra nhanh và mạnh hơn hơi thở hít vô. Hơi thở ra phải gần mạnh một chút để sức tập trung của con đối với hơi thở kể dễ dàng và lấy trớn.

Khi hơi thở ra được phân nửa, bắt đầu con đếm 1 và số 1 được trải dài trên hơi thở cho đến khi hơi thở ra hết. Con phải nhớ rõ số 1, cả hình dáng số 1 nữa.

Khi đếm xong số 1, con nhớ đến số 2 rồi nhưng chưa thở hơi thở thứ 2. Khi thở hơi thở thứ 2, đến nửa hơi thở con đếm số 2 trườn dài trên nửa hơi thở và thấy bóng dáng số 2 rõ ràng.

Khi đếm hơi thở thứ 2 xong con nhớ 3. Khi nửa hơi thở ra thứ 3 con đếm số 3 và chú ý số 3 đang trườn dài trên hơi thở thứ 3. Con thấy rõ cả bóng dáng số 3.

Đếm xong số 3, con nhớ số 4. Nửa hơi thở ra thứ tư con đếm số 4. Số 4 được trường dài trên hơi thở ra và hình dáng số 4 rõ ràng.

Khi đếm xong số 4 con lại nhớ số 5. Khi nửa hơi thở thứ 5, con đếm số 5 trải dài trên hơi thở ra và thấy bóng dáng số 5 rõ ràng.

Đến đây, con đứng dậy và đi kinh hành một vòng trong phòng. Khi đi một vòng xong, bắt đầu con ngồi lại tiếp tục hít thở và đếm số như vậy. Cứ 5 hơi thở con lại đứng lên đi kinh hành một vòng cho đến khi đúng 5 phút con xả nghỉ luôn, hết một thời công phu.

Con nên nhớ kỹ, khi đi kinh hành con khéo léo giữ tâm thư giãn, không nương tựa hoặc chú ý vào hơi thở, không khởi lo nghĩ một điều gì, chỉ giữ tâm thanh thoảng nhẹ nhàng như người vô sự.

Khi có một niệm vọng tưởng khởi lên, ngay lúc đó con vội vàng buông xuống, đừng nên tương tục nó, đừng nên theo nó.

Sự tu tập này, con phải tập luyện liên tục, không nên bỏ qua một ngày, một tháng,

dù một phút, theo thời khóa biểu cứ tu tập đều đặn. Có như vậy, sức tĩnh giác của con mới hiển lộ. Nó giúp con học hành sáng suốt không thua ai, nó giúp con đời sống được an vui trong suốt cuộc đời, không có điều chi làm con buồn khổ, không có việc gì làm con chướng ngại trong tâm. Mọi sự việc đến với con như nước đổ lá sen, tâm hồn con nhẹ nhàng, thanh thoát, bao dung.

Này con, con hãy vâng lời Thầy, cố gắng tu tập để được sức tĩnh giác đáng kể và nhờ đó mọi sự việc khi lọt vào mắt con, tai con, con đều có ý tứ một cách cẩn thận mà không cần ai nhắc nhở. Tự nó có tâm nhận biết sáng suốt, thông minh, lưu xuất từ tâm tĩnh giác của con, khiến con dễ hiểu bài học và tiếp nhận bài làm một cách dễ dàng.

Sự tĩnh giác có ý, có tứ này còn giúp con nhìn mọi sự việc, mọi sự vật xảy ra trong tâm hồn tùy thuận và bằng lòng an vui của con. Do đó khiến tâm con không còn chướng ngại, nhờ vậy tâm con buông xả mọi việc dễ dàng. Từ đó, con nhận ra tâm con được thanh tịnh, không còn tham, sân, si và ái



nữa. Cả thế gian này là một sự an lành, bình yên vĩ đại trong con.

Nếu con kiên trì bền lòng siêng năng tu tập pháp môn này rồi con sẽ thấy kết quả mang đến của nó thật vĩ đại không thể ngờ được. Mật Hạnh đã nhận ra điều này.

Trong sự học hay sự làm của con, con không còn ganh tỵ hơn thua với ai hết, nhưng con học giỏi, làm bài hay, không bạn bè nào sánh kịp và làm tốt cả mọi việc chẳng còn thua kém ai.

Này con, con phải hiểu do đâu mà có được như vậy? Do sự tỉnh giác giúp con có ý có tứ dù một việc nhỏ nhặt nào con cũng không bỏ qua.

Những lời dạy trên đây con nên nhớ kỹ để thực hành nghiêm túc. Đừng xem thường nó! Nó sẽ giúp con tiến tới một đời sống hằng tỉnh giác trong chánh niệm hay chánh kiến và con sẽ đầy đủ sức chánh tư duy trong suốt cuộc đời của con.

Một lần nữa, Thầy xin nhắc lại, con hãy cố gắng và cố gắng hơn nhiều, bền lòng, trì chí thực hiện những lời dạy này. Vì chính nó

sẽ giải thoát cho con ra khỏi tâm hồn đau khổ của chính con.

Với pháp môn này, con hãy xem nó quý báu hơn vàng bạc châu báu trên thế gian này. Nó là một pháp môn vô giá, khi con thực hành đúng nó sẽ mang đến kết quả vô giá ấy.

Thay vì Thầy phải đợi một thời gian sau này con tu tập pháp môn tĩnh giác này có kết quả tĩnh giác một cách rõ ràng thì Thầy mới tiếp tục dạy con Đạo Đức Giải Thoát tức là dạy con Đạo Đức Nhân Quả. Nhưng thời gian tới đây, Thầy bận nhập các định sâu hơn để dẫn dắt quý Thầy nhập định nên không có thời gian rảnh rang nữa. Vì thế, hôm nay Thầy giảng dạy cho con sự tu tập Đức Hạnh Giải Thoát. Nhưng con phải hiểu, khi nào có tĩnh giác thì con mới áp dụng Đạo Đức Giải Thoát mới được.

Này con, con phải để ý, Đạo Đức Giải Thoát tức là hành vi thân, khẩu, ý của con, con phải hết sức cẩn thận dè dặt, nếu vô ý vô tứ con sẽ làm khổ con, khổ người.

Nếu con cẩn thận, dè dặt theo lời dạy của Thầy dưới đây, chắc chắn con sẽ được an

vui hạnh phúc và mọi người xung quanh con cũng sẽ được như vậy.

Này con, vì chính ở đời người ta không cần thận dè dặt hành vi thân, khẩu và ý của mình nên đụng dâu làm đó không ý tứ, và đụng dâu nói đó không suy nghĩ kỹ càng. Chừng xảy ra những chuyện khổ đau giận hờn, phiền toái thì đó là việc đã muộn rồi. Sự đau khổ của con người trên thế gian đều do hành vi thân, khẩu, ý của mình tạo ra, không những khổ cho mình mà còn làm khổ cho người khác.

Đạo Đức Giải Thoát chia con người ra làm bốn hạng người:

- 1/ Hạng người tự làm khổ mình.
- 2/ Hạng người làm khổ người.
- 3/ Hạng người làm khổ mình và làm khổ người.
- 4/ Hạng người không làm khổ mình và không làm khổ người.

Đạo Đức Giải Thoát không chấp nhận 3 hạng người trên, chỉ chấp nhận hạng người thứ tư.

Những chuyện không đâu ở bên ngoài tự mình đem vào nhà làm khổ mình. Những chuyện ngoài đường, ngoài phố, chuyện tào lao, chuyện khen chê người này người kia rồi gia đình mình sanh ra giận hờn, bất an. Chẳng hạn như chuyện cô Ngọc, chuyện bên ngoài mà gia đình ba mẹ con khổ. Tại sao? Chúng ta không sáng suốt để gánh vác việc người mà làm khổ mình, bất an cho gia đình mình.

Chúng ta nghĩ rằng, làm một việc thiện tức là phải được thọ hưởng sự an vui hạnh phúc. Cớ sao làm một việc thiện mà lại làm khổ mình, khổ gia đình mình? Điều này chúng ta muốn biết rõ cần phải tu pháp tĩnh giác để có đủ sức nhận định chân chính, suy tư chân chính mới bắt đầu làm việc thiện mà không thọ khổ.

Như ở trên Thầy đã dạy, Đạo Đức Giải Thoát tức là Đạo Đức Nhân Quả. Nếu chúng ta chưa có đủ Chánh kiến và Chánh tư duy mà làm việc thiện e rằng sẽ làm điều ác. Như người trị bệnh không đúng thầy thuốc thì tiền mất tật mang.

Vậy nhận định chân chính và suy tư chân chính như thế nào?

Nhận định chân chính tức là Chánh kiến. Chánh kiến là thấy đúng một sự việc trong nhân quả. Thấy đúng một sự việc trong nhân quả rồi tùy thuận sự việc ấy để tâm không bị chướng ngại; tâm không bị chướng ngại là tâm buông xả; tâm buông xả là tâm thanh tịnh; tâm thanh tịnh là tâm không còn ham muốn, hơn thua, ganh tỵ, nghi ngờ, sân hận, đau khổ; tâm thanh tịnh là tâm hạnh phúc, tâm an lạc.

Bởi có chánh kiến thì mới có tùy thuận; có tùy thuận mới có buông xả; có buông xả mới không phiền não, đau khổ, chướng ngại; không phiền não, đau khổ chướng ngại thì mới có tâm tâm thanh tịnh; tâm thanh tịnh là tâm giải thoát; tâm giải thoát là tâm có Đạo Đức Giải Thoát; tâm có Đạo Đức Giải Thoát mới có hạnh phúc, an vui.

Này con, bây giờ con nên để ý hành vi thân, khẩu và ý của con đã làm khổ con.

Ví dụ: Ba hay mẹ con thấy con làm sai một điều gì hay bê tha, ham chơi, bỏ học hoặc thấy con bị chúng bạn lường gạt hoặc ý

tứ con sơ sót, thiếu cẩn thận rồi dùng lời dạy bảo con thì con đâm ra buồn khổ, đó là con tự làm khổ con. Tại sao? Tại vì con không thấy lỗi nhỏ của mình. Nếu con có sức tĩnh giác và có ý tứ mọi sự việc tức là con có chánh kiến, con sẽ thấy các lỗi nhỏ của con. Khi thấy được lỗi của mình, tự nhiên con không còn khổ nữa.

Như Thầy đã dạy, trước khi thành những bậc Thánh nhân các Ngài đều có những lỗi lầm, nhưng các Ngài biết khắc phục và biết sửa mình ăn năn chữa bỏ, chỉ có như vậy mà các Ngài đã trở thành Thánh nhân.

Chúng ta là phàm phu làm sao không có lỗi. Vậy con phải cố gắng tu tập sức tĩnh giác. Nhờ sức tĩnh giác con dễ nhận ra những lỗi lầm của chính mình, của chính con. Nhờ biết những lỗi lầm con sẽ hóa giải sự đau khổ phiền não trong lòng con dễ dàng. Bởi khi con biết con có lỗi là con đã hóa giải sự đau khổ.

Nếu con dùng một lời nói không ý tứ, không suy nghĩ, nói theo thói quen tạp khí, khiến lời nói của con làm tức giận ba mẹ con.

Ba mẹ con sẽ mắng con, con bị ba mẹ mắng con sanh ra buồn khổ đó là do thiếu suy tư ý tứ lời nói mà con làm khổ người, khổ con.

Cũng như con có những hành động thiếu ý tứ, thiếu tư duy, không giữ được hạnh nhu thuận, ôn hòa với một việc nhỏ mọn của em con, con sanh ra tức giận mắng hoặc đánh nó. Ba mẹ con nghe được, người sanh ra buồn giận và em con lúc bấy giờ cũng hờn giận con không còn vui vẻ như trước nữa. Những ngày ấy sống trong gia đình như sống trong địa ngục. Đó là do thiếu ý tứ, tư duy cẩn thận nó đã tự làm khổ mình khổ người.

Này con, con nên để ý lời nói vì lời nói rất quan trọng, dễ khiến người khác khổ đau và làm con khổ đau. Như con dùng một lời nói hỗn láo, thô lỗ, thiếu thành thật, lời nói đó sẽ làm khổ người và làm khổ con. Vậy con nên cẩn thận dè dặt trong lời nói. Lời nói phải được ôn tồn nhu thuận. Lời nói phải được đúng thời hợp lý. Lời nói lúc nào cũng phải ôn tồn, nhã nhặn.

Con hãy nghe lại đoạn băng Thầy dạy về đạo đức của một vị Thiên sư trong bài thực hiện thiên hơi thở của Thầy.

Bởi lời nói rất quan trọng, nói ra lấy lại không được, dễ khiến con buồn, người khác khổ. Ít nói là tốt nhất. Do lời nói của mình tự làm khổ mình khổ người, con nên cẩn thận và cẩn thận hơn trong lời nói!

Khi sanh tâm hơn thua, thấy ai làm bằng mình hoặc hơn mình rồi sanh tâm buồn khổ, đó là tự con làm khổ con. Thấy ai học hơn mình hoặc làm hơn mình hoặc đẹp hơn mình, hoặc giàu sang hơn mình rồi sanh tâm ganh tỵ, đó là tự con làm khổ con. Thấy ai thua mình, kém hơn mình thì sanh tâm khinh khi, chê rầy đó là tự con làm khổ con. Thấy ai làm được việc mình làm rồi sanh tâm buồn khổ, đó cũng là tự con làm khổ con.

Thích làm đẹp mà sợ người khác chê mình không giản dị, đó cũng là tự con làm khổ con.

Này con, mọi người ai cũng thích làm đẹp, nhưng cái đẹp giản dị vẫn hơn. Sắc đẹp không thể hơn tâm hồn đẹp. Người đứng đắn bao giờ cũng tôn trọng cái đẹp của tâm hồn. Còn những người thiếu đứng đắn, thiếu đạo đức thường chạy theo sắc đẹp bên ngoài, là



những người chưa sâu sắc cuộc đời, là những người nông nổi, làm khổ mình khổ người.

Hy sinh mình để làm người khác thoát nạn, để người khác được an vui hạnh phúc, còn mình thì chịu nhiều đau khổ hoặc tử vong, Đạo Đức Thế Gian thì ca ngợi những người này nhưng Đạo Đức Giải Thoát thì cho kẻ ấy là ngu si thiếu chánh kiến, tự làm khổ mình.

Này con, tất cả những sự việc và hoàn cảnh xảy ra trong gia đình cũng như ngoài xã hội đều có thể mang đến cho con người những u sầu, sân hận, đau khổ và phiền lụy đều chính tự con làm khổ con. Nhưng người đời đều đổ tại hoàn cảnh, tại người khác. Sự thật con phải hiểu rõ, tại tâm con.

Này con, các pháp thế gian là pháp động, không thể bắt nó nằm yên được mà phải bắt tâm con nằm yên thì mọi việc sẽ yên ổn bình an, nhờ đó con mới không làm khổ con.

Này con, tỉnh giác là một sự việc sáng suốt, quan trọng cho cuộc sống của con người. Chính nhờ sức tỉnh giác, chúng ta mới có sự

nhận định chân chính, có sự nhận định chân chính thì không bao giờ tự làm khổ mình.

Chẳng hạn có người chửi mình là chó, là trâu. Mình nhận định chân chính rồi suy nghĩ chân chính: *“Một con người như mình không thể là chó, là trâu được. Chỉ vì họ buồn khổ, đau khổ đối với mình cho nên quá u mê, tối tăm, mờ mịt, tưởng chửi người khác chó trâu là sẽ trở thành chó trâu. Chửi như vậy là hạ nhục họ, làm xấu hổ họ và có nói như vậy họ mới hả được cơn giận, cơn tức của họ, nhưng không ngờ mình đã làm khổ mình”*. Còn người có sức tỉnh giác, nhận định đúng thấy mình không phải chó trâu và lời hạ nhục kia vô nghĩa nên tâm không sân, không phiền não, không khổ đau, đó là người không làm khổ mình. Ngược lại tưởng mình là chó trâu thật, là lời nói kia rất nặng nề, hạ nhục sát đất, nghĩ như vậy rồi đâm ra tức giận đó là thiếu nhận định chân chính, thiếu suy nghĩ chân chính nên tự làm khổ mình. Bởi vậy trong cuộc sống hằng ngày biết bao nhiêu điều xảy ra mà chính mình đã làm khổ mình.

Vậy con nên tập sức tĩnh giác để luôn luôn lúc nào con cũng thấy đúng, suy nghĩ đúng. Do đó, khi tâm con đau khổ, phiền lụy, giận hờn thì con dùng sức tĩnh giác đã tu tập được, rồi tự suy xét và tự hỏi con: “*Có sao ta lại làm cho ta khổ đau như thế này?*”.

Mọi sự việc trên đời đều là vô thường, nay còn mai mất. Tại sao ta còn chấp những gì, ham mê những gì, mà phải để tâm hồn ta đau khổ như thế này? Chính thân ta, thân này nay sống, mai chết ta chưa định đoạt được thời gian, có sao ta lại tiếc cái gì mà không chịu bỏ xuống để phải thọ khổ như thế này?

Nhìn trong thế gian này, có ai mà còn giữ được gì dù là cái thân này?

Một giờ, một phút, một giây của ta bây giờ rất là quý báu. Tại sao ta lại phí bỏ thời giờ quý báu vô ích này để ta tự làm khổ ta. Thử hỏi khi chết rồi ta còn mang theo được những gì gọi là đẹp đẽ, tốt xấu, gọi là danh giá, giàu sang tột đỉnh trên cuộc đời này hay chỉ còn lại một đồng xương thịt hôi thúi ngoài đồng mã?

Này con, tất cả các pháp trên đời tức là mọi sự việc, mọi sự vật ngay cả thân và tâm của con đều là vô thường. Đã là vô thường, thì có một vật gì, việc gì mà hằng còn. Cho nên, vừa sanh rồi lại diệt đó. Đã biết các pháp là sanh diệt, không thường còn, có sao ta lại vì sự việc gì, vật gì; hoặc của cải tài sản, vật chất; hoặc tài ba lỗi lạc; hoặc vì sắc đẹp như Tây Thi, Bao Tự; hoặc giàu sang phú quý như Thạch Sùng mà để làm ta sầu khổ?

Nếu như vậy chính ta đã bị các pháp làm khổ. Ta suy tư thấu rõ các pháp là vô thường, là sanh diệt, nên dù cho một việc xảy ra tày trời động đất ta cũng buông xuống được, bỏ xuống được để tâm hồn ta được an vui, thanh thản.

Một giây, một phút để tâm hồn thanh thản đáng giá hơn ngàn vàng nhưng người đời nào ai biết?

Này con, con hãy tự xét mỗi sự việc xảy ra trong tâm hồn con khiến con phiền não, đau khổ, con đừng oán trời trách người, mà chính tự con phải tự trách con. Vì con không sáng suốt nên con phải thọ lấy những sự khổ đau, đó là con tự làm khổ con.

Một sự việc không đâu, một vật chẳng ra gì, một lời nói vô ý cũng có thể khiến con bất an, gia đình mất vui nếu con không biết buông xuống. Người đời chỉ vì quá cố chấp mọi sự việc dù lớn hay dù nhỏ nên phải chịu khổ.

Bởi vậy, tùy thuận mọi tâm niệm người khác, mọi sự việc, mọi hoàn cảnh mà tâm an vui. Tùy thuận là buông xuống, là sống cho ý muốn của mọi người khác nhưng không bị ý muốn của người khác lôi cuốn. Nếu bị ý muốn của người khác lôi cuốn, đó là làm nô lệ, là hèn nhát, là làm mất sự tự chủ của mình, là làm đau khổ cho mình.

Cho nên, tùy thuận mà không bị lôi cuốn, buông xả mà không mất gì hết, mà còn được tâm hồn thanh thoát nhẹ nhàng, tâm không còn vướng bận việc gì trên thế gian nữa.

Này con, sau khi đã hiểu đạo đức giải thoát con hãy nhìn xem tất cả những sự việc trên thế gian này không có việc gì quan trọng đối với con. Nó đến với con rồi nó đi rất tự nhiên, chỉ có tâm con mới quan trọng mà thôi.

Bởi thế, chỉ cần giải quyết ở tâm con thì mọi việc được an vui, được ổn định. Còn giải quyết mọi sự việc, thì sự việc này giải quyết xong thì sẽ có sự việc khác đến. Cho nên, càng giải quyết sự việc thì tâm càng đau khổ. Do đó, đời người chỉ vì giải quyết sự việc nên cuộc đời đầy đau khổ và càng đau khổ hơn.

Các pháp trùng trùng duyên khởi, không ai chấm dứt được nó, đó là quy luật tuần hoàn của vũ trụ, là luật nhân quả tái sinh luân hồi của vạn vật. Muốn các pháp không còn duyên khởi, ngũ lục tuần hoàn, vũ trụ không còn xoay quanh và luật nhân quả tái sinh luân hồi chấm dứt thì con phải giải quyết tâm con.

Bởi vậy, Đạo Đức Giải Thoát là đạo đức giải quyết tâm con người, nó không giải quyết mọi sự việc vì nó biết mọi sự việc là duyên khởi trùng trùng. Giải quyết sự việc ví như “con đã tràng xe cát”. Bởi giải quyết tâm mà mọi sự việc đều được an bài và yên ổn.

Tại sao vậy?

Tại vì tâm là chủ của các pháp, tâm an thì pháp an; tâm thanh tịnh thì pháp thanh tịnh; tâm không sanh thì pháp không sanh.

Do đó, giải quyết tâm là giải quyết đầu mối của các pháp.

Bởi vậy, người học Đạo Đức Giải Thoát phải rõ mọi sự việc, mọi hoàn cảnh là nhánh lá của một cái cây, còn tâm chính là gốc cây. Cũng như mọi sự việc và mọi hoàn cảnh là quả mà chính tâm là nhân. Nếu giải quyết tâm là giải quyết nhân, mà giải quyết được nhân thì quả không có.

Cho nên, giải quyết tâm thì mọi việc đều tốt đẹp. Chỗ này con nên nhớ kỹ, chỉ vì tâm con người được an ổn mà mọi việc không sanh nữa.

Này con, con cần ghi nhớ chỗ này rất quan trọng cho đời người: Có tùy thuận tâm mọi người thì mới có bằng lòng mọi sự việc, mọi hoàn cảnh; tâm có bằng lòng là tâm không còn chướng ngại; tâm không còn chướng ngại là tâm buông xả; tâm buông xả là tâm thanh tịnh; tâm thanh tịnh là tâm thiền định; tâm thiền định là tâm lắng trong; tâm lắng trong là tâm hết ô nhiễm; tâm hết ô nhiễm là tâm đoạn dục; tâm đoạn dục là tâm trí tuệ; tâm trí tuệ là tâm giải thoát.

Này con, muốn tu Thiên Định Giải Thoát thì trước tiên phải tu tĩnh giác. Nhờ sức tĩnh giác áp dụng vào đời sống hằng ngày tu hành Đạo Đức Giải Thoát hay nói một cách khác là tu tĩnh giác để buông xả các pháp chướng ngại trong tâm mình. Đó là để giải thoát tâm, giải trừ tâm ác độc, tâm đau khổ của chúng ta. Muốn giải trừ tâm ác độc, tâm đau khổ thì con tập luyện chú ý hơi thở như Thầy đã dạy ở trên.

Tập chú ý hơi thở tức là ý tứ hơi thở. Tập ý tứ hơi thở là tập ổn định hơi thở. Tập ổn định hơi thở thì phải tập đếm hơi thở. Tập đếm hơi thở thì phải tập ý tứ số đếm hơi thở. Nghĩa là phải nương hơi thở mà đếm số rõ ràng. Muốn đếm số rõ ràng thì phải nhớ rõ từng số. Vừa đếm xong số này thì phải nhớ số khác, số tới và phải hình dung số tới. Cứ đếm như vậy thì gọi là sổ tức. Sổ tức như vậy gọi là ức chế vọng tưởng. Ức chế vọng tưởng là diệt tâm. Diệt tâm là diệt tư niệm lăng xăng. Diệt tư niệm lăng xăng là diệt sự suy tư hay gọi là diệt vọng tưởng. Diệt vọng tưởng tức là chúng ta sống thực tại trong ý thức an lạc, thanh tịnh của tâm. Lúc bấy giờ tâm không bị tướng thức đánh lừa



gạt chúng ta nữa.

Đời người khổ chỉ vì sống bằng tưởng nhiều; tưởng nhiều thì tham, sân, si nhiều; tham, sân, si nhiều thì nghi, mạn nhiều; nghi, mạn nhiều thì đau khổ nhiều.

Người tu tĩnh giác là người sống trở lại với ý thức của mình và gạt bỏ tưởng thức qua một bên.

Này con, nếu con tu tập tĩnh giác bằng cách đếm hơi thở, tập ý tứ hơi thở rõ ràng thì con sẽ có đầy đủ trí thông minh. Vì sao?

Tại vì con có một sức tập trung chú ý rất mạnh vào một đối tượng trong một thời gian khá dài. Tâm con không bị sao lãng hoặc chạy theo các đối tượng khác. Do sự tập trung không sao lãng, con mới phát xuất một trí thông minh. Nhờ đó con hiểu bài, học bài và làm bài một cách chu đáo tường tận.

Vì thế, con học bài và làm bài tốt như vậy gọi là trí thông minh.

Bởi tu tĩnh giác có lợi ích rất lớn cho con trong việc học hành và giải quyết tâm hồn con trong mọi trường hợp và mọi sự việc. Do thế, con học hành giỏi, buông xả tâm

chương ngại tốt, giải thoát tốt. Từ đó, mỗi hành vi thân, khẩu, ý của con đầy đủ Đức Hạnh Giải Thoát.

Khi bắt đầu tu tập tĩnh giác, con thường để ý tâm con. Lúc nào con thấy có sự buồn phiền hoặc sân hận đau khổ hoặc ganh đua tỵ hiềm thì con nên tránh. Con nên trách con không ý tứ thiếu sáng suốt. Nếu con trách người thì sự đau khổ sẽ gia tăng trong tâm hồn con.

Bây giờ, Thầy nói đến Đạo Đức Giải Thoát phần thứ hai, đó là làm khổ người.

Trong cuộc đời này, phần đông vì lòng ích kỷ cá nhân của mình nên thường làm người khác khổ. Làm người khác khổ là một điều ác. Ví như: trộm cướp, lấy của cải người khác để cho gia đình mình và mình được đầy đủ sung túc. Người mất của rất đau khổ, có khi tự tử quyên sinh, đó là làm khổ người.

Giết mạng người cướp của hoặc vì thù oán mà giết nhau để bao nhiêu người còn sống trong đau khổ, đó là làm khổ người.

Giết một con vật để làm thực phẩm mình ăn ngon miệng, các con vật khác còn

sống đều buồn khổ, đó là làm khổ người.

Tà dâm làm hại gia đình người khác, đó là làm khổ người.

Nói thêu dệt, nói lời nói ly gián, lời nói hung ác, lời nói vu khống, lời nói bịa đặt, lời nói mạ nhục, chuyện có nói không, chuyện không nói có, đó là làm khổ người.

Lời nói vô ý cũng làm khổ người. Lời nói không suy nghĩ đặng đâu nói đó cũng làm khổ người.

Này con, trong cuộc sống hằng ngày sự làm khổ người rất là nhiều, không thể nào kể ra đây hết được.

Bấy giờ, Thầy dạy đến hạng người thứ ba: làm khổ mình, khổ người.

Ví dụ: Con dạy em con học, nó còn nhỏ quá, trí nhận định còn non nớt, còn kém không thể như con được. Nó học bài hay làm bài không được như ý con. Con không đủ kiên nhẫn phát tức giận la rầy mắng em con. Vì thiếu tỉnh giác không sáng suốt, do đó con làm khổ con và làm khổ em con. Con đâu biết rằng, em con với trí còn non nớt chưa hiểu được bài học và bài làm như con nên

học hành rất khó khăn. Do đó, con dần không được đánh nó một bạt tai. Khi đó, ba mẹ con nghe được thì buồn giận con, la rầy mắng con. Con đâm ra buồn khổ, bỏ ăn, bỏ uống, đó là con tự làm khổ con, khổ em con và khổ cả ba mẹ con. Và như vậy, con đã làm khổ mình, khổ người.

Thầy cho một ví dụ nữa: Có một người muốn tu theo đạo Phật, nghe thuyết giảng lý nhân quả quá hay. Sau khi về nhà khuyên cả gia đình ăn chay, cả gia đình đồng ý. Sau thời gian ăn chay, mọi người trong gia đình đều thấy khổ sở. Kẻ thêm cá, người thêm thịt, rồi bắt đầu bỏ cuộc ăn chay. Mọi người trong gia đình ăn mặn trở lại. Chỉ còn lại người ấy ráng ăn chay, nhưng lại sinh bệnh nay đau mai ốm rất là khổ sở. Đó là tự làm khổ mình, khổ người.

Có một người đọc sách thiền thấy tu thiền rất hay rồi theo sách tu hành và tham cứu các vị thiền sư. Nhưng không đủ điều kiện để thực hiện một cách rốt ráo, chỉ sống trong gia đình nhưng ngày nào cũng tu tập thiền định. Sau 5 năm, 10 năm tu chẳng ra gì, nhưng chỉ được một số ngôn ngữ nói

thiên, nói đạo. Vì thế, bỏ thì tiếc mà tu thì chẳng tới đâu, lại muốn làm thầy thiên hạ nên đem pháp môn này đi chỉ dạy cho người khác. Cuối cùng, những người khác tu chẳng ra gì. Đó là tự làm khổ mình, khổ người.

Có một người thấy người khác xuất gia tu hành trong chiếc áo đạo có vẻ đạo mạo trang nghiêm và luôn lúc nào cũng thấy có người cung kính, kính trọng. Người ấy thích quá, nhưng không tìm hiểu kỹ vội vàng đến chùa xin xuất gia tu hành.

Trong thời gian xuất gia tu hành, người ấy đã làm khổ biết bao nhiêu người trong gia đình. Sau thời gian xuất gia tu hành, người ấy tu chẳng ra gì và thấy sự tu hành rất khổ, nên đâm ra bất mãn, đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo, đó là tự mình làm khổ mình, khổ người.

Còn biết bao nhiêu chuyện trên thế gian này làm khổ mình, khổ người làm sao Thầy kể ra đây hết được!

Bây giờ Thầy dạy đến hạng người thứ tư: không làm khổ mình, không làm khổ người.

Hạng người này là hạng người mà Đạo Đức Giải Thoát chấp nhận như:

Mua chim cá phóng sanh là không làm khổ mình, khổ người.

Không ăn thịt chúng sanh là không làm khổ mình, khổ người.

Không tham lam trộm cướp là không làm khổ mình, khổ người.

Không tà dâm là không làm khổ mình, khổ người.

Không nói vọng ngữ, nói 2 chiều, nói lời thêu dệt là không làm khổ mình, khổ người.

Tất cả, nói chung là tất cả những giới luật của đạo Phật dạy là không làm khổ mình, khổ người.

Bố thí giúp người là không làm khổ mình, khổ người.

Nói tóm lại, chúng ta không còn tham, sân, si, mạn, nghi là không làm khổ mình, khổ người.

Muốn được vậy chúng ta phải tu tập như thế nào?

Trước chúng ta phải sống đời sống ly

dục. Sau chúng ta dùng cách ức chế tâm để đoạn dục thì chúng ta sẽ không còn làm khổ mình, khổ người nữa. Đó là con đường duy nhất giải thoát nhân quả của đạo Phật.

Con đường đạo Phật tuy còn xa lắm, nhưng chúng ta hãy hướng mắt về phía trước mà tiến bước lên. Bước đi từng bước một vững chắc. Mỗi bước đi là thu ngắn lại khoảng không gian, mục đích giải thoát ngày càng gần hơn. Chúng ta cố gắng và cố gắng hơn, ngày thành công sẽ đến với chúng ta không còn xa nữa.

Để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay, tất cả những gì Thầy đã dạy ở trên con sắp sửa thực hành, con nên đặt trọn niềm tin ở Thầy, kết quả sẽ mang đến lợi ích to lớn cho đời con rất cụ thể và thiết thực.

Thầy chỉ mong sao con tu, con tin Thầy cũng như Mật Hạnh đã tin Thầy, thế cũng đủ lắm cho Thầy. Vì, chỉ vì lâu nay Thầy đi tìm người tin mình để dạy lại những kinh nghiệm nhưng khó tìm ra người ấy. Trong suốt thời gian 7 - 8 năm trời, tìm người tin Thầy chỉ có một Mật Hạnh mà thôi. Còn chẳng mấy ai tin Thầy trọn vẹn, chỉ vì họ

nhìn Thầy qua chiếc áo phàm phu. Họ chỉ tin là tin ở kinh sách và chỉ tin những luận thuyết của các nhà học giả thiếu kinh nghiệm. Nhưng đó âu cũng là duyên Phật pháp.

Mẹ con tu tốt, nhưng cuộc sống còn gia duyên nhiều, sự đụng chạm với thế gian còn nhiều lắm nên thành thử tâm chưa thanh tịnh. Tâm chưa thanh tịnh thì làm sao nhập định được?

Con còn nhớ năm nào con hỏi Thầy:

- *“Bí quyết thành công Thiền định là gì?”*.

Thầy trả lời:

- *“Bí quyết thành công Thiền định là sống độc cư!”*.

Con còn nhớ chứ?

Nếu tâm chưa thanh tịnh mà tu thiền định và nhập định đó là thứ nhập định theo kiểu đồng cốt. Cho nên, đời nay mấy ai nhập định được là vì tu theo kinh sách, tu theo những tưởng giải của kẻ tu thiên tà ngoại đạo. Đây là một kinh nghiệm thực sống của Thầy.



10 năm trong thất, Thầy đã tìm thấy sự giải thoát nội tâm của mình. Vì thế, Thầy tùy thuận mọi hoàn cảnh, mọi lòng người mà không hề có một chút gì gây chướng ngại trong tâm. Tùy thuận mà buông xả. Tùy thuận mà bằng lòng mọi ý muốn. Để làm gì?

Để mình được giải thoát!

Hôm nay, Thầy dạy lại con, đó là một nền Đạo Đức Giải Thoát của đạo Phật mà đức Phật thường gọi là Phạm hạnh của người tu sĩ.

Nếu ai là người đặt trọn niềm tin ở Thầy, ở pháp môn này, họ sẽ sống trong cõi thế gian đầy đau khổ, đầy nước mắt và đầy ô trược nhưng họ sẽ giải thoát tâm họ như sống trong cõi Thiên Đàng đầy hạnh phúc, an lạc, vi diệu.

Trong cuộc đời này, con chẳng nên tin ai! Hãy tin ở con mà cố thực hành những lời dạy của Thầy. Đừng đem pháp môn này trao cho ai vì họ không đủ niềm tin. Đừng nên đem pháp môn quý báu vô giá này mà trao cho người chẳng ra gì. Thầy không thích giảng, Thầy không thích quảng cáo một pháp môn nào của Thầy cả. Cuộc đời của Thầy

thích mặc chiếc áo phàm phu để tránh mọi duyên tỵ hiềm ganh ghét.

Trước khi chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay. Một lần nữa Thầy xin nhắc lại, con không nên trao pháp này cho ai vì ai hiểu được sự lợi ích của nó!

Thầy chúc con thành công trong việc học và thành tựu Đạo Đức Giải Thoát trong pháp môn này.

Thầy của con.

*(BBT thư viện Thầy Thông Lạc ghi chép)*



BBT thư viện Thầy Thông Lạc

Liên hệ: [thuvienthaythonglac@gmail.com](mailto:thuvienthaythonglac@gmail.com)