

TRAU DÔI
TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

GHI CHÉP LỜI THẦY
TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

TRAU DÔI TỬ VÔ LƯỢNG TÂM



GIÁO ÁN TU TẬP
ĐƯỜNG LỐI TU HÀNH ĐẠO PHẬT

Sách chỉ kính biểu, không bán!

Ấn bản điện tử được đăng tải trên trang
web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

Thầy lời tựa

Trong quá trình nghe lại bộ pháp âm Giáo Án Tu Tập Đường Lối Tu Hành Đạo Phật, Trưởng lão Thích Thông Lạc, 1997, nhận thấy có giá trị rất lớn đối với người tu tập giải thoát về cả lý thuyết lẫn thực hành, nhóm Học Tập Đạo Đức gồm nhiều cư sĩ có mong muốn gõ lại những bài giảng của đức Trưởng lão ra văn bản để quý bạn đọc tiện theo dõi.

Dưới đây là phần bài giảng phần Trau Dồi Túc Vô Lượng Tâm do nhóm ghi lại.

Nhóm chép lời bài giảng với nguyên tắc trung thành với văn nói trong băng, chỉ chỉnh sửa lại những phần lặp do lúc nói trong khi giảng của đức Trưởng lão.

Dù rất cố gắng, nhưng nếu có gì sai sót, xin quý bạn đọc vui lòng góp ý để nhóm hiệu đính cập nhật nhằm bảo tồn giá trị của bộ Giáo Án Tu Tập Đường Lối Tu Hành Đạo Phật.

Kính ghi,

Nhóm Học Tập Đạo Đức



Lời nói đầu

Bây giờ thì Thầy sẽ tiếp tục Thầy dạy quý thầy trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm. Tại sao phải trau dồi nó đây? Đây là một vấn đề mà có Chánh Đức hỏi Thầy. “Thầy cho con cái địa danh mà chưa cho con cái địa chỉ, địa danh thì chúng con biết rồi, nhưng mà địa chỉ chưa có thì làm sao chúng con tới nhà được”. Cho nên ở đây bắt đầu chúng ta

làm người cư sĩ, ở trong giai đoạn 1 mà, khi mà chúng ta thông hiểu được Phật pháp rồi, thông hiểu được những cái giáo pháp mà Phật dạy cho người cư sĩ phải tu cái gì. Thì bây giờ các con hiểu cái gì rồi? Các thầy hiểu cái gì? Thập Thiện, phải không? Thầy đã giảng Thập Thiện rồi thì đó là mình hiểu rồi. Nhưng mà các con chưa có trau dồi, chưa có tu tập gì được đâu. Nghe nói Thập Thiện vậy, nghĩa là thân không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống rượu, v.v.. nhưng mà các con chưa có làm được đâu. Nghe thì hiểu chứ chưa có làm được đâu. Bây giờ trau dồi nè, để mà làm cho được nè, đây là vấn đề quan trọng nè, mà đây là cái địa chỉ để cho các con đi tới các nhà đó. Bởi vậy, Thầy dạy đâu nó có cái cách thức chứ không thế nào mà không mà nào vô được một cái rột để mà chúng thành đạo quả Bồ đề được đâu liền, mà phải đi từng chút. Cái tâm của

chúng ta bây giờ là cái tâm tham - sân - si, mà không trau dồi nó làm sao nó hết tham - sân - si. Mà phải trau dồi cái gì? Đâu phải hằng ngày mình nhắc nó hết tham, sân, si, rồi nó hết sao? Chưa đâu. Mình phải trau dồi cái gì để đối trị nó chứ. Cho nên Phật nói tâm từ đối trị sân mà, mà mình muốn hết sân thì mình phải trau dồi cái từ trước chứ. Còn giờ tâm chưa có từ mà lúc nào cũng nói để mà không sân thì chắc chắn người đó chưa bao giờ có được. Nhưng mà muốn trau dồi cái lòng từ của chúng ta thì phải trau dồi như thế nào? Chứ đâu phải bảo nó "tâm từ", "tâm từ", "tâm từ" được sao? Không có được đâu. Cho nên vì vậy mà ở đây chúng ta phải hiểu trước nó.

Trưởng lão Thích Thông Lạc

TỬ VÔ LƯỢNG TÂM



Tâm có một giá trị hay không là do ở chỗ rộng hẹp của nó. Muốn tâm có giá trị thì phải trau dồi, tập sống được như tâm Phật, tâm thương chúng sanh rộng lớn vô bờ, vô biên.

Đó, mình phải tập sao cái tâm của mình rộng lớn được như vậy, trau dồi cho nó rộng lớn được như vậy thì mình mới thấy cái chỗ dứt ác, mà thể hiện thiện thì mới có thể được, mà tâm mà không thương yêu chúng sanh thì khó mà có thể dứt ác được. Bởi vì lúc người ta chửi mình ấy, thì đâu phải như một con vật bình thường kia hoặc là người bình thường kia cho nên chúng ta thấy thương dễ. Lúc mà người ta chửi mình chưa chắc đã là thương được. Nhưng tại sao mà

người ta tu tập cái lòng từ đó, mà khi người khác chửi mình, mình thương họ được thì cái đó mới là đối trị được cái tâm sân. Cho nên chúng ta sẽ lần lượt, chúng ta sẽ trau dồi được thân tâm chúng ta bằng cách nào cho đúng pháp. Chứ không biết ấy, hầu hết là quý thầy cũng học Tứ Vô Lượng Tâm nhưng không biết cách thức trau dồi, cho nên tới bây giờ tâm từ của quý thầy có nói có thương không? Chắc chắn là tui đã biết nó như vậy, nhưng bây giờ chưa chắc tui đã thương khi mà người ta chửi tui. Đó, Thầy nói như vậy để quý thầy suy ngẫm lại cái con đường mà Thầy dẫn dắt quý thầy phải tập luyện từng chút. Tu là phải chịu khó tập luyện chứ đâu phải tu mà Thầy nói ran cổ họng Thầy nhưng mà quý thầy nghe rồi về để chơi thì chắc chắn là Thầy mệt mỏi quá. Nói để cho quý thầy về mà rèn luyện, trui luyện từng chút cái tâm của mình, để cho nó được từ, được bi, được hỷ, được xả, thì như vậy nó mới lợi ích cho quý thầy, nó mới giải thoát. Còn nếu mà Thầy nói để quý thầy mà nghe chơi thì thiệt là mệt mỏi cho Thầy. Cho nên Thầy thấy quá khó. Chớ không phải biết ai là người nghe Thầy, ai là người không nghe,

mà nghe để chơi cho nên cái đó là cái mệt
mỏi.

Như Phật đã dạy, khi vào với đạo Phật, điều tiên quyết quý thầy phải thông hiểu. Đó thì như Thầy đã đem một số điều thông hiểu cho quý thầy rồi đó, những cái bài giảng trước là đem cho sự thông hiểu đó, chứ chưa phải là sự tu tập. Cho nên Chánh Đức nói câu nói rất rõ ràng: *“Thầy cho con cái địa danh, chứ chưa cho con cái địa chỉ”*. Đúng vậy! Mình phải thông hiểu tức là mình phải thông hiểu cái tỉnh đó, nơi đó ra sao, cái địa danh đó như thế nào, thế nào... Mình phải thông hiểu tổng quát nó hết đi, rồi bây giờ bắt đầu cho địa chỉ để đến cái nhà đó. Đó, thì như vậy là một cái điều mà Thầy đã mở ra một cái vòng để cho thông hiểu đó, rồi tới đây chúng ta sẽ trau dồi, thì tức là cái địa chỉ để chúng ta đến nhà. Đây là cái bắt đầu để nhìn vào cái địa chỉ chúng ta đi, sau đó phải trau dồi, rồi tu tập và đoạn dứt. Đó, lần lượt, khi đó rồi trau dồi, rồi tiếp tục tu tập, rồi mới đoạn dứt nó.

Bây giờ quý thầy phải thông hiểu Tứ Vô Lượng Tâm như thế nào? Bây giờ mình nghe nói Tứ Vô Lượng Tâm, mình không biết tên

họ nó là gì hết, không biết nó là sao hết, mình không hiểu nó là cái gì nữa thì như vậy là chỉ cái danh từ suông thôi. Cho nên mình cần phải hiểu thêm nó.

Tứ là bốn, Vô Lượng Tâm là bốn tâm rộng lớn mênh mông, phủ trùm tất cả chúng sanh, không thể lường, tính được. Đó là Tứ Vô Lượng Tâm, là cái nghĩa của nó, là cái tâm rộng lớn phủ trùm tất cả chúng sanh, không thể tính lường được chỗ nào hết, nghĩa là vô bờ bến.

Vô lượng tâm là tâm vô cùng rộng lớn, thoát ra khỏi mọi sự ràng buộc các dây mơ rễ má của mọi tâm lý tình cảm, thương ghét, giận hờn, tị hiềm, kiêu căng, nghi ngờ, ngã mạn của phàm phu, phá vỡ tà kiến, thân kiến, chấp kiến trước mọi trí tuệ mê mờ, lầm lạc. Đó là cái tâm nó như vậy đó. Nó làm cho chúng ta, cái thứ nhất là chúng ta hiểu nó rộng lớn mênh mông; cái thứ hai, nó rộng lớn mà thoát ra ngoài những sự ràng buộc của những sự trói buộc tình cảm của chúng ta, rồi nó thoát ra ngoài những thương ghét giận hờn, tị hiềm, kiêu căng, ngã mạn, mà nó còn thoát ra ngoài những tà kiến, thân kiến, chấp kiến trước mọi trí tuệ mê mờ, lầm

lạc. Đó, chúng ta trau dồi nó, để mà chúng ta thấy được, chúng ta thoát ra được, cho nên nó rộng lớn như vậy, nó phải phủ trùm hết, nó phải hiểu biết, nó rộng lớn cho nên không có một tà kiến, không có một tình cảm nào mà có thể xen vào Tứ Vô Lượng Tâm này được. Chứ không phải là chúng ta tu Tứ Vô Lượng Tâm mà chúng ta hiểu một cách cạn cợt thì chúng ta làm sao mà rộng lớn được như vậy. Cho nên chúng ta càng trau dồi nó, càng ngày càng trau dồi nó thì nó càng rộng lớn và càng rộng lớn thì sự hiểu biết của chúng ta càng rộng lớn. Cho nên từ đó mà chúng ta mới thực hiện được cái tâm vô ngã, chứ đâu phải là dễ. Nếu không có bốn cái tâm này Từ - Bi - Hỷ - Xả, khó mà chúng ta thực hiện được tâm vô ngã.

Vô Lượng Tâm còn có nghĩa là đẳng tâm, là tâm bình đẳng. Tâm này tự nhiên, không so đo, cao thấp, hơn kém, phổ biến, ban rải mọi nơi, mọi chỗ, không giới hạn. Nghĩa là cái tâm bình đẳng, không có thấy người đó hơn mình, không có thấy mình hơn người đó, người nào cũng bình đẳng hết, từ con vật nhỏ tí ti cũng bình đẳng với mình, nghĩa là xem nó như mình chớ không thấy nó là con vật nhỏ. Còn chúng ta hờ ra chút

thì thấy có lớn, có nhỏ, đối xử với nhau nghe có khác lạ. Thấy con kiến thì mình đối xử như một con vật, chớ còn cái người mà tâm vô lượng này thì họ đối xử con vật như chính đối xử với một con người khác. Đó là những cái định nghĩa để chúng ta thấy được cái tâm vô lượng nó rộng lớn như vậy, nó vượt thoát mọi tà kiến, chớ không phải hẹp hòi ở trong chữ ban rải đối với chúng ta thương yêu một cách cạn cợt. Khi mà hiểu biết được như vậy ấy, thì chúng ta hãy cố gắng mà trau dồi nó, làm cho nó được rộng lớn như vậy.

Do trau dồi tâm bình đẳng này làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh thoát khổ, nên tâm này có công năng mang đến cho con người vô lượng phước báu. Nghĩa là trau dồi cái tâm bình đẳng này thì không bao giờ làm phiền lòng người nào hết, bởi vì mình biết ai cũng như mình hết, mình biết ai cũng thọ khổ, ai cũng như mình hết cho nên trước cái khổ của họ thì mình dùng tâm bi liền tức khắc. Người ta đang tức giận mình, thì ngay đó là tâm bi mình phải thực hiện liền. Như Thầy đã dạy, tâm từ là khi người ta bình thường, người ta không giận, không hờn gì hết thì tâm từ của mình đối xử mọi người rất là kính trọng họ, rất là cung kính họ, luôn

luôn không bao giờ nói một lời nặng với họ, đó là tâm từ. Còn tâm bi, khi thấy người ta giận thì ngay đó là biết người ta khổ, do đó mình thực hiện tâm bi là trước cái khổ của người khác, một người đang bị bệnh, một người đang bị tai nạn thì mình mới dùng tâm bi. Tới cái chỗ đó Thầy sẽ dạy rất kỹ cho quý thầy thấy để mà chúng ta trau dồi tâm bi như thế nào, mà tâm từ như thế nào.

Mà nếu cái tâm Tứ Vô Lượng Tâm này, cái tâm bình đẳng này mà chúng ta đã trau dồi được nó thì cái thế giới này, cái con người này là hưởng hạnh phúc, an vui, thanh bình, không bao giờ mà có chiến tranh, có giặc giã nữa hết. Bởi vì, chúng ta từ con vật mà chúng ta còn biết thương y như mình thì thử hỏi con người làm sao chúng ta không thương hơn? Con người đã thông cảm nhau những nỗi khổ của nhau trong cuộc sống, có đau mà lại tranh giành giết nhau. Cho nên cái tâm từ nó biến chúng ta trở thành một con người chung của mỗi con người.

Bốn tâm vô lượng này không những làm lợi ích cho chúng sanh an lành, hạnh phúc mà còn ban rải cho mọi nhà, mọi nước và cả thế giới trật tự, an ninh, thanh bình, không

chiến tranh. Vô lượng ở đây quý thầy phải hiểu nghĩa của nó bao hàm nhiều nghĩa. Nghĩa chữ vô lượng ở đây nó bao hàm nhiều cái nghĩa của nó chứ không phải như hồi nãy Thầy nói tổng quát, chung chung để cho quý thầy thấy cái vô lượng của nó. Nhưng ở đây chúng ta phải phân ra, chúng ta thấy được nó có mấy cái nghĩa của nó ở trong cái bao hàm đó.

1- Vô lượng nhân lành: nó đem lại cái nhân lành cho mọi người, nó không làm cho mọi người đem cái nhân ác. Chẳng hạn một người chửi Thầy, Thầy nhin, Thầy nhẩn, Thầy không bao giờ chửi lại họ, mà Thầy còn xuống nước Thầy năn nỉ họ, làm cho họ mát lòng, mát dạ, tức là gieo cái nhân lành cho họ, họ không còn chửi Thầy nữa. Đó là vô lượng nhân lành, còn chúng ta thấy người ta chửi mình thì mình chửi lại đó, đó là cái nhân ác, nó tiếp tục cái nhân ác nữa.

2- Vô lượng quả đẹp: Nghĩa là luôn luôn nó đem đến cho cuộc sống của chúng ta luôn luôn đẹp đẽ, không bao giờ có sự phiền toái trong đó, cho nên gọi là vô lượng quả đẹp, đến đâu thì nó đem cái đẹp đẽ đến đó, cái an vui đến đó.

3- **Vô lượng chúng sanh:** Đối với chúng sanh nào cũng được an lành, cũng được đẹp đẽ hết chứ không phải có con người không, mà có cả con loài vật. Thầy ví dụ, như chúng ta mà có những cái y áo mà bị một bầy kiến vào, thì lúc bấy giờ chúng ta thực hiện tâm từ thì không bao giờ mà chúng ta hề hấn đến cái sinh mạng của con vật. Chúng ta nghĩ tiếc bộ quần áo, y áo của mình, đem mà đập, giữ biết bao nhiêu là con vật chết? Như vậy là quý thầy có trau dồi tâm từ ở đâu? Loài vật nó đâu biết, trời mưa, trời gió nó mới vô đó để mà nó nằm, nó ẩn núp, ẩn mưa, ẩn gió, ẩn lạnh. Chúng ta không có thương, không nghĩ đến cảnh khổ, bây giờ giả dụ như mình ở ngoài trời kia, mà trời mưa trời gió chúng ta có chịu nổi không? Thì con kiến nó nhỏ nhít hơn, nó lạnh lẽo mà nó trốn, nó sợ nước trôi nó chết đi, nó quá sợ nó bu vô nhà chúng ta. Thì chúng ta có sợ nó thì chúng ta tìm cách ngăn ngừa nó trước đi, nó không vô nó đi chỗ khác nó lánh thân nó, đằng này để cho nó bò ngấp nhà mình lên rồi bắt đầu mà quét, mà đũa, mà hốt, mà đốt, mà giã thì thử hỏi tâm từ của chúng ta chỗ nào, như vậy có đau khổ chúng

sanh không? Như vậy là không có vô lượng chúng sanh được.

4- **Vô lượng thế giới:** Nghĩa là tất cả thế giới, không phải trong cái thế giới của chúng ta không mà cả thế giới trùng trùng điệp điệp trên không gian này, thế giới nào chúng ta cũng phủ trùm hết.

5- **Vô lượng đời kiếp:** Nghĩa là từ kiếp này đến kiếp khác, tức là vô lượng thế giới - nói về không gian, mà vô lượng đời kiếp nói về thời gian. Nghĩa là kiếp nào, đời nào nó cũng đẹp đẽ, cũng tốt đẹp, đem đến cho mọi người, mọi sinh vật ở trên thế giới này đều được an lành, đều được tốt.

Đó là năm cái điều kiện mà nó bao hàm cái nghĩa của nó, rộng đẹp như vậy.

Bây giờ Thầy nói về thành phần của bốn cái tâm vô lượng này. Thành phần và hành tướng của bốn tâm vô lượng là:

- 1- *Từ vô lượng*
- 2- *Bi vô lượng*
- 3- *Hỷ vô lượng*
- 4- *Xả vô lượng*



TRAU ĐÔI TỪ VÔ LƯỢNG TÂM



7ứ vô lượng tâm là gì? Tứ vô lượng tâm là lòng mến thương của chúng ta vô cùng vô tận đối với tất cả chúng sanh, từ cây cỏ thảo mộc cho đến loài động vật, dù con vật hung dữ chúng ta cũng ban rải lòng từ, tránh vô tình gây đau khổ cho chúng sanh; thương mến, đem lại cho chúng sanh cái vui chân thật, cái vui mà do chính lòng từ mang đến, làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt, trong đó có mình.

Thì ở đây Thầy giới thiệu về Tứ Vô Lượng Tâm là nó gần gũi, hồi nãy thì nó bao la mênh mông, lần lần nó đi gần tới cái chỗ hạn hẹp, gần chúng ta thì chúng ta phải thấy cái lòng thương của chúng ta như thế

nào. Đây là cái phần mà nó hạn hẹp đối với cỏ cây, cho nên đức Phật đi không có đạp lên cỏ nữa. Đó là cái hành của Phật ngày xưa, thân hành của Phật đi không có giẫm đạp lên cỏ, tránh cỏ sợ nó bị giẫm đạp nó dập, nó héo úa mà thương xót nó đến như vậy. Đó là cái loài thảo mộc, còn chúng ta thì không như vậy. Cho nên ông Phật ông chấp nhận là theo đạo ổng thì lấy cái nghề đi xin ăn, không có làm hại một con vật, một cái cây cỏ nào hết. Còn chúng ta thì đụng đâu bứt bỏ hết, nghĩa là bứt đầu nó hết, nhổ luôn cả rễ nữa chứ đừng nói. Còn ông Phật thì không dám đạp lên, còn chúng ta thì đạp bừa lên hết, chỉ miễn là mình sạch sẽ thôi. Thật sự ra thì mình nghĩ rằng mình tu tập chứ chưa giống ông Phật chút nào hết, mình còn xa ông Phật lắm. Ông Phật tổ chức giáo đoàn của ông ta cũng vậy, khuyên lơn đừng có thế, thậm chí món ăn thừa thì ông cũng không có cho bỏ ở trên cỏ nữa, sợ cỏ nó vì cái chất mặn sẽ héo úa nó đi, bỏ ngoài đất trống thì đủ biết lòng từ của đức Phật như thế nào rồi. Do theo đạo Phật, thì chúng ta hãy cố gắng mà thực hiện cái Tứ Vô Lượng Tâm này.

Trong đời sống chúng ta có hai cái vui. Nói về lòng từ thì chúng ta phải phân biệt

được cái vui này. Trong đời sống chúng ta có hai cái vui:

- 1- Cái vui bền bỉ chân thật.
- 2- Cái vui ngắn ngủi, giả tạm.

Như Phật đã dạy, là làm sao cho người vui mà mình vui và tất cả sanh linh, cỏ cây đều vui tươi. Đó là cái vui lâu dài, chân thật. Đó là cái tâm lòng Từ - Bi - Hỷ - Xả của chúng ta ban rải khắp muôn loài vạn vật. Cái vui đó bền bỉ, không bao giờ biến hoại, dù trước bất cứ cảnh nào nó cũng ban lòng từ rải khắp nơi. Vì thế mà sự vui kia mới được lâu dài.

Đó thì hôm nay quý thầy nhận ra được cái vui mà cái vui lâu dài và cái vui không lâu dài. Rồi đây cái vui không lâu dài thì các thầy chắc tưởng tượng ra cũng được rồi. Thầy chưa giải thích nhưng chúng ta cũng sẽ hiểu được rồi chớ không khó gì. Nhưng đến đây Thầy xin ngừng lại.

Bây giờ Thầy tiếp tục cái bài học vừa rồi là Tứ Vô Lượng Tâm. Trong đời sống của chúng ta có hai cái vui. Cái vui thứ nhất là cái vui bền bỉ chân thật. Và cái vui thứ hai là cái vui ngắn ngủi giả tạm. Như Phật đã

dạy là làm sao cho người vui mình vui và tất cả chúng sanh cỏ cây đều vui tươi. Đó là cái vui lâu dài chân thật. Đó là cái tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả của chính chúng ta ban rải khắp muôn loài vạn vật. Cái vui đó là cái vui bền bỉ lâu dài không bao giờ biến hoại, dù trước bất cứ cảnh nào nó cũng ban lòng từ rải khắp nơi. Vì thế mà sự vui kia mới lâu dài.

Còn cái vui ngắn ngủi, giả tạm, là cái vui ấy còn bị phiền não chi phối, khi tham sân si mạn nghi đòi hỏi được thì thỏa mãn, thì vui, còn ngược lại là buồn khổ. Cái vui này là vui theo dục lạc, được thì vui, mất thì buồn. Như chúng ta đã biết, dục lạc không bao giờ có thể thỏa mãn được hoàn toàn. Phật dạy: ***“Kẻ ngu si, vô minh mới chạy theo vui dục lạc, nó là thứ dục lạc ảo giác, đâu có thật, chỉ có người trí mới biết mà thôi”***. Bởi vậy, cả hai lộ trình của Đạo Phật mà Thầy đã dẫn dắt chỉ cho các thầy biết để tu tập trên hai lộ trình này và tìm cái vui chân thật, nơi đó bền lâu, thoát ra ngoài vòng phiền não tham, sân, si, mạn, nghi và không bị dục lạc chi phối. Nó không ồn náo, sôi nổi, âm ỉ. Nó nhẹ nhàng, thâm lặng như một bóng, một hình trong cái vui của cảnh giới siêu phàm giải thoát nhưng lại

hòa mình trong vạn hữu của vũ trụ. Cái vui bất tuyệt của vạn pháp, cô đơn mà lại không cô đơn.

Thì ở đây, quý thầy thấy mình phải đi chọn lấy cái vui nào là thật, mà cái vui nào là giả, vì cái Tứ Vô Lượng Tâm, vì cái tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả của chúng ta nó đem đến cho chúng ta một cái nguồn vui. Mà cái nguồn vui ở đây có hai nguồn vui: cái nguồn vui chân thật và cái nguồn vui không chân thật. Cho nên chúng ta phải biết cái nguồn vui nào không chân thật mà cái nguồn vui nào chân thật. Vì vậy mà phải so sánh hai nguồn vui này để chúng ta tránh cái nguồn vui không chân thật, mà hãy tìm lấy cái nguồn vui chân thật để chúng ta thực hiện cái Tứ Vô Lượng Tâm này, để đạt được nguồn vui chân thật đó. Nếu không có 4 tâm vô lượng này thì không bao giờ chúng ta tìm ra được nguồn vui chân thật đó. Do vì vậy mà hằng ngày khi mà học cái bài này, hằng ngày quý thầy muốn tìm được nguồn vui chân thật thì quý thầy phải trau dồi thân và tâm của mình trong ba hành động của nó. Nghĩa là thân hành, khẩu hành và ý hành. Hằng ngày trau dồi 3 hành động của thân của chúng ta như vậy thì chúng ta sẽ có được

một nguồn vui chân thật và tâm thương yêu của chúng ta càng lúc càng rộng lớn.

Muốn được vậy thì chúng ta phải hiểu cái vui của đạo lâu dài thì người cư sĩ cũng như người tu sĩ phải hằng trau dồi thân tâm mình bằng pháp môn Tứ Vô Lượng Tâm như Thầy đã nói ở trên. Vậy trau dồi như thế nào?

Trong thân ta có ba hành: một là thân hành, hai là khẩu hành, ba là ý hành.

1- Thân hành có hai: một là chân hành, hai là tay hành.

2- Khẩu hành có hai: một là ăn, hai là nói.

3- Ý hành có ba: một là ý thiện, hai là ý ác, ba là ý bất thiện bất ác.

Ở đây quý thầy khi muốn trau dồi nó thì chúng ta biết trau dồi chỗ nào? Cho nên Thầy ở đây Thầy vạch ra để cho quý thầy thấy chúng ta phải trau dồi trong những hành động đó để nó thực hiện được tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả ở nơi ba cái hành động đó. Mà mỗi hành động thì nó phải có những hành động riêng tư của nó như chân mình đi, tay mình thì cầm nắm bắt. Đó thì nó phải theo

cái hành động đó mà mình trau dồi tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả của mình ở tại hành động đó.

Còn về khẩu, về miệng của mình thì cũng có hai cái hành. Một cái hành là ăn, một cái hành là nói. Như vậy thì chúng ta phải trau dồi cái ăn, cái nói của mình. Chứ nếu không, nói ra thì làm buồn khổ người, mà ăn không đúng cách thì nó làm hại thân mình. Cho nên, tất cả những cái này nó đều làm cho chúng ta buồn khổ mà không có vui được.

Về ý hành thì nó lại có 3, nó nhiều hơn hai cái hành kia. Cho nên nó có cái thiện, cái ác và cái bất thiện bất ác. Cho nên chúng ta phải trau dồi, và lấy Tứ Vô Lượng Tâm trau dồi ba cái hành động của thân này để cho chúng ta thực hiện được cái tâm vui mừng, cái tâm rộng lớn, cái tâm biết thương yêu, cái tâm biết thương xót tất cả mọi loài.

I- TRAU DỒI TỪ TÂM NƠI THÂN HÀNH

Bây giờ quý vị bắt đầu trau dồi Từ tâm nơi thân hành của mình, nghĩa là bắt đầu mình vô mình trau dồi liền. Trước kia Thầy giới thiệu cho biết Tứ Vô Lượng Tâm như thế nào, rồi bây giờ chia nó làm hai cái vui của

nó: cái vui lâu dài và cái vui ngắn ngủi giả tạm. Thì bắt đầu bây giờ chúng ta ngay vào chúng ta trau dồi. Còn bây giờ lý thuyết mà lòng vòng mà không có đi thẳng vào sự trau dồi thì chắc chắn là chúng ta cũng chẳng đi tới đâu được hết. Nghe nói mà không biết cách thực hành, không biết cách làm thì Tứ Vô Lượng Tâm này cũng chẳng qua nói suông suông mà thôi chứ không thể nào thực hiện được cái tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả chúng ta. Một lời nói mà chúng ta không hiểu với nhau, không nhường nhau, một ý kiến mà chúng ta không thuận nhau thì chúng ta có sự tranh chấp thì làm gì mà có sự vui trong đó được, làm gì có lòng từ, lòng biết thương nhau được? Cho nên tất cả những cái này là những cái điều mà những người cư sĩ thường tiếp giao với nhau, với mọi người thì phải tu tập Tứ Vô Lượng Tâm càng nhiều càng tốt để đem lại sự an vui cho mình, cho mọi người xung quanh mình.

1- Trau dồi nơi hành động của chân

Bây giờ chúng ta trau dồi về cái chân của chúng ta. Khi chúng ta đi thì chúng ta phải dùng theo cái hành động đi của chúng

ta với cái pháp hướng mà đức Phật dạy trong kinh rằng Như lý tác ý. Tác ý theo cái hành động đó bằng cái pháp hướng tâm của chúng ta, tức là chúng ta dùng một cái câu như thế nào để gọi lên cái lòng thương yêu của chúng ta đối với chúng sanh khi chúng ta bước đi. Ở đây Thầy xin nhắc quý thầy ở đây không phải tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định bằng hành động mà mượn cái hành động chân đi để thực hiện cái tâm từ của chúng ta dưới bàn chân, dưới bước đi của chúng ta. Cho nên chúng ta dùng pháp hướng Như lý tác ý cái bước chân chúng ta đi. Pháp hướng như thế nào? Thầy đọc để rồi quý thầy tùy theo đó mà tự mình soạn ra pháp hướng cho phù hợp với cái đặc tướng của mình thì áp dụng sẽ có hiệu quả. Còn đây chỉ là một cái ví dụ để cho quý thầy mượn đó mà bắt chước mà thôi. Nhiều khi quý thầy lấy cái ví dụ này mà áp dụng vào mình thì chưa hẳn đã là đúng đặc tướng của mình. Đạo Phật khó là ở cái chỗ phải biết áp dụng đúng cái pháp hướng thì nó mới có hiệu quả, mà không áp dụng đúng cái pháp hướng thì nó không có hiệu quả. Đây Thầy đem một cái ví dụ, trước khi mà chúng ta áp dụng cái pháp hướng để trau dồi cái tâm từ bi của mình, mà nếu mình không

biết thì mình khó mà có thể áp dụng cho đúng cách thì nó cũng không có kết quả tốt cho sự tu tập này.

Ví dụ như người ta nói tâm và ý. Vậy thì lúc nào gọi cái tâm, lúc nào gọi là cái ý? Cái ý là nó có cái ý căn, là cái bộ óc của chúng ta. Còn cái tâm thì nó không có cái ý căn. Bởi vì nếu mà nói cái tâm thì nó phải có cái tâm căn chớ? Nhưng mà ở đây Phật dạy chúng ta là ý căn chứ không có bao giờ nói tâm căn. Cho nên khi chúng ta gọi cái ý là nó phải đúng là cái chỗ căn của nó, tức là cái chỗ nó làm việc. Cho nên thì cái ý căn phải ngưng hoạt động thì cái ý nó phải bám chặt ở chỗ nào? Còn nếu mà chúng ta gọi cái tâm phải bám chặt mà cái ý căn phải ngưng hoạt động thì nó chẳng biết đâu. Kêu cái thằng A mà làm việc của thằng B thì nó chẳng có biết được. Cho nên cái thằng nào nó phải làm việc ra cái thằng nấy. Vì vậy mà pháp hướng tâm Như lý tác ý phải như cái lý đúng của nó thì chúng ta tác ý nó mới có hiệu quả. Ở đây Thầy nhắc như vậy thì quý thầy phải nhận thấy được cái chỗ mà dùng cái pháp hướng Như lý tác ý phải đúng lúc, đúng thời hợp với đặc tướng của mình thì có hiệu quả rất nhanh, còn nếu không thì không hiệu

quả. Cho nên cũng có nhiều người hướng tâm tu tập, nhắc tâm mình rất nhiều nhưng sao thấy nó trơ trơ mà không kết quả là do mình đặt không đúng tên, đúng họ, đúng trường hợp nó làm, cho nên nó không có hoạt động được.

a- Trau dồi nơi hành động bước đi

Đây là cái ví dụ để cho quý thầy khi mà chúng ta bước đi thì chúng ta hướng tâm. Khi từng bước đi của chúng ta bước đi thì chúng ta nhắc như thế này:

“Dưới bước chân ta đi có nhiều loài sinh vật nhỏ nhít, có nhiều loài thảo mộc cỏ cây yếu mềm. Ta hãy bước nhẹ nhàng để tránh tất cả sự đau khổ và chết chóc của muôn loài”.

Đó là một cái câu mà để chúng ta nhắc khi chúng ta bước đi. Do đó, khi mà nhắc như vậy thì tâm chúng ta tỉnh thức ngay tại ở nơi bước đi và chúng ta tránh tất cả những con vật dưới bàn chân chúng ta. Rồi đi một lúc, chúng ta sợ nó quên đi rồi chúng ta lại nhắc, lại nhắc nữa. Do cái sự nhắc nhở, do cái sự sợ làm đau khổ, sợ làm chết chóc muôn loài nó gây cho chúng ta có một cái tâm thương yêu, thấm thía trong đó. Mà

hàng ngày chúng ta trau dồi từng bước đi của chúng ta như vậy thì lòng từ của chúng ta nó ban rải khắp chúng sanh. Một cọng cỏ chúng ta không nở đạp lên nó sợ nó mềm yếu rồi nó héo úa đi, tức là thể hiện qua tâm từ của chúng ta ban rải khắp chúng sanh đó. Vừa đi nhẹ nhàng vừa hướng tâm nhắc như vậy lâu ngày tâm ta có lòng từ thương xót tất cả chúng sanh.

Vì hướng tâm nhắc như vậy lâu ngày huân tập trong tâm ta thành một thói quen thương xót chúng sanh. Đó thì ở đây thì quý thầy đã thấy rằng cái câu mà Thầy tạm để mà làm cái câu mà hướng tâm của mình để trau dồi cái Tứ Vô Lượng Tâm. Mà khi trau dồi được cái Tứ Vô Lượng Tâm, cái tâm thương yêu như vậy thì người ta chửi mình có giận nữa không? Khi mà thể hiện được hoặc là người ta nói một câu nói nó trái bụng mình, mình có giận không? Không bao giờ còn giận nữa. Cho nên Phật nói từ tâm đối trị tâm sân. Nhưng mà mình có trau dồi nó đâu? Cho nên mình nói là nói như vậy nhưng mà mình nói ở quán, quán từ bi để đối trị tâm sân nhưng mà cuối cùng thì mình không trau dồi nó thì cái tâm sân của mình nó có hết không? Trước khi người ta mắng chửi

mình thì ngay đó mình nói: ừ tôi cũng biết Tứ Vô Lượng Tâm, từ là đối trị tâm sân, tôi thường quán phải thương người bằng cách này bằng cách khác, hằng đêm tôi ngồi tôi quán luôn luôn lúc nào tôi cũng thương. Nhưng mà tới sao người ta chửi mình lại là mình giận, giận dữ lên? Thì cái đó là mình chưa có trau dồi trong hành động. Nó trau dồi trong hành động nó thể hiện qua cái hành động của chúng ta. Cái tâm chúng ta thường nhắc trong cái hành động, nó làm cho chúng ta thấm nhuần được cái lòng thương yêu đó.

Còn bây giờ chúng ta ngồi ở trên ghế, chúng ta nói bây giờ chúng ta cũng quán, đó là quán, còn cái này là hướng, nó khác. Hướng theo hành động mà trau dồi, nó ở trong cái động. Còn cái kia quán là mình ngồi im lìm, rồi tư tưởng mình khởi nghĩ ra mình quán mình phải thương yêu chúng sanh bằng cách này bằng cách khác, như thế này thế khác, nó không biến ra cái hành động cho nên nó trau dồi cái thân cái tâm từ bi của mình không có được, cho nên nó chỉ là tránh né trong một cái lúc nào đó để cho nó bớt cái giận hờn phiền não trong lòng nó mà thôi, rồi mình suy tư cái này cái kia để cho

mình xả bớt cái tâm buồn khổ của mình, chớ đối tượng của mình, mình đã chửi người ta hồi chiều rồi thì bắt đầu làm sao mà gỡ ra cái đó được? Còn cái này tu ở trong trau dồi ở trong những cái hành động để chúng ta biến dần cái tâm từ bi, cái tâm thương yêu chúng ta chân thật.

Đó là cách thức mà Thầy diễn ra đây để cho quý thầy thấy được cái chỗ mà chúng ta sẽ tập luyện. Bởi vì đây là cái vai trò của người cư sĩ mới bước chân vào đạo Phật người ta đã luyện tập cái này rồi chớ không phải là vai trò của người tu sĩ. Người ta đợi tới làm Bồ Tát rồi người ta mới trau dồi Tử Vô Lượng Tâm thì quá trễ rồi. Nó không thể nào mà còn có thời gian mà chúng ta tu tập thiền định nữa. Khi mà đi sang qua giai đoạn của tu sĩ là cái giai đoạn tu tập thiền định, giữ gìn giới luật, tu tập thiền định. Còn cái giai đoạn của người cư sĩ là phải thực hiện tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả của mình để đối xử với nhau với một lòng thương yêu, làm cho xã hội càng tốt, đất nước thanh bình. Nó không có sự tranh chấp, nó không có sự tranh đua hơn thiệt với nhau. Do có tâm từ nó mới không có những cái tai nạn đó.

b- Trau dồi nơi hành động đứng

Đó là một cái hành động mà chúng ta đi. Bây giờ tới cái hành động nữa. Khi ta đứng lại ta cũng nhắc vậy. Khi mình đi thì thường mình nhắc cái câu đó, mà khi mình đứng, bởi vì đứng nó đâu còn đi nữa? Cho nên mình phải nhắc một cái câu khác để mình hướng tâm như cái lý trong khi mình đứng, thì mình phải nhắc một cái câu khác để khi mình đứng, dù khi mình đi thì mình hướng tâm như vậy, nhưng mình đứng lại là nó không đúng như vậy. Cho nên khi cái hành động đứng thì chúng ta cũng phải nhắc tâm, hướng tâm mình:

“Chúng sanh quanh ta rất nhiều, từ loài côn trùng nhỏ nhít cho đến các loài thảo mộc yếu mềm, ta đừng đứng trên chúng vì, đứng trên chúng chúng sẽ đau khổ và chết chóc, héo úa”.

Đó là một cái câu để chúng ta hướng tâm chúng ta trau dồi cái lòng thương yêu của chúng ta đến với tất cả muôn loài.

Đó thì hôm nay như quý thầy đã học được những câu như vậy thì quý thầy nhớ khắc ghi trong lòng. Hằng ngày ít ra mỗi ngày chúng ta cũng tập nó được ba, bốn lần,

chứ đừng có học rồi thì xếp lại đó, để đó thì cái công của Thầy mà giảng dạy quý thầy như thế này, Thầy thấy mệt mỏi vô cùng. Vì học được, phải tu tập cho được để đền đáp lại ơn Thầy. Thầy đem hết sức mình ra giảng dạy cho quý thầy từng cái câu nhắc nhở nhỏ bé như vậy để tạo cho quý thầy có lòng thương yêu chơn thật nơi tâm hồn của quý thầy để quý thầy thoát ra khỏi cảnh đau khổ chính bản thân của quý thầy đứng trước các đối tượng. Thế mà quý thầy học rồi quý thầy xếp bỏ vào một cái góc nào đó thì thiệt là mỗi mệt cho Thầy vô cùng.

Có tu tập như vậy thì lòng ta từ từ thấm nhuần lòng từ bao la thương yêu tất cả muôn loài vạn vật muôn phương. Nếu mà khi đứng chúng ta cũng tập như vậy để nhắc nhở chúng ta đứng chúng ta tránh được những sự đau khổ của chúng sanh thì nó giúp cho chúng ta có một cái lòng thương, từ đó nó sẽ thấm nhuần muôn vật, muôn phương.

c- Trau dồi nơi hành động nằm

Bây giờ đến cái hành động nằm. Bởi vì trong thân của chúng ta đi đứng nằm ngồi. Cho nên bây giờ tới cái hành động nằm. Khi nằm ta cũng nhắc như vậy. Nghĩa là mỗi

hành động chúng ta phải nhắc, và một ngày chúng ta có bao nhiêu lần đi, đứng, nằm, ngồi, mà mỗi lần đi đứng nằm ngồi là mỗi nhắc như vậy thì trong một ngày chúng ta đã thấm nhuần được bao nhiêu cái lòng thương yêu của chúng ta. Tức là chúng ta trau dồi được bao nhiêu lần. Một người thợ vót tên, mà ông ta ngồi ông ta vót kỹ lưỡng hẳn hoi mà vót hoài thì cái tên nó phải sưng, phải lóng, phải tốt. Còn mình vót 2, 3 cái rồi mình bỏ thì cây tên nó có sưng không? Chắc chắn là không sưng bằng cái người thợ mà chăm chỉ ngồi vót hoài. Vì vậy mà tâm ta chúng ta cũng phải trau dồi, trau chuốt nó mãi để cho nó được tốt đẹp, để cho nó được có lòng thương yêu thật, để cho nó được đứng trước các đối tượng mà tâm nó như như vui vẻ, không có buồn khổ.

Khi nằm ta cũng nhắc như vậy:

“Tất cả chúng sanh đang ở dưới lưng ta, ta hãy nhẹ nhàng chú ý xem xét coi có chúng sanh hay không rồi mới nằm”.

Đó thì quý thầy nhiều khi lên giường ván mà nằm thì nằm đại, nhiều kiến, cũng mệt mỏi quá, rồi kiến cũng nằm đại, không

ngờ dưới lưng chúng ta có những con vật, chừng mà nhìn lại thì có một con nhên nhện bị mình nằm chết cứng ở trong đó rồi, hay hoặc là một con gián hay hoặc là một con vật nào đó. Thậm chí như con bò cạp chúng ta nằm lăn qua lăn lại, nó nằm ở dưới lưng chúng ta, đến khi mà quét dọn hay hoặc là xếp mùng màn thì thấy một con vật chết ở dưới lưng ta. Như vậy là chúng ta đã vô tình không trau dồi được mình trong khi nằm để làm hại chúng sanh.

Khi mà chúng ta nằm cái thân của chúng ta to lớn, do đó cái sức nặng của chúng ta nhiều quá, còn cái thân của chúng bé nhỏ, giãy giụa dưới lưng ta, ta đâu biết được, trong khi chúng rên la đau đớn, chúng ta đâu nghe được. Vì vậy mà vô tình chúng ta nằm trên sự đau đớn của chúng sanh mà không hay biết.

Muốn trau dồi lòng từ thì chúng ta phải năng nổ, tu tập siêng năng hằng ngày nhắc đi nhắc lại tâm mình nó mới thấm nhuần được. Khi nằm lăn qua trở lại ta cũng phải lưu ý và nhắc:

“Tất cả chúng sanh đang ở bên ta, hãy ý tứ đừng nên vô tình mà làm đau khổ và chết chóc chúng”.

Đó là những cái câu để chúng ta hướng nhắc mình để cho thực hiện được cái tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả của mình. Mỗi hành động của thân ta đều nhắc như vậy, tâm ta lần lần thấm nhuần tình thương yêu chúng sanh rộng lớn bao la.

d- Trau dồi nơi hành động ngồi

Bây giờ đến ngồi. Bởi vì trong cái thân của chúng ta đi đứng nằm ngồi, tất cả những cái hành động này mà nếu mà chúng ta thiếu sót một cái điều không tu thì đó là chúng ta đã thiếu khuyết. Khi ngồi ta cũng nhắc như vậy:

“Nơi ngồi của ta có những chúng sanh nhỏ nhít, phải lưu ý khi ngồi, đừng vô tình ngồi trên chúng sanh làm đau khổ và chết chóc. Khi ngồi đừng lắc qua lắc lại vì lắc qua lắc lại va chạm làm đau khổ chúng sanh và chết chóc”.

Quý thầy thấy trong những hành động mà oai nghi của một người ngồi mà lắc qua lắc lại với cái người ngồi mà không lắc qua

lắc lại, người nào tốt? Đó thì quý thầy thấy từ cái tập của tâm từ bi mà nó biến thành một cái oai nghi tế hạnh của một con người rất là nghiêm chỉnh. Đi thì nhẹ nhàng, luôn luôn lúc nào cũng ngó xuống để tránh tất cả chúng sanh mà lại là phòng hộ được 6 căn của mình nữa. Các thầy thấy đó là một điều lợi ích rất lớn cho bước đường tu tập theo đạo Phật. Nó làm toát ra những đức hạnh mà con người ở thế gian này khó có thể theo được những cái hạnh này. Bởi vì con người ở ngoài thế gian chạy theo dục lạc, cho nên mắt thì nghinh ngó bên đây để tìm cái nào mà cảm dỗ thu hút mình thích thú, còn người tu sĩ thì đâu còn cái chạy theo cái dục lạc cho nên mắt luôn luôn phòng hộ, nhìn xuống đất mà nhìn tất cả loài vật để thực hiện trau dồi tâm từ thương yêu của mình tránh sự đau khổ và chết chóc của chúng sanh.

Đó là những lúc đi, đứng, nằm, ngồi ta từng nhắc như vậy và nhắc từng mỗi bước đi để ta không quên và cố tránh được sự đau khổ và chết chóc của chúng sanh. Đây là sự trau dồi trong cái hành động của thân chúng ta, thì đi, đứng, nằm, ngồi, như vậy là đối với cái thân chúng ta tạm thời ở đây đủ để

quý vị hằng ngày trau dồi. Bởi vì lúc nào quý vị cũng có ngồi, lúc nào quý vị cũng có đi, lúc nào quý vị cũng có đứng, lúc nào quý vị cũng có nằm, không thể trong một ngày mà chúng ta thiếu 4 oai nghi này. Cũng như vào đây thì quý vị bước vào đây, trước khi mà bước vào thì quý vị phải đi, cho đến khi quý vị ngồi thì quý vị phải lưu ý chỗ ngồi, rồi đứng quý vị cũng lưu ý chỗ đứng. Cho nên mỗi cái làm chúng ta đều có sức tỉnh thức ở trong đó hết. Như vậy chúng ta có tu chánh niệm tỉnh thức đâu nhưng mà sức tỉnh thức chúng ta đã sẵn do trau dồi lòng từ mà nó đã có sức tỉnh thức. Kế đó lòng từ chúng ta càng lúc càng rộng lớn bao la do cái pháp hướng mà nhắc tâm làm cho tâm chúng ta thương yêu chúng sanh vô bờ bến.

Trau dồi lòng từ trong hành động của thân còn gợi lên lòng thương xót của chúng ta đối với chúng sanh bằng sự hành động cẩn thận của mình để tránh sự đau khổ và chết chóc của chúng sanh. Khiến cho tâm chúng ta càng lúc càng thương yêu chúng sanh nhiều hơn. Nghĩa là cái hành động đó hằng ngày mà chúng ta trau dồi thì lần lần Thầy tin rằng quý thầy mà thường xuyên trau dồi thì sức tỉnh thức rất lớn và đồng thời lại là

lòng thương yêu càng nhiều, và càng nhiều thì nó sẽ cứu quý thầy thoát ra khỏi tâm tham, sân, si, mạn, nghi. Nó không bao giờ mà còn có một cái tâm niệm xấu như vậy. Vì vậy mà cái ngũ triền cái quý thầy sẽ xả bỏ, đoạn trừ, dứt hẳn, từ giã nó, không bao giờ còn ở trong của tâm quý vị nữa.

Khi mà Tứ Vô Lượng Tâm này đã ngự trị trong tâm hồn của quý vị thì năm triền cái này nó phải rút đi, nó phải xa quý thầy đi, không còn có. Còn nếu không có như vậy, không trau dồi được Tứ Vô Lượng Tâm này thì ngũ triền cái vẫn đeo đẳng theo quý vị, cho đến khi mà quý vị phải thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm nó mới dứt được. Nó không đơn giản nhưng chúng ta phải có cái sức tu tập bền chí siêng năng thì nó mới đạt được. Bây giờ lòng mình nói thương mà sự thật mình có thương được chưa? - Chưa. Mình thương mình chứ chưa chắc đã thương ai. Thầy nhắc lại câu chuyện để cho chúng mình rằng mình thương mình chứ chưa có thương ai hết. Nhưng mà mình nói rằng mình thương người này người kia, sự thật ra mình chưa có thương. Tại sao vậy? Có câu chuyện như thế này:

Bà hoàng hậu Vi Đề Hy hỏi đức vua Bình Sa Vương (Bimbisara):

- *“Bệ hạ có thương thân thiếp không?”*

Nhà vua làm sao lại không thương hoàng hậu, cho nên nhà vua nói nhà vua rất thương hoàng hậu, tại sao hoàng hậu lại hỏi vậy? Thì bà Vi Đề Hy nói:

- *“Bệ hạ nói chứ Bệ hạ chắc không thương thân thiếp đâu. Nếu giả chẳng thân thiếp lấy một ông quan nào thì Bệ hạ có thương thân thiếp không? Điều đó chứng minh rõ ràng là Bệ hạ thương Bệ hạ chứ Bệ hạ đâu có thương thân thiếp. Khi mà nghe được tin “trời sét” này, thân thiếp đã lấy một vị quan nào ở trong triều này thì lúc bấy giờ Bệ hạ còn có nước thứ nhất là chặt đầu thiếp, thứ hai là giam thiếp ở trong lãnh cung chớ đâu có bao giờ mà để cho thiếp được tự do như thế này. Nếu là thương thiếp thì Bệ hạ đâu có làm cái điều đó. Bởi vì thương người mà người đó người ta muốn như vậy thì mình cứ để cho người ta làm. Thì như vậy gọi là thương. Tại sao bây giờ Bệ hạ nói Bệ hạ thương thân thiếp mà khi nghe cái tin như vậy thì Bệ hạ có thương không? Tức là Bệ hạ thương Bệ hạ”*

Đó qua câu chuyện như vậy chúng ta thấy rõ ràng chúng ta thương mình chứ không thương ai hết. Nghe một người vợ mà lấy người khác là tức âm âm lên rồi. Thì như vậy là mình có thương người không? Có thương vợ mình không? Hay là thương mình? Mình thương mình, mình muốn bảo vệ cái gì cũng của mình hết. Đó là thương mình, chứ đâu phải là thương người khác. Còn thương người khác là phải giúp cho người khác.

Đó, ở chỗ trau dồi tâm từ bi để chúng ta thấy được cái thương của chúng ta đối với muôn vật như thế nào. Quý thầy khi mà chưa trau dồi cái tâm từ bi, một con bò cạp cắn quý thầy đau, quý thầy giết con bò cạp. Như vậy là quý thầy nói tôi từ bi lắm, tôi thương lắm. Tôi thương lắm mà con bò cạp cắn đau quá thì quý thầy giết liền tức khắc. Như vậy đâu phải thương con bò cạp.

Những cái này là những bài học thực tế để chúng ta biết tình thương của chúng ta nó đang ở vị trí nào để chúng ta trau dồi nó. Một con vật cắn dù chúng ta có chết chúng ta cũng không nở giết nó nữa. Còn chúng ta chưa chết mới đau thôi mà đã vội đã giết chết con vật khác, rồi thấy con vật nào

chúng ta cũng sợ hãi mà chúng ta giết hết. Sợ nó cắn mình cho nên giết sạch hết. Vì lòng thương yêu nhỏ mọn đó, ích kỷ đó đối với sự thương yêu mình cho nên trong xã hội nó mới có sự bất an, có sự tranh chấp nhau. Chớ nếu lòng thương yêu của chúng ta rộng lớn đối với mọi người chắc chắn không có sự bất an đó.

Vì vậy bài học đầu tiên trong Phật pháp là Tứ Vô Lượng Tâm. Để làm gì? Để xây dựng con người có đạo đức chân thật, biết thương yêu người. Để xây dựng xã hội tốt đẹp để cho trong xã hội có trật tự an ninh hẳn hoi. Vì lòng thương yêu đó mà có trật tự chứ không phải chúng ta có kỷ luật thế này thế khác, buộc mọi người thế này thế khác mà lòng thương yêu đó chẳng có thì xã hội chẳng có trật tự. Hình thức bên ngoài thì có trật tự nhưng bên trong có sự bất buộc nào đó, chớ sự thật thiếu trật tự.

Đời sống càng ngày càng khổ là do chúng ta không tìm được nguyên nhân để giải khổ, cho nên cuộc sống con người rất là khổ. Ở đây đức Phật dạy ta biết pháp nào để mà trau dồi nó, để xây dựng mình tốt, xã hội

tốt, nó mới có được cuộc sống hạnh phúc an vui cho nhau.

Lúc bấy giờ chúng ta bước chân đi, chúng ta đi rất rõ ràng với lòng từ thương yêu chúng sanh vô bờ bến, tràn ngập. Nếu mà trong khi bước đi ta không còn nhắc tâm nữa mà chúng ta thấy bước chân tự nhiên có sự tràn ngập lòng thương yêu chúng sanh, đó là chúng ta đã viên mãn Tứ Vô Lượng Tâm. Còn bây giờ chúng ta đang đi mà chúng ta phải thường nhắc, rồi cái tâm lần lần huân lên sự thương yêu đó thì tức là đang trau dồi. Còn khi đi mà chúng ta thấy tự nhiên bước đi của mình, tự nhiên thân tâm của mình nó lách qua lách lại tránh sự đau khổ của cỏ cây thảo mộc cho đến các loài chúng sanh nhỏ nhít dưới bàn chân. Chúng ta không nhắc mà cái tâm nó thương xót, nó luôn luôn làm cho chúng ta theo dõi từng bước đi để không va chạm, để không làm đau khổ thì đó là chúng ta đã viên mãn lòng từ trong Tứ Vô Lượng Tâm.

Ở đây thì Thầy nói ra cái kết quả cho chúng ta biết, mà khi lòng từ như vậy thì chúng ta thấy tâm bây giờ nó phủ trùm lên tất cả các loài vật, thảo mộc cây cỏ đều là

thương yêu. Một nhánh cây kia các thầy cũng không bao giờ nở mà bẻ, hoặc là ngắt một cái lá, bứt một cái bông nữa. Tình thương yêu đến mức độ không ngờ, mà đến lúc ta trau dồi chúng ta thấy tất cả mọi người, mọi cây cỏ đều có sự sống y như nhau. Đó là cái viên mãn lòng từ của chúng ta tu tập. Còn nếu mà chúng ta không thực hiện được thì vô tình thấy cái bông đẹp là ngắt liền. Điều đó chứng minh rằng chúng ta chưa có lòng từ thương yêu. Ở đây Thầy muốn nói như vậy để khi nào mà chúng ta thực hiện tới đó thì chúng ta mới thấy cái tâm của chúng ta phủ trùm lòng thương yêu trên vạn vật, cho nên Phật nói tâm từ biến mãn khắp mười phương chúng sanh là như vậy. Và từ đó các thầy sẽ thấy nội cái Tứ Vô Lượng Tâm này quý thầy đã giải thoát tâm hồn của mình, không còn có một pháp môn nào hết hoàn toàn, vì đã thương thì không còn tham, đã thương thì không còn giận, mà nếu còn tham, còn giận thì làm sao gọi là thương. Đó, như vậy nội trong cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm cũng đem quý thầy đi đến cái nơi giải thoát, tới Niết bàn vĩnh cửu. Vì có thương yêu mọi người chân thật thì cái ngã nó không còn. Vì thương yêu cá nhân của mình

cái ngã mới lớn. Đó là pháp môn vi diệu nhất mà chúng ta từng trau dồi, thì chúng ta có sự giải thoát hoàn toàn. Niết bàn trước mặt chúng ta, đâu phải đợi chúng ta nhập Tứ thiên, mới nhờ Tam minh mà diệt lậu hoặc mới là Niết bàn. Mà chính ngay lòng thương yêu chúng ta cũng đã là Niết bàn.

Mỗi pháp môn của Phật đều có những vi diệu tuyệt vời của nó, nhưng vì chúng ta chưa biết, chưa trau dồi. Phỏng chừng một năm mà quý thầy mỗi bước đi đứng nằm ngồi của quý thầy mà quý thầy trau luyện thì chắc chắn trong một năm đó quý thầy thực hiện lòng Từ - Bi - Hỷ - Xả của quý thầy thì ngay cuộc sống của quý thầy đã giải thoát hoàn toàn. Vì thế mà quý thầy thấy trong giới luật của Phật cấm không cho chúng ta trồng cây cỏ này kia hoặc làm cái nọ cái kia, tất các nghề nghiệp đều đình chỉ hết. Người tu sĩ chỉ còn biết đi khất thực ăn mà thôi, đi xin người khác thôi, không làm cái gì hết, bởi vì làm là động đến chúng sanh, làm là làm đau khổ chúng sanh. Không phải chúng ta ích kỷ nhưng mà chúng ta thực hiện đúng lòng thương yêu của chúng ta chơn thật để cho nó phủ trùm trên cái tình thương đó đối với muôn loài.

Vì thế bước vào đạo Phật chúng ta thấy đức Phật cấm tất cả các nghề, không được làm một cái nghề gì hết. Vì còn làm một cái nghề nào thì cái nghề đó sẽ đem đến cho chúng sanh có sự đau khổ đó. Muốn được vậy thì chúng ta phải từng ngày này chúng ta phải trau dồi trong 4 oai nghi đi đứng nằm ngồi của thân chúng ta.

2- Trau dồi nơi hành động của tay

Bây giờ ta về cái phần tay, cái tay của chúng ta. Nó cũng phải cầm, nắm, bắt chứ. Cái tay của chúng ta cũng có cái hành động của nó chứ. Nếu mà nó không có hành động, nó cứ cứng đờ thì chúng ta không nói tới nó, bởi vì tu trong hành động, trau dồi lòng từ của chúng ta trong hành động.

Đến cái phần tay: cầm, nắm, bắt lấy tất cả mọi vật dụng cần thiết cho đời sống tu hành cũng như cơm ăn, áo mặc hằng ngày, ta thường trau dồi tâm bằng pháp hướng Như lý tác ý, nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Nghĩa là luôn luôn lúc nào khi mà chúng ta cầm một vật gì của người khác cho mình, khi ta cầm một cái gậy hay cần vật dụng cần thiết cho đời sống của mình thì mình phải nhắc, mình phải hướng tâm mình nhắc nó

như cái lý giải thoát của đạo để tâm từ thương yêu của mình từ đó mà phát triển và nó thấm nhuần cũng từ nơi đó.

Đây Thầy đem một cái ví dụ cái câu hướng tâm, như cái lý chân thật đó để mà chúng ta nhắc cái tâm mình khi mà tay nắm một vật gì của người khác cho hoặc là cầm một vật gì thì chúng ta phải nhắc:

“Tất cả những vật dụng cần thiết như cơm ăn, áo mặc, thuốc thang là của làm bằng mồ hôi, nước mắt của mọi người cực nhọc mới có cho ta. Ta phải biết ơn và thương yêu họ và thương yêu tất cả mọi người, dù người đó có hay không có cúng dường cho ta. Với lòng chơn thật không bao giờ đánh trả lại, mắng chửi họ, không bao giờ nặng lời to tiếng với họ. Vì đánh, mắng, chửi rửa nặng lời với họ là ta đã không biết thương yêu họ, là ta đã làm cho họ khổ sở. Ta phải nói lời nhẹ nhàng an ủi để làm cho mọi người vui mà không buồn khổ nữa”.

Đó là cái câu để chúng ta dùng cái hướng tâm của chúng ta thường nhắc đi nhắc lại như vậy cho nên nó thấm nhuần. Vì vậy

mà mỗi lần chúng ta nhận vật gì cúng dường, như bây giờ quý thầy nhận một cuốn tập của người khác cúng dường bằng mồ hôi nước mắt của họ, cho nên chúng ta nhận thì chúng ta tâm niệm, lặng một chút xíu để chúng ta hướng tâm, từ đó là chúng ta đã trau dồi tâm từ của chúng ta đó, lòng thương yêu của chúng ta đó. Do đó khi mà có người khác mắng chửi thì ở đó chúng ta lặng tâm trên câu hướng này làm cho chúng ta không còn giận hờn người khác nữa, không còn đau khổ nữa. Tâm chúng ta xả hoàn toàn.

Đó, trên bước đường tu tập nếu mà chúng ta biết áp dụng đúng cách thì ngay tức khắc chúng ta có những pháp hướng kèm theo khi chúng ta chưa thuần thực. Còn chúng ta thuần thực rồi thì chắc chắn là quý thầy sẽ thênh thang ở trên tâm hồn vô ngại, không còn một chướng ngại nào làm cho tâm của quý vị chướng ngại nữa.

Khi cầm, nắm, bắt lấy ta cũng nhẹ nhàng từ tốn, lờ trên thân đồ vật có những chúng sinh nhỏ bé, mạnh tay sẽ làm cho chúng đau khổ và mạng vong. Đó, thì chúng ta cũng lưu ý về cái phần khi mà cầm cái vật, à bây giờ người ta đưa mình cuốn tập,

mình hai tay mình cầm, mình cũng quan sát, mình quan sát coi ở trên cuốn tập này có con kiến hoặc con vật gì không, để không mình vô tình mình nắm nó dẹp lép, nó chết đi. Đó là những cái điều chúng ta tập luyện. Mà tập luyện như vậy là tập luyện tỉnh thức, rồi lại tập luyện được lòng từ, thì cái này là cái rất quý, vừa tập được cái này mà nó đạt được cái kia. Nhưng ở đây chúng ta không được gọi nó là Chánh Niệm Tỉnh Thức Định. Ở đây không được gọi nó như vậy, đây chỉ là tập tỉnh thức trong hành động để trau dồi tâm Từ - Bi - Hỷ - Xả của mình, Tứ Vô Lượng Tâm mà thôi.

Khi muốn trau dồi tâm từ các hành động của thân nơi tay thì quý vị phải siêng năng, cần mẫn nhắc đi nhắc lại nhiều lần để tâm tĩnh giác nơi mọi hành động của tay mình, tránh sự vô ý làm đau khổ chúng sanh. Có tinh tấn, siêng năng tu tập lòng từ bằng hành động của thân tĩnh giác, nhắc nhở lòng chúng ta thương yêu chúng sanh vô bờ bến, từ đó ta mới thấy thương yêu chúng sanh như thật.

Ở đây Thầy xin giải thích thêm cái phần này để quý thầy thấy lòng từ đối với

chúng sanh có nghĩa sai biệt chỗ này, chỗ kia. Bởi vì nếu không hiểu thêm phần này thì chúng ta không biết lòng thương yêu của chúng ta nó đối với chúng sanh như thế nào. Một chúng sanh mà đang đang bị tai nạn, và một chúng sanh đang mạnh giỏi bình thường thì lòng từ vô lượng này nó sẽ đối với chúng sanh nào? Thì ở đây Thầy giải thích thêm để cho quý thầy thấy cái lòng từ là thương yêu chúng sanh chưa có tai nạn, chưa có bệnh tật, chưa có khổ đau. Cái lòng từ thì nó thương yêu chúng sanh đang mạnh khỏe, cho nên cái lòng từ nó rộng lớn lắm, nó không có cái đối tượng gãy giữa đau đớn, vì vậy mà cái lòng từ thương người trong khi mạnh giỏi, thương chúng sanh trong khi đang mạnh. Còn bây giờ khi thấy một cây cỏ úa hay một cái bông nó héo mà chúng ta khởi thương yêu nó, thì cái thương yêu đó gọi là lòng bi, chứ không phải lòng từ. Phân biệt được như vậy chúng ta thấy, chúng ta tu lòng từ là chúng ta thương chúng sanh đang ở trong mạnh khỏe, chứ không phải là trong sự đau ốm, hoặc tai nạn hay chết chóc rồi chúng ta mới thương yêu chúng. Cho nên từ nó khác mà bi nó khác. Phân biệt được như vậy thì chúng ta biết bây giờ chúng ta đi đứng

thì những con vật dưới chân ta là con vật mạnh giỏi, chứ không phải con vật đau đớn. Cho nên cái hành động của chúng ta hằng ngày mà đi đứng đều là tránh nó đó, đó là chúng ta không làm chúng đau khổ, để cho chúng được mạnh khỏe, an vui, thanh thoi, vui sướng ở trong đời sống của chúng, hòa mình ở trong cuộc sống, trong không gian và thời gian này.

Đó là cái lòng từ của chúng ta thực hiện đối với con người, con vật đang vui tươi, đang mạnh khỏe. Tức là học tới cái lòng hỷ thì chúng ta mới thấy được cái hỷ hòa mình ở trong sự an vui đó để cho tâm hồn của chúng ta phủ trùm trên sự sống của muôn vật với lòng thương yêu khắp cùng với nhau.

Còn lòng bi thì nó khác, khi mà gặp tai nạn nào đó của chúng sanh hoặc con người, người ta bị xe đụng, người ta bị bệnh khổ, người ta lâm tai nạn... thì ngay cái đối tượng đau khổ đó chúng ta thương yêu, thì sự thương yêu đó bắt buộc chúng ta phải thực hành bằng hành động. Người mà bị tai nạn thì mình tới giúp đỡ họ liền, người mà bị bệnh khổ thì mình tìm thang thuốc cho họ uống, người sợ hãi không dám qua đường thì

mình dắt họ qua đường... thì đó là cái lòng bi. Mình đi trên xe buýt thấy một bà già bước lên mà không có chỗ ngồi, mình đứng dậy mình nhường cho bà già đó ngồi, đó là lòng bi. Vì bà già đang yếu đuối, bà không thể nào gượng khi xe dừng hoặc là xe chạy. Cho nên, chúng ta nhường chỗ ngồi như vậy là lòng bi chứ không phải lòng từ.

Phân biệt được những cái mà đối xử với nhau như vậy chúng ta biết từ, bi như thế nào, ở mức độ nào để mà thực hiện cho đúng cách của nó.

Từ thuộc về nhân, nghĩa là cái nhân mình chuẩn bị cho chúng sanh đừng có đau khổ, mà bi là cái quả. Bởi vì chúng sanh gặp những tai họa nhưc nhối, thì bi, lòng bi của chúng ta đối với chúng sanh là đối trong cái quả. Mà lòng từ đối với nhân là chưa có gì hết, chúng ta chuẩn bị cho đừng có xảy ra tai nạn, cho nên lòng từ là cái nhân. Cho nên lòng từ biến mãn khắp mười phương chúng sanh, hòa mình trong cuộc sống vạn vật từ cỏ cây đến cầm thú đều được an lành. Không có con vật này giết con vật kia; không có giẫm đạp lên nhau, chà xéo lên nhau trong cuộc sống; không có tham dục, không có ích

kỷ nhỏ mọn; không có cá nhân, chấp chặt ... mà chỉ có một quyền sống bình đẳng như nhau. Người này thương yêu người nọ, người nọ thương yêu người kia, sống vì người, vì tất cả chúng sanh nên gọi là lòng từ. Lòng từ phải được trau dồi, thấm nhuần, lưu xuất từ tận đáy lòng thương yêu chân thật. Nếu không được trau dồi thì lòng từ kia chỉ là một hình thức suông. Vì thế cuộc sống của muôn loài đang bị đe dọa trên những danh từ hoa mỹ “*từ bi, bác ái*”.

Bằng chứng là hiện giờ chúng ta thấy cái danh từ mà gọi là *từ bi, bác ái* thật sự ra đó là cái danh từ. Chớ còn *từ bi, bác ái* chưa có thực hiện đúng con người với con người, con người đối với con vật, nó chưa có cái *từ bi, bác ái* đó. Người ta dùng cái đó để người ta bịp đời chớ chưa hẳn là người ta đã thương đời thật. Cho nên ở đây chúng ta phải lật trái cái điều này để mà chúng ta thực hiện cái tâm mình cho nó chân thật chứ không khéo mình cũng bị những danh từ che đậy này mà tưởng rằng mình *từ bi, bác ái*. Sự thật ra mình chưa có trau dồi nó thì mình chưa hẳn đã *từ bi, bác ái* được. Vì cái bản ngã của chúng ta lâm chấp cái tâm này, cái thân này là cái ngã thì cái *từ bi* kia không

bao giờ có được. Mà muốn có được thì chúng ta phải từng trau dồi nó thì ta mới có được. Và khi trau dồi nó thì ngã chúng ta lần lần tiêu mòn, chỉ còn biết người mà không thấy có mình nhưng trong đó có mình. Có mình mà như không có mình.

Đây là cái phần vừa là lý thuyết mà cũng vừa là thực hành. Mà cái thực hành là quý thầy phải nhớ kỹ những cái câu pháp hướng là những điều quan trọng nhất. Còn lý thuyết nói mênh mông để nghe cho nó thấu rõ được cái lý, chứ sự thật ra cái lý thuyết nó chẳng ăn nhằm nhò gì hết. Nghe nó làm rối tai, làm rối đầu. *Mà chính những cái pháp hướng, những câu ngắn ngủi mà Thầy vừa nhắc là cái mấu chốt để quý thầy trau dồi bằng cái sự tỉnh thức của mình trong mỗi hành động thân của chúng ta. Đó là những điều quan trọng nhất của cuộc đời tu hành của người tu sĩ.* Còn cái mà Thầy nói lòng vòng như thế này, chỉ nói để cho nghe hiểu, cho vui chơi. Nó cũng như cái bài ca để mà ca hát cho quý vị nghe cho vui vậy chứ không có nghĩa lý gì hết. Cho nên khi mà nghe xong rồi thì những danh từ mà Thầy đã ca ở đây thì quý vị dẹp hết đi. *Chỉ còn có một câu pháp hướng, mà đó là ngọn đuốc*

thấp đường để cho quý vị trau dồi sáng suốt thân tâm của mình.

Cho nên tu thì không có nhiều mà nói thì rất nhiều. Vì nhiều khi quý thầy không hiểu, phải nói ra cho hết, cho rõ, cho hiểu. Hiểu rồi thì áp dụng không có bao nhiêu.

Khi cầm một vật gì ta phải nhẹ nhàng nhắc nhở, Thầy nhắc nhở lại như hồi này:

“Trên mọi vật đều có chúng sanh đang ở trên đó. Ta hãy cầm nhẹ nhàng để tránh sự chết chóc và đau khổ của chúng sanh”.

Nắm bắt lấy cũng vậy, đều phải tập ý tứ nhẹ nhàng khiến cho người tu sĩ càng ngày càng có oai nghi tế hạnh hơn, không còn có những hành động thô tháo.

Đó, cái sự mà chúng ta tu tập, trau dồi tâm từ chúng ta nó có lợi ích cho chúng ta là tập luyện cái oai nghi tế hạnh của mình. Từ những hành động nhẹ nhàng làm cho chúng ta trở thành những vị tu sĩ xứng đáng là đệ tử của Phật. Nương vào mỗi hành động tay hoặc chân của ta đều hướng tâm nhắc tâm ta thương yêu tất cả muôn loài, từ đó tâm ta mới có sự thấm nhuần sâu vào tận xương tủy

của chúng ta, từ đó biến mãn ra hành động nơi thân mình đầy lòng thương yêu chân thật.

Ở đây quý thầy phải hiểu, đây Thầy xin nhắc lại. Ở đây quý thầy phải hiểu: đừng lầm tưởng rằng chúng ta tu như vậy là tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định, mà là tu trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm bằng hành động thân của mình qua pháp hướng Như lý tác ý của Phật. Nhờ có Như lý tác ý tâm ta thấm nhuần lòng từ chân thật. Chính lòng từ chân thật này xuất hiện với tâm ta, ta mới tu hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng mới đạt kết quả tốt.

Thì quý thầy thấy từ chúng ta trau dồi cái lòng từ chúng ta đạt được thì cái tâm từ chúng ta xuất hiện được thì bây giờ cái nhẫn nhục là một cái điều chúng ta mới có làm được. Còn không chúng ta chỉ dùng danh từ nhẫn nhục để mà chơi, hoặc để nén tâm mà thôi, chịu đó chứ tâm chúng ta bực tức ở trong đó. Đó là chúng ta chưa có tu cái hạnh nhẫn nhục, nhưng danh từ nhẫn nhục ai ai cũng biết, danh từ tùy thuận thì ai ai cũng rõ. Nhưng khi mà chúng ta chưa trau dồi lòng từ của chúng ta thì nhẫn nhục, tùy

thuận chỉ là danh từ suông đối với quý vị mà thôi.

Một con vật chúng ta còn thương thay huống chi là một con người đang chửi mắng ta và làm khổ ta. Từ tâm rất quan trọng vì đứng trước mọi vật đang mạnh khỏe, đang hung hăng dữ tợn và có thể giết ta, hại ta nhưng lòng từ vẫn ban rải đến chúng, thương yêu chúng. Người có lòng từ không bao giờ biết sợ hãi trước mọi hiểm nguy.

Ở đây Thầy nhắc lại cái phần này để cho rõ: *Một khi mà chúng ta có lòng từ rồi thì cái tâm của chúng ta không còn sợ hãi con vật nào hết.* Và mọi vật quanh ta nó cũng là những con vật, nó cũng ham sống và sợ chết. Nó thấy ta nó cũng sợ. Một con beo, một con cọp, một con gấu, một con voi, con vật nào nó thấy con người chúng ta nó cũng sợ, chứ không phải là nó không sợ. Do cái sợ hãi đó nó vẫn nhìn chúng ta chăm chăm. Chúng ta sợ nó mà chúng ta nhìn chăm chăm. Cái đôi mắt mà chúng ta nhìn chăm chăm thì tức là có sự hung dữ trong đó. Còn cái người lòng từ họ không sợ hãi cho nên họ không sợ con vật đó giết họ. Cho nên họ ngồi, đôi mắt họ hiền từ họ nhìn xuống, họ

không bao giờ sợ hãi. Và con vật mà thấy cái đôi mắt mà nhìn xuống thì nó biết đó là con vật lành, không bao giờ mà tấn công giết hại chúng ta đâu.

Cho nên những người tu sĩ thường ẩn bóng trong rừng núi, họ ở trong những chỗ hiểm nguy, có thú dữ mà họ chẳng hề sợ hãi. Do họ đã tu tập được lòng từ chứ không phải thiên định. Bởi vì lòng từ của họ giúp cho họ chẳng hề sợ hãi trước sự nguy hiểm của thân họ. Vì họ nghĩ lòng từ thì không thể nào giết hại một con vật nào dù cho con vật đó có hại họ. Họ thà là chịu chết, họ không bao giờ làm đau khổ và giết hại con vật khác. Do vì lòng từ đó mà họ chẳng sợ nguy hiểm, chẳng ngại những gian lao khó khăn mà thực hiện con đường ẩn bóng. Hoặc là những con đường tu tập để đạt được cái nguyện vọng giải thoát cao hơn. Do đó, họ chẳng sợ hiểm nguy rừng sâu nước độc, họ thường ở trong những nơi thanh vắng để tập luyện những thiên định.

Thì quý thầy thấy rằng hiện giờ chúng ta chưa có lòng từ, bước ra một bước là chúng ta sợ hãi nơm nớp, do cái lòng từ của chúng ta chưa có. Lòng từ chúng ta có, ta ngồi trên xe ta cũng thản nhiên không lo trộm cắp

móc túi. Tại sao vậy? Nếu quả chẳng có những người trộm cắp móc túi thì đó là chúng ta ban rải cho chúng những cái điều mà chúng đã không có. Cho nên chúng ta vẫn an nhiên tự tại. Nhưng đối với một người tu sĩ thì làm gì có vật gì đâu mà sợ. Cho nên chúng ta vẫn an nhiên ngồi trên xe mà không sợ móc túi. Tiền không có, vật không có, chỉ có cái bộ y áo trong mình với cái bát sành thì ăn trộm ăn cắp nó lấy làm gì, cho nên chúng ta vẫn an nhiên vui vẻ. Do vì vậy mà tu tập lòng từ phải sống một đời sống giống như phạm hạnh của người tu sĩ của đạo Phật thì lòng từ mới thể hiện dễ dàng. Còn nếu có vật gì mà làm chúng ta nơm nớp lo sợ để giữ gìn nó, thì tức là lòng từ chúng ta khó thực hiện được.

Ở đây đến cái cuối cùng này quý thầy sẽ thấy trước tiên ta áp dụng phương pháp tu trau dồi lòng từ thì nghe nó dễ dàng. Nhưng mà đến cái mức cuối cùng, để kết luận để thấy rằng trau dồi lòng từ không đơn giản. Vì phải sống cái đời sống đúng cái hạnh của người tu sĩ thì cái lòng từ mới thực hiện trọn vẹn. Còn nếu không thì chỉ mới đạt được phân nửa mà thôi. Như vậy chúng ta đạt được phân nửa của lòng từ thì chúng ta cũng

thấy được cái cõi đời của chúng ta an vui hạnh phúc vô cùng. Còn đạt được viên mãn lòng từ thì cả một vấn đề tu tập, cả một cuộc sống của chúng ta phải xa lìa những vật chất thế gian, những gì còn trói buộc chúng ta phải vứt bỏ hết. Thì lòng từ kia nó mới thực hiện được, vì lòng từ kia thực hiện được tức là tâm không sợ hãi.

Người chưa có lòng từ thường hay sợ hãi. Thấy một con bọ cạp, một con rắn dữ, một con beo, một con gấu, một con hùm, v.v.. nếu con vật lớn thì họ sợ hãi, cao bay xa chạy; còn con vật nhỏ bé thì họ đập giết không tiếc thương. Trái lại lòng từ không cho phép ta có những hành động độc ác này. Lòng từ không cho phép chúng ta cao bay xa chạy trước những con vật hung dữ lớn hơn chúng ta. Lòng từ không cho phép chúng ta có tâm tàn nhẫn giết hại những con vật nhỏ bé. Người có tâm từ không hề sợ hãi thú dữ và còn thương yêu chúng nữa. Cho nên chúng ta nghe các vị tu ở trong rừng núi, nhiều khi cộp nó ngồi gần bên mà nó hầu hạ các vị. Tại sao vậy? Tại vì lòng từ của các vị ban rải, cho nên từ cái tình thương của con vật nó thông cảm, nó giao cảm được với cái tình thương của con người. Còn chúng ta vô rừng

mà gặp cạp beo thì chắc chắn là lở quớ là chúng ta bị nó xé xác. Tại vì cái tâm của chúng ta, cái từ trường của chúng ta nó không có từ. Cho nên do đó nó đã đánh hơi được cái sự hung dữ của chúng ta. Tâm chúng ta dữ tợn, vì vậy nó phải giết những con vật dữ để bảo vệ sự sống của nó. Cũng như bây giờ chúng ta thấy một con bọ cạp nhưng chúng ta chưa giao cảm cái từ trường của nó. Nó chỉ là một cái con vật, nó có một cái chất độc bảo vệ sự sống của nó, chớ nó đâu phải dùng chất độc đó để đi giết chúng ta. Nhưng lòng từ chúng ta không có cho nên chúng ta lại đập giết nó. Chớ nó không có đem chất độc để đến mà giết chúng ta.

Nhiều khi một con vật nó rớt ở trên mái nhà nó rớt xuống mình chúng ta, nó đâu có cắn chúng ta. Nhưng khi chúng ta vô tình lấy cái tay để nhẹ lên trên nó, vì vô tình chúng ta không biết có nó. Nhưng vì nó đau quá, bắt buộc nó phải cắn chúng ta. Do đó chúng ta bị cắn là vì bảo vệ cái sự sống của nó chứ không phải nó đi tìm chúng ta mà cắn. Thường thường Thầy ngủ bò cạp hay rớt ở trên mình. Do đó mà người tu hành kỹ lưỡng mà trau dồi cái tâm từ thì khi mà chúng ta cự mình thì chúng ta phải ý tứ

hấn hời, nhẹ nhàng thì làm sao bò cạp cắn. Còn quý thầy cựa mình thì lẩn cái ù cho nên tay chân thì quơ, vì vậy mà đụng nó đau, nó cắn quý thầy, rồi đâm ra giết nó thì rất là tội.

Thì hôm nay Thầy nói như vậy để biết rằng cái sự trau dồi lòng từ là cái hành động nhẹ nhàng của chúng ta thì chúng ta cũng tránh sự đau khổ của chúng sanh vì bảo vệ mạng sống của chúng.

II- TRAU DỒI TỪ TÂM NƠI KHẨU HÀNH

Bây giờ chúng ta học tiếp tới lòng từ nơi miệng của chúng ta.

Có hai hành động: Một là trau dồi miệng lưỡi khi ăn, uống, nhai, nuốt và hai là trau dồi miệng lưỡi khi nói.

1- Trau dồi miệng lưỡi khi ăn, uống, nhai, nuốt.

Khi ăn uống nhai nuốt phải ý tứ cẩn thận, tránh nhai lầm chúng sanh, nhai chúng sanh, nuốt chúng sanh vào miệng. Nghĩa là chúng ta khi ăn món ăn nào đó chúng ta phải coi chừng. Nhiều khi chúng ta thấy còn một hai con kiến, thôi kệ nuốt đại

nó đi, nhai đại cái bánh này chẳng ăn thua gì, bỏ miệng nhai. Đó là lòng từ chúng ta chưa thực hiện được. Khi mà trên một miếng bánh, hoặc là một thực phẩm chúng ta ăn có một vài con kiến, chúng ta hãy dùng một que cây nhẹ nhàng, chúng ta từ từ để cho nó bò lên rồi chúng ta đưa, bữa ăn cơm của chúng ta nó còn có thời gian dài có mất đầu mà lật đặt, có gì đâu mà vội vàng. Vì vậy mà từ từ chúng ta đưa chúng ra khỏi món ăn của chúng ta và đồng thời chúng ta mới ăn.

Đó là cách thức tập tu tập của những người đệ tử của Phật. Người cư sĩ cũng như người tu sĩ. Chớ không phải nói người tu sĩ thì phải ăn uống như vậy, còn người cư sĩ thì phải vội vàng để lo làm cho có tiền có bạc rồi nhai nuốt tất cả chúng sanh trong bụng của mình. Thì cái điều đó là cái điều không đúng cái hạnh của một người đệ tử của Phật. Đệ tử của Phật thì có người tu sĩ và người cư sĩ. Thì người tu sĩ và người cư sĩ phải tu tập những cái hạnh này để chúng ta thực hiện cái lòng thương yêu. Mỗi lần ăn uống nhai nuốt đều Như lý tác ý. Khi nào mà chúng ta nhai trong miệng, ăn trong miệng một cái vật gì thì chúng ta phải thâm để mà như cái lý mà tác ý ra. Đây là cái câu mà chúng ta

dùng pháp hướng mà chúng ta tu tập cái lòng từ trong khi chúng ta ăn:

“Ta nhai nuốt ăn uống tâm ta phải thương xót chúng sanh, lỡ nhai nuốt ăn vào bụng làm cho chúng sanh đau khổ và thiệt mạng là một điều tội lỗi lớn”.

Đó, mình nhắc mình như vậy để cho nó cẩn thận từ cái chỗ ăn uống của mình. Và hằng ngày, chắc chắn ai cũng có ăn hết. Người cư sĩ thì ăn ba bữa, thì mỗi ngày ba bữa thì đã nhắc được ba lần. Còn chúng ta ăn ngày một bữa thì chúng ta nhắc có một lần. Và ngày nào cũng như vậy chúng ta nhắc một cái lời này để chúng ta thấm nhuần, để chúng ta ý tứ trong cái khi chúng ta nhai nuốt. Đó là một cái điều làm chúng ta rất tỉnh thức trong cái sự ăn uống của chúng ta.

Đó là cái sự trau dồi cái miệng là về ăn thì chúng ta có câu hướng tâm như vậy để nhắc cho chúng ta.

2- Trau dồi miệng lưỡi khi nói

Về phần thứ hai của miệng: trau dồi miệng lưỡi khi nói.

“Ta muốn nói một điều gì ta cần phải cân nhắc kỹ, suy tư cho chín chắn rồi mới nói ra”.

Lấy câu này làm pháp hướng nhắc tâm mình để lời nói không làm khổ mình, khổ người. Bởi vì lời nói rất độc, chúng ta vô tình nói ra cái chạm tự ái người ta làm người ta đau khổ. Mình nói chơi thôi cũng làm cho người ta rất khổ. Mình mỉa mai người ta một câu nói cũng rất đau khổ. Cho nên cái lời nói rất là khó, không phải dễ đâu. Trau dồi cái lời nói thì quý vị phải biết rằng trau dồi cái lòng từ nơi lời nói, rất là khó. Nói làm sao cho người ta an vui, đừng có để cho người ta đau khổ. Thì hầu hết mọi người thầy thấy chưa có ai trau dồi cái lời nói, chỉ mình muốn nói sao đó mình nói. Ý mình muốn khởi sao là mình khởi ra mình nói chứ còn mình không có trau dồi cái lời nói của mình cẩn thận kỹ lưỡng.

Khi muốn nói ra một điều gì ta tránh nói oan, nói ức cho người khác. Hoặc nói chuyện cho người khác: chuyện có nói không, chuyện không nói có để làm cho khổ người. Mình không muốn người khác nói oan ức cho mình thì sao mình nói oan ức cho người

khác. Do đó ta phải thường hướng tâm nhắc nhở Như lý tác ý câu này. Cái câu này để chúng ta nhắc nhở, chúng ta thực hiện hằng ngày trau dồi cái lời nói của chúng ta. Vì có trau dồi thấm nhuần thì mỗi lần chúng ta mở miệng nói thì chúng ta có cái tác ý, **tự nó tác ý** ra làm chúng ta nói rất cẩn thận. Thì đó gọi là trau dồi tâm từ của chúng ta đến với chúng sanh đó. Nghĩa là cái câu này là câu nói:

“Ta nói phải giữ gìn lời cho đúng đắn, không được nói dối, nói oan ức làm cho khổ người”.

Đó là nhắc nhở liên tục, nghĩa là lúc nào mà chúng ta rảnh rang. Ở đây nó không phải như cái ăn, mà cái nói nó thành linh lắm, nó không có giờ giấc đâu. Cho nên thường chúng ta phải nhắc mình, biết cái miệng mình là cái khẩu nghiệp. Cho nên mình phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần cho nó thấm nhuần để mở miệng ra là không làm cho người khác đau khổ. Thì lấy câu này để là pháp hướng, để như cái lý chân thật để trau dồi lời nói của mình cho nó có Từ vô lượng tâm:

***“Ta là người hay nhiều chuyện lắm
môm, đừng chuyện gì cũng nói, cũng xen
vô, đừng đâu cũng điá”.***

Biết tật mình xấu như vậy thì hằng ngày nên trau dồi miệng. Cái câu này là nhắc cái người hay nhiều chuyện, đừng chuyện gì cũng nói, cũng này kia, đem chuyện xấu người này nói chuyện kia hoặc đặt điều nói xấu người này nói xấu người khác, hoặc là không hiểu nói người ta xấu thế này thế khác. Đó là chúng ta biết mình nó còn có cái tật xấu như vậy thì hằng ngày mình phải trau dồi cái miệng của mình. Đây là cái câu này tượng trưng để quý thầy hiểu để sau này quý thầy tìm những cái câu nào phù hợp với đặc tướng của mình đặt cho mình thực hiện cho nó có hiệu quả. Còn ở đây thầy chỉ dạy chung chung mà thôi.

“Ta là người nhiều chuyện” - tức là mình biết mình là người nhiều chuyện cho nên mình phải chỉ ngay nó chứ không phải mình tránh né được:

***“Ta là người hay nhiều chuyện, lắm
môm từ nay phải bỏ không được xen vào
chuyện của người khác”.***

Đó, phải nhắc như vậy cho nó quen đi, nghe người ta nói chuyện gì cái mình xen vô liền. Đó là cái người lảm chuyện, nhiều mồm.

Như vậy là chúng ta có những cái câu để traу dòі cái miệng của chúng ta ở trong cái lòng từ không làm khổ người: **“Ách giữa đàng mang vào cổ, chuyện người người biết, chuyện mình mình hay, không nên xen vào chuyện của người khác để thân rắc rối và khổ đau”**. Đây là một cái câu kế mình phải hướng tâm tác ý: **“Ách giữa đàng mang vào cổ”** - chuyện người ta xen vô một lát nữa mình bị người ta kéo ra làm chúng, làm có rồi rầy rà chuyện này đến chuyện kia, gọi là: **“Ách giữa đàng mang vào cổ”**. Lấy câu này để mà chúng ta làm cái pháp hướng để chúng ta tránh đi những cái điều có thể tai họa xảy đến cho mình do miệng lưỡi:

“Chuyện người người biết, chuyện mình mình hay. Không được xen vào chuyện của người khác để thêm rắc rối và đau khổ cho mình cho người”.

Đó là một cái câu để chúng ta nhắc mình. Luôn luôn lúc nào cái ý của mình cũng nhanh chóng để mà chặn đứng những cái

thói quen mà mình đã là người lảm chuyện, lảm mồm. Nếu hướng tâm Như lý tác ý. Ở đây thì quý thầy, nếu mà chúng ta thường xuyên mà hướng tâm, những cái ám thị cái câu như trên thì cái tâm của chúng ta nó luôn luôn rất là tỉnh táo và khi nói chúng ta rất cẩn thận. Cho nên bây giờ cái lời nói của chúng ta nhanh lắm, nó nhanh hơn cái ý. Khi nghe thì nó phóng ra nó nói liền. Mà chúng ta thường nhắc nhở nó như vậy thì nó không có nhanh nữa. Nói nó không có nhanh nữa mà nó suy tư rồi nó mới nói. Như vậy nó làm cho giảm cái tốc độ nhanh của lời nói, nó giảm xuống, nó làm chúng ta có cái cẩn thận, từ tốn ở trong cái lời nói của chúng ta. Suy nghĩ hẳn hoi rồi mới nói. Còn hiện giờ quý thầy cũng biết rằng mình muốn suy nghĩ rồi mình nói, ai lại cũng muốn vậy. Nhưng mà tại sao nó trở thành cái thói quen quá nhanh chóng. Vừa rồi công chuyện gì xảy ra là nó phóng lia lịa nó nói thôi mà mình không kịp lại được nữa chớ. Nhưng mà biết rồi thì nó quá trễ rồi, lấy lại cái lời nói khó lắm, lỡ lời đâu có dễ gì mà lấy lại.

Cho nên trong cái sự tu tập hằng phải trau dồi thì cái lời nói của chúng ta mới chững chạc, mới đúng đắn được chứ không

khéo nó phóng theo cái tư tưởng của nó, cái tư tưởng ngã chấp của nó, nó làm những cái đó nó lệch đi và nó đưa chúng ta đi đến chỗ khổ và người khác khổ. Và chúng ta cũng nên nhắc chúng ta, cái tâm chúng ta như cái lý như thế này:

“Từ đây ta phải im lặng, sống trong trầm lặng không được nhiều chuyện lắm mồm nữa”.

Là câu mà nhắc chúng ta phải sống im lặng, trầm lặng. Coi như là độc cư hoàn toàn đó, để nhắc cho đến khi mà chúng ta độc cư hoàn toàn mà chúng ta thấy thanh thoi, vui sướng, tâm hồn chúng ta quay trở lại với chính mình không còn quay ra ngoài nữa thì những câu pháp hướng này có giá trị, sau khi mà chúng ta thực hiện thiền định chúng ta không còn cô đơn. Đó là những cái câu mà quý thầy cần phải ghi nhớ để mà hành, nhắc mình, hành Như lý tác ý nó ra để giúp cho mình được trầm lặng, được im lặng ở trong mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng.

Do miệng lưỡi nói ra mà người sân kẻ hận, tự tử quyên sinh, phiền não đau khổ. Do miệng lưỡi mà gia đình ly tán, anh em xa lìa, bầu bạn chẳng gần. Do miệng lưỡi nói ra

mà vạn vật sinh linh tiêu điều, phải chết. Do miệng lưỡi nói ra mà tạo nên cảnh địa ngục ở trần gian. Do miệng lưỡi nói ra mà biết bao nhiêu người tù đày biệt xứ. Do miệng lưỡi nói ra mà gia đình xào xáo bất an, anh em chia lìa. Do miệng lưỡi nói ra mà Tăng đoàn chia rẽ. Đó, thì quý thầy thấy từ cái miệng lưỡi, chúng ta sống chung nhau ở một cái Tăng đoàn mà tu tập như thế này mà nếu mà không có cái hạnh độc cư thì quý thầy từ ngày vào đây thì chỉ hơn một tháng thôi, thì nếu mà người này đến thất người kia nói chuyện mà không giữ độc cư thì những cái sự kiện nó xảy ra không lường được. Nó có những cái mà làm chúng ta bất an trong bước đường tu tập.

Cho nên vào đây thì đã khép chặt, các thầy phải hoàn toàn sống độc cư. Để làm gì? Sống độc cư để giữ cho mình, mọi người được yên tĩnh tu tập nó mới có kết quả. Còn nếu mà sống mà vui ồn náo như cái chợ thì tức là không thể nào mà có thể tu tập được. Cho nên ở đây chúng ta phải trau dồi cái miệng, cái lời nói của chúng ta, giữ gìn nó rất cẩn mật, im lặng là tốt, mà nói là không tốt.

Nói chung tất cả mọi sự đau khổ trên thế gian này sinh ra phần nhiều là do miệng lưỡi. Quý thầy thấy sự đau khổ của con người trên thế gian này thì phần nhiều là do miệng lưỡi chớ không phải mà ở đâu mà có hết. Do miệng lưỡi mà ra rồi nó mới xảy ra chuyện này chuyện kia đủ thứ hết. Còn nếu mà chúng ta sống trầm lặng thì chắc chắn là khó mà có thể xảy ra những sự kiện đau khổ.

Vậy quý thầy hằng ngày cần phải trau dồi miệng lưỡi. Khi nói phải nói cho người vui không được nói cho người buồn. Quý thầy phải dùng Như lý tác ý câu này:

“Ta không nói thì thôi mà hễ nói ra thì phải nói làm vui lòng mọi người”.

Đó là một cái câu mà để nhắc nhở mình không có nói ra mà làm ai buồn, mà nói ra là giúp cho người ta vui, giúp người ta tinh tấn tu hành, giúp người ta hân hoan trong cái sự tu hành giải thoát thì mình nên nói cái lời nói đó ra. Thì cái câu mà hướng tâm như vậy, Thầy chỉ đại khái sau này quý thầy tự soạn ra lấy những cái câu mà nó phù hợp với đặc tướng của mình mà mình thực hiện nó hợp, có kết quả tốt.

Chính vì nói ra mà làm vui lòng người là ta đã biết thương người như chính thương thân ta.

Đó thì cái lời nói chúng ta làm cho người khác đừng có buồn, đừng có khổ là chính mình đã thương người đó chứ không phải là gì khác. Còn mình nói ra làm cho người ta buồn khổ, người ta giận hờn, người ta đau đớn đó là không có thương mình. Lời nói chúng ta nó trực tiếp lắm, nói ra là làm người ta vui mừng, nói ra làm người ta buồn khổ, người ta khóc than. Thì cái lời nói rất là phải cẩn thận, đối với người tu sĩ đạo Phật thì càng cẩn thận hơn nhiều. Người cư sĩ ở ngoài đời còn đang chung đụng với mọi người thì cái lời nói phải cẩn thận không thua gì người tu sĩ.

Kế đó ta phải như lý tác ý câu này nữa:

“Làm người ta phải thương người, làm người ta phải thương người đau khổ cũng như ta đau khổ”.

Nghĩa là mình nhắc như vậy để cho mình nhớ rằng mọi sự buồn giận đau khổ của người cũng chính là sự đau khổ của mình. Mình không nhắc nó quên mất đi, nó không biết, nó chỉ biết mình đau khổ chứ nó không

biết ai đau khổ hết. Cho nên vì cái sự vô tình mà không biết người đau khổ đó, vì vậy mình chỉ nghĩ đến mình bị đau khổ mà thôi, cho nên mở miệng ra là mình làm cho người ta đau khổ vô cùng. Vì con người đang ở trong cái dục, lòng ham muốn. Người ta muốn cái gì đó không được mà mình nói cái lời nói ngăn cản là họ đã đau khổ rồi.

Bây giờ là cái phần đã trau dồi về cái miệng chúng ta có hai phần mà chúng ta đã tu tập, đã biết cách để trau dồi cái miệng của chúng ta rồi. Thì bây giờ đến cái phần mà trau dồi của cái ý.

III- TRAU DỒI TỪ TÂM NƠI Ý HÀNH

Bây giờ đến cái phần trau dồi cái ý. Thì chúng ta thấy hồi nãy Thầy có giới thiệu cái ý của chúng ta nó có ba phần để trau dồi.

Muốn trau dồi ý có lòng từ ta phải tư duy:

“Thân tất cả chúng sanh cũng như thân ta thường đau khổ, thường đói khát. Ta hãy thương yêu và chăm sóc chúng như chính chăm sóc thân ta, chăm sóc như con ta”.

Đó là một cái câu hướng để mà chúng ta bắt đầu vào trau dồi cái ý, thì chúng ta phải nhắc cái ý chúng ta thường phải tư duy những cái điều đau khổ của chúng sanh cũng chính như là đau khổ của chính mình, cũng như chăm sóc con ta vậy. Đó là chúng ta phải nhắc nhở cái câu này để hằng ngày, hằng lúc nó thấm nhuần trong cái ý của chúng ta. Do vì vậy mà từ cái miệng của chúng ta nói ra, từ cái thân hành của chúng ta làm ra hành động này, hành động kia đều toát ra cái lòng thương yêu chân thật nơi tận đáy lòng của mình. Bởi vì cái ý là cái chính, do cái ý thì cái miệng mới nói, do ý cái thân chúng ta mới hành. Mà cái chính mà không trau dồi cho thấm nhuần thì những cái phụ kia làm sao mà được thấm nhuần. Cho nên ở đây trau dồi cái ý phải rất là cẩn thận. Vì cái ý là tư duy, mà tư duy như vậy Phật dạy trong Bát Chánh Đạo có cái nẻo là Chánh tư duy. Tư duy đem lòng từ chúng ta thương xót chúng sanh tức là Chánh tư duy. Sự suy nghĩ chơn chánh đem lại cho người không khổ, mình không khổ thì đó là Chánh tư duy. Sự tư duy này để giúp cho ý chúng ta càng ngày càng dồi dào lên lòng thương yêu của chúng sanh. Sự tư duy này được nhắc đi nhắc lại

nhiều lần khi chúng ta nhìn thấy những loài vật xung quanh ta, hoạt động xung quanh ta, biến nó trở thành những pháp hươg.

Nghĩa là chúng ta nhìn tất cả mọi vật, như chúng ta nhìn một đoàn kiến đi ngang qua. Chúng ta nhìn sự hoạt động của chúng trong cái đoàn kiến thì chúng ta thấy nó có những cái sự buồn, vui, đau khổ ở trong đó lẫn lộn. Rồi có những cái sự tấn công của những con vật khác vào trong cái đoàn kiến này, chúng bảo vệ bằng cách nào. Chúng ta thấy rất rõ ràng, từ đó ta thấy có sự suy tư rất là chơn xác, thì đó ta nhìn lại cái đời con người của chúng ta thì thấy giống như những con vật này. Từ đó chúng ta mới toát ra những tư tưởng, cái sự tư duy thương yêu chơn thật của muôn loài.

Nếu chúng ta ta không có dùng ý để quan sát, để theo dõi thì từng cái sống của loài vật thì chúng ta chưa thấy được cái sự chà đạp xâu xé lên nhau vì miếng cơm manh áo, vì vật chất thực phẩm. Nếu chúng ta quan sát kỹ lưỡng thì chúng ta sẽ có những bài học có giá trị xứng đáng cho chúng ta tập tu Tứ Vô Lượng Tâm.

Khi thấy chúng hoạt động trong cuộc sống ta khởi lòng từ. Khi có con vật nào gặp tai nạn ta phải cứu giúp ngay. Nghĩa là nó đang đi như vậy rủi nó rớt trong cái vũng nước nào đó, thì chắc chắn cái vũng nước đối với ta thì nhỏ nhưng nó là cái biển đó. Nó sẽ chết đuối trong đó. Cho nên chúng ta vội vàng mà lấy một cái vật, hay là đưa ngón tay làm cái cầu cho chúng trèo lên để thoát ra khỏi chết đuối. Thấy một con kiến rơi trong vũng nước ta vội ngay vớt liền để chúng khỏi chết đuối. Đó là chúng ta thực hiện cái hành động đó gọi là hành động từ tâm của chúng ta đối với chúng sanh.

Và khi chúng ta có quan sát, có khởi ý, tu tập trau dồi cái ý mình bằng cách cẩn thận quan sát tư duy như vậy thì tất cả mọi loài vật xung quanh chúng ta đều có sự cứu khổ của chúng ta. Như chúng ta nghe một con vật khác lớn hơn bắt một con vật khác. Cái tiếng kêu la cầu cứu, chúng ta đừng nhẩn tâm mà ngồi đó, mà hãy mau mau đến cứu con vật nhỏ bé. Vì con vật nhỏ bé cũng muốn sống nhưng con vật lớn hơn thì tìm con vật nhỏ bé để mà ăn thịt, để làm môi, để nuôi sự sống của mình mà giết hại con vật khác. Lòng từ của chúng ta luôn luôn lúc nào cũng

can thiệp vào sự đau khổ của chúng sanh, không thể để chúng sanh đau khổ trước cảnh chết chóc như vậy. Không nghe tiếng kêu mà thôi, nghe tiếng kêu thì vội vàng chúng ta mau mau chạy đến nơi đó để cứu khổ những con người, những con vật đang khổ đau. Và cái hành động mà chúng ta mau mau đó tức là chúng ta đã trau dồi cái lòng từ của chúng ta. Còn chúng ta thấy thân nhiên tức là lòng từ chúng ta không bao giờ có được.

Hôm nay quý thầy về đây được nghe những lời để trau dồi lòng thương yêu chân thật bằng những hành động rõ ràng không thể nào mà thiếu khuyết được trong bước đường tu theo đạo Phật.

Như hôm qua Thầy đang ngồi viết, dòng tư tưởng đang tuôn chảy thì bỗng nghe tiếng một con chim nhỏ kêu thì Thầy vội vàng chạy ra để tiếp cứu, làm cho con chim lớn không còn cắn con chim nhỏ. Do cái sự kêu la của loài vật như vậy mà lòng từ chúng ta thực hiện, nghe tiếng la là vội vàng không thể nào làm ngơ được, mặc dù đang ngồi viết say mê. Thầy không thể làm ngơ trước được, mặc dù dòng tư tưởng sẽ bị cắt đứt đi nhưng vẫn thân nhiên chạy ra để cứu lấy một con

vật. Đó là cái hành động trau dồi lòng từ của mình.

Thì các thầy phải hiểu biết, là đây Thầy muốn nhắc để quý thầy đừng vô tình. À, mặc chết nó mặc, làm gì nó làm, mình phải lo làm công việc mình cho rồi. Công việc của mình là công việc biết chừng nào mà cho rồi? Đời người còn sống là còn việc làm, mà trước cái đau đớn của chúng sanh chúng ta không thể nào mà làm ngơ được. Do từ cái hành động không làm ngơ được tức là chúng ta đã trau dồi cái lòng từ của chúng ta đó. Để lấy những cái kinh nghiệm bản thân của Thầy mà nhắc nhở quý thầy từ đây chúng ta sẽ tu tập, trau dồi thật sự, siêng năng tu tập vì chính lòng từ nó sẽ cứu khổ chúng ta. Vì thế hằng ngày chúng ta tư duy:

“Tất cả chúng sanh như con ta, ta phải thương yêu và không bao giờ làm đau khổ chúng sanh”.

Bây giờ chúng ta đã trau dồi cái ý của chúng ta ở trong cái lòng từ. Như vậy thì chúng ta cũng đã hiểu rằng sự tu tập của chúng ta mà trau dồi cái ý từ như vậy là luôn luôn những cái hành động nào, nhìn cái sự hoạt động nào của chúng sanh chúng ta cũng

phải để tâm quan sát, để chúng ta theo dõi và tư duy. Từ cái tư duy cái ý từ nó mới thể hiện ra được. Còn nếu mà chúng ta cứ lo công chuyện của mình. Ở bây giờ cứ lo ngồi tu hoặc này kia thì quý thầy không phải là người trau dồi. Nhiều khi chúng ta ngồi nghỉ, thay vì chúng ta mệt nhọc lại là chúng ta lại lo tu cái kia cho mau nhưng mà không trau dồi cái tâm từ của chúng ta thì chúng ta đang sợ thiếu phước. Nhiều khi chúng ta ngồi nghỉ mà chúng ta nhìn một cái đoàn kiến hoặc đôi ba con kiến đang bò trên sân tức là chúng ta đã thư giãn tâm hồn chúng ta trong cái hành động đó rồi. Nó làm chúng ta trở lại cái thời gian mà tu tập, nó lại làm chúng ta tu tập có chất lượng hơn. Còn bây giờ chúng ta sợ mất thời gian, chúng ta cứ ngồi tu hơi thở hoài hoặc là quán vô lậu hoài, riết nó nhàm chán, nó ngao ngán, nó buồn khổ. Thay vì chúng ta dành ra những cái giờ mà chúng ta ngồi thấy những cái đoàn kiến, thấy những con vật nó đang làm việc hoặc là nó đang tai nạn, nó đang gặp khổ thì lúc bấy giờ thì chúng ta thực hiện những cái tâm trau dồi lòng từ. Thì lúc bây giờ chúng ta đã thư giãn các pháp mà chúng ta mà chúng ta đang tập luyện. Do đó khi mà chúng ta đã

trau dồi lòng từ thì lúc bấy giờ nó có những điều kiện mà chúng ta đã giúp được những con vật thoát ra khỏi khổ đau, làm chúng ta có những cái tâm rất là vui mừng. Vì vậy mà khi ngồi lại thì nó rất tỉnh táo, cho nên chúng ta thấy sung sướng do đó chúng ta tu tập thì chất lượng, tu tập thiền định cũng như các định khác thì nó lại làm cho chúng ta có kết quả tốt hơn. Còn chúng ta cứ miệt mài. À, bây giờ cứ biết đi kinh hành rồi tu Chánh niệm tỉnh thức, rồi ngồi lại tu Vô lậu, giữ tâm thanh thản, rồi giữ hơi thở, tu cái này cái kia mãi thì cái lòng từ chúng ta không có cho nên chúng ta hoàn toàn là bị động, hoặc là chúng ta làm việc quá 24/24 giờ, thì như vậy cái chất lượng tu nó không có kết quả.

Còn trái lại chúng ta có lúc thì trau dồi, những cái quan sát của chúng ta, quan sát của chúng ta làm cho cái tri kiến của chúng ta càng ngày càng phát triển rất lớn và rất rộng. Chúng ta thấy cái sự sinh hoạt của chúng sanh, thấy được cái sự sinh hoạt của con người và suy ngẫm, tư duy thì chúng ta thấu suốt được cuộc sống nó giả tạo thật, nó không có cái gì là hạnh phúc của con người cả, của con vật cả. Từ cái chỗ mà quan sát

đó, nó đem chúng ta có những cái thông suốt, cái trí tuệ chúng ta càng phát triển ra nữa. Cho nên, chúng ta tu tập biết mà sử dụng đúng cách thì đem lại lợi ích chúng ta rất lớn, tâm hồn chúng ta rất an lạc. Còn nếu mà chúng ta cứ mãi mê ngời thiền nhập định làm chủ sanh tử nhưng cái tâm từ trau dồi những cái tư duy thiện này, trau dồi những cái ý tốt này mà không thực hiện, thì như chúng ta đã quên đi điều rất quan trọng trong cuộc sống tu hành của mình.

Thì hôm nay Thầy nhắc nhở qua cái điều kiện mà trau dồi cái ý ở trong cái Tứ Vô Lượng Tâm này, thì quý vị hãy thường xuyên bỏ cái thời gian trong một ngày một đêm thì ít ra phải có 5 hoặc 10 phút, hoặc nửa tiếng đồng hồ, hoặc là một tiếng đồng hồ thì quý thầy sẽ trau dồi cái tâm từ của mình bằng trau dồi cái ý từ của mình trong cái sự quan sát tất cả chúng sanh. Để rồi có những con vật nào, có những tai nạn nào, những cái hành động, rồi quan sát tất cả xung quanh chúng ta: âm thanh, tiếng kêu la, hoặc là tiếng cầu cứu của loài vật thì chúng ta mau mau hành động để biến ra hành động thân - khẩu - ý của mình, để nó tạo cho nó có sự an vui hạnh phúc. Đó là chúng ta trau dồi

những cái điều kiện đó làm chúng ta thư giãn được khi chúng ta tu hành thiền định, giúp cho chúng ta nhiều sự tu tập có kết quả là do chúng ta biết tu tập.

Vì từ xưa đến giờ chưa có người vạch ra lối tu đúng theo cách thức của đức Phật, cho nên chúng ta tu cái trước cái sau không phù hợp. Lẽ ra theo như giáo án này thì quý thầy thấy, bước đầu vào người cư sĩ đến với đạo Phật thì đây là pháp đầu tiên mà Thầy đã dạy cho các cư sĩ và cũng như các thầy là phải tu Tứ Vô Lượng Tâm và trau dồi nó. Mà trau dồi nó thì bắt đầu nó có cái hiệu quả của cái sự tu hành sau này của quý thầy. Quý thầy thấy rất rõ, còn bây giờ quý thầy thấy từ lâu tới giờ nói Tứ Vô Lượng Tâm thì quý thầy nghe như vậy chứ quý thầy biết làm sao mà trau dồi nó. Cho nên không biết trau dồi nó, vì vậy mà quý thầy lấy cái sau mà tu cái trước, lấy cái trước mà tu cái sau. Ở quý thầy nói không tham, không sân, không si bằng cách là vô lậu thế này thế khác, tu Định vô lậu nhưng đâu bằng tu lòng từ. Vì có thương yêu thì tham sân si làm sao có. Các thầy thấy đó là cái mấu chốt ban đầu để chúng ta đi vào trong cái tâm không còn tham sân si phiền não nữa.

Vì vậy, chúng ta phải tu tập nó có từng bước của nó, nó thực hiện. Mà nếu mà trau dồi lòng từ, trau dồi những hành động thân khẩu của mình mà lòng từ nó có phải là tập trung tâm của chúng ta, đè nén tâm của chúng ta đâu. Bằng chứng là chúng ta tu tập đúng cách là chúng ta xả tâm chứ không phải là nén tâm. Còn bây giờ quý thầy không hiểu, cứ ngồi dùng hơi thở hoặc tập một cái pháp môn nào đó nén tâm mình mãi thì lòng từ làm sao có được. Và cứ nghĩ rằng mình sẽ tu tập như vậy để làm chủ sanh tử chấm dứt luân hồi, mà cái luân hồi là cái tham sân si của chúng ta. Tâm tham sân si mà không có lòng từ thì sao dứt bỏ được.

Thì hôm nay mới thấy rõ được cái lối đi đúng đắn. Người cư sĩ mà thực hiện được lòng từ, trau dồi được lòng từ thì đời sống của họ hạnh phúc biết bao nhiêu. Họ chưa đòi hỏi ở sự giải thoát nào cao hơn ở đạo Phật, chỉ ở Tứ Vô Lượng Tâm cũng đủ cho họ đem lại hạnh phúc của đời sống của họ rồi. Và xã hội có một trật tự rất là an ổn, không có cái rối trật tự nữa. Cho nên nếu mà theo đúng đạo Phật như Thầy đã giảng cho quý thầy thấy, cái giai đoạn của người cư sĩ từ cái hành động, tất cả hành động đối xử nhau đức

Phật dạy rất rõ. Do cái sự giúp đỡ này mà chúng ta biết rằng ông Phật đã dạy chúng ta để sống một cuộc sống đem lại hạnh phúc an lành cho nhau. Người cư sĩ phải thực hiện được những điều đó, hiểu được những điều đó, sống được những điều đó. Và tiếp tục trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm thì đời sống còn gì là địa ngục, toàn cả là Thiên đàng.

Cho nên từ đây bắt đầu tu 1 năm cho đến 2 năm mà trau dồi cái Tứ Vô Lượng Tâm này qua hành động thân khẩu ý của quý vị. Chắc chắn là quý vị sẽ có hạnh phúc rất lớn, sự giải thoát chân thật ở tâm hồn của quý vị và cả gia đình của quý vị. Từ lâu tới giờ chúng ta đã theo đạo Phật bao nhiêu năm? 5 năm, 10 năm, 20 năm rồi mà nhìn lại sự giải thoát, sự an lạc cho gia đình của mình có được hay không. Hay còn đang ở trong địa ngục. Điều này chứng minh cho chúng ta biết rằng đạo Phật đến thì có sự giải thoát thật sự mà đến mà không có sự giải thoát thật sự thì chính nó không phải của đạo Phật.

Vì vậy hôm nay về trau dồi ý thì quý thầy phải siêng năng, phải quan sát mọi vật. Khi đứng trước một cái cây chúng ta nhìn sự sống của nó thế nào. Những làn gió thổi,

những hạt sương rơi trên cây chúng ta nhìn thấy sự thấm nhuần của sự sống nó như thế nào để chúng ta tỏa lòng từ thương yêu chúng từng chút. Nếu chúng ta không chịu khó quan sát, không chịu khó ý tứ như vậy thì khó mà chúng ta thông cảm được lòng thương yêu chúng ta đối với chúng. Muốn thực hiện được điều này thì phải cần có thời gian để quan sát, để thấm nhuần từng sự sống của muôn loài.

Có bao giờ quý thầy ngồi nhìn một cây cỏ, từ một chiếc lá non trong lòng ngọn cỏ. Rồi tuần tự trong những đêm trăng, tuần tự chúng ta thấy lần lần chiếc lá bung lên, dài ra lần lần. Chúng ta thấy sự sống dường như là sự sống của chúng ta. Quý thầy có suy nghiệm được điều đó không. Trong những năm ở trên Hòn Sơn, một thân một mình đọc cư Thầy lấy cỏ cây mà làm bạn. Vì vậy mà Thầy ngồi thầy quan sát, từ đó Thầy mới hiểu trau dồi lòng từ, ý từ của mình phải trau dồi nơi đây. Vì vậy mà hôm nay Thầy mới ghi lại những điều kinh nghiệm qua bản thân của mình để cho quý thầy lấy đó mà thực hiện. Trong kinh sách không ghi điều này nhưng vì kinh nghiệm đã dạy Thầy có lòng từ, thương từ cây cỏ.

Loài cây cỏ còn thương thì làm sao mà loài vật không thương. Mà loài vật còn thương thì làm sao mà loài người không thương? Tất cả các thầy kẻ thì vậy, người thì khác, kẻ ý này người ý khác, nhưng mọi ý đều là sự thương yêu của Thầy. Thầy không bỏ người nào hết, Thầy không ghét dơ người nào hết, người nào làm gì Thầy thì cũng thương, Thầy không bỏ người nào. Dù người đó có nói Thầy cách gì Thầy cũng thương yêu bởi vì Thầy hiểu họ chưa hiểu mà thôi. Cho nên lòng từ nó đem lại cho tâm hồn Thầy một tâm hồn thanh thản, giải thoát, không có người thù hận mình. Mà chỉ có biết những người chưa hiểu và những người con lầm lạc mà thôi, chứ không biết người đó là người thù của mình.

Bây giờ Thầy sẽ dạy đến cái lòng bi, lòng từ đã hết rồi. Thì quý thầy nhớ kỹ những gì mà Thầy đã nói nãy giờ để trau dồi cái ý, cái ý trau dồi rất quan trọng. Nếu mà cái ý trau dồi được thì cái hành động thân, khẩu của quý vị không khó nữa, không có khó khăn. Thì quý vị nhớ ngồi quan sát mọi vật đó là trau dồi ý của chúng ta. Từ đó chúng ta mới tỏa ra cái sự thương yêu chân

thật trong cái sự tư duy của nó. Như vậy quý Thầy đã biết trau dồi cái ý qua cái lòng từ.

Bây giờ thì Thầy sẽ dạy tới lòng bi. Nội có một cái hành động từ mà này giờ đã chiếm chúng ta nhiều thời gian quá nhiều, mà bốn cái Từ - Bi - Hỷ - Xả này thì Thầy thấy chắc còn một phần nữa, chớ không thể nào mà ngày hôm nay mà chúng ta có thể chấm dứt được, trau dồi bốn cái vô lượng tâm này được. Mà chỉ đi từng phần để nhắc nhở kỹ, vì đây là lời nói sau cùng của Thầy, Thầy không còn thuyết giảng nữa. Do đó, Thầy nhắc đi nhắc lại nhiều để cho quý thầy nhớ mà thực tập. Đừng quên vì đó là con đường giải thoát chân thật của đức Phật đã dạy: Tứ Vô Lượng Tâm.





TRAU DÔI BI VÔ LƯỢNG TÂM



Bi vô lượng là lòng thương rộng lớn vô bờ bến trước những nỗi đau khổ của chúng sanh. Người có lòng bi thương rộng lớn không thể làm ngơ trước nỗi đau khổ của chúng sanh và luôn luôn quyết tâm để làm gì dứt trừ những nỗi khổ đau ấy. Nghĩa là cái lòng bi như hồi nãy Thầy đã giải thích cho quý thầy thấy, lòng từ thì đối với những con vật mạnh giỏi không có tai nạn, mà lòng bi là nó có những sự đau khổ, có những sự tai hại cho nên chúng ta phải làm sao để dứt trừ những cái sự đau khổ đó. Thấy người bệnh tức là lòng bi chúng ta đó chứ không phải lòng từ. Đó thì quý thầy đã hiểu, như vậy chúng ta mới biết cái chỗ từ bi của chúng ta như thế nào mà hiểu được thì lúc bấy giờ chúng ta phải làm sao, không thể làm ngơ. Cũng như Thầy bấy giờ nghe một con chim

lớn nó bắt con chim nhỏ, mà con chim nhỏ kêu hét lên để cầu cứu thì trước cái đau khổ, trước cái sự sống chết của con chim trong chớp mắt mà làm ngơ, mà không chạy thì không phải là người trau dồi lòng bi. Cho nên người trau dồi lòng bi thì mau mau mà hãy thực hiện cái tâm bi của mình trước cái sự đau khổ đó, trước cái sự chết đó của con vật.

Người có lòng bi thương rộng lớn không thể làm ngơ, đó lấy cái sự làm ngơ đó. Còn bây giờ cái lòng từ của chúng ta đối với chúng sanh mà nó không không bệnh đau thì mình có làm ngơ gì đâu. Nhưng mà nó có đau đớn đau, cho nên chúng ta phải thực hiện cho đúng cái lòng bi của chúng ta là không được làm ngơ, không được chậm trễ. Vì có sự chậm trễ trong đó thì chúng sanh có sự đau khổ trong đó thì chúng sanh có sự đau khổ dài hơn. Người có lòng bi thương rộng lớn không thể làm ngơ trước nỗi đau khổ của chúng sanh và luôn luôn có tâm biết để làm những gì dứt trừ những sự đau khổ đó. Nghĩa là ngay liền mình làm mọi cách làm sao cho cái con vật mà đang bị đau khổ đó đừng đau khổ nữa. Thì đó gọi là trau dồi lòng bi.

Tuy rằng biết nỗi đau khổ của thế nhân và tất cả chúng sanh đều do nhân quả ác - thiện mà sanh khởi. Thì chúng ta biết rõ ràng mà. Tất cả những cái điều mà đau khổ của chúng sanh mà giết lẫn nhau đều do cái nhân quả cả chứ đâu phải gì khác hơn. Nhưng trước cảnh rên la thảm khóc đầy đen tối của kiếp người, của kiếp chúng sanh người có lòng bi không thể làm ngơ được. Biết là nhân quả nhưng chúng ta nghe tiếng kêu là là chúng ta không thể làm ngơ được khi chúng ta là người quyết tâm tu tập trau dồi lòng bi.

Luôn phải dùng lời an ủi khuyên bảo, dùng tay xoa dịu những vết thương đau, nhẹ nhàng để làm những vết thương đó giảm bớt cơn đau của chúng sanh, của người khác. Nghĩa là trước cái cảnh mà, bây giờ có một con vật nó bắt một con vật nó cắn đi, rồi đuổi đi thì bây giờ đứng dậy không nổi vì vết thương con vật khác đã làm cho con vật đó sắp sửa chết đi: bị gãy chân, bị què tay, hoặc bị thương tật trên mình. Lúc bây giờ, chúng ta mới nâng con vật rất nhẹ nhàng, để con vật ngay ngắn lại rồi chúng ta vuốt ve nhẹ nhàng, chúng ta tìm cách xoa dịu những vết thương đau của chúng như chính chúng ta bị đau rồi chúng ta xoa cái tay nhẹ trên vết

thương của chúng ta vậy. Đó là chúng ta thực hiện lòng bi của chúng ta.

Chúng ta phải đừng có lấy cái thì giờ mà chúng ta sợ mất đi trong cuộc sống của chúng ta, mà hãy lấy lòng thương yêu của chúng ta, bỏ tất cả xuống hết, chỉ có lòng thương yêu của chúng ta là duy nhất. Ở trong cuộc đời này vật chất quý thầy có cố gắng làm, tiêu phí nó cũng chẳng ra gì. Vật chất của cái vàng bạc châu báu nó cũng chẳng bằng khi mà chúng ta bỏ thời gian để xoa dịu vết thương đau của loài vật thì cái điều đó nó quý biết bao nhiêu. Nó quý hơn là vàng bạc, nó quý hơn là châu báu, nó quý hơn là ngai vàng của nhà vua. Lòng thương yêu đó, sự xoa dịu đó nó làm cho tâm hồn của quý quý vị hân hoan vui sướng khi chúng ta làm được những điều này. Vàng bạc của báu không thể đem đến sự hân hoan này được, mà vàng bạc của báu lại còn làm cho quý vị đau khổ hơn nhiều. Còn sự xoa dịu vết thương đau trong lòng từ bi của mình với chúng sanh thì đem lại cho chúng ta nguồn vui lâu dài.

Phải luôn luôn khiến cho chúng sanh nhận nẻo thiện. Nghĩa là mọi người, mọi vật mình làm sao cho chúng đi vào cái nẻo thiện.

Bởi vì cái nhân, mình biết rõ cái nhân ác thì phải thọ lấy cái quả khổ, mà nhân thiện thì sẽ được hạnh phúc. Do muốn được hạnh phúc đó cho nên chúng ta phải tìm mọi cách làm sao cho chúng sanh hiểu được cái nẻo thiện để xa lìa cái nẻo ác, để tránh xa cái ác để cho tự họ cứu lấy họ và họ không còn đau khổ nữa. Chứ nếu cứ để họ làm điều ác thì họ gặp khổ thì chúng ta lại thương yêu họ giúp đỡ họ thì mãi mãi chừng nào mới chấm dứt cái nhân quả thiện ác này. Cho nên thương yêu thì thương yêu chúng ta khi họ chưa hiểu nhân quả thì chúng ta giúp đỡ, mà khi họ hiểu nhân quả thì họ đã cứu họ rồi. Vì vậy chúng ta muốn cho họ được yên vui, được hạnh phúc, không còn thêm những tai nạn đau khổ nữa thì chúng ta phải hướng dẫn họ bằng con đường thiện, bằng nẻo thiện. Do những hành động thiện sẽ đưa đến họ những hạnh phúc an vui, không tai nạn, không khổ đau.

Vì vậy điều cần thiết là chúng ta từ trong cái nhân tốt để cho họ được thoát ra cái quả khổ, hành động ác, lời nói ác hoặc làm việc ác và luôn luôn giúp mọi người làm việc lành. Nghĩa là điều lành nào thì chúng ta cũng giúp cho họ, mà điều ác thì chúng ta ngăn cản họ, không cho họ làm. Thì đó là

chúng ta bi với chúng sanh. Tức là lòng bi của chúng ta phủ trùm với chúng sanh. Thấy hai con vật đang tranh nhau, đang đánh nhau thì chúng ta can ra. Và đồng thời chúng ta làm cho chúng dịu bớt cơn giận từ đó chúng không còn cắn nhau nữa. Các thầy cứ tự nghĩ, có những lúc Thầy ngồi nhìn hai con kiến cắn lộn, rồi Thầy lấy một cái cây Thầy can hai con kiến ra, rồi nó cũng sáp lại nó cắn nữa.

Thầy tiếp tục bài giảng Tứ Vô Lượng Tâm.

Khi mà Thầy nhìn thấy hai con kiến cắn nhau rồi Thầy can nó ra nhưng rồi nó lại sáp lại cắn nhau nữa. Do đó Thầy phải dùng cái cây Thầy khêu hai con kiến dang rất xa ra. Rồi lần lượt từ từ nó không còn giận nữa, không sân nữa, rồi nó bỏ đi không cắn nhau nữa. Vì vậy mà Thầy biết tâm sân của loài vật cũng rất dữ tợn chứ không phải ít. Nếu mà cái lòng sân của nó đối với con người chắc chắn là cũng không thua. Cho nên qua cái nhìn hành động của chúng Thầy biết là có thể chúng giết nhau bằng cái lòng sân của chúng. Vì vậy mà chúng ta là những người trau dồi cái tâm bi để thương chúng sanh thì làm sao giảm bớt cái sân hận ở trong lòng

của chúng sanh thì đem lại cái hạnh phúc cho chúng sanh. Tức là mà muốn thực hiện cái tâm từ thì phải ngăn ngừa những cái điều có thể làm cho chúng sanh đau khổ. Còn tâm bi chúng ta thực hiện cái sự đau khổ mà an ủi, xoa dịu cái vết thương của chúng sanh.

1- Thương người đang sân

Muốn trau dồi được như vậy thì lúc nào chúng ta cũng thường nhắc nhở tâm ta:

“Hãy thương người đang sân!”

Nghĩa là hằng ngày mình muốn cho tâm đừng có sân giận người thì mình thường dùng cái pháp hướng như cái lý mình tác cái ý ra: ***“Hãy thương người đang sân!”***. Đó là cái câu thường nhắc ở trong tâm của chúng ta, khi lúc nào rảnh rỗi thì chúng ta thường nhắc cái câu đó. Chớ không phải nhắc cái tâm mình: ***“Tâm đừng sân, đừng có hận!”*** thì nó chưa đủ. Mà ở đây mình trau dồi cái tâm mình thương người, cho nên mình hãy nhắc: ***“Hãy thương người đang sân!”***. Họ đang sân với mình đó chứ không phải đang sân với người khác đâu. Nhưng mà mình hãy thương người đang sân, do cái câu hướng tâm như vậy, trạch cái pháp hướng tâm như vậy thì chúng ta có một cái câu để

nhắc nhở tâm mình thường xuyên, vì vậy mà nó thấm nhuần. Từ đó nhìn cái người mà đang sân với chúng ta chúng ta vẫn thương họ được.

2- Thương người đang bệnh khổ

“Hãy thương người đang bệnh khổ!”

Nghĩa là chúng ta bây giờ tuy rằng thấy người ta khổ chúng ta thương, nhưng mà chưa thương bằng cái sự đau khổ của mình đâu. Cho nên chúng ta thường hay nhắc nhở: ***“Hãy thương người đang bệnh khổ!”***. Đó là một cái trạch pháp để chúng ta thường nhắc nhở tâm mình. Kế đó chúng ta lại dùng cái trạch pháp khác thì chúng ta lại nhắc nhở tâm mình: ***“Hãy thương người đang buồn khổ!”***. Để làm gì, để chúng ta tìm mọi cách mà an ủi những người đó, để chúng ta gọi lên những cái lòng thương yêu của chúng ta đối với người đang buồn khổ đó.

Kế đó thì chúng ta lại dùng một cái trạch pháp khác để chúng ta nhắc cái tâm của mình nữa:

3- Thương người đang có tai nạn

“Hãy thương người có tai nạn!”

Nghĩa là gặp ai có tai nạn thì chúng ta hãy thương, tức là chúng ta trau dồi tâm bi của chúng ta đó. Đó là cái cầu để chúng ta hướng tâm, như cái lý mà tác ý ra để trau dồi cái tâm thương yêu của chúng ta, cái tâm bi của chúng ta đối với chúng sanh, đối với con người.

4- Thương người tham lam, trộm cắp

“Hãy thương người tham lam trộm cắp!”

Thường thường người ta thấy người tham lam trộm cắp là người ta ghét rồi. Bây giờ chúng ta phải thấy thương cái người tham lam trộm cắp. Vì chúng ta biết được cái nhân của người tham lam trộm cắp là họ sẽ nghèo khổ, họ sẽ đói rách. Cho nên chúng ta phải thương người tham lam trộm cắp. Và chúng ta tìm mọi cách để chỉ cho họ thấy rằng cái sự tham lam trộm cắp đó là cái nhân đưa đến cái quả nghèo khổ đói rách, đừng tham lam trộm cắp nữa. Vì mình thương người cho nên mình thấy cái người tham lam trộm cắp đó họ đến họ ăn cắp của mình, mình không có giận hờn, mình không có ghét họ. Vì vậy mà mình tìm mọi cách để cho mình giúp họ. Do đó mình mới trau cái

lòng bi của mình, lòng từ của mình mới được. Còn nếu mình không nhắc nhở mình như vậy thì mình thấy người ta ăn cắp của mình là mình tức tối, đem mà bắt đem cho cảnh sát mà bỏ tù nó cho rồi. Thì đó là cái lòng ác chứ không phải lòng bi, không phải là lòng từ. Vì vậy mà chúng ta thường nhắc nhở để trau dồi cái tâm chúng ta, trước những cái con người trộm cắp tham lam mà chúng ta biết thương. Vì vậy mà chúng ta sẵn sàng không đánh đập khi chúng đang lấy đồ chúng ta được.

5- Thương người đang si mê

“Hãy thương người đang si mê!”

Nghĩa là cái người đang si mê, họ đang nghiện thuốc phiện, uống rượu, hút thuốc, họ say mê bài bạc, rồi say mê tất cả những sự phóng dật đó thì chúng ta cũng phải nhắc. Chứ thấy cái thằng cha uống rượu thấy ghét, nó vô cứ chửi mình hoài. Thì cái điều đó các con nghĩ mình không có tu tập, không có trau dồi cái tâm từ của mình. Thường thường có những người uống rượu họ đi ngang chùa mình, họ vô, họ vô họ la lối họ nói này kia, họ nói họ tu, họ tụng niệm, rồi họ chọc gheo, họ nói thầy chùa này thầy chùa khác. Trong lúc đó mình biết là cái người đó đang si mê.

Cho nên chúng ta thường nhắc tâm: **“Hãy thương người đang si mê!”**. Đó, như vậy là chúng ta thấy cái người uống rượu mà đang say sưa, họ mê muội như vậy thì mình đâu có trách họ, mình đâu có giận hờn họ, mình đâu có tức giận họ. Thì như vậy là cái tâm chúng ta biết thương người và từ chỗ biết thương người chúng ta giải thoát, chúng ta không có thấy khổ đau, chúng ta không có phiền muộn ở trong đó. Sự tu tập như vậy, trau dồi tâm chúng ta như vậy nó đem lại lợi ích cho chúng ta và cũng không làm khổ người khác. Mà đem lại cho chúng ta một cái sự mang đến cho người khác có niềm an ủi họ, xoa dịu những cái sự đau khổ của họ.

Câu kế nữa:

6- Thương người đang tị hiềm

“Hãy thương người đang tị hiềm!”

Trong chúng mình có thấy có người nào mà tị hiềm với nhau, thấy người này tu hơn mình thua rồi sanh ra cái lòng tị hiềm ganh ghét. Đó, thì khi chúng ta biết người đó như vậy thì ta thương cái người đó, chứ chúng ta không nên ghét. Có nhiều khi thấy người ta tị hiềm, kiểm chuyện nói này nói kia, nói nặng nói xấu mình thì mình đâm ra mình

ghét người đó. Thì do đó mình chưa phải là lòng từ, lòng bi, mình chưa phải là biết thương yêu người khác. Cho nên chúng ta: ***“Hãy thương người đang tị hiềm!”***. Họ đang ghét mình đó, họ đang tị hiềm người này người kia, họ thấy người khác hơn hoặc họ thấy người này giàu hơn thì họ sanh tâm ganh ghét. Do đó mà chúng ta cũng thường nhắc tâm để mà chúng ta biết thương cái người mà đang có cái lòng tị hiềm đó.

Câu kế, để chúng ta trạch pháp câu kế nữa. Để chúng ta hướng tâm như cái lý tác ý diệt cái mạn của chúng ta, tức là cái ngã mạn:

7- Thương người đang ngã mạn

***“Hãy thương người đang ngã mạn
cống cao!”***

Nghĩa là cái người mà hieu hieu tự đắc, cho mình là hiểu biết, cho mình là chứng đạo, cho mình thế này thế khác thì cái người đó chúng ta cũng phải thương họ. Không nên thấy họ nói những cái điều đó mà mình đâm ra mình ghét hoặc mình nói như thế này thế khác đối với người đó, mà mình phải thương yêu người đó. Vì người đó họ đang si mê, họ đang có cầu cái ngã của họ, cái danh của họ

cho nên họ mới ngã mạn cống cao như vậy. Chúng ta nên thương họ, chứ không nên ghét họ. Mà khi mà thương họ như vậy thì chúng ta có tranh luận với họ không. Chắc chắn là chúng ta không tranh luận, và không tranh luận thì nó sẽ đem đến như thế nào? Nó sẽ đem đến cho chúng ta có sự an ổn và cũng chính người ngã mạn cống cao ngã mạn đó cũng được an ổn.

8- Thương người đang tàn tật

“Hãy thương người tàn tật!”

Nghĩa là mình thấy cái người tật nguyền, đui mù, hoặc là cụt tay cụt chân thì mình hãy thương xót cái người đó. Mình thấy họ có điều kiện gì, mình có thể giúp đỡ an ủi họ. Trong khi mình đủ lành lặn tay chân, mắt, tai, mũi, miệng - sáu căn đầy đủ, còn họ lại thiếu khuyết cho nên họ bất hạnh hơn mình nhiều. Vì vậy mà thấy người tàn tật thì mình nên thương yêu. Mặc dù mình nghèo nhưng mình đến mình giúp họ một cái bánh, một cái đồng bạc hoặc là cái vật dụng gì cần thiết cho đời sống họ: một cục xà bông, một cái bàn chải đánh răng, một cây kem cũng nói lên cái sự an ủi cái sự tật nguyền của họ, cái sự mất mát của họ trong thân của họ. Đó là chúng ta thường nhắc tâm

để chúng ta biến ra cái hành động của chúng ta để nói lên cái lòng thương, lòng từ, lòng bi của chúng ta.

Sự trau dồi thường nhắc tâm chúng ta mới có thể thực hiện được. Nếu mà chúng ta không nhắc tâm thì tâm sẽ quên đi. Nó quên đi là tại vì nó chạy theo những công việc khác. Nó quên đi là tại vì nó đang lo lắng cho cá nhân của nó, cho nên nó không nghĩ những người xung quanh nó đang bao nhiêu là bất hạnh, bao nhiêu là sự đau khổ.

9- Thương người già yếu

“Hãy thương người già yếu vì chính chúng ta ngày nào đó cũng già yếu lom khom rồi đi đứng run rẩy!”

Cho nên chúng ta thấy những người già yếu là chúng ta phải kính nhường, kính cho họ lối đi, kính cho họ chỗ ngồi. Tất cả mọi cái đó để chứng tỏ lòng chúng ta, cái lòng bi của chúng ta, cái lòng từ của chúng ta đối với những người đang khổ sở trong cái tuổi già còm, trong cái sức yếu mòn. Nên đó là những điều chúng ta phải thực hiện, chúng ta thường nhắc nhở.

Và cuối cùng, chúng ta hãy đặt một cái câu cuối cùng là:

10- Thương tất cả chúng sanh

“Hãy thương tất cả chúng sanh vì chúng sanh hoàn toàn là đau khổ!”

Nói chung là tất cả chúng sanh, mọi vật chứ không riêng một người nào. Nghĩa là hiện giờ họ đang mạnh khỏe an vui nhưng lúc nữa họ sẽ đau khổ. Vì vậy mà chúng ta hãy đặt một cái tình thương rộng lớn như là từ vô lượng, rồi bi vô lượng. Do cái sự vô lượng này là thương hết tất cả các loài chúng sanh cùng cây cỏ thảo mộc. Từ đó tâm chúng ta luôn luôn lúc nào cũng thấy an vui trong vạn hữu. Vì tất cả những đó tràn đầy cả tình thương cho nên nó mới có chan hòa nhau, không có một cái sự phân biệt như thế này, như thế khác. Do đó mà chúng ta sống thanh thoi, an lạc trước vạn hữu. Đó là chúng ta thực hiện tâm bi vô lượng của chúng ta. Đó là những câu pháp hướng để mà chúng ta hằng trao dồi tâm bi của chúng ta đối với vạn hữu, đối với tất cả chúng sanh.





TRAU DÔI HỖ VÔ LƯỢNG TÂM



Bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục học tới tâm Hỷ vô lượng.

Bởi vì cái sự việc nó vô lượng cho nên nó không có thể nào mà tính toán được. Nó không thể nào mà so lường được. Lúc nào nó cũng tràn đầy, phủ trùm khắp cả không gian và thời gian. Cho nên từ vô lượng, rồi bi vô lượng rồi bây giờ tới hỷ vô lượng. Vì có từ, bi thì nó mới có hỷ; biết thương người thì nó mới có vui, còn không biết thương người thì cái vui của chúng ta là cái vui ích kỷ. Cho nên cái vui đó thầy đã dạy là cái vui ngắn ngủi. Còn cái tâm hỷ của chúng ta đối với người thù, kẻ oán, đối với tất cả mọi cái đều là vui vẻ với mọi thì cái tâm đó gọi là cái tâm tùy hỷ.

Là tùy hỷ, nghĩa là vui theo. Vui theo có nhiều cách:

I- HỖ VÔ LƯỢNG DỤC LẠC THẾ GIAN

1- Vui theo với ngũ dục lạc

Nghĩa là mình cũng có vui theo, mà có vui theo cái đúng mà cũng có vui theo cái sai. Vui theo ngũ dục lạc là vui theo cái vui ngắn ngủi, cái vui mê muội. Người phàm phu ngu si mê muội phóng tâm vui theo những vật chất thế gian, trần cảnh gồm có: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nó đang có một sức cám dỗ, lôi cuốn con người đi đến chỗ đau khổ bất tận. Đó thì đối diện với cái sự mà vui theo với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì nó sẽ lôi cuốn chúng ta đi vào cái chỗ đau khổ bất tận, chứ không có vui. Vì cái vui đó là cái vui ảo giác, cái vui không thật, cái vui thấy thì vui nhưng nó không thật vui. Cho nên người ta ví như cái vui đó như là ở xa chúng ta nhìn nó là như hạt kim cương, nhưng đến gần đó là cái hạt nước mắt của chúng ta. Như vậy thì chúng ta biết đời chúng ta tại vui theo với những cái điều đó mà nước mắt chúng ta như nước biển đó. Đó gọi là Hỷ vô lượng dục lạc. Nghĩa là nó cũng

vô lượng đó. Bởi vì người ta nói cái tâm người là cái túi không đáy. Mà cái túi không đáy tức là chạy theo dục lạc của thế gian. Cho nên sự ham muốn dục lạc đó, để hưởng thụ những dục lạc đó cho nên không bao giờ mà hết sự ham muốn đó.

Ví dụ như chúng ta chạy theo dục lạc thế gian, vừa cất được cái nhà ngói thấy người ta xây cái nhà tường thì mình theo cái nhà tường, từ đó thấy người ta có nhà lầu, cái vi la thì mình theo cất nữa. Cũng như bây giờ mình có xe đạp thì thấy người ta có xe gắn máy, từ cái xe gắn máy đó mình thấy người ta có xe dream, từ xe dream đó thấy người ta có xe hơi. Mình cứ theo hoài, theo hoài cho đến khi không biết chừng nào mà cho cùng tận cái chạy theo cái dục lạc đó. Thì cho nên càng chạy theo thì càng khổ. Do vì vậy mà người ta nói: ***“Ở xa là giọt kim cương, đến gần thì là giọt nước mắt”***. Vì vậy đó là Hỷ vô lượng dục lạc thế gian.

Cho nên chúng ta nghe nói Tứ vô lượng tâm, bốn cái tâm vô lượng đó nó sẽ giải thoát. Nhưng ở đây nó cũng có bốn tâm vô lượng mà đem đến chúng ta cũng vô lượng khổ đau, chớ không phải giải thoát. Đó là Hỷ

tâm vô lượng dục lạc thế gian của những con người vô minh theo thói quen phàm tục, hỷ này vui đó, khổ đó, như con thiêu thân thấy ánh sáng đèn tường là vui thật, nào ngờ là ảo giác. Do thế mà sanh - già - bệnh - chết nối tiếp nhau mãi mãi, không bao giờ dứt khổ. Hỷ vô lượng tâm này là những vô lượng tâm vô minh, hỷ này gọi là hỷ ảo giác. Nó còn có cái tên là Hỷ ảo giác. Nghĩa là chúng ta chạy theo cái ăn ngon, thì bỏ vô miệng nhai nuốt rồi thì cái ngon nó mất rồi, cho nên gọi là Hỷ ảo giác.

2- Vui theo với ác nghiệp

Đó là cái hỷ, cái hỷ vô lượng với những ác nghiệp, bởi vì ác nghiệp nó cũng rất là nhiều, cho nên vui theo với ác nghiệp. Hồi nãy vui theo với dục lạc, bây giờ vui theo với ác nghiệp. Vui theo với ác nghiệp là thấy người sát sanh, uống rượu, trộm cắp, tà dâm, bài bạc, vọng ngữ, hút sách, v.v.. đã không khuyên can lại còn xúi bả vui theo, và bằng lòng theo con đường ác đó. Đây là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp. Nó còn có cái tên là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp, bởi vì ác pháp cũng vô lượng chứ không phải có một pháp, hai pháp không. Cho nên mỗi ác pháp đều

đem đến cho chúng ta khổ. Mà con người vì vô minh chạy theo, vui theo những ác pháp đó. Cho nên gọi là hỷ vô lượng tâm ác pháp.

Từ lâu tới giờ thì quý thầy chỉ nghe nói Từ - Bi - Hỷ - Xả vô lượng tâm là đem lại cái nguồn tốt. Bây giờ nghe Thầy lật ngược trở lại thì thấy Hỷ vô lượng tâm theo ác pháp là khổ đau, theo dục là khổ đau. Như vậy là chúng ta thấy cái tâm của chúng ta nó có hai nẻo rất rõ: *một nẻo tốt và một nẻo xấu*. Một nẻo xấu làm cho tâm vô lượng của chúng ta trở thành xấu. Một nẻo tốt làm cho tâm vô lượng chúng ta trở thành tốt.

Vậy nẻo tốt là nẻo nào? Nẻo tốt là nẻo của Đạo Phật, nẻo tốt là nẻo của thiện pháp, nẻo tốt là cái nẻo để được sự giải thoát, an lạc, vĩnh viễn hạnh phúc. Còn nẻo xấu là luôn luôn lúc nào cũng địa ngục, đau khổ, phiền toái, giận hờn, tham sân si, mê muội, đó là nẻo xấu.

Tóm lại, hai cái loại trên là hỷ dục, hỷ ác tạo cảnh địa ngục trần gian trong hiện tại, chẳng đợi mai sau. Nghĩa là hai cái hỷ này nó tạo cho ta địa ngục ngay tại trần thế này, chớ không phải đợi chúng ta chết rồi chúng ta đi xuống địa ngục, hay là đọa địa

ngục. Mà chính là những cái loại hỷ này nó đã đem đến cho chúng ta những cái địa ngục.

Vậy thì hôm nay quý thầy đã học được bài này, quý thầy biết địa ngục là do hỷ dục và hỷ ác của chúng ta mà chúng ta đã tạo thành địa ngục trần gian. Từ đây về sau chúng ta đã hiểu nó, chúng ta đừng chạy theo nó nữa, đừng có vui theo nó nữa, mà hãy xa lánh nó đi, mà viễn ly nó đi, từ bỏ nó đi thì chắc chắn là chúng ta sẽ không tạo địa ngục trần gian.

Đó là những loại hỷ đau khổ của con người trong biển đời trầm luân này. Người vô minh mê muội không thể thoát ra khỏi vòng tay các loại hỷ này, nghĩa là cái người mà không sáng suốt. Cho nên đạo Phật là đạo trí, vì có trí cho nên mới thoát ra khỏi, mà không trí thì thoát ra không khỏi những loại hỷ này. Nhìn chung quanh chúng ta hiện giờ ai là người đã thoát ra khỏi, ai là người không vô minh? Thật sự ra chúng ta đang tu tập theo giáo pháp của đức Phật, Giới - Định - Tuệ, nhưng thoát ra khỏi phải là một trí tuệ siêu việt, nếu không thì chúng ta vẫn nằm trong vòng tay các loại hỷ này.

Quý thầy xét thấy mình có phải ra khỏi chưa? Bứt khỏi cái vòng tay này chưa? Chắc chắn chúng ta cũng còn một ít. Nếu chúng ta đã quyết tâm nhưng vẫn bị vòng tay còn đang bao vây, chưa phải bứt ra hết được. Để rồi đời đời kiếp kiếp thọ lấy tai ương. Nghĩa là chúng ta nằm trong vòng tay của các loại hỷ vô lượng thì đời đời kiếp kiếp chúng ta luôn luôn lúc nào cũng bị tai ương, chứ không bao giờ chúng ta thoát khỏi tai ương này.

Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng ta hãy nhắc tâm ta bằng pháp Như lý tác ý. Thì bây giờ tới lúc mà trau dồi đây, hồi này là nói để chúng ta hiểu những loại đó để rồi chúng ta trau dồi tâm của chúng ta đi vào những cái hỷ vô lượng, làm cho chúng ta hạnh phúc đây. Thì những cái trạch pháp, những câu mình lựa chọn ra để cho mình hướng tâm, mình nhắc đi nhắc lại cho thấm nhuần, tức là trau dồi tâm của chúng ta. Đây, cái câu để mà chúng ta trạch pháp ra đây:

“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau, ta hãy tránh xa cái hỷ này”.

Đó là cái câu để mà chúng ta nhắc nhở, để chúng ta biết dục lạc thế gian: danh lợi

sắc đẹp, ăn uống ngủ nghỉ đó là những thứ dục lạc. Hoặc là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đó là những cái dục lạc, cái đối tượng để nó tạo thành những cái dục lạc, cái hỷ dục lạc. Cho nên chúng ta phải tránh xa, phải lìa xa, phải bỏ ra, đừng có gần nó nữa. Cho nên ở đây câu hương tâm để mà trau dồi tâm chúng ta, để hằng chút chúng ta luôn luôn lúc nào cũng cảnh giác mà xa lìa nó, vì nó cám dỗ chúng ta rất mạnh, ví nó thu hút chúng ta như đá nam châm, khó mà chúng ta bứt rời được. Cho nên hằng phải nhớ:

“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau ta hãy tránh xa hỷ này”.

Thì hãy nhắc tâm mình như vậy để cho nó nhớ, nó đừng quên. Tỉnh thoảng ta lại tác ý như lý này, nhắc đi nhắc lại nhiều lần cho tâm ta xa lìa, yểm ly ngũ dục lạc.

Ta nhắc một câu nữa để cho ta tránh xa nó:

“Hỷ của dục là ảo giác, không có thật, nó là thuốc độc, là rắn độc giết hại con người. Ta hãy lánh xa các loại hỷ này”.

Đó là một câu nữa xem nó như thuốc độc, xem nó như rắn độc, nó rất hiểm nguy, nó có thể giết chúng ta lúc nào cũng có thể được hết. Do nhắc tâm chúng ta thường xuyên như vậy cho nên trước cái ăn ngon, mặc đẹp, trước cái sự âu yếm tha thướt, thương yêu nồng nàn của thế gian chúng ta luôn luôn sợ hãi. Nó là hỷ đó, hỷ dục lạc đó, nó làm cho chúng ta khả ái, khả lạc, ham thích. Đó là những điều mà đưa đến chúng ta đau khổ đó. Thấy đó mà bước vào đụng nó thì như đụng gai, đụng chông, chớ không phải sung sướng gì đâu, không phải là hạnh phúc gì đâu. Biết như vậy, thấu suốt như vậy là không vô minh. Không biết như vậy, không thấu suốt như vậy tức là vô minh.

Câu này ta cũng phải thường xuyên nhắc đi nhắc lại để đoạn dứt lòng ưa thích dục lạc thế gian. Nhớ câu Thầy đã trạch pháp ra để cho quý thầy nhắc đi nhắc lại, rồi tùy theo đặc tánh của quý vị mà quý vị sửa đi, sửa lại phù hợp với tâm tánh của mình:

“Hỷ vui theo các ác pháp là hỷ tâm vô lượng ác, là làm đau khổ chúng sanh, giết hại chúng sanh, không có lòng từ bi thương xót chúng sanh. Ta hãy tránh xa

hỷ này, yểm ly hỷ này, từ bỏ hỷ này, xa lìa hỷ này vì hỷ này làm đau khổ chúng sanh, làm sanh ra địa ngục của chúng ta. Hãy dứt trừ sự vui theo các ác pháp!”

Đó là những câu trạch pháp để chúng ta ghi nhớ, để chúng ta thường trau dồi tâm mình, để nhắc nhở những hành động ác. Như có 10 điều ác mà chúng ta đã thấy ở trong thập thiện đã có dạy, đối ngược lại với thập thiện tức là thập ác. Do chúng ta đã học rồi vì vậy mà chúng ta lấy đó mà thấy tâm mà theo những hành động đó tức là hành động thập ác. Do vì sự hướng tâm nhắc nhở làm cho tâm thấm nhuần, vì vậy mà luôn luôn lúc nào nó cũng ở trong thập thiện, mà không có nằm trong thập ác.

Là người tu sĩ Phật giáo, thấy ai làm ác ta phải lánh xa, còn đâu lại có sự vui theo. Thấy các pháp ác, thấy sự đau khổ chết chóc của chúng sanh nếu không giải nguy cứu nạn được ta cũng phải tránh xa để khỏi phải thấy cảnh tang thương, máu đổ, thịt rơi, đau lòng, nát dạ. Làm sao còn đồng lõa với ai mà vui theo được. Đó thì quý vị thấy một người tu sĩ Phật giáo không thể nào đứng trước một thớt

thịt của người đồ tể bán thịt được. Cũng không thể nào đứng trước một tô phở mà người ta bỏ những lát thịt ở trên đó được. Người tu sĩ Phật giáo người ta nhìn thấy những sự đau khổ chết chóc của chúng sanh thì người ta không thể nào mà không thương tâm. Vì hàng trau dồi tâm từ bi thì không thể thấy sự đau khổ đó mà chúng ta đứng lại đó mà nhìn. Nếu không cứu khổ phò nguy được thì chúng ta mau mau tránh chỗ đó, mà không đứng đó để nhìn sự đau khổ. Cũng như thấy mình không can ngăn được hai người đánh nhau thì chúng ta hãy mau mau tránh xa, vì chúng ta không đủ khả năng giải quyết được điều này thì mau mau tránh đi. Không thể nào mà đứng đó để nhìn thấy họ đánh nhau với sự vui theo, với sự hò hét, với sự cổ võ như vậy là người tu sĩ Phật giáo không đúng cách. Thấy người ta đánh nhau lổ đầu, chảy máu, đau đớn mà chúng ta lại nhìn với một cách vui theo, với một cách sung sướng, với một cách cổ võ ở trong đó thì không nên làm điều đó.

Vì thế mà chúng ta là những người tu sĩ Phật giáo nên cẩn thận, dè dặt trước mọi đám đông. Có những sự đau khổ, tan nát ruột gan của con người, của chúng sanh thì

chúng ta mau mau tránh. Thấy một con vật bị con vật khác giết hại nằm lăn lóc, một cái thân bản thủ bằng cát đất, bằng máu me, bằng những vết thương tan nát thì lòng chúng ta cũng không bao giờ đứng đó mà nhìn, trước cảnh đau đớn đó chúng ta hãy mau mau tránh xa để lòng chúng ta được an ổn.

Nãy giờ chúng ta đã học từ cái hỷ tâm vô lượng theo dục lạc và hỷ tâm vô lượng theo ác pháp. Bây giờ chúng ta học Hỷ tâm vô lượng giải thoát. Bây giờ tới tâm hỷ giải thoát rồi này. Hồi nãy là tâm đau khổ đó, giờ là tâm vô lượng giải thoát.

II- HỖ VÔ LƯỢNG GIẢI THOÁT

Hỷ tâm vô lượng giải thoát là vui theo với việc lành, việc từ thiện của người khác. Đó là vui theo những việc làm nhân từ, phước thiện. Thấy người đem của cải ra bố thí, lập nhà thương ta liền tán thán, vui theo, tận tâm giúp đỡ họ trong mọi công việc với lòng hân hoan, sung sướng. Sự vui theo này là một bước tiến trên con đường thiện nghiệp. Nếu ta có tiền của ta sẽ đóng góp vào làm việc công ích cho mọi người. Nếu ta không tiền của ta hãy lấy công giúp đỡ người

này để hoàn thành sự an ủi những nỗi bất hạnh của con người trong xã hội. Vì tâm bi vô lượng, ta nhận thấy trong xã hội có nhiều người bất hạnh nên lúc nào lòng ta cũng muốn làm từ thiện ban vui, cứu khổ cho mọi người, làm sao cho mọi người được an vui no ấm, làm sao cho mọi người thoát khỏi bệnh tật, khổ đau. Những hình ảnh đau khổ của con người và chúng sanh khiến cho người có tâm bi vô lượng không thể ngồi yên bằng cách tư duy suông. Làm sao giảm bớt và xoa dịu vết thương đau của chúng sanh, làm sao đoạn dứt những nỗi đau thương của chúng sanh. Bệnh viện, thuốc thang chỉ xoa dịu vết thương đau sắc thân của họ; an ủi, xóa đói giảm nghèo là xoa dịu vết thương đau của tinh thần.

Hành bi tâm như thế này chưa đủ. Ta phải làm cái gì hơn để diệt tận gốc khổ đau của muôn loài? Chỉ có Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện ra đời để mọi người đến đó được nghỉ ngơi và học tập đạo đức nhân quả, thì ngũ hủ mới ban vui cứu khổ phò nguy tận gốc. Những việc làm này khiến cho ta hoan hỷ vui theo vì lợi ích thiết thực cho loài người, chấm dứt nhân ác, tăng trưởng nhân lành. Vì thế hạnh phúc mọi người tràn ngập

cả thế gian này. Còn gì sung sướng cho bằng khi mọi người biết rõ nhân quả, đường đi lối về của nó, thì còn ai mà làm điều ác. Loài người không làm điều ác thì thế gian này là Thiên Đàng, là cõi Niết bàn, làm sao còn có người bất hạnh trong xã hội.

Đó thì hôm nay các con đã thấy rằng cái ý của Thầy từ lâu, Thầy muốn xin phép để mà xây dựng một cái Trung Tâm An Dưỡng. Để làm gì? Để mọi người, người ta được về đó người ta được nghỉ ngơi 1 tuần, 1 tháng, 1 năm, 2 năm, 3 năm và được sự hướng dẫn đường đi nước bước của nhân quả và được dạy họ đạo đức nhân quả. Để làm gì? Để diệt tận gốc khổ của con người, từ cái hành động họ hiểu biết, từ đó họ không làm điều ác thì họ đem lại chính họ, họ đem lại nguồn vui hạnh phúc chơn thật của họ. Tâm nguyện của Thầy như vậy, nhưng nhân duyên chúng sanh không đủ khó mà thực hiện được cái mộng này.

Ước ao của Thầy mong sao có ngày nào đó chúng sanh có đủ phước để hưởng được phước báu lợi nhất của Phật giáo là học được Nhân Quả Đạo Đức để đem lại hạnh phúc chơn thật chính bàn tay khối óc của họ đã

làm ra cho họ. Không ai đem đến hạnh phúc an vui chính bằng họ, vì thế đứng trên góc độ của đạo Phật điều này rất là rõ ràng. Nếu Trung Tâm An Dưỡng ra đời được thì biết bao nhiêu người trong xã hội này đem lại hạnh phúc cho nhau.

Thầy còn nhiều cái sự ước ao trong lòng mình khi đã thấy được đạo Phật. Ước ao chi tất cả các trường học trong đất nước này được học thêm những môn học giáo dục nhân quả đạo đức cho học sinh thì hạnh phúc thay cho đất nước đó, dân tộc đó. Được nhìn thấy những mầm non của Tổ quốc được trau dồi đạo đức nhân quả thì còn lòng nào vui sướng cho bằng. Nghĩa là khi mà nhìn thấy các em học sinh được học đạo đức nhân quả, từ đó hành động ác không còn nữa thì chắc chắn là một con người có ý thức thì chắc chắn là không có nổi lòng nào sung sướng bằng hơn nữa. Không phải đem vàng bạc của báu, tất cả những vật báu trong thế gian này mà cho mà chúng ta vui bằng những cái vui thấy con người làm thiện. Thầy phỏng chừng đức Phật đã nhập Niết bàn lâu xa xưa mà thấy tất cả chúng sanh đều thực hiện đạo đức nhân quả Ngài cũng vui mừng, lòng từ bi của Ngài, lòng hỷ của Ngài rất là hân hoan thấy tất cả

chúng sanh thoát khỏi khổ. Huống hồ là Thầy còn là người bằng xương bằng thịt làm sao Thầy không sung sướng. Nhìn đất nước chúng ta mà tất cả mầm non của chúng ta đều thực hiện đạo đức nhân quả thì làm sao không sung sướng, vì đó là cái nhân tốt cho của Tổ quốc này. Từ đất nước này đến đất nước kia được trau dồi đạo đức nhân quả thì con người trên hành tinh này được hạnh phúc an vui. Đó là niềm vui tuyệt đỉnh, vì đã mang đến niềm vui chân thật của bản thân của mọi người. Chính họ họ đã mang đến niềm vui chân thật khi họ hiểu ra. Một người tu sĩ đạo Phật không thể làm ngơ trước những điều này, trước những con người đang lăn lộn trong những nỗi bất hạnh. Nỗi bất hạnh đó là những nhân ác của họ chớ phải đâu ai đem nỗi bất hạnh cho họ. Vì chúng ta thấu hiểu được như vậy mà chúng ta không ban rải được đạo đức nhân quả cho họ thì lòng chúng ta se thắt từng giây, từng phút. Chúng ta có lòng bi vô lượng, lòng từ vô lượng mà đứng trước cảnh khổ của mọi người, mọi vật mà chúng ta nữ đang tâm nhìn sao được. Phải đem hết sức mình, phải làm hết tận lực của mình để cứu khổ muôn loài, để làm cho con người sống hạnh phúc

bên nhau, biết thương yêu nhau. Đó là lòng bi, đó là nỗi mừng của những người biết thương người, biết từ bi ban rải khắp cùng.

Muốn trau dồi tâm hỷ này ta phải dùng pháp hướng, thường như lý tác ý. Bây giờ tới đây chúng ta sẽ trau dồi cái tâm hỷ này. Bây giờ chúng ta đã hiểu nó, làm một cái gì đó để cho tất cả mọi người được an vui hạnh phúc thì không có gì hơn là đem giáo lý Nhân Quả, Đạo đức nhân quả mà dạy cho từng người, mà giúp cho từng người hiểu, thì cái này là niềm vui vô lượng không thể kể xiết được. Vậy thì muốn trau dồi tâm hỷ của chúng ta để chúng ta vui luôn luôn như thế nào? Thì chúng ta phải thường Như lý tác ý mà nhắc như thế này:

“Ta hãy vui mừng theo những ý kiến của người khác để mình và người đều vui”.

Thì mọi ý kiến, có những ý kiến nó nghịch mình, chứ đâu phải mọi ý kiến nó giống mình được. Vì vậy phải hướng tâm nhắc, vì muốn được vui theo người, mà người ta có ý kiến khác, mình có ý kiến khác thì làm sao vui với nhau được. Cũng như bây giờ người ta chấp kiến người ta, là người học tu

như vậy là đúng, còn mình chấp kiến của mình học tu như vậy là đúng, thì hai cái kiến này nó không giống nhau. Mà một người trau dồi tâm hỷ vô lượng thì mọi ý kiến đều là ý kiến của mình. Cho nên chúng ta thường phải nhắc nhở như vậy để chúng ta lấy ý kiến của người làm ý kiến của mình.

Cho nên khi xưa có ông A Na Luật, ông Kim Tôn Giả và ông A Na Đà tôn giả, ba người này sống chung nhau. Đức Phật hỏi vậy thì các ông sống chung nhau có được an vui tu tập không? Thì ông A Na Luật trình bày, con sống theo ý của bạn con, ý của người khác, ý của các Tôn giả, con không sống theo ý con. Thì đức Phật hỏi các người kia cũng vậy. Người nào cũng nói sống theo ý của các người khác không có sống theo ý của mình. Thì đức Phật nói đó là tốt, đó là độc cư đó. Thì các con thấy cái sự độc cư đó mới chính là độc cư chứ không phải ngậm miệng làm thinh, mà sống y theo ý của người khác.

Thì những câu chuyện nho nhỏ trong thời những đệ tử của đức Phật đã gây cho chúng ta cái sự thâm sâu hiểu biết là sống qua ý kiến của người khác thì mình đó là vui theo, vui cái hỷ vô lượng tâm đó. Còn nếu

không sống theo ý người khác thì cái Hỷ vô lượng tâm không bao giờ có. Cho nên Thầy nhắc lại câu này: **“Ta hãy vui mừng theo những ý kiến của người khác”**. Vui theo ý của người ta, người ta nói gì mình cũng vui theo. Ví dụ bây giờ đưa ra mình cất cái nhà thì có người bảo dựng cây cột chỗ này, người bảo dựng cây cột chỗ khác thì ý kiến đó có đúng không? Bây giờ có người bảo dựng cây cột đây thì mình cứ để đây, mình vui theo việc làm đó thì tức là chúng ta sẽ hòa hợp với nhau, không có gì mà chống trái. Thì câu này: **“Ta hãy vui mừng theo những ý kiến của người khác để mình vui, người vui”**.

Đây gọi là Hỷ tâm vô lượng theo ý người. Bởi vì cái ý của người thì người ý vậy, người ý khác, nó vô lượng cái ý, cho nên mình vui theo vô lượng ý, tức là hỷ vô lượng tâm. Đó thì thấy như vậy nó rất rõ rồi. Bởi vì đâu có cái ý này giống ý kia đâu, muôn vàn cái ý. Mà mình hỷ vô lượng tâm thì vui theo muôn vàn ý của người khác, thì đó là vô lượng ý. Đây gọi là hỷ tâm theo ý người khác.

Thường hướng tâm nhắc đi nhắc lại nhiều lần để tâm ta không chống trái ý kiến

của người khác, vì thế mới có sự vui chân thật trong lòng chúng ta và mọi người. Thì các con thấy, các thầy thấy ở đây chúng ta tu tập như vậy, trau dồi như vậy thì chúng ta mới có được cái hỷ tùy thuận, mới có được cái hỷ theo ý của người khác. Còn nếu không trau dồi chưa chắc đã là chúng ta thực hiện được. Hằng ngày nhắc như vậy mà suốt cả năm chúng ta mới có thể sống được cái hỷ theo ý của người khác. Cái tâm vui theo ý của người khác chớ không phải trong một ngày, hai ngày, ba ngày mà chúng ta đạt thành được cái điều này. Nếu không trau dồi như vậy ta khó mà vui theo ý của người khác được.

Bản chất con người thường hay khoe khoang cái hay cái giỏi của mình. Nghĩa là biết cái gì sơ sơ thôi cũng tỏ ra là mình hay hết. Đó là cái bản ngã. Mà hề có bản ngã thì không bao giờ có Hỷ tâm vô lượng. Nghĩa là khi chúng ta có ngã là không có Hỷ tâm vô lượng được. Bởi vì cái gì cũng là mình đúng, còn người khác là sai hết. Cái người khác là lỗi, cái người khác là trật, còn riêng mình là đúng, cái đó là bản ngã. Mà khi người có bản ngã thì cái Hỷ tâm vô lượng không bao giờ có được. Không thể nào mà 2 cái tâm này

đứng gần nhau được. Hễ có cái này thì cái kia nó mất, hễ có cái kia thì cái này nó mất. Cho nên khi chúng ta trau dồi Hỷ tâm vô lượng tức là chúng ta đã diệt ngã. Quý thầy hiểu như vậy thì quý thầy mới thấy khi trau dồi Hỷ tâm vô lượng tức là chúng ta diệt cái ngã, mà diệt cái ngã tức là Niết bàn. Cho nên nói vô ngã là Niết bàn, còn cái ngã tức là không bao giờ có Niết bàn. Mà hầu như chúng ta những người sống trong thế gian này thường là nuôi lớn cái ngã chứ không bao giờ diệt ngã. Do sự tu tập hỷ tâm mà diệt được ngã thì hạnh phúc cho chúng ta biết là bao nhiêu. Là Niết Bàn cảnh giới của chư Phật. Vì thế chúng ta thường nhắc tâm Như lý tác ý:

“Tánh hay khoe khoang cái hay cái giỏi của mình là chướng tâm, ngại đạo, phải từ bỏ xa là thói xấu này”.

Đó bây giờ chúng ta dùng câu hương tâm nhắc nó để cho nó biết đó là cái không hay gì hết đâu, cái đó là cái thói xấu, cái đó là cái bản ngã làm cho chúng ta đau khổ. Thầy xin nhắc lại câu đó: ***“Tánh hay khoe khoang cái hay cái giỏi của mình là chướng tâm, ngại đạo, phải từ bỏ, là***

xa cái thói xấu này". Đó mình cho nó là cái thói xấu cho nên mình dẹp nó qua một bên, mà cái thói xấu đó là cái bản ngã của chúng ta.

Đây là hỷ tâm từ bỏ bản ngã hay là từ bỏ tánh khoe khoang. Hỷ tâm vô lượng từ bỏ tánh khoe khoang. Bởi vì sự khoe khoang của chúng ta cũng vô lượng, làm được cái gì là khoe khoang, làm được cái gì nổi lên là cho mình hay hết, học được một chút cũng khoe khoang cho mình là giỏi. Nhưng mà sự thật mình có giỏi đâu. Đó là vô lượng cái sự khoe khoang chớ không phải một cái sự khoe khoang. Vì vậy mà chúng ta dùng cái hỷ tâm, trau dồi cái tâm của mình để mà từ bỏ vô lượng những tánh khoe khoang này đi, thì tức là vô lượng bản ngã của chúng ta để chúng ta diệt cái bản ngã vô lượng này. Đó là cách thức mà chúng ta từ tu tâm hỷ mà chúng ta diệt trừ cái bản ngã của chúng ta, bản ngã vô lượng.

Lại nữa ta phải nhắc nhở tâm ta phải biết vui hòa trong mọi công việc của mọi người: ***"Lấy việc người làm việc mình"***. Đó thì câu này cũng nhắc nhở chúng ta thường xuyên phải biết vui hòa trong mọi

công việc của mọi người, lấy việc người làm việc mình. Đó thì mình nhắc nhở mình như vậy để luôn luôn hòa mình trong mọi công việc, để cho lòng vui mừng vô lượng của mình trong mọi sự việc mà không có lúc nào là không vui mừng. Đó là hỷ tâm vô lượng trong việc làm của người khác. Đó, khi mình dùng câu trạch pháp hướng tâm của mình thì mình phải biết hỷ tâm vô lượng là vui theo công việc của mọi người. Thì công việc của mọi người thì nó cũng vô lượng, lát họ làm cái này, lát họ làm cái kia, bữa nay làm cái này, bữa khác làm cái kia đủ thứ công việc chứ không phải có một thứ công việc. Cho nên, chúng ta vui theo vô lượng công việc của mọi người khác vì vậy mà vui theo như vậy gọi đó là Hỷ tâm vô lượng trong việc làm của người khác.

Nó có những cái tên, mà những cái tên đó để chứng tỏ rằng câu hướng tâm của chúng ta cho nó chính xác để dẫn tâm của chúng ta trau dồi chúng ta cho nó thấm nhuần. Còn nếu không chính xác thì nó không thấm nhuần được. Bởi vậy phải tu tập sao cho nó chính xác đúng tên, đúng họ. Nếu mà dùng cái pháp hướng mà không đúng tên, đúng họ thì nó vô ích công chúng ta tu tập,

nó không có hiệu quả. Mà phải tu tập như thế nào dùng pháp hướng cho nó đúng thì nó sẽ có hiệu quả rất lớn cho con đường tu tập mà không mất thời gian.

Và ta cũng phải siêng năng thường nhắc hướng tâm như lý tác ý:

“Trong vạn vật đều có sự vui chan hòa, ta hãy theo đó mà hòa mình trong niềm vui. Nếu ta làm một việc không vui tức là ta đã làm buồn khổ muôn loài vạn vật, cỏ cây!”

Đó thì trong khi mọi vật nó đang im lìm như vậy, bỗng dưng chúng ta sân lên tức là tự tâm chúng ta đã làm cho vạn vật đó đều xáo động lên hết, khổ đau. Cho nên có câu tục ngữ nói: *“Người vui thì cảnh vui theo, mà người buồn thì cảnh nó cũng buồn theo”*, đó là tình trạng mà không vui theo đó. Vì vậy mà một lỡ chút xíu mà chúng ta đã làm cho người khác, con vật khác không vui ở trong cảnh đang vui đó thì tức là chúng ta đã làm buồn khổ vạn vật chứ không phải riêng một vật nào.

Thầy nhắc lại cái câu này: ***“Trong vạn vật đều có sự vui chan hòa”***, các con thấy

trong vạn vật đều có niềm vui chan hòa, cây cỏ rồi chim chóc nó hòa lẫn với nhau, con người lao động làm tất cả công việc nó có sự an vui, chan hòa với nhau trong đó. Bỗng dưng có cuộc đánh lộn hoặc là giết chóc nhau ở trong đó, làm cho tất cả cây cỏ có sự tang thương ở trong đó, cho nên nó làm sao có sự vui. Vì vậy mà một sự đau khổ làm muôn vật ở trong đó có sự đau khổ. Tại vì đôi mắt của quý thầy không thấy được điều đau khổ đó, chứ riêng Thầy, Thầy có một cảm nghĩ vạn vật đang đau khổ trong cái đau khổ của một sự việc nào xảy ra trong đó. Vì thế mới chan hòa cái niềm vui ở trong đó. Bây giờ Thầy đọc lại câu trạch pháp này:

“Trong vạn vật đều có sự vui chan hòa ta hãy theo đó hòa mình trong sự vui. Nếu ta làm một điều không vui, tức là ta đã làm buồn khổ muôn loài vạn vật cỏ cây”.

Ta thường xuyên trau dồi câu này thì tâm hỷ vô lượng sẽ vui mừng cùng với muôn loài. Nghĩa là câu này chúng ta thường xuyên nhắc nhở câu này để chúng ta tránh những điều nhỏ. Thí dụ như bây giờ mình đang đi, trên bước đường đi vào trong thất của mình,

mình lỡ mình đập, trong khi đó tâm hồn của mình đang ban rải yên vui theo cái sự vui của vạn vật thế mà mình vô tình mình đập một con kiến gãy chân đi, nó lăn lộn, nó rên la, thì trong cái không gian đó và cái thời gian đó vạn vật xung quanh đó đều bị cô đọng lại cái sự đau khổ đó. Cho nên vì vậy mà chúng ta phải nhắc cái tâm của mình. Bởi vì người tu sĩ đạo Phật phải phủ trùm cái tình thương của nó, cho nên Phật nói Tứ Vô Lượng Tâm biến mãn khắp mười phương chúng sanh. Đó là biến mãn đó, cho nên một cái đau khổ nhỏ của vật này thì nó sẽ đau khổ toàn bộ cả vạn hữu chứ không phải có riêng một con vật đó đau khổ đâu. Khi mà cái tâm từ, tâm bi của họ đã thể hiện thì trước cái đau khổ của con vật đang lăn lộn thì ngay đó tâm chúng ta nhói lên sự đau khổ, thì vạn vật nó đang hòa mình trong sự an vui đó mà bỗng có một con vật đau khổ thì tức là cây cỏ đều đau khổ, chứ không phải là chỉ có con vật đó đau khổ không. Tuy chúng ta thấy như là nó vô tình nhưng sự thật không vô tình. Nó là có một sự giao cảm, cảm thông nhau, nó rất là rõ ràng.

Tại sao vậy? Khi mà có một người đó họ cất một cái nhà rồi họ trồng những cái cây

xung quanh đó, họ ở, rồi sau đó họ rời họ đi. Những cái cây đó họ làm sao họ bứng được, nhưng ra đi rồi thì những cây đó lần lượt buồn rồi héo khô. Chúng ta thấy cây cũng cảm động, cũng xót xa, cũng thương tiếc, cũng nhớ thương những người mà chăm sóc gần bên nó. Cho nên khi chúng ta mà có những cái cây ở gần bên chúng ta thì nó sum xuê, nó vui sướng còn những cây ở ngoài rừng ngoài bụi xa thì nó cần cỗi, khô héo vì không được vui mừng, vì nó không được sự nghe qua tiếng nói hoặc là hơi ấm của chúng ta chan hòa với nhau. Đó là những cái mà chúng ta thấy hầu như là vạn hữu đều chan hòa trong sự sống với nhau.





TRAU DÔI XẢ VÔ LƯỢNG TÂM



I- TỔNG QUAN VỀ XẢ TÂM VÔ LƯỢNG

Bây giờ chúng ta học đến xả vô lượng. Xả vô lượng là gì? Xả là gì?

Xả là bỏ ra không dùng nữa, không chấp, không kể đến nữa, dẹp nó qua một bên, gọi là xả. Đó thì xả tất cả mọi pháp tức là bỏ qua hết không còn lấy cái gì hết. Cho nên Phật dạy chúng ta còn ba y một bát, tức là xả bỏ hết. Xả nhiều lắm, không thể nào mà xả ít được. Xả vô lượng là bỏ tất cả không còn một vật gì, một đối tượng, một hoàn cảnh hay một chương ngại nào còn sót trong tâm nên gọi là xả vô lượng tâm. Nghĩa là tâm xả sạch, quét sạch, không còn một

chút nào ở trong đó hết thì mới gọi là Xả vô lượng tâm.

Xả vô lượng tâm có nghĩa là từ bỏ, từ giã, xa lìa, viễn ly tất cả các pháp thế gian. Nghĩa là xa lìa hết tất cả các pháp thế gian, không còn để pháp nào trói buộc, dính mắc mình hết. Vậy các pháp thế gian là gì?

Bây giờ mình phải hiểu nó. Nghe nói các pháp thì không biết pháp thế gian là sao. Vậy thì các pháp thế gian là gì? Các pháp thế gian là những pháp trói buộc như mạng lưới chằng chịt, khó thoát ra. Đó là chúng ta chỉ ra, bây giờ hỏi các pháp thế gian là gì thì chúng ta nói sự ràng buộc, ràng rịt của nó rồi chúng ta mới nó cái tên tuổi của nó ra. Cái sự trói buộc của nó chặt như vậy đó, nó làm cho chúng ta khó mà vượt ra được, thì đó là các pháp thế gian. Cái đặc tánh của nó là trói buộc, xiết chặt, làm cho chúng ta khó thoát ra. Rồi chúng ta mới kể tên họ các pháp này ra để chúng ta biết.

Các pháp thế gian như là: sắc dục, tiền bạc, của cải, tài sản, vật chất lớn, vật chất nhỏ, nhà cửa, ruộng vườn, danh thơm, tiếng tốt, tiếng khen, tiếng chê, tiếng mắng, tiếng chửi, thức ăn ngon, thức ăn dở, ngủ nghỉ,

anh em bầu bạn, cha mẹ vợ con, tình thân quyến thuộc, bà con xóm làng, bạn bè gần xa, chùa to tháp lớn, miếu đình, tế tự cúng bái, tụng kệ ca ngâm, hát xướng, ngâm vịnh, tủ giường bàn ghế, chén bát, máy móc xe cộ, ti vi, radio, tủ lạnh, v.v..; kinh sách, kiến thức học tập các pháp thế gian, thiên văn, địa lý, y học, kiến thức hội họa, toán học, khoa học, kỹ nghệ học, kinh tế chính trị học, quân sự, v.v..; dịch số, bói toán và các nghề nghiệp, buôn bán, làm ruộng, thợ mộc, thợ may, thợ dệt, đi săn, bắt cá, trồng trọt mọi thứ, làm thầy thuốc, thầy thông, thầy ký, thầy ngải thầy bùa, kế toán, thợ máy, thợ điện, v.v.. Nói chung tất cả các nghề nghiệp sanh sống hiện giờ của con người là pháp thế gian.

Quý thầy thấy kể làm sao cho hết được các pháp thế gian, nó tùm lum đủ thứ, mà ai hề dính vào là nó bị dính à. Dính cái nào nó cũng dính hết, bứt ra khó bứt ra. Cho nên một người đổi nghề cũng không phải dễ. Và một cái ly, một cái chén, bát ở trong nhà nó cũng dính mình. Đó là các pháp thế gian đó.

Cho nên ở đây gọi là xả vô lượng, xả vô lượng pháp. Đó là phải hiểu vì vô lượng thì

các pháp thế gian nó cũng vô lượng chớ không phải kể một số như vậy là hết pháp thế gian đâu. Từ cái học thuật của chúng ta, từ kiến thức kim cổ, từ hiểu biết thế này thế khác đều là pháp thế gian hết. Nó làm cho chúng ta dính kẹt ở trong đó. Cho nên nó gọi là kiến chấp. Đó là những hiểu biết, học thuật của chúng ta, chấp cái này cái kia, chấp cái nọ làm chúng ta không giải thoát. Cho nên đó gọi là pháp thế gian, vì vậy xả là nó phải xả hết. Cho nên xả hết nó mới có giải thoát, mà xả không hết thì nó chấp kiến, chấp cái này đúng, cái này sai thì có tranh luận, có cãi cọ, có hơn thua thì bản ngã nó bộc lộ ra liền. Còn xả hết thì nó không có bản ngã. Đó cho nên không phải là mình xả những vật chất bàn ghế, tủ, đồ đạc, nhà cửa, của mình sống không đâu, mà còn xả những tri kiến ở trong đầu chúng ta nó huân học từ hồi nào đến giờ cũng xả hết. Thậm chí như kinh sách của Phật cũng xả luôn. Chỉ biết thực hiện trau dồi cho tâm chúng ta xả sạch thì như vậy là giải thoát. Còn bây giờ chúng ta đã tu tập mà trong đầu chúng ta còn nhớ ông Phật nói vậy, ông Phật nói khác thì đó là chưa xả, chưa xả pháp thế gian. Bởi vì cái này chỉ là mượn mà thôi cho

nên Phật nói Phật pháp còn xả hướng hồ là pháp thế gian. Cho nên ngay cả những lời Phật dạy chúng ta còn bỏ xuống, hướng hồ là những pháp thế gian mà chúng ta cứ dính mắc hoài. Đó là cái Xả vô lượng tâm. Bởi vì cái tâm của chúng ta đến với pháp nào thì nó dính, vì vậy mà chúng ta phải xả cái tâm vô lượng này để mà xả sạch thì cái tâm không còn dính vô chỗ nào nữa thì đó là giải thoát.

Cho nên tới cái chỗ này chúng ta mới thấy Tứ Vô Lượng Tâm thật là rất ráo. Mà muốn cho được cái rất ráo này, muốn xả cho được cái này thì chúng ta thấy trong Thất giác chi tức là Thất bồ đề đó là xả sạch đó. Còn ở đây chúng ta là những người mới trau dồi tâm xả chứ chưa phải là xả sạch. Để chúng ta đoạn dứt từng chút, từng chút, cái nào trước và cái nào sau. Để chúng ta bớt đi phần nào tốt phần nấy. Lần lượt để chúng ta bước vào giai đoạn, lộ trình thứ 2 là xuất gia tu hành là chúng ta đã xả sạch rồi. Cho nên nếu mà không có tu tập Xả vô lượng tâm này mà bước vào con đường, lộ trình thứ 2 của đạo giải thoát thì chắc chắn là chúng ta chẳng đi tới đâu hết. Cho nên Thầy đem Tứ Vô Lượng Tâm giảng chỗ xả này rất là kỹ, nếu mà xả kỹ thì vô đó một tuần lễ, một

tháng, hai ba tháng là chúng ta đã chứng đạo quả Bồ Đề, không còn khổ nữa. Bởi vì xả sạch rồi còn gì nữa mà không chứng quả Bồ Đề. Quý thầy thấy rất rõ ở đây mục đích của đạo Phật là đạo buông xả, mà xả vô lượng chứ không phải xả một thứ. Xả sạch hết. Thì như vậy mới biết đạo Phật là cái đạo rất siêu xuất, chứ không phải cái đạo bình thường. Bởi vì còn một chút là còn khổ đau, không thể nào giải thoát được.

Cho đến đây từ chỗ tập luyện trau dồi Từ vô lượng tâm cho đến Bi vô lượng tâm rồi Hỷ vô lượng tâm thì chúng ta chỉ mới thấy được an vui hòa mình trong vạn hữu mà thôi. Thì người ta tưởng đâu đó là phản bổn hoàn nguyên, trở về với vạn hữu, sống một cách an lạc, đó là cái cuối cùng. Nhưng cái cuối cùng là cái xả hết, không còn để một vật gì hết thì như vậy mới là giải thoát. Và đây là sự trang bị cho những người cư sĩ còn gia duyên trời buộc để chuẩn bị tinh thần của họ, để chuẩn bị sự sắp xếp của họ, để họ xả cho sạch, để họ bước vào con đường xuất gia tu hành trắng bạch như vỏ ốc mà Phật đã thường nhắc.

Khi bước chân vào xuất gia trở thành một vị Tỳ kheo thì tâm hồn của họ trắng bạch như vỏ ốc, thì lúc bấy giờ họ thực hiện không còn bao lâu nữa mà thành tựu chứng quả Bồ Đề. Còn trái lại người cư sĩ mà không chuẩn bị cho mình xả sạch ở trong giai đoạn Tứ Vô Lượng Tâm này thì bước vào lộ trình xuất gia mà tu tập theo các vị Tỳ kheo thì khó mà có thể tu tập được. Không bao giờ có thể xả được. Vì ở đó chúng ta tiếp tục tu những cái hạnh và những cái việc làm nó khác hơn là người cư sĩ. Nó không còn ngồi đó mà nghĩ bây giờ phải xả cái bàn, bỏ cái ly, bỏ cái tách, bỏ vợ hay bỏ con nữa. Mà đi vào đây có sự tập luyện ví dụ như Tứ niệm xứ, Bốn thiền, Bát chánh đạo, Tứ diệu đế... tất cả những cái này chúng ta vào cái vai trò của người tu sĩ Tỳ kheo thì chúng ta phải thực tập những pháp này. Còn vai trò của người cư sĩ thì phải thực tập pháp Tứ Vô Lượng Tâm, thì cái xả là cái quan trọng nhất của người cư sĩ. Mà người cư sĩ không thấy nó quan trọng cho nên nó cứ trói buộc hoài. Mà trói buộc hoài thì làm sao bước qua lộ trình thứ 2 được. Bị trói buộc làm sao bước qua lộ trình thứ 2 được. Cho nên ở đây nhìn chung quanh quý thầy thấy rõ, mình tu sĩ

thật, mình xuất gia thọ Tỳ kheo 5 năm, 10 năm, hai chục năm mà mình có xả được không? Vậy thì xả vô lượng chỗ nào? Tâm mình còn dính dù lớn dù nhỏ, dù ít dù nhiều, cho nên nó không có xả. Vì vậy mà Thầy phải làm cái gương hạnh là ẩn bóng để xả cho sạch, để làm cái gương cho người khác thấy rằng Thầy xả cả chùa, cả tu viện, tất cả đệ tử đều xả sạch hết. Như vậy mới gọi là Xả Vô Lượng Tâm. Còn bây giờ mình ở đây thì mình có xả được đâu. Chùa cũng của mình, rồi ăn uống cũng không xả. Rồi đệ tử cũng không xả. Như vậy thì có xả gì đâu. Mình làm lợi ích cho chúng sanh thì ở đâu lại làm lợi ích không được. Cần gì phải ngồi ở đây để làm trụ trì mà mới là độ chúng sanh, chỗ nào có người tu thì mình đến đó độ họ, tu xong rồi thì mình đi chỗ khác, có gì mà không xả. Cho nên đời sống du tăng khát sĩ là đời sống tuyệt vời, xả sạch.

Đến đây quý thầy sẽ thấy được cái tâm xả vô lượng này, nó tuyệt vời của đạo Phật. Mà nếu một người tu sĩ mà không thực hiện được tâm xả này người ta nhìn thấy người ta biết được không phải là tu sĩ của đạo Phật. Bởi vì Xả tâm vô lượng, vô lượng cái xả chứ đâu phải là một. Nhìn thấy như vậy chúng ta

mới biết được con đường của đạo Phật, người tu chơn hay là người tu giả. Người tu chơn thì phải xả hết, người tu giả thì xả nửa chừng hoặc xả ít ít, để cho có chừng đó mà thôi. Cũng xả, mà chỉ xả cái phần thế gian, còn phần chùa miếu thì không dám xả, sợ nó mất đi, thì cái đó cũng chưa phải là xả. Mà phải xả sạch hết.

Đó thì hôm nay Thầy nhắc lại cho chúng ta thấy được cái chỗ tâm xả vô lượng để chúng ta tiếp tục tu tập mà xả cho hết. Nãy giờ Thầy nhắc lại những pháp thế gian để cho quý vị thấy đó là các pháp thế gian mà người cư sĩ cần phải xả. Tất cả những nghề nghiệp cuộc sống gì, tất cả hết, lần lượt chúng ta phải trang trải, tính toán sắp xếp, vì đời người có thân là khó, mà được pháp chân chánh mà xả được như vậy là khó lắm. Muốn chấm dứt sanh tử luân hồi đâu phải là chuyện dễ. Còn nếu không thì mãi mãi muôn kiếp trôi lăn trong lục đạo không thể nào thoát ra khỏi. Kiếp này cũng khổ, kiếp khác cũng khổ.

1- Xả vô lượng năm thứ dục lạc

Nói chung quý vị trước tiên cần phải xả bỏ 5 thứ dục lạc. Nghĩa là bây giờ chúng ta

phải xả cái gì trước đây. Đó, thì nói chung chung nó nhiều như vậy nhưng lần lượt chúng ta xả cái gì, chứ không phải bây giờ xả một lần, cả thế gian này chúng ta xả xuống được liền. Cho nên chúng ta phải tuần tự mà chúng ta xả. Vậy thì tuần tự chúng ta xả cái gì đây? Chúng ta phải xả 5 thứ dục lạc. Đó những cái đó là những cái gần gũi nhất của chúng ta. Quý thầy nhớ chưa? Ở trên tuy rằng nói chung chung là các pháp như vậy, nhưng ở đây trước tiên là chúng ta phải tu tập xả tâm 5 thứ dục lạc gần gũi nhất của chúng ta:

- 1/ Sắc dục
- 2/ Tiền bạc
- 3/ Danh tiếng
- 4/ Ăn
- 5/ Ngủ

Đó, chúng ta phải xả 5 cái thứ này đi. Vậy thì phải xả như thế nào?

Chúng ta phải tránh xa sắc dục, đừng có lại gần người nữ. Đó là cái thứ nhất.

Cái thứ 2, tiền bạc châu báu đừng có cất giữ, cho nên chúng ta xả nó đi, đừng có cất

giữ cái thứ đó. Thứ đó là rấn độ đó, nó sai khiến chúng ta, chúng ta trở thành nô lệ nó đó. Hễ cái tâm chúng ta khởi muốn, có tiền là chúng ta mua sắm liền. Cho nên chúng ta xa lánh. Vì vậy trong giới luật của Phật dạy người tu sĩ không cất giữ tiền bạc. Cho nên mình muốn mà mình không có tiền bạc cũng chịu thôi, cho nên vì vậy mà nó không sai mình được. Cho nên đó là cái dục lạc đó.

Danh chúng ta phải xả, ở nghe người ta khen mình tụng kinh hay, tiếng tốt hoặc là thuyết pháp giỏi, thôi thôi mình tránh xa đi. Nghe người ta khen mình tụng kinh hay thì thôi thôi mình đừng có tụng nữa. Tức là mình tránh nó đi, tức là mình xả nó đó. Còn nghe người ta khen mình tụng kinh hay bắt đầu mình mở máy thu bằng vô để tụng cho mọi người nghe đó là cầu danh. Đó là mình chạy theo danh. Còn khi nghe người ta khen mình thuyết pháp hay thì thôi chổng khu, chổng gọng mà thuyết ngày này qua ngày khác để người ta khen mình nữa, đó là danh. Cho nên Thầy mới nói Thầy thuyết pháp cho các con kỳ này thôi, Thầy không thuyết nữa. Tại sao vậy? Tại vì đó là danh. Nói hoài lắm nhằm cũng như hát cho mấy con nghe chứ có

làm gì. Đó là chạy theo những cái danh. Bởi đó là dục lạc. Rồi bắt đầu chúng ta xả cái gì?

Ăn, ăn ngày một bữa, ăn để sống chứ đừng thích ăn ngon. Đó là xả đó, ly nó ra. Ăn coi như là thứ thuốc để trị bệnh ghê đói của chúng ta, chớ không phải ăn mà ngon ngào gì. Đó toàn là thứ bất tịnh. Do đó chúng ta mới ly những cái này ra. Xả cái này ra đi. Cái này là những cái gائن gủ nhất ở trong thân chúng ta đây. Nó làm đau khổ chúng ta nhiều nhất. Còn tất cả những cái kia chưa đâu. Xả được cái này mới xả được những cái kia. Mà năm thứ dục lạc này mà xả không được thì coi như tiền bạc, của cải, tài sản, vợ con không bao giờ xả được đâu. Nghĩa là chúng ta không xả được năm thứ dục lạc này thì không bao giờ chúng ta xả được cái gì nữa hết.

Rồi ngủ chúng ta cũng phải xả đi, chớ không phải buồn ngủ là leo lên ngủ thì không có được. Xả nó xuống đi, bỏ nó xuống đi. Chùng nào suốt đêm mà chúng ta nằm tỉnh thức mà chúng ta không ngủ, tỉnh thức đó là chúng ta đã xả rồi. Còn chúng ta còn ngủ là chưa xả được đâu. Phải nhớ như vậy để chúng ta xa lìa, chúng ta xả sạch. Xả vô

lượng năm thứ dục lạc này đi. Bởi vì 5 thứ dục lạc này nó biến ra vô lượng cái điều kiện mà chúng ta dính mắc đó. Đó là hôm nay chúng ta đã biết được 5 điều kiện mà chúng ta cần xả trước.

Kế đó quý vị phải tiếp tục. Nghĩa là xả được 5 thứ dục lạc này rồi. Bây giờ sắc dục mình tránh xa rồi, tâm mình thấy nó không còn ham sắc dục nữa. Tiền bạc của mình thấy mình tự tại không cần dùng tiền bạc nữa. Danh tiếng thì mình cũng không ham nữa rồi. Ăn thì mình ngày một bữa để sống rồi. Ngủ thì mình thấy tỉnh thức rồi, thì bắt đầu mình mới tu tới. Chớ còn chưa được cái này mà mình tu tới nữa thì cái này chưa xả mà cái kia mình tu tới nữa thì nó trôi luôn chứ nó không có xả được ra đâu. Thì các thầy phải nhớ kỹ con đường đạo Phật phải tu cái nào cho được rồi mới tu cái kế. Còn tu cái này chưa được, ăn thì còn ba bốn bữa, ngủ thì lúc nào cũng muốn ngủ, tiền bạc thì còn cất cả túi, nghe người ta khen thì nở mũi mừng, thấy con gái thì nhìn, thì như vậy thì tới tu tập xả 6 cái pháp dục lạc nữa của thế gian thì chúng ta xả không nổi. Bởi vì 6 pháp dục lạc của thế gian nó hơn cái này nữa. Cho nên khi xả được 5 cái này rồi thì

chúng ta mới tiếp tục xả vô lượng 6 pháp dục lạc thế gian nữa.

2- Xả vô lượng sáu pháp dục lạc thế gian

Vậy thì **6 pháp dục lạc thế gian này là gì?** Là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Đó, bây giờ chúng ta mới thấy 6 pháp này là đối tượng, là hình sắc, tiếng, hương vị của các pháp thế gian. Nó cám dỗ chúng ta vô cùng lắm. Còn cái kia là cuộc sống của chúng ta đó, 5 thứ dục lạc đó là cuộc sống của chúng ta. Còn cái này là cái đối tượng của tâm chúng ta. Nó luôn luôn cám dỗ, thu hút chúng ta để trở về phục vụ cho 5 thứ dục lạc ở trên. Chúng ta phải thấy được rõ đường đi của nó, nó tiếp xúc với sắc, thanh hương, vị, xúc, pháp.

Sắc ở đây không phải là sắc dục như ngũ dục lạc ở trên là sắc dục, tình ái. Còn ở đây là hình ảnh, sắc tướng. Thấy một cái máy cát-xét, thấy một cái ca, thấy một cái bàn đó là cái sắc. Mà cái sắc đó nó làm chúng ta ham thích, nó gọi cho chúng ta thích thú nó thì đó là chúng ta bị sắc cám dỗ. Còn cái kia là sắc dục nó khác, hai cái này nó khác nhau.

Thinh là âm thanh.

Hương là hương thơm.

Vị là mùi vị mặn, ngọt, cay, đắng. Xúc là va chạm.

Pháp ở đây là những kiến chấp ở trong đầu chúng ta, những sự hiểu biết ở trong đầu chúng ta gọi là pháp. Chớ không phải bàn ghế tủ là pháp đâu. Chữ pháp ở đây phải hiểu là những hiểu biết ở trong đầu chúng ta, hiểu biết cái này nọ kia đó là pháp. Đó cho nên chúng ta phải xả cái đó ra, xả ly cái đó ra. Bởi vì đời sống chúng ta kể từ khi được hiểu biết thì chúng ta huân biết bao sự hiểu biết, phong tục tập quán này kia nó dính mắc. Cũng như bây giờ mình ở trong chùa, đến ngày kỵ giỗ gì đó của hòa thượng này hòa thượng kia mà không cúng thì bà con rầy rà vô cùng đó. Hoặc ngày tư ngày Tết mà không cúng bái thì người ta đến chùa mình người ta kiếm chuyện này chuyện kia đủ thứ hết. Đó là những cái pháp bắt buộc chúng ta, trói buộc chúng ta làm nô lệ cho phong tục tập quán đó. Cho nên chúng ta phải dứt nó ra, vì vậy chúng ta phải xả bỏ nó đi. Mặc mấy ông muốn nói gì thì nói. Tôi làm thầy tôi phải giữ đúng cái hạnh của tôi, tôi đâu có

làm mấy chuyện mê tín như vậy. Đó như vậy là chúng ta đã phá những cái pháp đó. Phải hiểu những cái gì, chứ không chúng ta hiểu một cách cạn cợt thì chúng ta thấy chữ pháp này như pháp thế gian, pháp xuất thế gian, là các pháp... thì cái này không đúng. Phải biết chỗ dùng chữ “pháp” nó ở vị trí nào để gọi nó là dục lạc.

Đó thì ở đây Thầy giải thích như vậy để chúng ta biết được để chúng ta xả bỏ nó. Còn nếu không biết được thì lấy gì mà chúng ta xả bỏ nó được. Vậy sắc là gì?

Bây giờ đã chỉ cho nó được 6 pháp dục lạc rồi. Người ta thường nói nó có 5 thứ dục lạc này: sắc, thanh, hương, vị, xúc, người ta bỏ pháp. Người ta quên mất đi đối tượng của pháp là ý của chúng ta. Đối tượng của xúc là thân của chúng ta. Đối tượng của vị là lưỡi của chúng ta. Đối tượng của hương là mũi của chúng ta. Đối tượng của âm là lỗ tai của chúng ta. Đối tượng của sắc là mắt của chúng ta. Rõ ràng là 6 chứ tại sao họ lại bỏ. Họ cứ nói là có ngũ dục lạc thì ngũ dục lạc là 5 cái ở trên chứ 6 dục lạc ở dưới này là đối tượng để cho tiếp xúc 6 căn của chúng ta mà sanh ra tâm ham muốn. Thì như vậy chúng ta mới

thấy nó sinh ra cái thọ. Rồi thọ nó mới có ái chứ. Đó là trong Thập nhị nhân duyên, Phật đã chỉ cho chúng ta thấy từ cái duyên này nó mới sinh ra duyên kia. Do đó chúng ta mới hiểu là 6 pháp dục lạc chứ không phải 5 pháp. Bởi vì hầu hết là quý thầy dựa vào sự hiểu biết không có thực hành cho nên ngắt bỏ cái pháp đi, để cho gọi những cái đó gọi là dục. Chứ cái pháp không dục sao? Không dục sao còn chấp? Không thích nó sao lại chấp để tranh luận với nhau? Mình cho pháp mình đúng, tức là kiến chấp pháp đó. Thì người ta nói mình sai thì mình phùng mang trợn mắt lên mình cãi, thì không phải là mình thích nó sao. Đó là những cái mà chúng ta bị nó lôi cuốn ở trong chỗ thích thú, làm cho chúng ta bị dính mắc ở trong đó.

Đến đây Thầy giải thích từng phần.

Sắc là gì? Sắc là mọi hình ảnh của các pháp. Nghĩa là cái vật gì ở trong thế gian này thì nó có hình ảnh đó, thì đó gọi là sắc. Có nhiều người hiểu cái này là sắc dục đó, thì đó là hiểu sai. Mà hễ các hình ảnh đó thì nó phải có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta. Làm cho tâm ta thích thú, gọi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ. Nó làm cho chúng ta thích

nó nên nó khả ái, khả lạc, khả hỷ. Đó thì những cái hình sắc của mọi vật nó đều có sự như vậy.

Thinh là âm thanh của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta, làm cho ta dễ chịu, ưa thích, gọi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ, khiến ta thích thú, say mê. Một người mà nghe nhạc rồi đó họ thích lắm, họ gật gù gật gù theo điệu nhạc. Rồi họ thích thú họ nhảy Rumba rồi nhảy tùm lum tà la, họ nhảy đầm rồi đó. Đó là họ thích lắm, cho nên nó gây cho họ những cảm giác khả ái, khả lạc ở trong đó. Đó là những âm thanh nó làm cho họ bỏ những thời gian rất là phí cuộc đời của họ.

Hương là mùi thơm của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta, làm cho ta dễ chịu ưa thích, gọi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ, khiến ta thích thú say mê. Những điều này quý thầy không thể chối cãi được. Nghĩa là chúng ta có nghe cái mùi thơm: chà cái bông này hôm nay thơm quá. Thì đó là đã khả hỷ, khả ái rồi, đã thích thú rồi. Mình chỉ khen nó như vậy là đủ biết cái tâm của mình nó đã bị gọi lên những cái khả ái, khả lạc của nó rồi.

Vị là mùi vị ngon ngọt, cay đắng, chua mặn của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta làm cho ta dễ chịu, ưa thích, gợi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ, khiến cho ta thích thú, say mê, khó quên. Nghĩa ăn rồi mà còn nhớ cái bánh đó, nay là một tháng rồi mà: *“Trời, ăn cái bánh đó ngon quá!”*. Bây giờ mà còn nhớ cái bánh đó, cái ngon ngọt của nó, thì đó là khó quên chứ sao. Cho nên nó làm cho chúng ta thích thú, say mê cái miếng ăn của chúng ta. Mà ăn rồi, nuốt vô khỏi cổ rồi thì còn ngọt ngon gì nữa đâu mà cái quên nó không quên, nó nhớ hoài. Mai một ba có đi chợ, đi thành phố mua cho con cái bánh đó con ăn thấy ngon quá. Mà nay ăn cả tháng rồi mà còn nhắc ông già đi mua cho mình ăn nữa, thì đó là khó quên đó.

Xúc là sự va chạm vào các pháp sanh ra cảm thọ êm ấm, nóng, mát, lạnh đau nhức, nhẹ nhàng, khinh an, hỷ lạc, lâng lâng, say say, cảm giác khoái lạc, cảm giác sung sướng, cảm giác mừng vui, cảm giác buồn khổ, v.v.. Đó là xúc đó. Thì chúng ta thấy những cảm giác mà người tu thiền chúng ta đều gặp những cảm giác này. Toàn là thứ không có đúng đắn, thứ sai lạc, thứ làm cho chúng ta thích thú, say mê. Cho nên nó gợi

lên cho chúng ta những điều kiện không hay cho con đường tu tập. Cho nên ngồi tu mà có cái trạng thái nào đó thì biết đó là xúc tướng hỷ lạc sanh ra chứ không cái gì khác hơn hết. Vì vậy mà chẳng để tâm theo nó để mà làm gì. Nói tóm lại thì các cảm giác của chúng ta gồm có 3:

- 1- Thọ lạc
- 2- Thọ khổ
- 3- Thọ bất lạc bất khổ

Chớ không có gì khác hơn hết. Vì có sự xúc chạm đó mà nó mới sinh ra những cái thọ. Mà sinh ra những cái thọ thì đó là thọ lạc, thọ khổ và thọ bất lạc bất khổ.

Ở đây quý thầy đã thấy Thầy giải thích như vậy thì chúng ta đã thấy 5 cái dục lạc này quý thầy đã rõ ràng và không có còn chạy theo nó nữa. Vì chạy theo nó nó khởi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ khiến cho ta thích thú. Cho nên khi ngồi thiền quý thầy thấy nó có trạng thái khinh an hỷ lạc, say say, lâng lâng, nó làm cho mình thích thú, cảm giác khoái lạc ở trong đó, do đó mình cứ ngồi hoài, ngồi hoài nhưng đó là cái hang quỷ của quý thầy đó. Không bao giờ mà quý

thầy thoát ra khỏi cái hang này đâu nếu mà quý thầy cứ thích thú nó. Nó gọi cho quý thầy thích thú nó để chạy theo cái thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Thọ lạc thì nó lâng lâng mà thọ khổ thì nó đau, nó nhức, nó lạnh, nó nóng, nó nặng. Đó là thọ khổ. Mà thọ bất lạc bất khổ thì quý thầy ngồi thiền nghe không lạc không khổ gì hết, tưởng là nó đúng nhưng mà quý thầy thiếu vận dụng, thiếu chủ động thì quý thầy đang ở trong cái chỗ bất lạc bất khổ. Tưởng là mình ngon lành, thiền định rồi nhưng mà cái đó là rơi vào cảm giác thọ bất lạc bất khổ.

Ở đây Thầy giải thích để quý thầy hiểu rõ chỗ tu thiền của quý thầy sai tưởng là chỗ thọ bất lạc bất khổ ở đây đó là đúng, nhưng mà sự thật đó là sai. Bởi vì ở trên lạc và khổ thì quý thầy hiểu rồi, bây giờ thọ bất lạc bất khổ cho nó là đúng. - Sai. Chúng ta ở trong đó là chúng ta có sự vận dụng, có sự điều khiển chớ không phải ngồi đó mà hưởng thọ bất lạc bất khổ. Cho nên người tu thiền mà không biết, tưởng cái chỗ này là tu đúng. Cái chỗ này là định. Đó là hiểu sai. Người tu thiền là đưa chúng ta đi đến làm chủ sinh tử, làm chủ cái sống chết. Cho nên từng phút giây vận dụng để đi như thế nào để bắt đầu

cái thân không thở, các hành ngưng mà không chết. Từ đó chúng ta phục hồi nó sống bằng cách thở lại, hoạt động trở lại rồi trở về hơi thở bình thường thì đó là chúng ta đã làm chủ được sự sống chết chứ không phải ngồi đó mà thọ hưởng cái thọ bất lạc bất khổ. Bởi vậy có bao giờ người tu thiền mà người ta vô trong đó để tìm cái lạc ở trong đó đâu. Cơ thể người ta mệt nhọc quá sức, vì cơ thể người ta ngày càng suy yếu, người ta buộc lòng phải phục hồi sự sống của nó, cho nên người ta mới ngồi lại người ta vận dụng để cho cơ thể nó được nghỉ ngơi, nó được thư giãn, mà nó quân bình, không rối trật tự ở trong đó. Để rồi lấy lại cái sức qua ngày hôm sau làm việc. Còn quý thầy được hỷ lạc thì vô ngồi để đi tìm cái dục lạc, đó thì tâm còn bị cái khả hỷ, khả ái, khả lạc, gọi lên những sự mê thích say mê trong thiền định. Tu hành như vậy là tu hành không đúng.

Pháp ở đây chỉ cho tất cả những sự hiểu biết. Ở đây Thầy xác định chữ pháp đây. Pháp ở đây chỉ cho tất cả những sự hiểu biết cổ kim đến triết học, văn học, sử học, địa lý học, thiên văn học, toán học. Toàn bộ kinh sách của các tôn giáo trên thế gian này đều gọi là pháp. Bởi chữ pháp ở đây là chỉ

cho các môn học, các cái pháp. Thậm chí cả kinh sách Phật nữa, lời dạy của Phật cũng đều là pháp hết. Đây là pháp thật chứ không phải là cái tượng trưng cho các vạn hữu xung quanh chúng ta là pháp, cái này chữ pháp kia nó dùng khác. Hồi nãy Thầy nói vạn hữu là pháp đó là cái chỗ dùng, chứ không phải. Bởi vì cái danh từ để chỉ, nhiều người rất lầm lạc. Tất cả các pháp đó Phật dạy đó là kiến chấp của thế gian. Nó có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta, làm cho ta ưa thích, xem đó là chánh pháp, là đúng pháp, ôm chặt khư khư, không muốn rời bỏ, cho đó là khuôn vàng thước ngọc, làm mẫu mực cho đời sống thường nhân hoặc tu hành. Các pháp này có sức lôi cuốn tâm ta, khiến ta ưa thích, gọi lên những sự hiểu biết này khả ái, khả lạc, khả hỷ, khiến ta dính mắc không buông xả được. Vì thế cho mới có tranh luận hơn thua. Đó thì quý thầy thấy cái giải thích của Thầy ở đây, quý thầy thấy rất rõ. Do cái chỗ mà không thấy rõ các pháp như thế nào để rời dính mắc ở trong đó, rồi mới có sự tranh luận hơn thua, mới chia ra pháp này, pháp kia, pháp nọ, toàn là những kiến chấp mà thôi không có gì giải thoát hết.

Bây giờ quý thầy đã hiểu rõ toàn bộ các pháp ở thế gian là pháp cảm dỗ. Nghĩa là các pháp thế gian là các pháp cảm dỗ hết. Thu hút lôi cuốn tâm con người đi đến chỗ làm ác, tạo bao cảnh khổ đau cho nhau. Thì chúng ta chấp pháp thôi, chúng ta tranh nhau, chúng ta không nể nang cái gì hết. Chúng ta xạc nhau bằng lưỡi gươm, miệng kiếm, chúng ta không có từ nan những cái gì hết khi mà chúng ta chấp cái pháp đó. Bằng chúng là quý thầy cũng thấy người ta tranh luận với nhau bằng các pháp rồi người ta nói xấu nhau thầy này thầy khác. Đó là những điều không hay cho những người không thấy các pháp thế gian lôi cuốn họ, làm cho họ khởi lên khả ái, khả hỷ, khả lạc đó.

II- TRAU DÒI XẢ TÂM VÔ LƯỢNG

Muốn trau dồi tâm ta xả vô lượng các pháp thì phải trau dồi như thế nào?

Bây giờ muốn trau dồi tâm mình để xả vô lượng pháp thì mình phải trau dồi như thế nào nó mới xả. Chứ nãy giờ nghe Thầy nói mà không biết cách mà xả thì chắc chắn là cũng không xả được. Nói là một lẽ, lý thuyết là một lẽ, nhưng để mà xả làm sao xả được đây? Đó là cái mấu chốt của sự tu tập

chúng ta hôm nay. Muốn trau dồi tâm ta xả vô lượng các pháp thế gian. Đây quý thầy nhớ kỹ chỗ Thầy nó đây. Cái này rất là quan trọng đây. Ta nên lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như rừng, gốc cây, hang đá, khe núi, bãi tha ma, lùm cây, bóng mát dưới tán cây, ngoài trời hoặc trong chòi lá. Nhớ kỹ những nơi đó là nơi để chúng ta xả các pháp đó. Tìm những nơi đó mới xả được các pháp. Còn nếu mà không có những nơi đó thì khó mà xả được các pháp này lắm. Ở giữa chợ mà ngồi, giữa xe cộ chạy rần rần mà xả các pháp này thì xả không vô rồi. Vậy thì xả như thế nào đây mà phải tìm những nơi yên tĩnh, thanh vắng như vậy để mà xả. Đây Thầy tiếp.

Sau khi ăn uống xong, đợi cơm và thực phẩm tiêu hóa khoảng 2 giờ, nghĩa là cơm trong bụng mình ăn xong rồi á, phải ăn no chứ không phải được đói mà vô đó ngồi thiền. Thì đợi cơm tiêu hóa rồi, thì lúc bấy giờ nó tiêu hóa khoảng 2 giờ đồng hồ thì cơ thể chúng ta rất là thanh thoi. Nó không có đói nữa. Chớ người đói thì ngồi chắc chắn là xả không được đâu. Bởi vì xả cái đói mà không được thì làm sao mà xả các pháp được. Cho nên phải ăn cơm xong rồi bắt đầu nghỉ

một chút, khoảng 2 giờ thì chúng ta mới bắt đầu.

Khi mà ăn cơm xong khoảng 2 giờ thì chúng ta hãy ngồi kiết già, lưng thẳng. Muốn xả các pháp đầu phải là chuyện dễ, nó dính cũng như là cái dây chằng, là lưới, nó bệnh ở trong thân tâm ta cũng trói chặt như là dây lòi tói rồi. Bây giờ muốn xả nó là phải ngồi cho vững vàng rồi mới bứt ra từng sợi chứ đâu có phải xả lơ mơ được. Đó thì thầy dạy cho các con thấy được cách thức xả.

Ta hãy ngồi kiết già lưng thẳng tại chỗ nói trên, tức là tại chỗ mà mình tìm nơi vắng vẻ đó và an trú, đặt niệm trước mặt. Đó, bây giờ mới đặt niệm trước mặt. Vậy thì cái niệm gì trước mặt đây để mà xả được nó. Bởi vì các pháp nó quá nhiều. Và chúng ta phải tu tập như thế nào để mà xả cái niệm gì trước, cái niệm gì sau. Cho nên khi đặt cái lưng ngồi thẳng thật thẳng, đặt cái niệm trước mắt, giữ yên lặng, rồi cái niệm đó là cái niệm gì.

Bây giờ chúng ta đặt trước mặt chúng ta là cái niệm sắc dục. Bởi vì từ sắc dục mà chúng ta sinh ra. Cho nên cái này nó là cái quan trọng. Và sắc dục là con đường sanh tử,

luân hồi, cho nên ta phải lấy nó làm đầu. Sắc, rồi danh, rồi lợi, rồi mới ăn, mới ngủ. Đó là 5 thứ dục lạc mà đầu tiên hồi nãy đầu tiên Thầy nhắc. Con phải xa lìa, xả 5 thứ dục lạc này thì bây giờ sắc dục là phải xả trước chớ. Mà chúng ta biết sắc dục là con đường sanh tử, là con đường luân hồi. Là con đường đưa đến người này khổ cho đến người khác khổ. Chớ đâu phải sung sướng, đâu phải hạnh phúc gì đâu. Nó là con đường khổ đó. Một mình mình khổ chưa đã đâu, mình để cho nó một bày cho nó khổ nữa. Có thằng con nào mình để ra nó sung sướng đâu. Nó cũng trần ai khoai củ nó mới có cuộc sống chứ đâu có dễ. Nó lăn lộn trong trần ai này đủ thứ nó mới sống. Bằng chúng như mình nè. Cha mẹ sinh mình ra thử hỏi có phải mình trần ai không, mình mới ngoi được lên cuộc sống này, còn biết bao người người ta lặn ngụp ở trong cuộc sống, chưa có cơm ăn, áo mặc nữa. Thì không phải sanh ra để mà khổ sao. Thế mà cứ mãi chạy theo sắc dục để mà sinh ra. Quá là vô minh, quá là ngu si. Con đường khổ mà không thấy khổ, cứ đắm đuối say mê. Bởi vì sức cảm dỗ của nó, sức khả hỷ, khả ái của nó làm chúng ta không

dùng bước được, làm chúng ta không xả được tâm.

1- Xả vô lượng tâm sắc dục

Rồi ta theo pháp hướng Như lý tác ý. Đó bây giờ chúng ta theo pháp hướng mà chúng ta đặt cái niệm, rồi bắt đầu chúng ta theo pháp hướng như lý tác ý ra. Thân phải ngồi thẳng đàng hoàng. Rồi bắt đầu chúng ta đặt cái niệm sắc dục, rồi bây giờ mới dùng pháp hướng, như lý của nó mà tác ra. Như vậy lâu ngày chúng ta mới phá vỡ nó, mới xả được nó sạch, chớ đâu phải xả chuyện dễ, nó dính ở trong tâm ta, thân của chúng ta là thân dục. Mà xả nó ra đâu phải chuyện dễ, hờ một chút là nó đã dục rồi. **“Sắc dục là con đường sanh tử”**, đây là câu chúng ta trạch pháp ra để dùng nó mà hướng tâm, mà như lý mà tác cái ý:

“Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đầy đau khổ triền miên bất tận kiếp này đến kiếp khác. Ta xả bỏ, từ khước, thoát ly, ra khỏi, từ già, không nên để tâm ta dính mắc nó nữa”.

Đó là câu mà để chúng ta đặt niệm trước mặt của chúng ta rồi chúng ta ngồi yên

lặng, một chút chúng ta lại tác ý ra xả nữa. Rồi một lát chúng ta lại tác ý ra xả nữa, xả hoài, xả chừng nào mà thân tâm chúng ta không còn dục nữa lúc bấy giờ chúng ta mới viên mãn. Đó là một câu chúng ta thực tập để xả tâm sắc dục của chúng ta, cái tâm dục của chúng ta. Chừng nào mà chúng ta thấy cái tâm này nó hoàn toàn sạch hết thì như vậy là chúng ta đã viên mãn được sự tu tập này.

Chắc các thầy thấy rằng Phật bảo đặt niệm trước mặt, nhưng đức Phật nói tới đó thôi, không nói nữa. Nhưng Thầy đã hiểu được cái lý này là do sự kinh nghiệm bản thân của Thầy. Hôm nay Thầy vạch ra để cho quý thầy biết cách áp dụng để diệt tâm sắc dục của quý thầy, từ đó quý thầy mới thấy con đường giải thoát thênh thang. Nếu không đặt niệm trước mặt, không dùng pháp hướng Như lý tác ý thì chắc chắn khó mà xả được tâm này. Nó núp đó chứ chưa hẳn là nó đã chết đâu. Chúng ta nhắc cái tâm hằng ngày cho nó thấm nhuần, thấm tậ xương tủy của nó thì nó mới chạy trốn nó mới đi mất, chứ không khéo thì nó núp ở trong thân chúng ta để chờ cơ hội, rồi nó bắt đầu bùng dậy như một ngọn lửa. Nó không phải dễ

dàng lấm dâu. Đây là câu trạch pháp để quý thầy dùng nó mà hướng xả tâm, hướng tâm xả bỏ.

Hàng ngày quý thầy phải siêng năng tu tập trau dồi câu này để đoạn dứt tận tâm ái dục. Luôn luôn phải dùng câu này để đoạn dứt tâm ái dục, thì mới mong quý thầy thoát khỏi nanh vuốt của con đường đi sanh tử luân hồi này, chứ không khéo quý thầy sẽ luôn luôn tu tập chứ tâm đó khó quá, chứ không phải dễ dứt dâu. Vì chúng ta từ cha mẹ sinh ra cũng nơi từ con đường này, do đó mà muốn thoát ra khỏi con đường này cũng phải có sự trau dồi hết sức tâm mình buông xả thì mới dứt ra được, chứ không thể hiểu sơ sơ mà có thể được.

Nếu quý thầy dùng câu trạch pháp này mà chưa xả được thì quý thầy tiếp tục thì hướng tâm như lý tác ý. Nghĩa là cái câu này nó chưa đạt được kết quả thấy tâm mình nó còn dục, chưa hết thì quý thầy phải tiếp tục thêm một câu như lý khác để mà xả nó nữa. Đây cái câu Thầy gợi ý cho quý thầy rồi quý thầy từ đó tự soạn lấy để cho phù hợp với đặc tánh của mình:

“Sắc dục là bất tịnh, là uế trước, nhốt nhao, hôi thúi, tanh hôi khó chịu bản thủ vô cùng, tạo muôn ngàn thứ tật bệnh, tai ương, và truyền nối nhau nhân quả luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ thôi dứt, một người để lại muôn người khổ, khổ mãi nối tiếp truyền nhau vô cùng vô tận. Ta phải xả bỏ, xa lìa, viễn ly vĩnh viễn, chẳng dám bén mảng, xem nó như rắn độc, ung nhọt, cho nó là nguy hiểm nhất, cho nó là tai họa, cho nó là chỗ ác độc, cho nó là bệnh truyền nhiễm, nan y, không thuốc chữa”.

Đó là một câu để chúng ta trị bệnh sắc dục của chúng ta đó. Câu trên nó chưa nhằm nhò thì phải áp dụng thêm câu dưới cho mạnh hơn, và như truyền lệnh thì may ra quý thầy sẽ chấm dứt được cái nỗi khổ của tâm sắc dục của mình.

Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện, trau dồi chứ không thể nói suông được. Thầy nói hết giọng mà quý thầy không về thực tập thì Thầy quá mệt, uống lời của Thầy nói. Thầy đem hết tâm can của mình truyền hết lại những kinh nghiệm để quý thầy thoát

khỏi cảnh địa ngục, cảnh lâm than đau khổ của kiếp người. Mà quý thầy nghe rồi mà quý thầy bỏ qua thì rất ủng hộ cho Thầy, rất ủng hộ cái điều mà Thầy đã đem hết tâm huyết dạy lại cho quý thầy, để quý thầy thoát ra khỏi kiếp trầm luân khổ não.

Đến đây Thầy xin chấm dứt bữa này, và ngày kế tiếp Thầy sẽ giảng để chúng ta xả nhiều thứ. Bây giờ mới chỉ xả có sắc dục mà thôi, còn nhiều thứ phải xả nữa. Nếu mà giảng để mà xả cho đầy đủ thì Thầy nói không biết bao giờ mà tận cùng. Bởi vì vô lượng mà, vô lượng pháp phải nói vô lượng lời, phải nói vô lượng pháp để mà đối trị, để mà xả nó. Thì sau này Thầy cũng tóm lược một phần trong 5 thứ ngũ dục lạc mà xả nó, để rồi quý thầy biết cách mà từ đó trí tuệ quý thầy mới thông suốt, rồi từ đó quý thầy mới đặt những niệm rồi mới trạch những pháp để cho phù hợp để rồi quý thầy do đó mà xả cho sạch, trắng bạch như vỏ ốc. Thì bây giờ mới đi vào con đường xuất gia tu hành, trở thành một vị Tỳ kheo, một vị sa môn đúng là những thánh Tăng trong thời đức Phật.

Đến đây thì quý thầy đã hiểu rồi thì hãy cố gắng mà thực hiện những lời Thầy dạy. Rồi Thầy sẽ vui mà Thầy tiếp tục giảng. Nếu không thực hiện thì Thầy nghĩ rằng mình nói nhiều quá mà quý thầy không thực hiện thì Thầy mệt mỏi rồi Thầy nghĩ Thầy không giảng nữa.

Bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục bài học Tứ Vô Lượng Tâm. Nhưng trước khi học thì Thầy sẽ đọc lại 2 bức thư của thầy Thiện Thiên gửi cho Thầy.

Bức thứ thứ nhất, cũng trong những bài học có gợi ý rồi thầy cũng có suy nghĩ rồi thầy viết bức thư. Rồi sau đó thì có gợi ý đến Trung Tâm An Dưỡng thì Thầy cũng có viết bức thư gửi cho Thầy. Cho nên hôm nay thì Thầy xin đọc lại bức thư đầu tiên để cho quý thầy nghe, đồng thời Thầy giảng trạch tại sao, lý do nào mà Thầy không thực hiện theo lời thỉnh cầu của thầy Thiện Thiên:

“Nam mô bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính bạch Phương Trượng!

Hôm nay con có chút duyên sự về nhân duyên ẩn bóng của Phương Trượng. Kính

mong Phương Trượng đại từ đại bi xem xét những lời ngốc nghếch táo bạo của con kính trình lên Phương Trượng về việc tôn vong của Phật pháp và lợi ích cho tất cả nhân sinh hiện nay và mãi mãi về sau. Là ngọn đuốc từ bi soi đường cho nhân loại. Con tạm ví Phương Trượng như hòn ngọc thái hòa. Thủa xưa, khi nhà họ Thái nhặt được nó có 5 điều kỳ đặc mà các loại ngọc báu khác không có được. Biết nó là hòn ngọc quý nên đem dâng lên cho nhà vua, vua kêu các nhà chuyên xem ngọc coi là thiệt hay là giả. Các nhà xem ngọc nói là loại đá quý giống ngọc chớ không phải là ngọc thật, cho nên nhà vua nói họ Hòa dối vua, khép vào tội khi quân, chặt tay chân người họ Hòa. Vì uất ức nhà vua không biết dùng ngọc quý lại tin bọn xem ngọc ngu si không biết gì, cho nên nhà họ Hòa mới đem dâng lên cho nhà vua ở vương quốc khác. Khi đó nhà vua nước mình mới hối hận, tìm cách đòi lại. Thì hôm nay Phương Trượng tiên Phật hóa thế gian, ý của con là muốn nói Phương Trượng liên hệ với Phật tử ở nước ngoài bảo lãnh Phương Trượng đi du lịch, khi sang bến Phương Trượng trình bày pháp tu và sở chứng. Người phương Tây phương chuộng khoa học và họ

sẽ đem những dụng cụ y khoa ra chứng nghiệm xong và họ sẽ công bố lên cả thế giới, chừng đó pháp môn tu thiền của Phương Trượng ví như mặt trời chiếu ánh sáng chói chang cả vũ trụ này, chừng đó Việt Nam mới thật là hối tiếc”.

Đó là lời của thầy Thiện Thiên trong bức thư thứ nhất.

Bây giờ Thầy xin trả lời bức thư này. Nếu mà điều kiện này cách đây 17 năm mà Thầy đã muốn mình làm một anh hùng hoặc một người vĩ nhân thì Thầy đã làm lâu rồi. Vì Thầy nghĩ rằng anh hùng cá nhân không bằng anh hùng tập thể, nó truyền thừa mãi mãi. Hầu hết là mọi người đều có anh hùng cá nhân, vì người ta nghĩ là người ta làm được cái gì đó thì người ta huân theo cái đó để mọi người biết đều lấy mình, mà không để cho người khác biết. Và cũng muốn dìm người khác xuống nữa, để anh hùng cá nhân của mình nó nổi bật lên, nó làm cho sáng tỏ ra. Điều này Thầy rất suy nghĩ, một vị anh hùng mà làm nên danh biết bao nhiêu những anh hùng vô danh nằm xuống lòng đất này. Cho nên thí dụ người ta nhắc đến Napoleon hoặc là người ta nhắc đến Hitle, những nhà

độc tài, thì những nhà đó đều là anh hùng cá nhân. Cũng như trong đất nước ta thấy có Trần Hưng Đạo, Lê Lợi. Mà những người này đã thành tựu được những chiến công hiển hách thì biết bao nhiêu người chết. Nhưng người ta chỉ tập trung đến những người đó, cái danh rất lớn. Biết bao nhiêu người khổ công tu tập chứ đâu phải chỉ riêng mình Thầy, mà huân lại ở Thầy chỉ là cái anh hùng, thì Thầy thấy là cái cá nhân, quá cá nhân. Cho nên từ đó Thầy âm thầm để kiếm người đào tạo, lấy kinh nghiệm của mình để dạy cho người cho đạt được như mình, và những gì họ sẽ làm được hơn mình. Mình âm thầm có thể giúp họ hơn là để cá nhân mình nổi lên. Đó là Thầy không muốn anh hùng cá nhân, mà chỉ muốn tất cả dân tộc Việt Nam và những con người ở trên thế gian này đều là anh hùng hết. Những người làm nên lịch sử, làm nên sự vĩ đại của tôn giáo, chứ không phải một anh hùng cá nhân nào.

Tuy nói như vậy nhưng cái việc làm của mình nó phải đi từng cái bước một, người này thừa kế người kia để có một con đường đi, dìu dắt nhau đi để làm nên một sự nghiệp lớn. Còn một người mà làm nên sự nghiệp lớn, sự nghiệp đó sẽ bị tan hoại. Như chúng

ta thấy thiền Trúc Lâm chỉ có 3 thầy trò mà nương nhau để làm sự việc lớn, từ đó 3 thầy trò tịch rồi thì thiền Trúc Lâm im bóng. Bây giờ chúng ta nhìn thấy ở trong nước của chúng ta, trải qua thời gian chúng ta cũng thấy có nhiều vị xuất chúng anh hùng chứ không phải không, nhưng rồi chỉ có một mà thôi chứ không có người thừa kế thứ 2 nữa. Rồi đây chúng ta cũng nhận thấy những điều đó hiển nhiên, trước mắt. Ở đây như quý thầy thấy cô Út là một người chẳng ra cái gì hết, người ta xem thường lắm. Nhưng kể từ khi mà Thầy thấy rằng một con người nào cũng có khả năng của họ, mình chỉ cần khai triển họ thôi. Từ đó Thầy chỉ cần khai triển nhẹ nhàng, tự cô Út phải phát triển cái sức của mình, bởi vì con người nào cũng có khả năng trí tuệ và cái sức của mình cho nên tự cô cô phải rèn luyện cô để có trí thông minh sáng suốt. Không thể nào mà cô đứng dậm chân đứng một chỗ. Nếu cô cứ nương vào người khác hơn mình, nhờ người khác để dẫn dắt mình thì chắc chắn cô không thể phát triển nổi. Từ đó cô không điều khiển được chúng nữa. Hôm nay cô điều khiển được chúng nữ chính do sự phát triển bản thân cô, sự điều khiển của cô và sự hướng dẫn của cô

qua sự phát triển mà nhiều khi chính cô không cần phải học ở Thầy chút nào hết, Thầy thấy rất là tuyệt diệu. Tuyệt diệu là ở chỗ biết khai triển con người cho họ biết làm nên sự nghiệp, làm nên cái tốt của họ. Đó là những điều thực hiện ở đây, Thầy thấy cô Út làm sao mà cô có thể điều khiển được chúng nữ. Thế mà bây giờ cô điều khiển được chúng nữ. Và cô dạy đâu chúng nghe đó (bên chúng nữ). Trước kia thì không bao giờ họ nghe, họ chỉ biết nghe Thầy mà không bao giờ biết nghe cô Út. Tự cô phát triển những gì mà chính cô dạy người ta thực tế, kết quả từ đó người ta mới chịu nghe. Còn bây giờ quý thầy cứ học ở Thầy, nghe Thầy nói rồi quý thầy cũng nói ra như vậy, làm như vậy thì người ta nghe Thầy hơn là nghe quý thầy. Bởi vì quý thầy ít ra cũng phát triển những kinh nghiệm. Tại sao Thầy không đem những kinh nghiệm của Thầy mà dạy trực tiếp mà Thầy chỉ nhắc nhở phải làm như vậy như vậy rồi quý thầy phải rút tĩa từng kinh nghiệm của mình ra, rồi từ đó thực tế của quý thầy rồi quý thầy tự phát triển trí tuệ và kinh nghiệm của mình. Cái đó thực tế để làm cho quý thầy trở thành những con người có đủ cái sức khai triển được trí tuệ, có sức

khai triển trên con đường Phật pháp, sau này quý thầy còn hơn Thầy gấp mấy.

Giai đoạn của Thầy khác mà giai đoạn của các thầy sẽ tiếp tục con đường Phật pháp nó còn khác xa hơn. Con người càng ngày càng đi lên chứ đâu phải đứng lại sao. Cho nên thí dụ bây giờ Minh Tông được Thầy dạy bảo hoặc quý thầy được Thầy dạy bảo nhưng mà sau này cái chương trình, cái phương án của Thầy đề ra để đem lại hạnh phúc cho nhân loại như vậy quý thầy vẫn phải theo đường đó mà hướng tới độ chúng sanh toàn cả thế giới. Thì như vậy là sự phát triển của quý thầy đến tuyệt đỉnh thì phương án Trung Tâm Từ Thiện An Dưỡng ra đời là để nhằm phục vụ, đem lại mọi hạnh phúc cho mọi con người khắp thế gian. Thì ước vọng của đạo Phật là đem mọi con người khắp thế gian thoát ra khỏi vòng đau khổ. Thì đó là một cái hướng, mà cái hướng đó thì không phải có một anh hùng làm. Còn nếu mà Thầy làm không thì các đệ tử của Thầy chỉ ngồi đó mà nhìn thôi. Thì người ta sẽ ca tụng Thầy chứ các đệ tử của Thầy ca gì. Từ đó Thầy mất rồi thì cái chương trình này nó sẽ bị lụn bại, cho nên Thầy phát triển từ cái chỗ tu tập của các thầy.

Các thầy được theo Thầy, Thầy không thể đem các kinh nghiệm của Thầy được vì Thầy biết rằng Phật dạy con người có 3 đặc tướng: *Nhân tướng, hành tướng và đặc tướng*. Nhất là cái đặc tướng, rất khó, không thể dễ. Cho nên các thầy hỏi cái hơi thở nào mà nhập Sơ thiền, cái hơi thở nào mà nhập Nhị thiền, cái hơi thở nào mà nhập Tam thiền, cái hơi thở nào mà nhập Tứ thiền. Nó không có một cái mực nhất định được. Là vì mỗi đặc tướng của hơi thở con người nó có sự khác nhau. Có người bây giờ thở hơi thở 3 giây là hơi thở Sơ thiền, nhưng có người thở 4 giây, có người thở 5 giây. Làm sao bảo rằng 5 giây là nhập Sơ thiền hoặc 2 giây nhập Sơ thiền được. Các thầy phải hiểu điều đó, cho nên đó là đặc tướng của mỗi người mà vì vậy người hướng dẫn phải tùy theo đặc tướng đó mà hướng dẫn cho người ta để người ta nhập vào. Cũng như bây giờ đặt ra là 5 giây là nhập Nhị thiền, người nào cũng tới 5 giây là nhập Nhị thiền. Có người tới 5 giây người ta không nhập được mà người ta 7, 8 giây hay 10 giây. Nhưng mà có người tới 20 giây hay là 30 giây người ta mới nhập Tam thiền, mà có người mới 6 giây người ta đã nhập Tam thiền. Làm sao mà căn cứ mực

chỗ nào được mà dạy, đó là cái đặc tướng mà, cho nên Phật dạy nó có 3 cái tướng của nó rõ ràng, riêng biệt: *Nhân tướng, hành tướng và đặc tướng*. Mỗi cái nó có cái riêng biệt của nó ở trong đó. Cho nên ở đây phải tự người đó phải phát triển theo đặc tướng của mình và ông thầy phải khéo léo và linh động để hướng dẫn theo đặc tướng của người ta thì người ta mới nhập được định. Đó thì ở đây nó khó là khó chỗ đó chứ không thể nào có một cái khuôn sẵn rồi chúng ta vô máy mà chúng ta ép thành hàng loạt hàng trăm cái máy được. Nó không phải như vậy được mà nó phải có một sự uyển chuyển khéo léo.

Vì vậy cho nên nếu mà Thầy nói cần thiết một cá nhân anh hùng thì chắc là thiên hạ này đã biết Thầy từ lâu rồi, Thầy mà háo danh, kêu là đại háo danh thì chắc chắn là khi mà thầy Thanh Từ mà nhận Thầy ở lại thì lúc bấy giờ Thầy chỉ tìm mọi cách mà phô trương cái tu tập của mình. Thầy chỉ cần nói là người ta đem điện tâm đồ người ta đo Thầy trong lúc Thầy nhập Tứ thiên, người ta sẽ thấy Thầy hoàn toàn là không thở là người ta đã hoảng kinh rồi, chớ chưa nói gì Thầy câu hữu trên tâm định, trên thân định một vài cái đặc biệt mà sự điều khiển được

tâm linh của Thầy rồi thì người ta còn kính phục đến bậc nào nữa. Nếu mà cầu một đại danh thì Thầy sẽ là một anh hùng, một danh nhân trên thế giới chứ không còn ai hơn. Thầy nói thật, đối với việc làm Thầy biết rất rõ. Nhưng mà từ 17 năm trời mà đến bây giờ thì có sự kiện xảy ra thì quý thầy mới nhận biết Thầy được chút ít chứ chả biết gì hết. Người ta đồn Thầy như thế này, người ta đồn Thầy như thế kia, người ta nói Thầy cho bùa để đi bán mua may bán đất, người ta đồn là Thầy nói chuyện quá khứ vị lai, là người kiếp này kiếp kia người ta thêu dệt đủ loại... Người ta nói Thầy đủ thứ hết nhưng Thầy vẫn âm thầm làm, họ nói gì thì nói. Tại vì họ chưa biết mình, họ khen là họ khen cái kiêu của họ, mà họ chê là họ chê cái kiêu của họ, tại họ không biết họ chê, chứ làm sao mà biết mình được. Cho nên đối với Thầy thản nhiên, không có lo lắng gì cái việc khen chê. Chỉ tìm con người tin tưởng mình, dạy họ đâu họ làm đó. Và cũng vì cái sự khen chê đó mà làm cho người ta mất niềm tin ở Thầy rất nhiều, cho nên khi Thầy dạy họ chỉ dựa vào Kinh và những cái lý luận suông người ta nỗ lực tu, người ta không thấy kinh nghiệm bản thân của Thầy. Nhưng Thầy

thấy đó cũng là một cái duyên, nếu Thầy lộ ra một cái gì thì chẳng qua Thầy lờ bịp thiên hạ để gạt người ta để thành một cái danh hão, cái danh không thật, cái danh không giải thoát đâu, mà giải thoát thì phải giải thoát cho thật.

Đó thì hôm nay Thầy trả lời thầy Thiện Thiên. Biết rằng cái điều thầy Thiện Thiên nghĩ tốt, nghĩa là làm như vậy để cho người ta biết rằng có một người tu như vậy thì Phật giáo nó mới theo đường lối đó mới chấn hưng lại được. Làm cho Phật pháp sáng tỏ lên, cái nghĩ của thầy Thiện Thiên là cái nghĩ tốt chứ không phải là cái nghĩ xấu, không nghĩ cầu danh. Cái góc độ của Thầy không nghĩ cầu danh, mình phải xét.

Cho nên Thầy làm cái gì Thầy rất suy nghĩ. Về cái vấn đề bức thư thứ 2 thì thầy Thiện Thiên sau khi nghe Trung Tâm An Dưỡng thì thầy cũng có tâm, có tâm nghĩ đến xã hội, nghĩ đến con người, thầy có tâm tốt cho nên thầy mới viết bức thư này. Thầy xin đọc bức thư này:

*“Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni
Phật!*

Kính bạch Phương Trượng!

Như lời thuyết giảng sáng hôm qua xong, Phương Trượng có nói lên những tâm tư nguyện vọng của Phương Trượng sau này. Như chiều hôm qua Phương Trượng có nói cho con nghe về Trung Tâm An Dưỡng ở Phước Hải mà phương án Trung tâm đã dự định từ lâu. Hôm trước con có nghe Phương Trượng nói là khu đất đó, Phương Trượng tính giao cho đạo hữu Tâm, như bán lấy số tiền đó đem làm phước bố thí. Như con thiết nghĩ Phương Trượng làm như vậy cũng là cao quý, nhưng chỉ tạm xoa dịu cơn đau trong phút giây ngắn ngủi chớ không trị dứt được cơn đau như ý nghĩ thiện cận của con. Phương Trượng nên hiến dâng cúng dường khu đất đó cho Thành hội rồi giao lại cho Ban hoằng pháp, rồi thượng tọa Trí Quảng sẽ thiết lập Trung Tâm An Dưỡng như Phương Trượng đã dự định. Thì bên ngoài là hình thức Trung Tâm An Dưỡng, còn bên trong thành lập 2 dòng tu thể nhập và thể hiện.

Ban hoằng pháp Trung ương sẽ đào tạo, rèn luyện nhóm tân tăng tức là dòng thể hiện. Có vốn liếng kiến thức về Phật pháp cho thông suốt, đầy đủ, đức độ rồi đưa tài năng đức độ đó phục vụ cho giáo hội Phật

giáo Việt Nam, rồi đem đạo từ bi len lỏi vào nhân gian hay đem đạo Phật vào cuộc đời xoa dịu những tâm hồn đau khổ bơ vơ không nơi nương tựa đúng với tinh thần của lục hòa. Lục tổ nói: “Phật pháp bất ly thế gian pháp, thế gian giác hay Phật pháp bất định pháp”. Tất cả pháp đều là Phật pháp cho tất cả chúng sanh hiểu và thâm nhập được giáo lý Nhân quả, luân hồi và nghiệp báo của đạo Phật sẽ biến thế gian thành Thiên đàng và Niết bàn hiện tại ngay đây chứ không phải Thiên đàng ở cõi giới đâu đâu hay Niết bàn ở nơi nào xa xôi diệu vợi. Nếu mỗi cá nhân, mỗi con người biết hướng thiện thì ngay đây bây giờ chớ không phải chờ chết. Nếu những Phật tử nào họ có trình độ kiến thức cao, có ngành nghề và nghiệp vụ chuyên môn trong xã hội, khi họ phục vụ cho Phật giáo thì Giáo hội sẽ trả lương cho họ, nếu họ phát tâm phục vụ cho Giáo hội thì càng tốt, đồng thời họ sẽ chăm lo đời sống cho dòng thế nhập chuyên tu và họ thay cho những vị này hoằng pháp lợi sanh và mọi sinh hoạt ích lợi chúng sanh xã hội là những người con trung kiên của Giáo hội mà châm ngôn của Phật giáo nói là tốt đạo đẹp đời.

Mà thật vậy, nếu nhóm tân tăng này được ra đời thì những văn hóa đồi trụy và những tệ nạn xã hội sẽ được giảm đi nhiều, đồng thời những nơi dưỡng lão, cô nhi viện, khám đường, nhà giam, khu cải tạo và bao nhiêu sự đau khổ của cõi trần gian đa sự này bớt đi nhiều. Bớt đi nhiều khi họ hiểu biết được đạo lý nhân quả của nhà Phật áp dụng dạy trong các trường phổ thông mà Phương Trượng ước mong canh cánh nỗi lòng bấy lâu. Đồng thời Phương Trượng làm cố vấn tối cao, giải quyết những vấn đề khó khăn và đóng góp những ý kiến tốt đẹp cao quý, còn ngoài ra mọi vấn đề sinh hoạt như ngoại giao, kinh tế, tài chánh, tổ chức, ... giao hết cho Giáo hội họ đảm đương. Phương Trượng được nghỉ ngơi trong khi sức khỏe của Phương Trượng thì Nhà nước cũng không có lý do kêu Phương Trượng ra làm chánh trị được mà Phương Trượng chỉ làm mặt trong mà mặt ngoài lại thành công tốt đẹp. Con ví Phương Trượng như nhà Vua giao ngôi cho Thái tử, lên làm đức Thượng hoàng, chỉ làm cố vấn cho Thái tử, còn việc nước việc dân thì Thái tử tự lo lấy, nhà vua không còn phải bận tâm nữa. Dù sao tiếng nói của Giáo hội cũng là tiếng nói của cả nước, mặc dù

Phương Trượng có đầy đủ đức độ tài năng uy đức như thế nào đi nữa thì cũng không bì được với tiếng nói của cả nước.

Cũng như hôm trước Phương Trượng dạy kinh Thập Thiện, ví dụ ông vua chỉ biết lo cho mình thì ngày trước ngày sau, không bao lâu cũng bị phế xuống ngai vàng, còn nếu nhà vua chỉ chăm lo cho dân cho nước, lấy lòng dân làm lòng mình thì ngai vàng mới tồn tại, mình mới ở mãi với ngai vàng. Cho nên, kinh nói: “đức chúng như hải”, theo con thiết nghĩ cái nhân của Phương Trượng đứng ra lo cho việc này dù cho có thành công cũng ở trong thất bại, có kết quả cũng là sự phá sản về sau, không sao tránh khỏi. Đó là những lời chân thành của con kính trình lên Phương Trượng. Có điều chi sơ sót con cúi xin Phương Trượng từ bi hoan hỷ cho con”.

Bây giờ xin trả lời bức thư này để quý thầy thấy rõ những cái tâm niệm tốt mà quý thầy khi mà nghe Thầy nói đến những sự ích lợi của dân, của nước thì ai cũng canh cánh bên lòng, cũng quyết muốn làm được những điều tốt đó chứ không ai không muốn. Thì một trong những người đó có những ý kiến, đó là thầy Thiện Thiên. Nhưng cách đây 3

năm, sau cái khóa mà dạy tu 3 năm trước thì Thầy ra thất, ra thất thì cái phương án của Thầy thì cách đây 6 năm Thầy đã dự thảo phương án này rồi nhưng vì mắc vào trong thất để tiếp tục hướng dẫn chúng tăng tu tập, cho nên 3 năm giam mình không đi đâu. Sau 3 năm ra thất thì Thầy lại tiếp tục trên con đường đi tìm người có một chí hướng với mình, để lo lắng, để cộng sự cùng nhau lo lắng cái trung tâm này. Nhưng Thầy đi từ chỗ này đến chỗ khác, lúc bấy giờ thì Hòa thượng là một ánh sáng của hào quang không những trong đất nước mà cả thế giới. Thầy tin tưởng Hòa thượng chỉ chấp nhận một chút là đã thành công rồi. Nhưng đến đó Thầy cũng mất hy vọng vì Hòa thượng có nói với Thầy, Hòa thượng chỉ lo cho người chuyên tu, không có lo cho xã hội. Hòa thượng nói như vậy, Thầy đã hiểu biết Hòa thượng ở chỗ nào rồi, Thầy không thể nào mà còn cầu xin gì được nữa. Nhưng Hoàng Tâm thì quỳ xuống xin Hòa thượng hãy vì thương chúng con mà Hòa thượng hãy nhận làm cố vấn ở trong cái Trung tâm này để cho nó có cái uy tín của Hòa thượng mà cái đức độ của Hòa thượng và cái uy tín của Hòa thượng thì có thể mới thành công được. Thì

Hòa thượng nhận lời làm cố vấn ở trong Trung tâm đó, chớ còn Hòa thượng thì hoàn toàn là Hòa thượng không có đem cái khả năng của mình cũng như là đem những sự việc này mà đóng góp vào, chỉ làm cố vấn, cái gì mà không đúng hoặc có những ý kiến gì thì đến hỏi Hòa thượng, Hòa thượng chỉ bảo thôi. Đó là cái ý của Hòa thượng như vậy, coi như hòa thượng không có trách nhiệm trong đó mà chỉ có góp ý. Đó là cái ý.

Thì đến Thầy và những người khác đến gặp các bậc hòa thượng lớn ở trong Giáo hội và đồng thời cũng gặp các vị có uy tín ở trong Giáo hội, nhưng đến đâu thì họ cũng có cái khéo léo của họ hết chớ không phải không khéo léo, vì họ nghĩ rằng cái gì mà họ đề ra là họ phải quyết định họ làm cho được thì Thầy đã hiểu nó rõ ràng. Còn cái gì mà Thầy đã đề ra mà họ có làm cho được thì chẳng qua là dồn lại cái danh đó cho Thầy, cho nên họ không muốn chớ không phải gì hết. Vì Thầy biết rằng mỗi con người hiện giờ họ đang ở trong cái anh hùng cá nhân, họ đang muốn làm cho mình nổi bật hơn mọi người, mà bây giờ có một sự hợp tác như vậy là anh hùng cá nhân của họ bị mất mát đi, ít ra nó cũng mất một phần nhỏ nào trong đó,

họ thì họ không muốn vậy. Nhưng họ không nghĩ rằng cái chuyện làm việc lớn là phải không có người anh hùng ở trong đó mà chỉ người biết làm, làm vì lợi ích cho mọi người thì mới làm được.

Cho nên đi khắp cùng, suốt cái thời gian mà ra thất đó Thầy đem hết cái sức của mình chiều chuộng tất cả mọi người, nghĩa là dâng lên cho họ, miễn là họ làm thôi, cộng tác với mình, những người mà có thể có quyền, họ đứng ra xin phép này kia, hay hoặc là Thầy đứng ra xin phép rồi giao lại tất cả những phương án này, Thầy chỉ kêu gọi Phật tử đóng góp vào một số tiền hoặc là bỏ ra một số tiền nào đó để cho quý thầy thực hiện, để cho giáo hội thực hiện cho được cái lợi ích chung cho Phật giáo và cho dân tộc, và cho con người ở trên thế gian này. Nhưng ai cũng khéo léo một cách từ chối và đồng thời Thầy cũng thui thủi trở về hai bàn tay trắng của mình. Thầy nghĩ rằng cái phương án này chỉ có những người đệ tử của Thầy sau này có thể lần lượt và từ đó họ sẽ khai triển trí tuệ và khả năng của họ vì cái nguyện vọng quá lớn với con người trên thế gian này. Chắc chắn những người đệ tử của Thầy đã tiềm nhiệm được tư tưởng của Thầy

họ mới làm nổi, còn những người khác họ chỉ là nghĩ đến cái anh hùng cá nhân của họ thì chắc chắn họ không làm được. Thầy nghĩ rằng bây giờ ở đây chúng ta có những thầy mà các thầy phải hiểu rằng không phải quý thầy ra mà một mình quý thầy sẽ làm hết được cái chương trình này đâu. Quý thầy chỉ làm một phần nào đó thôi rồi quý thầy lại giao cho một người kế tiếp thì người kế tiếp đó lại tiếp tục làm con đường này nữa, cho đến mãi đến khi mà thành tựu thì chúng ta không biết là bao nhiêu người làm. Và bao nhiêu người làm, tức là bao nhiêu anh hùng của con người, chớ không phải là có một mình Thầy. Cho nên Thầy không giành một mình Thầy được, bây giờ phỏng chừng Thầy làm, Thầy giành cho một mình Thầy như thầy Thiện Thiên nói, cái kết quả đó nó cũng chẳng có gì. Đây Thầy đọc lại chỗ này: *“cái thành công ở trong thất bại”*, nghĩa là Thầy có thành công đi nữa cũng ở trong thất bại, vì biết bao nhiêu người đang phá, đâu có để cho Thầy tạo thành một cái danh. Các con hiểu điều đó. Nhưng chúng ta lần lượt bước đi từng người này thừa kế đến người kia thừa kế thì không bao giờ ai phá được chúng ta.

Cho nên Thầy đã suy nghĩ rất nhiều, cho nên lúc này tuy rằng Thầy cũng còn sức khỏe kéo dài thêm 5-10 năm nữa vẫn có thể được, nhưng phải ẩn bóng để rèn luyện đệ tử của mình trong một cái tinh thần phát triển của nó, chớ không thể để nó tựa nương vào Thầy nữa mà nó phải tự phát triển. Phát triển để làm những gì? - Làm lợi ích cho chúng sanh. Làm lợi ích gì? - Làm lợi ích cho Phật pháp. Còn nếu để nó tựa nương theo Thầy hoài thì tới chừng mà Thầy thị tịch thật sự thì còn ai mà ở sau lưng nó để mà nhắc nhở giúp đỡ nó. Thì do đó rồi nó sẽ tự theo ý của nó thì nó chưa có đủ cái khai triển những cái sáng suốt cho nên nó có thể lầm lạc. Hoặc là nó chỉ thấy Thầy là tuyệt vời rồi cho nên nó giậm tại đó mà nó không chịu khai triển nó ra nữa, thì như vậy con đường mà tiến tới thì nó bị dừng lại rồi, nó thấy Thầy hơn toàn bộ, không còn ai hơn Thầy được, cũng như bây giờ nhìn Hòa thượng mà chúng ta thấy Hòa thượng hơn tuyệt hết rồi thì các đệ tử của Hòa thượng không còn phát triển được nữa.

Cho nên Thầy đã biết lúc nào tấn mà lúc nào thoái, lúc nào hiện mà lúc nào ẩn. Mà sự ẩn của Thầy thì các thầy cứ nghĩ rằng

Thầy sẽ ẩn bóng mãi chớ không phải Thầy còn lộ diện như các nhà võ công, sau một thời gian ẩn bóng để tu luyện lại những võ công của mình rồi mới tái xuất hiện giang hồ. Thầy thì không tái xuất hiện giang hồ, cho đến khi nào Thầy thị tịch mà thôi, chỉ còn lại những người đệ tử của Thầy hiện nay đã và đang tu tập và thành tựu được Phật pháp thì những người đó phải tự sáng tạo, phải tự khai triển những gì mà Thầy chưa khai triển họ sẽ khai triển, họ lấy cả đầu óc họ làm ra thì họ cũng trở thành những anh hùng của những con người khác, chớ không thể Thầy để cho họ dẫm lại cái hiểu biết của Thầy, nhai đi nhai lại cái bã mía này như nhai đờm dãi. Thầy không muốn như vậy. Nghĩa là Thầy hôm nay dạy như vậy, ngày mai các thầy phải triển khai qua kinh nghiệm của mình làm cho người ta tu dễ dàng hơn nữa thì cái đó là cái mong muốn của Thầy chớ không được nhai lại, Thầy nói làm sao nhai lại như vậy, điều đó là cái điều sai hết và không đào tạo những con người có những cái thông minh sau này.

Bởi vậy người ta chỉ nhai đi nhai lại những kiến giải của kẻ khác, tưởng đó là hay nhưng mà sự thực ra đó là cái học lóm chớ

không có gì mà hay hết. Cho nên các Tổ sư nói đó là đờm dãi của người xưa. Nghĩa là cái người xưa người ta đã đặt ra cái đó rồi, bắt đầu bây giờ mình nhai đi nhai lại cũng bây nhiêu đó thôi, lặp đi lặp lại cũng bây nhiêu đó thôi, không có cái gì khác hơn hết thì tức là mình chẳng có gì. Cho nên những người sau đều lụn bại và Phật pháp suy đồi và Thiên tông suy đồi cũng là điều lặp lại không có phát triển, mà phát triển lại là phát triển không đúng cách, không đúng lối. Phát triển con người phải trở thành những con người đạo đức chơn thật, phát triển đến con người thiếu đạo đức, con người lung tung, hành động thô tháo không còn có chỗ nào mà khen được. Cho nên ở đây cái phát triển phải là phát triển trong khuôn khổ của một con người chơn tu chớ không phải là phát triển trong những con người thiếu tu.

Đến đây Thầy xin chấm dứt. Để trả lời bức thư này, Thầy đã nhọc nhằn cái thời gian, coi như là hơn nửa tháng đến chỗ này, đến chỗ kia mà liên tục, nghĩa là luôn luôn lúc nào cũng, thỉnh thoảng Thầy có mặt ở chùa còn bao nhiêu Thầy ở chỗ này đến chỗ kia để gặp các vị. Thường xuyên là Thầy ở thành phố để gặp các vị có đức độ ở trong

Giáo hội cũng như các bậc Hòa thượng, Tôn túc lớn mà đang nằm ở trong Giáo hội, Thầy đều có duyên gặp các vị hết, trao đổi những điều kiện làm những điều lợi ích nhưng không thành công vì duyên chưa đủ. Nhưng nếu đủ thì chắc chắn là thành công lâu rồi. Đến đây Thầy xin chấm dứt.

Và chúng ta bây giờ Thầy tiếp tục cái bài học, mình đã học Xả tâm vô lượng, mà thầy đã giải thích xả là gì rồi. Bây giờ nó đã tới cái chỗ mà mình đã xả, kế tiếp đó quý vị phải tiếp tục xả bỏ sáu cái pháp dục lạc của thế gian. Đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Vậy sắc là gì? Sắc là mọi hình ảnh của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta làm cho ta ưa thích, gợi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ. Đó là cái sắc. Bởi vì khi mà xả cái tâm vô lượng này, ở chỗ sắc thì chúng ta phải thấy cái đối tượng của nó với cái tâm của chúng ta là gì. Bởi vì cái tâm vô lượng thì phải xả cái hình ảnh sắc trước. Mà xả cái hình ảnh sắc trước, thì đó là cái đối tâm của chúng ta để gợi lên cái sự thích thú, cái sự khả ái, khả lạc, khả hỷ. Chúng ta thích nó mà chúng ta mới chạy theo nó. Cho nên

muốn xả cái tâm vô lượng này thì phải xả như thế nào để chúng ta thấy cái ái đó, cái lạc đó, cái hỷ nó đó đúng hay là không đúng. Đó là cách thức chúng ta phải biết so sánh để mà chúng ta biết nó để mà chúng ta xả. Còn nếu không biết thì chúng ta lấy gì mà chúng ta xả?

Thinh - bởi vì ở đây nó có sáu cái đối tượng để mà chúng ta, sáu cái đối tượng tức là sáu cái pháp lạc của thế gian nó làm cho chúng ta bị say mê ham thích. Cho nên chúng ta phải biết cho rõ sáu cái mặt của pháp này là cái gì. Như hồi nãy Thầy nói sắc là những hình ảnh, sắc tướng của các pháp nó có sức cảm dỗ và lôi cuốn chúng ta. Bây giờ tới thính - *thính là gì?* Thính là âm thanh của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta, làm cho ta dễ chịu, ưa thích, gợi lên khả ái, khả lạc, khả hỷ khiến ta thích thú say mê. Đó, thì đó là cái âm thanh.

Hương - hương là gì? Hương là mùi thơm của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta, làm cho ta dễ chịu, ưa thích, gợi lên những khả ái, khả lạc, khả hỷ khiến ta thích thú, say mê.

Vị - vị là gì? Vị là mùi vị ngon ngọt cay đắng, chua mặn của các pháp có sức cảm dỗ và lôi cuốn tâm ta, làm cho ta dễ chịu, ưa thích, gọi lên những khả ái, khả lạc, khả hỷ khiến ta thích thú, say mê, khó quên.

Xúc - xúc là gì? Xúc là sự va chạm vào các pháp sanh ra cảm thọ êm ấm, nóng, mát, lạnh, đau nhức, nhẹ nhàng, khinh an, hỷ lạc, lâng lâng, say say, cảm giác khoái lạc, cảm giác sung sướng, cảm giác mừng vui, cảm giác buồn khổ... Ở đây vì cái xúc, chúng ta nói đến xúc thì gồm, nó có ba cái cảm giác rất là rõ ràng và cụ thể. Ba cái cảm giác đó thì:

- Thứ nhất Phật gọi là thọ lạc.
- Thứ hai Phật gọi là thọ khổ.
- Thứ ba Phật gọi thọ bất lạc bất khổ.

Đó là, những cái cảm giác đó thì Phật chia làm ba cái phần để chúng ta nhận xét ba cái thọ đó, để chúng ta biết rằng dù chúng ta rơi vào cái thọ lạc thì chúng ta cũng đừng có thích thú. Mà rơi vào cái thọ khổ thì chúng ta cũng đừng có sợ hãi. Mà rơi vào cái thọ bất lạc bất khổ thì cũng đừng cho đó là thanh tịnh hoặc là thiên định. Thì điều đó là cái điều sai hết. Vì còn cảm thọ mà biết nó

thọ bất lạc, bất khổ thì đó cũng là một cái trạng thái sai trong cái sự tu hành của chúng ta. Đừng cho đó là Niết bàn, cũng đừng cho đó là một cái gì cả hết, vì đó là thọ bất lạc bất khổ. Hầu hết là số người tu hành mà thiên định mà rơi vào trạng thái này tưởng là mình đã nhập định. Cho nên đó là cái sai mà mình phải nhận xét. Vì nói đến xúc - nói đến xúc là sự va chạm mới sinh ra thọ. Mà sanh ra thọ thì chúng ta phải xét qua ba cái trạng thái thọ để mà chúng ta biết cái đúng cái sai. Trên con đường đi, con đường tu tập chúng ta gặp rất nhiều những cái cảm thọ này. Nghĩa là ba cái cảm thọ này chúng ta luôn luôn gặp rất nhiều. Vì vậy mà ở đây phải giảng chỗ này để chúng ta thấy rõ mà chúng ta tránh nó. Vì con đường nhập định của Phật nó không lọt vào ba cái cảm thọ này. Mà còn có ba cảm thọ này thì con đường đó gọi là tà thiên, tà định chứ không phải là chánh định, chánh thánh định của Phật.

Pháp ở đây chỉ cho tất cả những sự hiểu biết từ kim cổ đến triết học, văn học, sử học, địa lý học, thiên văn học, toán học, các bộ kinh sách của các tôn giáo trên thế gian đều gọi là pháp. Tất cả các pháp đó Phật dạy đó là kiến chấp của thế gian. Nó có sức cảm

đỡ và lôi cuốn tâm ta làm cho ta ưa thích xem đó là chánh pháp, đúng pháp, ôm chặt khư khư không muốn rời bỏ. Cho đó là khuôn ngọc thước vàng, làm mẫu mực cho đời sống thường nhân. Hoặc tu hành các pháp này có sức lôi cuốn tâm ta khiến ta ưa thích, gọi lên sự hiểu biết này, hiểu biết khác, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khiến cho ta dính mắc không buông xả được. Vì thế mới có tranh luận hơn thua. Đó, nó trở thành, vì cái chỗ mà nó gọi cho chúng ta những cái hay cái dở trong đầu chúng ta, cho nó là đúng, cho nó là này kia thì đó là trở thành kiến chấp của chúng ta. Cho nên khó mà có thể bứt rời ra được.

Vì vậy mà một người học nhiều, biết nhiều, hiểu nhiều về kinh sách nhiều thì những người đó là những người bị sở tri chướng. Và những người đó là những người bị kiến chấp. Một khi bị một kiến chấp rồi mà buông ra là một điều rất khó, chớ không phải dễ. Cho nên khi họ bị kiến chấp rồi mà họ sống lại cái đời sống của phạm hạnh, giới luật thì họ sống không được. Họ cho đó là bị mất tự tại, không còn vô ngại nữa, bị giới luật trói buộc người đó là chấp giới. Chớ họ không thấy rằng cái giới luật của Phật là một ông thầy để dẫn đường cho người đó rèn

luyện thân tâm của họ đến cái chỗ giải thoát y như giới luật. Mới đầu người mới tu thì xem như bị ràng buộc, bị trói buộc cho nên họ thấy rằng không có vô ngại được, không có tự tại. Là như vậy là không có giải thoát. Vì cái kiến chấp, vì cái nông cạn mà họ không thấy xa của giới luật nó sẽ giải thoát như thế nào. Vì họ chưa từng sống trong giới luật cho nên họ chưa biết sự giải thoát của giới luật. Vì vậy mà cái kiến chấp đó làm cho họ mê mờ, họ tưởng rằng sống trong giới luật là khổ sở, không có tự tại, không có giải thoát, còn sống rời khỏi giới luật là có tự tại, có giải thoát rõ ràng cụ thể nhưng cuối cùng họ chết chìm ở trong ngũ dục lạc mà họ không hay biết.

Bây giờ quý thầy đã hiểu rõ toàn bộ các pháp ở thế gian là pháp cảm dỗ, thu hút lôi cuốn tâm con người đi đến chỗ làm ác, tạo bao cảnh khổ đau cho nhau. Thì các thầy thấy rất rõ là sáu cái pháp ở trên thế gian này nó có sức thu hút và lôi cuốn mọi con người, dù con người đó là con người phạm phu vẫn bị lôi cuốn, cho đến những bậc tu hành có hàng giáo phẩm cao siêu nhưng họ vẫn bị lôi cuốn, mà họ không hay biết, họ tưởng rằng mình tự tại vô ngại. Nhưng cuối

cùng họ vẫn bị lôi cuốn ở trong đó mà họ không hay biết. Đó là họ làm cho họ vô minh mê mờ mà họ không thấy. Cái sức lôi cuốn nó làm cho họ nghĩ luận ra là mình không bị lôi cuốn, nhưng chính họ đã bị lôi cuốn. Vì cái đời sống của họ, chúng ta đã nhìn thấy rõ ràng là họ đang sống ở trên đó. Nhưng họ nói họ không bị, tức là họ đã bị. Còn đời sống chúng ta trắng bạch như vỏ ốc thì làm sao mà chúng ta bị được? Trái lại đời sống của họ không trắng bạch như vỏ ốc mà họ nói tâm họ trắng bạch như vỏ ốc thì không thể làm sao mà người ta tin được vì lời nói không đi đôi với cách sống của họ. Cho nên chúng ta xét người thì biết được người đó có thực hiện giải thoát hay không. Chớ không phải nghe mà chạy theo họ để rồi tin ở miệng họ. Bởi vậy đạo Phật xét người qua cái đức độ, qua cái giới hạnh. Chứ không thể xét người qua những cái bên ngoài của họ được.

Muốn trau dồi tâm ta, tâm xả vô lượng các pháp thế gian. Ta nên lựa một chỗ thanh vắng tịch mịch như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, bóng mát, dưới tàng cây, ngoài trời hoặc trong chòi lá, sau khi ăn uống xong, đợi cơm, thực phẩm tiêu

hóa khoảng hai giờ. Ta hãy ngồi kiết già lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú đặt niệm trước mặt. Bây giờ ta đặt niệm gì đây? Đầu tiên chúng ta đối với hình ảnh của các pháp, cho nên chúng ta đặt niệm sắc dục. Nghĩa là đầu thì chúng ta thấy sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu cái đối tượng mà nó cảm dỗ chúng ta, thì cái sắc là cái đầu tiên. Vậy thì cái sắc là cái đầu tiên để mà chúng ta tu tập thì chúng ta phải đặt nó ở trước mặt của chúng ta. Khi mà chúng ta đã ngồi thẳng lưng kiết già nơi yên tịnh, chúng ta đặt cái niệm đó trước mặt, là một niệm trong năm niệm dục lạc của thế gian.

Bây giờ Thầy dạy quý thầy xả tâm vô lượng sắc dục thế gian phải đặt niệm như thế nào để xả ly cho được. Đó là cách thức mà hành pháp. Hồi nãy ở trên thì Thầy nói về sắc. Đó là lý pháp chứ không phải hành pháp. Còn đến đây khi mà tạo được cái điều kiện như là chúng ta tìm cái chỗ thanh vắng, yên tịch, tịch mịch; bắt đầu ăn cơm xong rồi mới ngồi thẳng lưng, chứ không phải là muốn ngồi lúc nào thì ngồi, hay hoặc là đặt niệm lúc nào cũng được, mà phải tìm một cái nơi thanh vắng, yên tịnh, bởi vì người tu mà, chứ đâu có phải là người lãng xãng ở thế tục

đâu. Cho nên chúng ta phải coi như là cái niệm sắc dục ở trước mặt chúng ta rất là quan trọng. Để chúng ta đập vỡ và phá nó chứ còn chúng ta coi thường nó, thì nó lôi cuốn chúng ta hồng hay đầu. Cho nên chúng ta phải xem cái hành động tu tập của chúng ta rất là quan trọng. Mỗi một ý niệm của chúng ta trong bây giờ là một nhát búa mà đập vào sắc dục. Chứ không phải cái ý niệm chúng ta, cái niệm của chúng ta bây giờ coi nó là thường thì quý thầy sẽ không đập nổi sắc dục đâu. Nó rất khó. Cho nên ở đây mỗi mỗi chúng ta phải có sự rèn luyện và trau dồi mình cho đầy đủ. Chớ còn nếu không luyện tập trau dồi thì rất là khó. Mà Phật đã dạy chúng ta có một cái phương pháp rất là tuyệt diệu. Đó là pháp hướng Như lý tác ý. Vậy thì chúng ta đặt cái niệm đó rồi, niệm sắc dục rồi chúng ta phải theo cái pháp hướng mà như cái lý của nó mà tác ra, tác ý ra.

Vậy thì tác ý như thế nào?

“Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đầy đau khổ triền miên bất tận kiếp này sang kiếp khác. Ta phải xả bỏ, từ khước, thoát ly ra

khởi, từ giờ không nên để tâm ta dính mắc nó nữa”.

Đó là một cái câu mà đây là trạch pháp cái câu này ra để trở thành một cái pháp hướng như cái lý đó mà tác ý ra. Hàng ngày chúng ta ngồi lại những nơi thanh vắng đó: dưới lùm cây, trong khe suối, nơi yên tĩnh trong một cái chòi lá, rồi chúng ta đặt niệm đó. Rồi chúng ta lấy cái niệm đó mà chúng ta nhắc, rồi nhắc đi nhắc lại. Rồi ngồi yên tĩnh một hơi, rồi chúng ta lại tiếp tục nhắc nữa. Và cứ như thế chúng ta nhắc mãi cho đến khi mà chúng ta xả thiền đi kinh hành mà thôi. Nghĩa là chúng ta thấy mình ngồi có hơi đau chân hay tê chân là ngay đó quý thầy hãy đứng dậy đi kinh hành. Còn chưa đau chân tê chân thì quý thầy ngồi tiếp tục mà hướng tâm nhắc nữa. Nhắc cho nó thấu cái lý, nhắc cho nó thấm như cái lý chân thật của sắc dục thì chúng ta mới đoạn trừ nó được. Chớ không phải nhắc sơ sơ một hai lần rồi lười biếng rồi bỏ qua. Thì quý thầy tu như vậy Thầy mệt mỏi quá.

Không có một việc làm nào mà ngay liền tức khắc mà thành tựu được, mà phải có sự bền chí rèn luyện lâu dài. Không có một

công trình nào mà có một ngày mà thành công được mà phải có một thời gian dài mới thành công được. Pháp thì hay mà người có bền chí tu tập hay không? Điều đó là do ở chỗ quý thầy tự thấp đức lên mà đi. Tự quý thầy phải nỗ lực, phải siêng năng, phải tu tập. Còn quý thầy không nỗ lực, không siêng năng thì Thầy cũng không thể nào thấp đức lên cho quý thầy đi mà được. Chứ thấp đức lên ở đây có nghĩa là phải siêng năng, phải nỗ lực. Đức này tất thì phải nối đức khác mà đi cho hết quãng đường đen tối trong rừng âm u. Đây là câu trạch pháp để quý thầy dùng nó mà hướng tâm xả bỏ. Hằng ngày quý thầy phải siêng năng tu tập, trau dồi câu này để đoạn dứt tâm ái dục.

Đó thì quý thầy phải nghe lời Thầy mà cố gắng. Chỉ có quý thầy mới cứu quý thầy mà thôi. Chỉ có hành động tu quý thầy mới cứu quý thầy thôi. Pháp hành thì quá rõ ràng mà quý thầy không có hành thì làm sao đi tới được? Hoặc là quý thầy hành chơi để cho qua, ngồi đó lấy lệ. Nhắc một câu hai câu rồi không nghiêm chỉnh. Để tâm thả hồn phiêu diêu nơi cực lạc hoặc là để tâm theo hơi thở để mà thọ hưởng hỷ lạc, thì điều này chắc chắn là không bao giờ tới nơi tới chốn. Khi

tu một cái pháp định nào thì phải là cái pháp đó phải thật sự chuyên cần, trau dồi bằng một cái ý thức cụ thể, rõ ràng, tinh táo, chớ không phải đi tìm hỷ lạc, khinh an của pháp này chuyển qua pháp khác. Ngồi một hơi nghe hơi thở nhịp an ổn, thả hồn theo sự an ổn đó mà quên đi những câu hướng tâm này, thì ngàn đời sắc dục không bao giờ lia được.

Đó là những lời Thầy nhắc nhở, quý thầy hãy cố gắng mà ghi trong lòng, đừng quên khi không có mặt Thầy ở gần. Có Thầy, Thầy nhắc đi nhắc lại, mà không Thầy thì tự tâm mình nhắc mình. Tự tâm mình phải rèn luyện cho mình thì mình mới cứu lấy mình. Khi có Thầy còn có như ông cha săn sóc, không có Thầy thì quý thầy thấy như mình bơ vơ, phải tự cứu lấy mình, phải gan dạ, phải lâm lì, phải nỗ lực, phải siêng năng đừng lười biếng. Nếu quý thầy dùng câu trạch pháp này chưa xả được thì quý thầy tiếp tục hướng tâm Như lý tác ý một câu khác nữa. Đây Thầy cho thêm một cái câu khác nữa để quý thầy thấy cái câu này nó không phù hợp với đặc tướng của mình, mình nhắc hoài mà sao chưa thấy nó có hiệu quả. Do đó Thầy cũng sợ quý thầy không đủ cái

sức của mình để triển khai trạch pháp những cái pháp để trở thành những câu hương tâm, như một cái lý tác ý cho đúng. Cho nên kế đó để đối trị với cái sắc dục thì quý thầy phải nhắc cái câu này:

“Sắc dục là bất tịnh, là uế trước, nhớt nhao, hôi thúi, tanh hôi khó chịu, bản thiu vô cùng, tạo muôn ngàn thứ bệnh tật tai ương và truyền nối nhau nhân quả luân hồi kiếp này đến kiếp khác không bao giờ thôi dứt. Một người để lại muôn người khổ. Khổ khổ nối mãi truyền nhau vô cùng vô tận. Ta phải quyết tâm xả bỏ, xa lìa, viễn ly vĩnh viễn, chẳng dám bén mảng. Xem nó như rắn độc, ung nhọt, nguy hiểm, tai nạn, tai họa to lớn, chỗ ác độc, chỗ bệnh truyền nhiễm nan y không thuốc chữa được”.

Đó là một cái câu để mà chúng ta nhớ thuộc lòng. Khi mà chúng ta ngồi đặt lưng là chúng ta nhắc toàn bộ câu này ra, rồi chúng ta ngồi đó để lắng tâm. Khi nhắc xong rồi chúng ta ngồi đó lắng tâm giữ tâm thanh thản. Cho đến một lúc nữa chúng ta lại nhắc nữa và cứ như vậy những nhất búa đó mà

chúng ta đập vào tâm sắc dục chúng ta. Lần lượt chúng ta sẽ thấm thuần, trau dồi được cái tâm xả cái sắc dục của chúng ta. Chúng ta xả sạch, xả bỏ không còn có một dính mắc nào. Thấy cái sắc dục là chúng ta đã hoảng sợ không còn có ham thích nữa. Có như vậy thì quý thầy mới chấm dứt được cái tâm sắc dục. Còn không có mà tu tập như vậy thì nó chỉ ỉn núp ở trong tâm quý vị. Rồi quý vị vẫn len lét mà len mà nhìn, mà ngó chứ chưa phải là quý vị thôi đâu. Còn ở đây khi quý vị tu tập xong rồi thì quý vị không còn có cái ham thích nữa. Từ đó quý vị đã từ giả hẳn hoi, cho nên quý vị nhìn cái giới mà khác giới của quý vị, quý vị thấy hoàn toàn là bản thủ và dơ bản và độc ác và khổ đau. Chớ không còn có cái hạnh phúc, có cái cảm giác thích thú nữa.

Đó, tóm lại là phải siêng năng, phải tập luyện. Thầy đã trao tất cả những kinh nghiệm để mà quý thầy biết để mà tu hành. Dùng thực nó chớ không phải là sai được. Những cái pháp như vậy mà nó có cái chuyện của Phật, trong kinh điển của Phật dạy Tứ niệm xứ, Ngài cũng bảo trên thân quán thân nhưng những cái pháp dạy trong đó chung chung. Cho nên người mà đọc lại những cái

bài kinh này làm cho người ta không biết đầu mà quán. Người ta chỉ quán chung chung bằng cách này bằng cách khác mà thôi. Phật dạy trên thân quán thân, rồi bất tịnh, rồi quán thân để khắc phục tham ưu của mình. Không biết lúc nào mà khắc phục tham ưu, lúc nào mà quán thân bất tịnh. Bởi vì ở đây chúng ta xả cái tâm, cái tâm sắc dục, cái tâm ái. Cho nên chúng ta phải xả nó. Mà phải xả bằng cách nào? Vì vậy mà chúng ta đặt niệm trước mặt. Tức là trên thân của chúng ta quán cái thân. Quán thân mình, quán pháp cho nên do đó mà chúng ta xả. Thì như vậy là chúng ta đi đúng vào cái pháp môn để mà chúng ta thực hiện trong cái hành pháp cho nó đúng.

Còn nói chung chung như trên Tứ niệm xứ - trên thân quán thân như thế này thế khác là nói chung chung chứ chưa phải là đúng nó. Sau khi dạy Tứ niệm xứ Thầy sẽ phân tích tu cái nào ở trên hành tướng nào. Trên thân quán thân mà tu cái hành tướng nào, tu cái nhân tướng nào, tu cái đặc tướng nào mà xả ly được cái gì, làm cái việc gì đó là tất cả những cái mà cái câu mà trạch pháp ra nó trở thành một cái niệm. Cái niệm đó để nó phá vỡ đi những cái tâm trạng nào của

chúng ta. Phá vỡ đi những cái pháp nào mà chúng ta bị dính mắc.

Đó như vậy, nó phải rõ ràng và cụ thể. Còn nếu mà chung chung như trong kinh sách Phật hiện giờ thì con người đọc kinh sách Phật không biết hành pháp là ở chỗ nào. Rồi lúc tu vậy lúc tu khác, kết quả không đem đến cụ thể cho quý vị, làm cho quý vị càng tu lại càng chán nản cho nên mới đi lạc lầm vào tất cả các pháp khác của ngoại đạo, cứ ngỡ tưởng đó là Phật pháp mà thôi.

Tóm lại muốn xả tâm vô lượng sắc dục thế gian ta hãy siêng năng tu tập trau dồi tâm xả của ta. Hằng ngày không được biếng trễ thì mới xả ly được. Tinh tấn chớ có phóng dật theo nó. Nghĩa là luôn luôn lúc nào chúng ta cũng phải tinh tấn. Nghĩa là chúng ta phải ngăn chặn, đừng có thấy nữ sắc mà chúng ta phóng theo, cái tâm chúng ta nhìn theo nó. Lúc bấy giờ mà đang tu thì quý vị phải cắt ly không được nhìn thấy nữ sắc. Đó là một cái điều tiên quyết quan trọng. Lúc bấy giờ cái người mà đang tu những cái pháp mà xả về cái ái dục này thì tức là đừng có nhìn cái sắc dục của người nữ,

đừng có nhìn cái tướng tá của người nữ, đừng có nhìn cái làn da, cái môi của người nữ. Cho nên Phật dạy: ***“Ta không thấy một pháp nào mà có thể lôi cuốn người nam bằng cái nụ cười, bằng cái sắc của người nữ, bằng cái miệng của người nữ, bằng cái mắt của người nữ, bằng cái da của người nữ, bằng cái hương thơm của người nữ”***.

Đó thì các thầy thấy ông Phật ông xác định như vậy cho nên khi mà chúng ta quyết tâm xả cái tâm này thì chớ có phóng dật theo nó. Nghĩa là đừng có phóng tâm theo nó, đừng có chạy theo nó nữa mà hãy quay trở vào trong mà cố gắng tập luyện trong thời gian một tháng hai tháng thì quý thầy sẽ thấy cái sự tu tập của quý thầy sẽ xa lìa từ bỏ nó rất là tuyệt diệu. Còn nếu quý thầy vừa tu bữa nay, ngồi tu đây quán như vậy, đem cái câu hướng tâm vậy mà ra kia thì tiếp duyên nói chuyện với mấy bà thì thôi thôi một ngàn đời Thầy nói quý thầy cũng không làm được gì hết. Tu như vậy uống công lắm, thôi đi về cưới vợ đi mà sống. Ngồi tu thì có hình thức, mà ra thì tiếp chuyện với mấy bà nói thôi duyên thuyên không biết bao nhiêu mà kể. Thì cái chuyện đó là cái

chuyện không thể tu được, phải tránh xa cái thứ rắn độc đó đi, cái thứ đó là cái thứ đem lại cuộc đời chúng ta đau khổ mà người tu sĩ của đạo Phật phải sợ, sợ còn hơn là sợ cái gì nữa. Nó đem lại cho chúng ta biết bao nhiêu cái khổ đau mà chúng ta đâu có thấy. Tưởng là cái dục lạc đó nó có một chút xiu thôi mà nó đem muôn ngàn cái sự khổ.

2- Xả tâm vô lượng của báu, tiền bạc, vật chất thế gian

Bây giờ đến chúng ta xả cái kế nữa. Bởi vì xả ái dục rồi, xả sắc rồi thì bắt đầu bây giờ chúng ta xả đến tiền bạc của báu. Lợi mà, làm sao mà phải xả chứ còn không xả thì làm sao chúng ta đi tới cái chỗ giải thoát được, nó cám dỗ chúng ta cũng rất mạnh đây. Bây giờ Thầy dạy quý thầy xả tâm vô lượng của báu vàng bạc vật chất thế gian.

Tới cái giai đoạn này thì chúng ta phải biết rằng cái vật chất thế gian, tiền bạc coi vậy chứ khó xả lắm. Một cái bọ cao su nhỏ vậy thôi mà mình cũng chưa dám bỏ trong thùng rác nữa. Thấy nó còn lành lành nhét đó ít bữa để lấy đựng lại, thì thử hỏi cái gì mà dám xả. Muốn vô, đem vật chất vô thêm chớ còn chưa muốn xả đâu. Đó, những cái mà

chúng ta phải hiểu biết ở đây là chúng ta xả tâm vô lượng thì phải xả các pháp vô lượng. Mà xả cái đối tượng tiền bạc của chúng ta là một cái điều dục lạc. Năm cái dục lạc rất là khó xả. Vì vậy mà cái xả tâm này phải thấy được, bỏ nó đi, cho nó thực. Và đồng thời phải nhắc đi, nhắc lại nhiều lần mới có thể xả được, chứ không phải nói ừ tui xả tui bỏ đâu.

Nghe cái chuyện mà ông Bàn Uẩn đem của cải, vàng bạc đổ xuống sông, chúng ta nghe thì dễ lắm. Nhưng thử chúng ta đem đồ coi chúng ta có tiếc không? Chắc chắn là chưa dám đâu. Chưa có ai dám làm được điều đó đâu. Dem bố thí để cầu danh chứ còn làm chuyện đó thì đem đồ uổng quá đâu có ai biết mình. Đó là những cái tâm mà chưa xả đó. Rồi chúng ta còn lý luận ông này ngu quá, có tiền bạc đem đổ không cho ai hết. Để cho người ta phải đỡ không. Chết là cái chỗ mà để cho người khác đỡ đã là cái ngu rồi. Đã mình vì tiền bạc của cải mình khổ suốt cái đời của mình rồi. Mình đem cho người ta làm cho người ta đắm mê nữa, là mình đem gieo thêm cái họa cho người ta chớ đâu phải sung sướng gì? Bởi vì ông Bàn Uẩn ông đã thấy được cái nhân quả. Cho nên nếu đem cái rấn

độc này đến nhà người ta thì người ta lại đam mê, người ta bị lôi cuốn ở trong cái đó nữa thì người ta lại khổ. Nhân quả của họ nghèo họ phải trả nhân quả họ, mà họ trả cho trong sạch thì họ mới vượt thoát ra cái nhân quả.

Muốn trau dồi tâm xả tiền bạc, của báu vật chất thế gian ta phải đặt niệm trước mặt, dùng pháp hương Như lý tác ý - đây là cái câu đây:

“Tiền bạc của cải châu báu là những vật chất cám dỗ lôi cuốn rất mạnh làm cho tâm ta ham mê, say thích mà chạy theo tạo ra biết bao nhiêu điều tội ác”.

Đó, mình nhắc nó như vậy đó. Nếu mà muốn có tiền bạc mình phải có làm những điều này điều kia chứ. Một ông nhà nông mà muốn có lúa gạo, có tiền bạc thì ông phải giết bao nhiêu con vật ở dưới ruộng lúa không, ông phải cày xới biết bao nhiêu côn trùng chết không. Đó thì chúng ta thấy, đó là cái nghề lương thiện chứ chưa phải là cái nghề cướp giựt ai đó. Nhưng mà còn phải biết bao nhiêu chúng sanh phải chết. Còn tất cả những cái nghề khác nó còn giày xéo lên

nhau, lên con người nhau để mà xâu xé từng đồng bạc. Giết nhau từng đồng bạc thì chúng ta thấy nó có tệ hại không? Nên lấy câu này trạch pháp mà nhắc đi nhắc lại trau dồi tâm ta cho thấm nhuần.

Bây giờ Thầy cho thêm một câu nữa để chúng ta có những cái câu, bởi vì chúng ta đã học xả thì chúng ta phải có những cái trạch pháp, những cái câu để chúng ta nhắc cho nhiều, nhắc cho thấm nhuần, nhắc cho tận xương tủy của chúng ta. Từ đó chúng ta mới xa lìa nó được. Đây là một cái câu nữa:

“Vi tiền bạc châu báu vật chất thế gian mà con người xâu xé lẫn nhau. Nhà nhà không yên ấm, nước nước không thái bình. Ta phải từ bỏ tiền bạc của báu vật chất thế gian như bỏ đôi giày rách”.

Như cái đôi giày mà mình hết mang được rồi mình quăng ra đồng rác. Xem nó là của báu, vật chất ở trong, vàng bạc của báu của mình quăng nó như là quăng đôi giày rách của mình ở đồng rác vậy đó. Thì đó là một câu để hướng tâm, để ám thị, để như lý tác ý câu này ra để làm cho chúng ta thấy vàng bạc của báu là đôi giày rách, là con rắn

độc, thì như vậy chúng ta mới ném nó được, chứ không khéo chúng ta khó mà ném được. Phải lặt đi lặt lại, hướng tâm để ta xả cho được vô lượng tâm này:

“Tiền bạc của cải, châu báu vật chất thế gian là tên chủ độc tài, sai bảo ta làm bất cứ một điều gì ta đều mờ ám vâng theo, làm những điều tội lỗi tà trời. Vậy ta phải từ già, xa lìa ông chủ này để được tự do, thoát kiếp nô lệ”.

Đó là một câu nữa đó. Nghĩa là chúng ta phải nhìn thấy tiền bạc của báu là một người chủ độc tài, luôn luôn lúc nào nó sai chúng ta. Hễ muốn cái gì là nó sai chúng ta làm theo cái nấy. Nghĩa là chúng ta bị nô lệ nó. Nó muốn uống rượu là nó sai chúng ta uống rượu, nó muốn hút thuốc là sai chúng ta hút thuốc à, nó muốn cái gì nó làm cái nấy hết à. Nó muốn làm những cái tội ác gì nó cũng sai chúng ta làm được. Nó muốn giết người, tiền bạc nó có rồi, nó muốn sai chúng ta giết người đó thì bắt đầu chúng ta cũng đem tiền bạc tung ra để giết người nữa. Nó làm những điều tội lỗi, rất là tội lỗi. Cho nên nó là một ông chủ độc tài, sai bảo ta cái gì, ta là tôi tớ rất trung thành của nó. Cho nên muốn thoát

kiếp nô lệ thì chúng ta phải xa lìa ông chủ này. Chớ ở gần ông, ông cứ sai mình hoài. Cho nên ở đây phải cố gắng mà xa lìa nó đi, xa lìa như những bậc tu hành giải thoát, như những bậc Thánh hiền, Thánh tăng của thời đức Phật. Họ đã xa lìa nó đó cho nên họ không bị sai. Vì giới luật của Phật dạy người tu sĩ không cất giữ tiền bạc, cho nên họ xa lìa, làm sao sai họ được. Bây giờ tâm họ muốn cái gì cũng không được hết, bởi vì họ đâu có tiền, cho nên ông chủ tiền không sai họ được. Đó là họ đã xa lìa ông chủ. Vì vậy mà chúng ta thấy những gương mà xả danh, xả lợi, xả tiền tài thì những người đó là những bậc chơn tu.

Còn người cất giữ tiền bạc thế này thế khác, họ nói là họ chơn tu thì chắc chắn là không phải chơn tu đâu. Chúng ta nhìn chúng ta phải xét được cái đúng, cái sai. Chúng ta biết được người đó đang nô lệ tiền bạc hay là không nô lệ tiền bạc. Bởi vì họ nô lệ tiền bạc cho nên tâm họ muốn cái chùa to thì cái tiền đó nó sẽ sai họ phải cất cái chùa, cho nên họ bị nô lệ tiền chứ họ không phải làm chủ tiền. Họ nghĩ là họ làm chủ tiền, họ lấy tiền ra họ bỏ để người ta cất cho họ cái chùa tốt nhưng không ngờ tiền sai họ. Bởi vì

họ có tiền. Còn như một vị chơn tu không có tiền bạc thì lấy cái gì mà sai họ được? Cho nên họ xa lìa ông chủ họ. Vì vậy mà cái câu này các thầy phải nhớ kỹ để áp dụng vào cái pháp Như lý tác ý hàng ngày nhắc đi nhắc lại. Vì chúng ta là những người tu, sau này chúng ta có những cái danh, cái lợi nó lớn như vậy thì chúng ta nhớ rằng chúng ta không phải là một người tu sĩ nô lệ cho tiền bạc. Có như vậy quý vị mới thoát ra cái cảnh nô lệ của tiền bạc, của ông chủ độc tài này.

Bây giờ quý thầy đã hiểu, phải biết được mà sửa mình từ bây giờ, răn nhắc mình để cho mình xa lìa tiền bạc của báu, từ đó cái giới luật của quý thầy rất là nghiêm chỉnh. Hầu như quý thầy hiện giờ tu hành người nào cũng còn cất giữ tiền bạc, cho nên bây giờ muốn cái gì thì chúng ta dù ít dù nhiều thì chúng ta cũng thực hiện qua sự sai bảo của ông chủ này. Còn trái lại như một người không có gì hết lấy gì sai bảo được. Cho nên chúng ta là những người xa lìa ông chủ tiền bạc. Tiền bạc vật chất thế gian càng có nhiều tâm ta càng lo sợ. Quý thầy thấy không, có người nào mà giàu có mà họ không lo sợ trộm cướp đâu, họ lo sợ cả vua chúa, cả nhà nước, chính phủ nữa. Thấy mình đây tiền

bạc nhiều quá đây, không biết mình làm cái gì đây, có gian có dối gì sao mà ông này không có thấy làm gì mà có tiền đây? Người ta đi tìm đi này kia, do đó mình ăn không yên mà ngủ không yên, rất sợ hãi. Thì các con thấy, các Thầy thấy cái đó là cái nguy hiểm nhất, cái đau khổ nhất.

Cho nên ngày xưa đức Phật nói với ông Anan nó là rấn độc đó, dạy cho ông Anan thấy đó là rấn độc. Nó sẽ cắn chúng ta chết ngày nào đó. Đó thì chúng ta thấy người mà có tiền bạc vật chất thế gian càng nhiều, nhà cửa đồ sộ vậy, cửa sắt cửa nỏ vậy chớ ngủ ở trong nhà rất nồm nớp. Nghe ở ngoài nghe cái cộp là ở trong quá hoảng sợ rồi. Mạng sống như chỉ mảnh treo chuông. Mình tiền bạc nhiều ăn cướp nó vô nó giết mình để lấy của chứ làm sao tha mình được. Tha mình đi tố cáo nó sao. Cho nên cái mạng sống của mình, tiền bạc nhiều mạng sống của mình như sợi chỉ mà treo chuông vậy. Không biết kẻ trộm cướp, người tham lam giết chúng ta trong giờ phút nào. Vì vậy ta phải từ già chúng, xả ly chúng, chẳng còn một chút nào ở trong tâm ta thì ta mới có ngủ yên giấc.

Đó thì những cái lý đó, những câu đó các thầy phải nhớ để mà khắc ghi, để trở thành một cái pháp hướng, trở thành một câu ám thị để nhắc tâm mình, để mình từ già, xa lìa những thứ mà có thể giết người, giết mình trong chớp mắt. Lấy câu này dùng làm pháp hướng Như lý tác ý để ta vĩnh viễn xả ly tiền bạc vật chất thế gian, trau dồi tâm xả vô lượng. Nghĩa là chúng ta xả được như vậy đó là những của cải tài sản lớn đó, chứ không phải là cái mà xả của cải tài sản lớn này còn dễ đó, chứ cái mà xả của cải tài sản nhỏ còn khó, nó không phải dễ đâu. Ở đây lần lượt rồi Thầy dạy để quý thầy trau dồi cái tâm xả vô lượng này, để chúng ta xả từ cái lớn rồi cho đến cái nhỏ.

Nãy giờ Thầy nói chuyện lớn không đó, xả cái lớn, rồi tới đây Thầy sẽ chỉ dạy cho xả cái nhỏ. Chúng ta còn phải thêm những câu pháp hướng thêm để chúng ta trau dồi tâm xả chúng ta cho nó thấm nhuần. Nó nhiều cái câu để mà chúng ta thấy cái câu nào mà chúng ta tu tập nó có hiệu quả nhất thì chúng ta chọn lấy câu đó làm câu nhắc tâm chúng ta hằng ngày, còn câu nào chưa có hiệu quả, chưa hợp với tâm lý của mình thì những câu đó nó không hợp với đặc tướng

của mình thì mình hãy bỏ những câu đó đi. Để chọn lấy một hai câu trong những gợi ý của Thầy. Chớ Thầy biết được đặc tính của quý thầy là hợp với câu nào mà Thầy dạy? Chẳng hạn bây giờ mỗi người đến xin Thầy một câu thì Thầy xem qua đặc tướng của người này thế nào Thầy cho. Còn đây là bài giảng Thầy phải giảng chung chung cho quý thầy tự chọn lấy câu nào mà phù hợp với mình, mà mình thực tu có kết quả thì mình lấy câu đó làm cái câu nhắc tâm của mình.

Đây là một câu nữa:

“Vàng bạc châu báu, của cải tài sản thế gian là rắn độc, là ung nhọt truyền nhiễm, bệnh tật nan y, không trị được. Nếu ta gần gũi có ngày sẽ bị rắn độc cắn, sẽ bị vi trùng truyền nhiễm bệnh độc. Ta hãy xa lánh nó đừng cất giữ, đừng tích trữ mà hãy cao bay xa chạy, tránh nó như bệnh cùi”.

Đó là một cái câu để chúng ta hướng, mà nó hợp với mình thì mình hãy lấy nó làm sự nhắc nhở tâm mình, sự trau dồi tâm mình hằng ngày.

Tóm lại, quý thầy siêng năng tu tập trau dồi tâm xả vô lượng này đến khi thấm nhuần thì quý thầy mới viễn ly được tiền bạc, châu báu, của cải vật chất thế gian. Tuy Thầy dạy như vậy nhưng rất khó, không phải buông xả dễ đâu, phải bền chí kiên nhẫn mà trau dồi tâm xả này. Ai là người tinh tấn siêng năng thì chẳng bao lâu sẽ xả sạch, xả tâm vô lượng. Đó thì ở đây quý thầy thấy rằng người mà siêng năng tinh tấn, tin tưởng ở pháp này thì bắt đầu chúng ta xả được. Và xả được thì chúng ta hoàn toàn khi mà tu cái câu này thì bắt đầu chúng ta phải tìm một cái nơi nào mà có thể chúng ta đi xin ăn được, xin ăn của mọi người được, do đó chúng ta sẽ bỏ hết, không cất giữ tiền bạc, không gì hết, ai cho gì mình ăn nấy. Hoàn toàn sống nhờ vào sự bố thí của người khác chớ không còn nghĩ rằng mình phải mua cái này sắm cái kia. Đau thì chỉ biết xin thuốc mà có thuốc tốt thì uống mà thuốc xấu thì thôi, chết là do nhân quả chứ không phải ai muốn chết mà được. Cho nên chúng ta chẳng nề sợ. Vì chúng ta còn sợ mình không có tiền rồi đau bệnh, ai cho tiền, cho thuốc mình uống đây? Cho nên do cái sự lừng chừng đó mà chúng ta xả chưa hết. Mà xả

chưa hết một cái chuyện nhỏ thì làm sao chuyện lớn nó không còn dính? Nếu mà xả chưa hết chuyện nhỏ này, đến khi có danh có lợi thì nó lại dính mắc lớn chứ không dính mắc nhỏ nữa. Nhưng chúng ta có cái lý luận để che đậy sự dính mắc đó bằng cách này, bằng cách khác chứ đâu phải là thiếu lý luận.

Đó thì chúng ta phải hiểu như vậy, vì vậy mà khi hiểu được Phật pháp rồi thì chúng ta phải giữ gìn cái giới cất giữ tiền bạc. Từ ngày Thầy hiểu Phật pháp cho đến giờ tiền bạc ai cúng dường Thầy giao cho cô Út toàn bộ hoặc là giao những người cư sĩ họ làm gì thì làm Thầy chẳng biết. Đói Thầy xin cơm ăn. Quý thầy không có cơm ăn Thầy chỉ viết thư Thầy xin, Thầy gọi Thầy xin chớ còn Thầy chẳng biết gì đến tiền bạc. Cô Út sắm mua cái này kia để giúp cho quý thầy áo y hoặc cái này kia, hoặc là dầu thuốc, điều đó là cô Út chi, làm gì thì làm Thầy chẳng biết. Có báo thì Thầy cũng ừ hử mà không báo thì Thầy cũng ừ hử, Thầy cũng chẳng có biết quan trọng nó còn mất một đồng, một xu, một cắc nào hết. Thầy chẳng biết. Có thì cứ xài mà không có thì đến cho Thầy hay Thầy xin, có vậy thôi. Đó là con đường mà từ khi Thầy

nhập thất đến khi Thầy ra thất, đi đâu thì cô Út cho tiền Thầy, Thầy trả lại. Có nhiều khi Mật Hạnh đến xin tiền Thầy đi bệnh viện, Thầy nói để Thầy xin cô Út, Thầy đâu có. Cứ như vậy thôi. Nhiều khi quý thầy không hiểu nói rằng Thầy cất giữ tiền mà xin Thầy, Thầy cho ít quá. Thầy làm sao cho ít, Thầy xin người khác, người khác cho Thầy được bao nhiêu Thầy cho lại bấy nhiêu thôi. Nhưng mà quý thầy có vẻ không bằng lòng, coi như là Thầy quá bõn xén. Bởi vì Thầy có cất giữ tiền bạc đâu, nhiều ít Thầy đâu có biết. Cho nên bây giờ thầy đó đau bệnh, Thầy xin cô hãy mua thuốc hay hoặc là cho tiền thầy đó đi bệnh viện thì cô Út cho bao nhiêu thì Thầy đưa bấy nhiêu. Thầy không đòi hỏi thêm bớt. Bởi vì người ta cho mà, cái quyền của người ta, người ta cất người ta cho chứ Thầy đâu có quyền gì trong tiền bạc. Cho nên nhiều khi ý quý thầy muốn xin 500 mà cô Út đưa 300 thì quý thầy buồn quý Thầy nói Thầy cho ít. Thầy thực sự Thầy đâu có cho ít, Thầy chỉ xin được bao nhiêu Thầy cho bấy nhiêu. Đó là những cái thực trạng ở trong cuộc sống Thầy đã bị dẫn dắt trên vấn đề tiền bạc này rất nhiều vì Thầy là người không có tiền bạc. Thầy nói hết để cho quý

thầy hiểu rõ được cuộc sống của Thầy. Từ khi mà Thầy giữ gìn giới luật đúng theo con đường của đạo Phật Thầy không bị tiền bạc sai Thầy chút nào hết là vì Thầy không cất giữ nó. Đó là cái chỗ mà Thầy đã thực thi trong đời sống của Thầy.

Còn quý thầy, thực sự ra quý thầy có tiền bạc, quý thầy còn cất giữ cho nên quý thầy bị tiền bạc sai, sai cái này sai cái kia sai cái nọ. Bởi vì cái tâm thích của chúng ta còn có cái thích, cho nên chúng ta chưa có diệt sạch nó đâu. Cho nên cái thích của chúng ta thì có tiền là nó sẽ sai chúng ta liền. Nó không có để chúng ta mà chịu đựng với nó đâu. Đó là những cái tu hành mà chúng ta còn bị nô lệ, còn bị sự sai khiến.

3- Xả vô lượng tâm danh

Bây giờ đến vai trò để mà chúng ta biết xả vô lượng tâm danh chớ không phải có một cái danh, cái danh nó rất nhiều. Hồi này là mình xả cái tiền của bây giờ tới cái danh. Sắc rồi tiền của rồi danh, đó là 5 cái thứ dục lạc, bây giờ mình tới được phần thứ 3 là mình xả cái danh.

Danh là gì? Là tiếng khen, tiếng ca ngợi, tiếng tán thán, tiếng tốt đẹp, vinh

quang, hiển hách, chứng ngộ, chứng đạo, được trao truyền quan chức, trao truyền tâm ấn, cấp bằng này, cấp bằng nọ, đại đức, thượng tọa, hòa thượng, sư bà, sư trưởng, giám đốc, phó giám đốc, viện trưởng, viện chủ, trưởng ban, phó ban, giáo chủ, pháp chủ, thiền đức, cao tăng, giới đức, thánh hiền, thần, thánh, tiên, Phật... đều là những danh từ chỉ cho danh.

Đó thì các thầy thấy rõ cái danh, nó làm cho chúng ta mê thích lắm. Ai mà không muốn làm trụ trì? Ai không muốn làm viện trưởng? Ai không muốn làm viện chủ? Người nào mà gán cho mình giáo chủ, viện chủ, rồi thiền chủ, pháp chủ rồi cao tăng, rồi giới đức... thích lắm. Coi như là bậc vĩ đại rồi, hơn thiên hạ rồi, ngồi trên thiên hạ rồi. Đó là cái danh mà. Cho nên thần, thánh, tiên người ta cũng ca ngợi vì vậy mà những cái danh đó làm cho con người thích lắm. Mà khi được cái danh như vậy thì người ta khoái vô cùng tận. Người ta thấy mình trên hết rồi. Do cái danh như vậy nên chúng sanh mê muội, bị cám dỗ, bị lôi cuốn, bị thu hút như đá nam châm, khiến cho con người chạy theo danh quá nổi mệt mỏi, cuồng loạn trong tâm của mình. Vì vậy có người thất vọng, tự tử, quyền

sinh. Chạy theo cái danh mà không đạt được, cho nên có nhiều người thi cử rớt cái thì thôi thôi đi tìm cách tự tử cho rồi. Có phải ngu si không? Đi cầu cái danh giả hão như vậy mà để quỵên sinh cái thân mạng này. Có người thì mệt mỏi thất bại danh lợi rồi vô chùa để mà tu, thiệt là điên khùng. Chạy theo danh giả đó là những sự cám dỗ của nó làm cho chúng ta quá u mờ không có thấy được cái đó.

Danh nhỏ là thầy thợ, nghĩa là mình làm người tôi tớ thì thấy nó xấu xa quá cho nên thấy là ông thầy nghe mình học, ráng học để làm ông thầy, thôi mình dở dở thôi làm ông thợ cũng ngon hơn là làm cái thằng đầy tớ. Cho nên đó là những cái danh nhỏ đó, nó cũng là cái danh. Danh lớn là ông này bà kia, danh nhỏ là thầy thợ, thầy ký, thầy thông, thầy này thầy kia nghe cũng thơm. Thầy giáo, cô giáo thì nghe cũng khoái còn hơn người ta nói là con đầy tớ hay là thằng ở thì nghe nó nhục nhã quá. Phải không? Cho nên ở đây chúng ta đều là bị nhầm ở trong cái danh lôi cuốn chúng ta. Rồi từ đó cái danh nhỏ nó lần lần nó đi tới cái danh lớn. Để thành ông này bà kia rồi người cai quản cái này, người cai quản cái kia để coi như

mình có chủ động điều khiển được một số người dưới bàn tay của mình. Như thí dụ như về quân đội thì có ông Phó đội trưởng, rồi Đội trưởng, rồi ông Trung đội trưởng, ông Phó đội trưởng, rồi Đại đội trưởng, rồi Trung đội trưởng... đó thì các con thấy tất cả những cái đó là cái danh để cho thấy cái quyền hạn của người ta ở trong cái danh đó nó làm được những cái gì đó, cho nên người ta ham lắm. Từ cái ông Tiểu đội phó mà lên cho được ông Đại tá, mà được ông Đại tá thì mặt họ nghênh nghênh ở trên trời, họ coi như ở dưới đất này không còn ai hết. Đó là cái danh, cái danh nó làm cho cái ngã họ lớn lên, điên khùng. Chớ họ cũng chỉ là một con người bằng xương bằng thịt, cũng đau cũng khổ, cũng buồn, cũng khổ cũng nhứt nhối như mình có khác gì đâu. Thế mà gán cho cái danh thì họ thấy họ là hơn hết. Cho nên khi mà gán cho cái danh rồi thì có nhiều người thấy họ khúm núm, khúm núm. Họ là cái gì mà phải khúm núm? Họ cũng như mình, có gì đâu mà phải sợ. Chỉ có cái danh không mà chúng ta đã quá sợ rồi.

Đó thì ở đây Thầy xác định để cho chúng ta thấy cái danh nó cám dỗ chúng ta rất mạnh như vậy, làm cho chúng ta phải sợ

hãi như vậy. Từ những cái danh này mà người ta điên khùng, vào luôn ra cúi, nịnh bợ, ton hót để cầu cho được cái danh. Có nhiều người đi thi phải đem tiền bạc, lo lót tiền bạc để cho đậu. Đó không phải đem tiền để mua danh sao? Đó là những cái sai, cái không đúng mà người ta lầm chấp, vì cái danh nó cuốn họ quá. Họ muốn cho họ có cái tên tuổi như thế này thế khác. Cũng như bây giờ Thầy nói như thế này: có nhiều người không ai biết đến hết, bây giờ ùng ra cái tập trung một số người đi làm từ thiện kêu gọi đóng góp nhau. Để làm gì? Đó chẳng qua cũng là cầu danh từ thiện chứ chưa chắc là họ đã thương yêu người khác thật. Những việc làm đó người ta bỏ ra bố thí, người ta phải nhận giấy tờ này giấy tờ kia đây ấp lên để làm gì? Để mai một khoe ra tôi bố thí chỗ này chỗ kia. Đó không phải là danh sao? Danh từ thiện, danh tôi biết thương người. Nhưng mà thật sự ra hờ ra một chút thì mắng người không nhận. Các thầy có xét thấy không, có nhiều người làm từ thiện họ có nhận ai không? Họ chửi người ta tát nước hết. Vậy mà họ thương người à? Hơi hơi chạm đến họ một cái là coi như họ muốn giết mình à? Mà là họ từ thiện.

Bởi vì cái đời nó giả dối, nó đủ thứ giả dối ở trong đó hết. Đi đâu cũng có tiền hô hậu ủng, đầy đường chật xá để chứng tỏ có nhiều người hầu hạ theo mình. Một ông thầy tu mà đi rần rần rộ rộ, năm mười chục chiếc xe để làm gì? Để tỏ cái danh của mình chứ gì, để có người hầu kẻ hạ chứ gì. Đi đâu cũng tổ chức Phật tử rần rần rộ rộ. Một bậc chơn tu mà đi như vậy à? Làm ra cái vẻ như là vua chúa, chứ đâu phải là người tu. Thấy nói ra thì đụng chạm hết cả đám nhưng phải nói, tu phải ra tu mà không tu thì không tu. Chớ đừng làm cái trò trống bệ vệ trong cái danh của mình, để khoe khoang cái giàu sang, cái tài ba của mình. Với cái sự tài ba của con người có nhằm nhò gì mà khoe khoang. Khoe tài sản của cải là khoe danh giàu sang.

Tóm lại, danh là một thứ dục lạc cám dỗ và nuôi lớn bản ngã con người. Tóm lại thì các thầy thấy bản ngã con người nó lớn theo cái danh của nó chớ không phải nó nhỏ đâu. Cho nên từ cái mặt mới làm một người đầy tớ hôm qua mà bữa nay lên làm quan rồi cái mặt cái thẳng đầy tớ nó ngược lên. Cho nên Thầy nghe nói câu chuyện như thế này: Có một thằng đánh xe ngựa cho Yến Anh, Yến

Anh làm Thừa tướng cho vua Tề, ông ta chỉ là thằng đánh ngựa thoi mà ổng đi ra đường ổng đánh ngựa mà ổng hét la người ta tùm lum hét, ổng coi như ổng là Yén Anh vậy. Các thầy nghĩ như thế nào? Mượn cái oai danh của Yén Anh mà làm oai với thiên hạ, coi như mình là thằng ngon rồi. Đó là mượn, mà chưa phải là cái danh thật của mình mà còn làm như vậy. Bà vợ vềINET ổng, sau đó ổng mới rút đầu ổng lại, thiệt ra thì cũng có bà vợ có trí chớ nếu mà không vợ chồng vênh váo nhau đó tưởng là thằng đánh xe là quan Thừa tướng Yén Anh.

Đó thì hôm nay Thầy nhắc lại những câu chuyện người xưa, nó có điều đó là vì cái danh đó chứ đâu phải cái gì khác. Cho nên người tu hành mà biết xả tâm vô lượng danh này thì phải dùng pháp hướng Như lý tác ý. Đó thì các con phải nhắc nó để cho nó biết cái danh nó là thứ gì, để không khéo một chút là cái ngã của chúng ta bùng lên theo cái danh đó. Chúng ta phải đánh sập nó xuống, đánh nhẹp nó xuống, không có để cho nó ngóc đầu lên. Nó ham danh lắm, mỗi mỗi chút chút là nó ham danh. Bởi vậy cái ham danh đó mới có những anh hùng cá nhân, cho nên người ta không có làm việc lớn cho

xã hội được. Từ lâu đến giờ vì anh hùng cá nhân đó mà tới bây giờ bao nhiêu thế kỷ con người vẫn chém giết nhau. Trên thế giới này, nước này yên thì nước kia chém giết, nước kia chiến tranh. Không bao giờ mà có một cái yên nào. Bởi vì anh hùng cá nhân này, nếu mà anh hùng tập thể thì không bao giờ có sự giết chóc này.

Đạo Phật thì không có anh hùng, cho nên ông Phật ổng đâu có nói rằng ổng là cái người ngon đâu. Trước ông có 7 đức Phật, sau ông còn có đức Phật Di Lặc. Cho nên một đạo Phật mà có nhiều giáo chủ như vậy tức là sự khiêm nhượng của con người, như vậy mới chính là đạo Phật¹.

Muốn xả tâm vô lượng danh ta phải dùng pháp hướng Như lý tác ý mà nhắc tâm:

“Danh là một dục lạc ảo giác, nuôi lớn ngã mạn, khiến tâm ta thường đau khổ, hay tranh cãi, lý luận, giận hờn

¹ [Nhóm Học Tập Đạo Đức chú giải]: “Trước ông có 7 đức Phật, sau ông còn có đức Phật Di Lặc” là Trưởng lão tùy thuận sự hiểu biết của quý thầy theo kinh sách Đại thừa tại thời điểm đó, 1997, sau này Thầy mới trả lời thẳng trong Đường Về Xứ Phật là điều này không đúng, chỉ có đức Phật Thích Ca là vị Phật đầu tiên.

phiền não. Ta hãy xả bỏ, từ bỏ, viễn ly, chẳng mong cầu danh gì cả, chỉ biết tu hành thanh tịnh tâm để ra khỏi sanh tử mà thôi”.

Đó chúng ta chỉ biết giải thoát mà thôi, không cầu ai gọi mình là Phật, là viện chủ, viện trưởng gì hết. Không có cần biết ai gọi mình là chơn tu hay không chơn tu nữa. Chỉ biết mình làm sao mình làm chủ được sanh tử, chấm dứt được luân hồi mình mà thôi. Đó là cái câu ám thị mình như vậy đó. Cái câu hướng tâm tác ý như lý như vậy để chúng ta xả cho sạch cái danh. Chớ cái danh nó ngấm lắm, nó ngấm ở trong tâm chúng ta, nó nuôi cái ngã chúng ta dữ lắm. Chúng ta chưa bộc lộ ra chứ khi chúng ta ngồi trên được một cái ghế danh rồi thì đủ biết nó như thế nào. Cho nên hiện giờ Thầy chưa ngồi trên cái ghế danh, cho nên Thầy đã sớm xa lìa nó để không nó lôi Thầy xuống á, nó nhận Thầy xuống cống. Rồi những lời Thầy đang nói ở đây thì ngược lại Thầy sẽ chửi Thầy chứ không ai xa lạ hết. Bởi vì Thầy không thực hiện đúng những lời Thầy nói ra cho quý thầy nghe thì ngày nào đó Thầy cũng là Viện trưởng thì người ta sẽ nhận Thầy xuống ở trong cái lỗ cống liền.

Câu hướng tâm thứ hai:

“Danh là tên giặc hãm huyền không có thật. Nó thường lôi cuốn tâm ta tỏ ra những hạnh xấu, hui hui, tự đắc, tự cao, tự đại, cao ngạo. Ta hãy xả xuống hết không còn một cái danh gì trong ta. Ta chỉ là một con người như bao con người khác”.

Đó thì như vậy quý thầy lấy những câu ám thị của Thầy tự nhắc nhở mình, mình như mọi người khác, bình đẳng như mọi người khác, như những người nhỏ nhất, hạ tiện nhất, giai cấp nhỏ nhất ở trong thế gian này, mình cũng chỉ là những con người đó. Nhắc như vậy mà không biết chúng ta có thối nhuần hay không, hàng ngày phải đặt niệm trước mặt mà hướng tâm, không khéo hở ra một chút thì bản ngã chúng ta đồ sộ lên, nó chạy theo cái danh đó.

Đó thì những câu hướng tâm như vậy nó thực tế và cụ thể giúp quý thầy diệt xả cái tâm danh của quý thầy mà nó đang đeo đẳng ở trong lòng của quý thầy. Người tu sĩ của đạo Phật chúng ta đã biết mặt 5 thứ dục lạc này, cái danh nó không phải là dễ, nó rất mạnh, hơn tất cả những cái khác. Ai không

muốn danh của mình hơn mọi người? Ai không muốn mình hơn người? Những cái điều đó là cái danh chứ không phải cái gì khác hơn hết. Cho nên biết rõ như vậy thì hàng ngày phải siêng năng đập cho mạnh những đối tượng danh này cho nó nhẹ, cho nó tiêu, cho nó đoạn tận, cho nó diệt trừ, nó không còn góc đầu lên được nữa, nó chết luôn, thì như vậy chúng ta mới có cơ duyên, mới thành được một con người giải thoát hoàn toàn, không còn bị cái danh nó sai chúng ta làm những điều nô lệ. Đó là cái danh.

4- Xả vô lượng tâm ăn

Bây giờ đến phần Thầy dạy các con xả tâm vô lượng ăn. Cái ăn nó cũng vô lượng lắm bởi vì ăn món ăn này, ăn món ăn kia, ăn món ăn nọ đủ thứ hết. Nếu mà thèm một chút là chúng ta bị nó lôi cuốn đó. Bởi vì cái ăn mà, lúc ăn đường, lúc ăn bánh. Cho nên người ta làm đủ loại, lúc thì làm bánh mùi này, lúc làm bánh mùi kia, lúc thì làm nó ngọt, lúc thì làm lạt. Rồi thực phẩm ăn hàng ngày cũng vậy, cơm thì cơm chiên, cơm xào, cơm hầm, cơm nấu đủ loại. Nào là cơm nấu bằng nước dừa, cơm nấu bằng nước này nước

kia để cho thay đổi những cái đó. Do đó chúng ta phải xả vô lượng cái thực phẩm ăn này. Cho nên nói là xả vô lượng tâm mà, mà xả vô lượng tâm này là xả vô lượng tâm ăn, cái tâm háo ăn này, cái tâm thích ăn ngon này, cái tâm thích đủ mọi loại này. Đó, đó là xả nó đi, nhưng mà xả không có nghĩa là để chúng ta ăn muối. Chúng ta xả nghĩa là để cho nó không lôi cuốn chúng ta, không để chúng ta đấm đuổi nó, thì như vậy chúng ta mới có điều kiện mà xả nó mới được.

Ăn là một dục lạc lớn trong ta. Nghĩa là thân ta có cái ăn nó mới sống đó. Nhưng nó lại là một cái dục lạc lớn. Ăn mà còn cầu ngon, cầu dở thì đó là dục lạc ăn đã lôi cuốn ta, nghĩa là mình thấy ngon thấy dở đó là mình đã bị dục lạc rồi. Ăn mà còn thấy bổ, thấy béo, thấy mập thì đó là bị dục lạc ăn cám dỗ chúng ta rồi. Chúng ta ăn vốn là để sống, để nuôi cái ghẻ đói chớ không phải để cho mập cho béo. Nghĩ là mình mập béo khỏe mạnh là mình không chết sao? Có người nào mập béo khỏe mạnh mà không chết? Cho nên ăn nghĩ cho nó bổ, cho nó mập, cho nó béo để mà cho nó sống trường thọ điều đó là điều hiểu lầm lạc, hiểu sai.

Phật nói cái thân này là vô thường, nó không thể nào kéo dài cái mạng sống nó quá số thời gian được. Mặc dù chúng ta ăn có đủ chất bổ nhưng nó cũng duy trì thêm một thời gian nào mà thôi.

Ăn mà thấy ớn, thấy ngán, nuốt không vô đó cũng là dục lạc ăn cám dỗ. Chớ không phải nói chúng ta thấy ngon là nó cám dỗ đâu, mà thấy ớn, ăn không vô cũng là bị cám dỗ rồi đó. Ăn mà thấy ưa thích là bị dục lạc ăn cám dỗ. Ăn mà không thích ngon, không thích dở, không ngán, không ớn, không chê là dục lạc ăn không cám dỗ. Chúng ta phải phân biệt. Chúng ta có đồ ăn ngon mà chúng ta không thích, chúng ta ăn dở mà chúng ta không ngán, chúng ta không ớn thì đó là dục lạc ăn không cám dỗ. Ăn để sống. Đó thì chúng ta phân biệt được câu này để chúng ta hiểu rằng khi chúng ta ngồi ăn mà ngon thì chúng ta thấy cũng như khi ăn món ăn dở, mà chúng ta thấy cũng không ngán, không ớn gì hết thì đó là cái ăn của chúng ta không bị dục lạc ăn cám dỗ.

Tóm lại, ăn là thứ dục lạc ghê gớm, thực phẩm tiếp xúc với vị giác của chúng ta gây sự cám dỗ lôi cuốn rất mạnh. Người thế gian

phàm phu chưa học Thánh pháp và Tùy pháp nên đều bị ngã gục trong mặt trận cám dỗ ăn uống này. Nghĩa là người ở trong thế gian, mọi người nói chung là bị sự cám dỗ lôi cuốn, ngã gục trên mặt trận cám dỗ này chứ không còn người nào mà thoát ra khỏi hết. Chỉ có những bậc tu hành đúng giới luật của Phật mới thoát ra khỏi sự ăn uống. Chứ còn lơ mơ là người nào cũng bị dính hết. Cho nên các thầy thấy rất rõ, lâu ngày không ăn đường không có gì hết thấy bắt đầu nó thèm rồi, thì lúc bấy giờ là lúc mình chiến thắng lại chất ngọt đó. Không, thấy người ta mời một ly sữa hoặc một ly nước ngọt là thấy nó nghe run người rồi, thèm quá chảy nước miếng rồi, đó là cái ăn cám dỗ. Có nhiều người họ thích me chua, khi mà người ta nói đến me thì nước miếng họ chảy ra rùng rùng rồi. Đó là cái gì? Cái đó là cái cám dỗ của cái chất chua đó. Nó làm cho chúng ta chảy nước miếng ra, đó là nó làm cho chúng ta thích, nó cám dỗ chúng ta. Thì chúng ta biết cái ăn nó có sự lôi cuốn rất mạnh. Ngay khi nghe cái tiếng thôi chứ chưa thấy người ta nhai nữa. Chứ thấy người đó nhai miếng me mà chấp chấp đó chắc là nước miếng mình nó chảy lau hoài nó không hết nữa. Đó là nó

kích thích, nó làm cho chúng ta thèm. Không đây Thầy nói sự thật mà, quý thầy đừng cười chớ. Nó là một sự thật, cho nên nó có sự cảm dỗ rất mạnh, nó làm cho chúng ta khao khát, thèm muốn nó dữ lắm. Mà ngay trong cái thân của chúng ta nó là cái chất đó như vậy. Cho nên người tu sĩ đạo Phật chúng ta chiến thắng lại nó. Không thèm! Mà không thèm thì chúng ta phải làm sao? Chúng ta phải hướng tâm như lý tác ý, ám thị nó. Cho nên người ta nhai me mà nước miếng mình không chảy là mình đã thành tựu rồi đó. Còn người ta nhai me mà mình ngồi đây mình nghe người ta nhai đó mình chảy nước miếng thì chưa đâu. Pháp của mình chưa viên mãn đâu, phải tập nữa, phải tu nữa. Một ly nước ngọt, một ly sữa, một cái bánh, một cái kẹo, một trái cây rất tầm thường mà quý vị không khéo giữ gìn là quý vị phạm lỗi phi thời. Bị cảm dỗ mà không biết còn lý luận che đậy tội lỗi. Thậm chí một viên thuốc vitamin C chua chua ngọt ngọt và các loại thuốc khác có hình thức như kẹo để chống ho, chống viêm cổ mà đặt nó vào miệng để ngậm còn phạm tội phi thời thay hướng là theo dục lạc đã bị cảm dỗ bởi vị giác của quý vị.

Đó thì Thầy nói từ viên thuốc thôi, nó ngọt ngọt chua chua, nó làm kẹo the này kia nọ mà bỏ vào miệng mà phi thời thì ngay đó quý thầy đã bị phạm phải lỗi ăn phi thời. Thầy kết luận như vậy để cho quý thầy thấy rằng cái sự tu hành chúng ta phải chiến thắng tận cùng, không có để chúng ta chạy theo cái vị giác cảm dỗ chúng ta khi tiếp xúc với thực phẩm. Và thực phẩm tức là ăn. Người tu sĩ phải cảnh giác đến mức độ đó như vậy mới thấy được sự giải thoát thân tâm mình. Nó lý luận là bây giờ chúng ta khô cổ này, chúng ta phải ngậm cho nó. Cũng như Thầy nói như thế này, quý thầy làm ly nước chanh đường để cho Thầy thông cổ, đó là cái lý luận để mà lấy lý này, chứ Thầy nói suốt ngày Thầy có uống ly nước chanh nào, nhưng mà Thầy có khô cổ đâu. Lý luận đó cứ lát nhấp chút, lát nhấp chút để nuôi dưỡng vị ngọt, vị chua cho khoái khẩu chớ đâu phải là cái gì khác hơn. Tức là nuôi lớn cái dục chứ không phải gì hết. Cho nên gọi là xả tâm vô lượng thì phải thấy được những cái vi tế của nó, thấy được sự che đậy vi tế của nó chạy theo dục thế gian mà không lường trước được những tai họa sau này thì tất cả những cái dục lớn đều là nó

thể hiện ra hết. Từ một viên thuốc nhỏ mà không chặn đứng, không chấm dứt thì chúng ta sẽ bị tất cả những vật cảm dỗ khác nó sẽ lôi cuốn chúng ta hết.

Người tu sĩ cảnh giác như vậy, đề phòng như vậy, phòng hộ 6 căn của mình như vậy mà còn tu còn khó khăn thay, huống hồ những kẻ không phòng hộ thì thử hỏi như một người tu hành mà ra chợ nhiếp thiên định thì thiên định làm sao được.

Người ta sinh ra, ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Thế mà kẻ không hiểu pháp Thánh hiền, không tùy pháp nên trở thành sống để ăn. Chúng ta là những người hiểu được pháp Thánh hiền thì chúng ta biết ăn là để nuôi cái bệnh đói chứ không phải ăn mà để ngon để ngọt nữa. Cho nên người phàm phu không biết pháp cho nên sống để ăn. Bây giờ chúng ta sống ăn cho đã đi, ăn cho đầy đi, ăn cho ngon đi, chạy theo dục lạc ăn cho đã đi. Nghĩa là chúng ta không còn biết cái gì hết, miễn món ăn nào ngon trên thế gian này là phải mua ăn cho được, thì những người đó là những người chạy theo dục lạc. Người tu sĩ Phật giáo phải làm chủ cái ăn, không được ăn phi thời. Ăn uống phi

thời là phi phạm hạnh, là chạy theo dục lạc, chạy theo dục lạc ăn là ngạ quỷ, là coi như mình là loại ngạ quỷ, là quỷ Sa tăng.

Phần đông tu sĩ Phật giáo hiện giờ từ Đông sang Tây, từ Nam sang Bắc, từ trên xuống dưới đều bị quỷ dục lạc ăn cám dỗ và lôi cuốn xuống địa ngục tất cả. Không khắc phục được ma dục lạc ăn thì làm gì tu tập chánh thiên, chánh định được? Tu tập sai một ly hào là cách xa đạo giải thoát một ngàn dặm. Đi tìm đạo giải thoát mà trói mình trong ăn uống thì giải thoát ở chỗ nào? Người ở thế gian bị dục lạc ăn trói buộc đã đành, người tu sĩ Phật giáo đạo giải thoát mà bị trói buộc thì có phải xấu hổ vô cùng, vô tận không đối với những người khác? Ăn mà không giải thoát thì giải thoát cái gì đây? Giải thoát được cái ăn là giải thoát được sự sống chết.

Nghĩa là Thầy nói ở đây là sự thật. Một người mà nhập thiên định là người ta giải thoát được cái ăn, người ta không ăn mà người ta không chết. Đó là giải thoát được cái ăn chứ cái gì. Rồi người ta lại phục hồi cơ thể người ta sống lại người ta ăn. Thì như vậy là người ta đã làm chủ được sống chết.

Còn mình không giải thoát được cái ăn thì làm sao gọi là mình làm chủ sống chết? Cho nên cụ thể rõ ràng, không thể nào mà chối cãi được chỗ cái lời này. Cho nên Thầy nhắc lại: giải thoát được cái ăn là giải thoát được sự sống chết. Cụ thể thứ nhất cho chúng ta thấy. Một người tu thiền định mà ngồi 7 ngày mà không ăn uống là giải thoát được 7 ngày sống chết. Người ngồi thiền định mà nhập được một tháng không ăn uống là người đó đã làm chủ sống chết được một tháng. Mà người nhập thiền định mà không ăn uống một năm là người đó làm chủ sống chết trong một năm. Cái đó nó quá rõ ràng à, còn nữa thì cứ lên nữa. Mà tới đó thì thôi không lên nữa được, thì tức là còn quay lại sống ăn uống thì tức là làm chủ thêm nữa chưa được, phải tu tập nữa. Tu tập chừng nào mà làm chủ ngồi đây một ngàn năm, một triệu năm mà không ăn không chết đó là làm chủ được sống chết. Có như vậy cụ thể, nghĩa là bây giờ chúng ta làm chủ được sống chết trong một ngày là chúng ta không ăn một ngày mà chúng ta không chết thì đó là làm chủ được sống chết, mà 2 ngày, rồi 3 ngày, 7 ngày, 1 tháng, 2 tháng, điều đó chứng minh cụ thể không thể nào mà ai chối cãi được. Còn bây

giờ tôi nói thiên định gì mà ngày nào cũng ba bữa thì chắc chắn là ông ta không làm chủ sống chết được đâu.

Đó thì quý thầy hiểu rõ được con đường thiên định của đạo Phật thực tế và cụ thể chứng minh qua chỗ ăn của quý vị. Và ăn là một thứ dục lạc rất nặng ở trong thân con người. Vì có thân phải có ăn. Cho nên ăn như thế nào để đúng cách là người tu sĩ, ăn như thế nào không đúng cách là người tu sĩ. Người ta tu nhưng cái ăn người ta chưa đúng cách của người tu sĩ thì tức là chưa phải con người tu giải thoát. Tại vì người tu sĩ nhập định không ăn uống mà sống đó là giải thoát cái chết, rồi phục hồi ăn uống trở lại đó là làm chủ cái sống. Đó thì người tu sĩ mà nhập thiên định thì người ta làm chủ được cái này rõ ràng, ở đây quý thầy cũng sẽ lần lượt chứng minh điều đó. Còn làm chủ bệnh, già, ưu bi sầu khổ là chỗ nào? Là chỗ lìa 3 sự dục lạc cám dỗ ở trên kia: danh, sắc và lợi. Đó thì ở đây chỉ có lìa cái ăn là chúng ta làm chủ được sự sống chết, mà lìa được cái chỗ ưu bi sầu khổ, phiền não đau khổ giận hờn thì quý vị phải lìa 3 sự dục lạc ở trên, tức là danh, sắc và lợi. Nói cho rõ ra từ chỗ bỏ tài sản nhỏ, tài sản lớn, bà con quyến thuộc

nhỏ, bà con quyền thuộc lớn. Từ bỏ danh thế gian nhỏ, quyền tước lớn, quyền tước nhỏ, vật chất lớn, vật chất nhỏ thế gian, chỉ sống tri túc thiểu dục một bát ba y mà thôi, đó là chỗ đức Phật dạy: ***“Sanh đã tận thì mới giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, là chấm dứt luân hồi tái sanh”***.

Đó thì đức Phật cũng dạy chúng ta sanh đã tận, tức là chúng ta phải xả bỏ 3 thứ dục lạc kia đi, tức là danh sắc lợi đó. Chúng ta xả bỏ ba thứ đó đi, mà ba thứ đó là những sợi dây triền phược trói buộc chúng ta, cho nên chúng ta xả bỏ. Xả bỏ tức là sanh đã tận thì con đường giải thoát của chúng ta không còn luân hồi nữa. Chấm dứt rồi. Chúng ta thấy rất rõ ràng và cụ thể. Đứng ở trong góc độ của 5 thứ dục lạc này thì chúng ta đã phân được ra cái chỗ nào mà làm chủ tâm không còn tái sinh luân hồi. Mà chỗ nào làm chủ được thân sống chết, cụ thể rõ ràng. Tại sao vậy? Tại vì người tu sĩ nhập định không ăn uống mà sống đó là giải thoát cái chết, rồi phục hồi ăn uống trở lại đó là làm chủ cái sống. Còn làm chủ bệnh, già, ưu bi sâu khổ là chỗ nào? Là phải lìa 3 sự dục lạc bám dính ở trên gọi là danh sắc lợi. Nói cho rõ ra, từ bỏ tài sản nhỏ, tài sản lớn, từ bỏ bà con quyền

thuộc nhỏ, bà con quyền thuộc lớn, từ bỏ danh thế nhỏ, quyền tước lớn. Từ bỏ tất cả vật chất thế gian, chỉ sống tri túc thiểu dục, một bát ba y mà thôi. Đó là chỗ đức Phật dạy. Sanh đã tận thì mới giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, ưu bi sầu khổ, là chấm dứt luân hồi sanh tử.

Tóm lại, người tu sĩ đạo Phật bằng mọi cách, bằng mọi phương pháp để đạt được sự xa lìa 5 thứ dục lạc này là quý vị đã làm chủ sanh tử và chấm dứt luân hồi khổ đau của kiếp con người. Đó thì hôm nay quý thầy thấy rất rõ ràng và cụ thể đạo Phật nhắm vào chỗ nào mà chúng ta đạt được mục đích làm chủ kiếp sống khổ đau của con người. Thì nhắm vào ở chỗ 5 cái dục lạc này mà chúng ta biết được, chúng ta dứt được, chúng ta bỏ được, chúng ta xả được. Vì vậy mà đến cái tâm xả vô lượng này, Thầy đã giảng cho quý thầy cách thức tu tập, hành pháp rất rõ ràng cụ thể để chúng ta xả toàn diện nó. Thì như vậy là quý thầy đã được cái giải thoát rõ ràng chứ đâu cần gì phải nhiều. Nhưng tất cả những pháp sau để bổ túc cho cái pháp này, để chúng ta thực thi cho bằng được là xả những cái dục lạc này, chớ có gì khác hơn.

Nếu quý vị xả vô lượng tâm dục lạc này không hết thì dù ngàn đời quý vị có tu thiền định nào cũng là ma thiền, tà thiền. Nghĩa là cái tâm dục lạc của quý vị mà sống nhan nhản như vậy, dù quý vị có tu thiền định gì mà cao siêu đi nữa thì đó là ma thiền, tà thiền. Bởi vì quý vị thấy rất rõ ở trên thế gian này chúng ta nghe báo chí đăng vị đạo sĩ này vị đạo sĩ kia trong những năm khổ công ở trên núi, sống khổ hạnh không có cơm ăn, ăn toàn lá cây hoặc là luyện tập như thế nào đó để cho đến cái mức mà người ta chôn mình trong đất mà không chết, để đến mức mà người ta chìm mình trong nước mà không chết, để cho đến lúc mình đi trên lửa mà không nóng, để cho đến lúc mà mình mặc một chiếc áo mỏng mà đi dưới trời rét dưới 37 độ mà không lạnh. Thế mà không khỏi sự cám dỗ của cái danh, cho nên đi biểu diễn từ nước này sang nước khác, đó là cái danh chứ gì? Hình ảnh và báo chí đã đăng những vị tu sĩ này họ tu tập khổ hạnh để giải thoát chứ đâu phải mục đích để đi ra cầu cái danh. Nhưng rồi cái danh đó để cho thiên hạ biết, nghĩ rằng còn có ai mà làm được đâu. Chỉ là người đó chịu khổ hạnh làm vậy chứ bao nhiêu người đã chịu khổ hạnh?

Còn Đạo Phật thực tế đem đời sống chúng ta giải thoát hoàn toàn, chúng ta biết sống, biết chết, biết cái tâm chúng ta dính mắc chỗ nào khổ đau chỗ nào chúng ta gỡ ra được hết. Do vì vậy mới thấy nó là thực tế, cụ thể. Cho nên nó không cầu danh, nó không cầu lợi nó chỉ mong làm sao cho mọi người được giải thoát chính như bản thân của nó mà thôi. Đó là cái hay của đạo Phật, cái tốt của đạo Phật, cái thương yêu của đạo Phật đối với muôn loài không vì cá nhân mình.

Nếu quý vị xả vô lượng tâm dù quý vị có lý luận như thế nào mà chúng ta thấy quý vị dính mắc 5 thứ dục lạc này thì quý vị đã đi ngược lại Phật giáo, tức là không giải thoát. Không giải thoát mọi người ai cũng thấy dễ dàng, nhận ra rõ ràng. Nghĩa là khi mà mình đi ngược lại cái giáo lý, cái giới luật của Phật thì mình sống ở trong 5 thứ dục lạc này thì mình có lý luận như thế nào, mình có giảng giải pháp như thế nào thì người ta thấy cuộc sống của mình còn dính mắc trong 5 thứ dục lạc này thì người ta biết rằng mình chưa phải là giải thoát. Dù mình có thần thông biến hóa, ngồi trên hư không, ngồi xếp bằng trên hư không, bay như chim, lặn

xuống nước, độn thổ hoặc là phóng lửa, hóa mây người ta cũng vẫn thấy mình còn sống trong 5 thứ dục lạc này thì người ta vẫn thấy mình là người chưa giải thoát. Dù mình có bùa chú thần linh, dù có kêu mưa hú gió thì người ta vẫn thấy mình còn dính mắc trong 5 thứ dục lạc này thì người ta vẫn cho mình là người chưa giải thoát.

Đời sống 3 y một bát là đời sống của đức Phật, là đời sống giải thoát. Đời sống chùa to tháp lớn, ăn uống phi thời, ngủ nghỉ phi thời, vật dụng đầy đủ, không thiếu món nào là đời sống thế gian pháp. Phạm phu tục tử đời sống bị 5 thứ dục lạc trói buộc rất chặt, đời sống phi giải thoát. Đó, thì chúng ta thấy đời sống của người thế gian là đời sống phi giải thoát. Mà đời sống người tu sĩ mà ăn uống phi thời, vật dụng đầy đủ là đời sống đó không phải là đời sống xuất thế gian mà là đời sống thế gian pháp. Đời sống như vậy chúng tỏ người tu sĩ chưa giải thoát, rất cụ thể và rõ ràng, ai cũng có thể nhận ra được cái đời sống này. Đời sống đó là đời sống trong danh lợi, không phải đời sống của những bậc phạm hạnh Phật giáo. Đời sống đó là đời sống phi Phật giáo, đời sống đó

khiến cho Phật giáo suy đồi, ngọn đèn Phật giáo tắt mất.

Nhìn đời sống tu sĩ Phật giáo quý vị sẽ biết đạo Phật hưng thịnh hay suy tàn. Đời sống tu sĩ 3 y một bát, không chùa to tháp lớn kiên cố là Phật giáo hưng thịnh. Đời sống tu sĩ Phật giáo mà còn sống trong ngũ dục lạc thế gian là đời sống Phật giáo suy đồi. Đó là những lời xác định và quyết định chắc chắn như vậy không còn ai chối cãi được nữa. Người tu sĩ Phật giáo mà không lấy 3 thánh pháp này: Giới - Định - Tuệ của đức Phật làm thầy của mình, làm chỗ nương tựa vững chắc mà không giữ gìn tu hành nghiêm chặt, vi phạm lỗi lầm không biết xấu hổ và sợ hãi khi phạm phải một lỗi nhỏ là chánh pháp của đạo Phật đã suy đồi. Ngược lại người tu sĩ Phật giáo sống 3 y một bát, thiếu dục tri túc, lấy 3 thánh pháp Giới - Định - Tuệ làm khuôn vàng thước ngọc mẫu mực cho sự hành trì nghiêm túc của mình thì đó là lúc Phật giáo hưng thịnh. Nhìn qua đời sống ngũ dục lạc của tu sĩ là ta đã biết những người tu đó là tu trong chánh pháp hay tà pháp. Nhìn qua đời sống ngũ dục lạc của các vị tu sĩ đó là ta đã biết họ lấy đạo làm đời,

lấy đạo kinh doanh đời, sống theo danh lợi bằng hình thức tôn giáo.

Đến đây quý vị đã hiểu ngũ dục lạc có sức cám dỗ và lôi cuốn rất mạnh, không có một sức nào cưỡng lại được nếu không phải là pháp môn của đức Phật, Giới - Định - Tuệ thì toàn cả tu sĩ trên thế gian này đều bị ma ăn, ma danh, ma sắc dục, ma lợi, ma ngủ lôi xuống địa ngục tất cả.

Có những tu sĩ khổ hạnh trong ăn uống thế mà bị ma dục lạc danh. Nghĩa là sống khổ hạnh trong ăn uống, họ không để cho ăn uống cám dỗ họ nhưng mà ma danh cám dỗ họ nên thường diễn những trò kì đặc từ hình ảnh này đến hình ảnh kia cho quần chúng xem để ca ngợi khen tặng, đó là họ sống theo danh. Họ thắng được cái dục lạc này thì họ bị cái dục lạc khác lôi cuốn. Thật là buồn cười, tu dõ chết dõ sống thế mà mua một cái danh hảo của thiên hạ. Nếu ai đã từng theo Thầy tu hành thì biết tu không phải dễ. Thế mà tu được lại đem ra mua danh như vậy thì quý vị nghĩ sao? Vị tu sĩ có thoát khỏi ngũ dục lạc không, mà không thoát khỏi ngũ dục lạc thì có giải thoát không? Nhập định toàn cả cơ thể không còn hoạt động gần giống như

cái thân ma người chết, mời các nhà khoa học đến đem máy đo điện tâm đồ họ sẽ kinh ngạc đến bậc nào. Từ đó báo chí đăng khắp thế giới như vậy không phải là người đại ngữ dục lạc thế gian sao, như vậy có phải là giải thoát hay không? Người tu hành giải thoát là phải xa lìa năm thứ dục lạc, sống đời sống thiểu dục tri túc, không nhà không cửa, sống vô gia đình, không có của cải tài sản nhỏ, tài sản lớn. Nhìn đời sống như vậy chúng ta đã biết đó là những bậc chơn tu, giới đức, thiền đức, những bậc đã giải thoát ra khỏi vòng thế tục. Còn biểu diễn những trò kỳ đặc là mua danh, mua lợi có gì là giải thoát đâu. Làm trò giải trí cho thiên hạ chơi, thiên hạ xem.

Đến phần thực hành này ta phải *“tâm chuyên nhất cảnh”*. Đây cái phần xả cái ăn này nó còn quan trọng lắm chứ không phải là không quan trọng đâu. Cho nên ở đây Thầy nói đến cái phần thực hành này ta phải *“tâm chuyên nhất cảnh”*, nghĩa là chuyên nhất ở trong một cái pháp, tâm phải chuyên nhất ở trong đó, nếu quý vị sao nhãng một chút là quý vị chưa ly được nó đâu. Đó thì *“tâm chuyên nhất cảnh”* như thế nào? Lựa một chỗ an trú thanh vắng, ở đây

Thầy nhắc lại, một khu rừng, một gốc cây, một ngọn núi, một hang hốc, một bãi tha ma, một sơn lâm giữa trời không mông quạnh, một đồng rơm, một chòi lá giữa sông, sau khi ăn cơm xong nghỉ ngơi độ 2 giờ, ta ngồi kiết già lưng thẳng dùng pháp hương Như lý tác ý. Đó bây giờ chúng ta mới dùng nó cái danh, cái lợi hay là cái ăn uống chúng ta đặt theo cái chỗ này mà Thầy cho pháp hương. Đây là Thầy đặt cho cái tên nó là danh đi:

- ***“Danh là một thứ dục lạc vô hình thu hút và cám dỗ con người rất mạnh, nuôi lớn ngã mạn, cống cao, do đó sinh ra ngũ triền cái tham, sân, si, mạn, nghi. Triền cái này trói buộc chúng ta muôn đời muôn kiếp sống đau khổ. Vậy ta hãy lánh xa từ bỏ, từ khước, viễn ly tất cả các loại danh”***;

- ***“Danh dục lạc có một ma lực vô hình cám dỗ và lôi cuốn con người vào chỗ sinh tử luân hồi. Ta phải từ già, từ khước, từ bỏ, tránh xa, viễn ly danh dù bất cứ mọi trường hợp nào.”***

Nghĩa là bất cứ trường hợp nào nhỏ, lớn chúng ta đều phải nhận diện ra nó để chúng

ta xa lánh nó. Chớ nó nhiều khi nó qua trường hợp khác, nó làm cho chúng ta không thấy đó là cái danh nhưng mà chúng ta bị nó gạt, hở ra một chút là chúng ta bị gạt. Cho nên đức Phật dạy chúng ta khi có danh, có lợi, có sự cung kính hãy lánh mặt. Lời ông Phật dạy Thầy khắc ghi trong lòng Thầy, nhớ mãi muôn đời không bao giờ Thầy quên, Thầy biết đó là cái ma danh, nó rất mạnh.

Câu thứ 3:

- “Người tu sĩ lãnh đạo Tăng đoàn mà đón danh lợi vào chùa là đón rắn độc. Rắn sẽ cắn chúng tăng chết hết. Vậy người lãnh đạo Tăng đoàn phải xa lánh, từ bỏ, từ khước danh lợi để cứu lấy chúng Tăng, để cứu lấy Phật giáo”.

Đó là cái câu mà nhắc nhở cho những người lãnh đạo, những người tu như Thầy bây giờ. Đó là cái câu mà Thầy ám thị, ám thị cho Thầy đó. Cho nên câu này đã nhắc đi nhắc lại Thầy rất nhiều. Không khéo thì dẫn danh dẫn lợi vô đây cắn quý thầy chết hết, không có người nào sống đâu. Đó là những cái điều mà Thầy đã thấy xa chứ không phải thấy gần đâu. Không phải đợi mà nó cắn chết hết cả đám nhau rồi đó, ngồi đây mà

bật ngửa ra đó. Thấy xa như vậy cho nên quý thầy không bị rấn cắn đâu.

Đây là xả tâm vô lượng danh, dục lạc thế gian. Quý thầy phải hằng ngày phải một lần hai lần, ba lần, bốn lần tu tập như lý tác ý trau dồi tâm mình. Phải xả cho sạch danh lớn, danh nhỏ. Vì danh là vô hình, vi tế rất khó xả. Nên quý thầy phải đề cao cảnh giác, siêng năng tu tập thì mới xả vô lượng tâm này được. Nó không phải dễ đâu, cho nên quý thầy phải cảnh giác, siêng năng, phải thường hằng. Nó mống một xíu quý thầy hồng thấy nó đâu. Chùng đó nó lộ tướng lộ hình thấy được thì ôi thôi nó đã cắn mình rồi.

Khi xả tâm vô lượng danh dục lạc này được thì thân tâm quý vị thênh thang, nhẹ nhàng, an lạc với đời sống ba y một bát giải thoát hoàn toàn, Niết bàn tại thế. Nghĩa là xả cái tâm danh rồi quý thầy mới thấy được nó. Còn tâm danh lợi này, quý vị dù ở núi cao, khổ hạnh tối đa thì tâm hồn của quý vị nặng như treo đá. Bây giờ có trốn đi đâu, quý vị có ở đâu. Thôi Thầy nói đây như thầy Chơn Trí đây thì về ở trong núi cao trắc trở đó, mà cái tâm của thầy không xả được nó

thì thầy ở trong đó nó cũng như treo đá chứ không có giải thoát gì đâu.

Quý thầy nên lưu ý năm thứ đục lặc lớn dễ xả. Năm thứ đục lặc nhỏ tuy rằng vật chất tầm thường, một cuốn kinh sách, một bài thơ, một bài kệ, một bài văn, một kiến thức Phật pháp, một kiến chấp, một chai dầu nhỏ, một cục xà bông, một cây kem, một bàn chải, một cây kim, một sợi chỉ đều là ngũ đục lặc nhỏ, khó xả lắm quý vị. Hãy đề cao cảnh giác, hết sức thận trọng. Xem thì rất thường mà xả thì rất khó. Đó, những cái lớn hồi nãy ở trên thì thấy nó rõ ràng, nhưng coi chừng những vật dụng xung quanh quý vị, coi chừng nó nhỏ nó không ra gì chứ nó trói buộc quý vị lắm đó. Đó, Thầy giảng như vậy thì quý thầy phải để ý từng chút, từng chút nếu là một người tu sĩ phải xả cho thật sạch. Một vật nhỏ còn thì một vật lớn nó sẽ dính. Nó không tha quý vị đâu. Bởi vì nó là một cái sức cám dỗ của ngũ đục lặc. Năm cái thứ đục lặc rất mạnh, một vật nhỏ mà còn dính quý thầy là quý thầy bị tiêu nó đó. Chứ đừng nghĩ rằng tôi giải thoát đâu. Thấy mình chùa không to, tháp không lớn, ở chòi tranh vách lá, ở rừng ở núi ở hang nhưng mà còn hai cây kim là quý vị đã bị dính, còn một cuộn

chỉ to là quý vị đã bị tiêu, còn hai cái y là quý vị đã bị tiêu. Chứ không phải tướng là cái chuyện nhỏ đó nó tầm thường. Nhưng nó còn nuôi cái mầm của nó là chạy theo cái dục lạc đó.

Vì thế hôm nay Thầy ẩn bóng để xả vô lượng tâm này cho thật sạch như một người đã chết bỏ xuống hết. Bây giờ sanh đã tận, phạm hạnh mới xong, những việc làm Thầy đã làm hết, không còn trở lui đời sống này nữa. Đó thì bây giờ quý thầy mới hiểu được cái chỗ ẩn bóng của Thầy chứ gì. Đó là mục đích mà Thầy xả sạch, đó là xả tâm vô lượng sạch đó. Xả vô lượng cho sạch mà, mà bây giờ mình còn như thế này là mình chưa xả, phải không? Các thầy thấy rõ Thầy bây giờ là chưa xả: chưa xả đồ chúng, chưa xả cái chùa mình nè, chưa có ba y một bát mà, thì như vậy chưa xả sạch. Nó còn vi tế, coi chừng cái vi tế này nó sẽ trở thành cái lớn của nó đó. Cho nên ở đây thấy rất rõ. Qua những cái bức thơ của thầy Thiện Thiên, thầy chưa nhận ra được cái ý chỉ của Thầy cho nên thầy nghĩ rằng phải lợi ích chúng sanh, phải làm Bồ tát hạnh. Nhưng Bồ tát hạnh coi chừng mà xả vô lượng tâm chưa sạch.

Để kết luận buổi giảng hôm nay, thì chúng ta đã học tới đây thì nó cũng gần tới giờ ăn cơm, chúng ta phải xả nghỉ.

5- Xả vô lượng tâm ngủ

Bây giờ chúng ta tiếp tục cái bài học, bây giờ chúng ta xả cái ngủ. Hồi nãy là mình xả năm cái thứ kia rồi, bây giờ mình xả tới cái ngủ là cái cuối cùng. Năm thứ dục lạc thì cái ngủ là cái cuối cùng. Bây giờ tới phần xả dục lạc ngủ.

Ngủ là một thứ dục lạc trong năm thứ dục lạc khiến cho con người thích thú ham mê ngủ. Ngủ là một trạng thái ngu si mê muội, ngủ là một trạng thái bản thân đã dột, lười biếng. Cho nên những người lười biếng là những người ham ngủ.

Ngủ có nhiều cấp độ. Ở đây quý thầy thấy trong cái trạng thái ngủ nó làm cho con người si mê lắm. Do đó mà đức Phật gọi là thù miên hay vô ký. Đó là cái danh từ để chỉ cho cái người mà lười biếng, hay ngủ, cái người mà ngu si, cái người không có thông minh. Cho nên gọi là hôn trầm, thù miên. Thì cái ngủ chúng ta cũng phải biết nó cũng có nhiều cấp độ, không phải nó có một cái hôn trầm, thù miên không thì nó chưa đủ.

Vì vậy ở đây Thầy muốn chỉ cho chúng ta thấy năm cái trạng thái mà nó đi vào ở trong cái gọi là ngu si.

Thì đó là:

- Thứ nhất là nó hôn trầm.
- Thứ hai là thùy miên.
- Thứ ba là hôn tịch.
- Thứ tư là vô ký.
- Thứ năm là ngoan không.

Năm cái trạng thái này mà cái người mà tu thiền thì thường gặp lấy những trạng thái này. Cho nên cái người mà ngồi lâu luôn luôn lúc nào cũng bị rơi vào trong năm cái trạng thái này.

Và cái hôn trầm thì như thế nào? Hôn trầm là một cái người ngồi một lúc thì lại vô ký đi, quên mất đi rồi gục xuống một cái rồi mới ngược cái đầu lên. Thì cái trạng thái mà gục xuống như vậy đó gọi là hôn trầm.

Còn thùy miên là như thế nào? Thùy miên là cái người đó ngồi cúi cái đầu xuống hoặc queo cái cổ qua một bên, rồi bị quên mất đi, ngủ say ở trong giấc ngủ đi. Thì cái đó là thùy miên. Nghĩa là thùy là ngủ, miên

là nó tiếp tục miên man, miên mật ở trong đó, ở trong cái giấc quên nó đi, ở trong cái không biết đó thì gọi là thùy miên.

Thứ ba là hôn tịch. Hôn tịch là một lúc thì mê, một lúc thì tỉnh tỉnh, mơ mơ màng màng đó. Những cái người mà ngủ mà không say mà cũng không gục đó, mà lúc thì tỉnh lúc thì mê. Cũng như quý thầy tu về hơi thở. Lúc thì biết hơi thở, lúc thì không biết hơi thở. Đó gọi là cái trạng thái hôn tịch. Nó cũng thuộc cái loại ngủ đó. Nhưng mà ngủ, vừa ngủ vừa mê vừa tỉnh thì cái đó gọi là hôn tịch.

Còn thứ tư thì thuộc loại vô ký. Vô ký là nó chợt nó quên đi. Thứ nhất là nó quên cái tâm cho nên lúc bây giờ vừa chợt quên thì nó mất cái tỉnh. Nó mất cái tỉnh thì cái niệm vọng tưởng nó xen vô liền. Cái đó gọi là vô ký. Nó quên rồi nó mới có cái niệm khác xen vô. Hoặc là nó quên, nếu mà cái thân nó quên đi thì nó có tiếng động hoặc cái gì đó nó giật mình, hoặc là nó vừa quên vừa giật mình. Thì đó, cái thân nó cũng vô ký đó. Đó là những cái nó vô ký, nó kéo dài thì cái vô ký nó trở thành một cái trạng thái gọi là ngoan không. Nó mới chợt mà vừa quên vừa

quên đó thì đó là nó vô ký. Mà nó kéo dài một cái thời gian dài ra từ nửa tiếng hai ba tiếng mà không ngưng, nó không giống như ngủ, không giống như thùy miên mà nó không ngưng ở trong đó thì đó gọi là ngoan không.

Cho nên năm cái loại mà ngủ này thì nó gọi là cái ngu si. Cái người mà rơi vào trong cái trạng thái đó không còn có thông minh nữa, mà càng ngày nó đi tới cái ngu si. Nghĩa là cái người ngồi thiền nhập định vào cái ngoan không này thì lâu ngày họ phát ra cái trí tuệ của tướng. Họ tướng giải. Họ tướng là đúng nhưng sự thật ra họ nêu những cái kiến giải, tướng giải đó ra làm cho lầm lạc tất cả những lối đi, làm cho phá những cái giới luật, làm cho những khuôn phép của Phật mất đi để cho họ được tự tại ở trong cuộc sống, chạy theo cái ngũ dục lạc. Cho nên cái người rơi vào ngoan không này thường hay phát triển cái pháp tướng. Vì thế mà người sau này dễ bị lầm lạc. Tướng là cái pháp đó là đúng cho nên từ đó mà làm lệch đi con đường tu theo đạo Phật. Làm tất cả những người sau này mất lối không còn biết đường đi nữa. Đó là những cái mà người tu thiền sai rơi vào những cái ngoan không tạo

thành những cái pháp tướng. Vì vậy mà đời mất lối đi, mất cái đường tu giải thoát. Cho nên từ cái chỗ ngu si này nó đưa đi đến cái chỗ ngu si khác mà tưởng rằng mình đã có trí tuệ. Đó là cái sai rất lớn trong sự tu tập theo đạo giải thoát. Tất cả những loại ngu này gọi chung là si thiên hay mê định.

Đó thì nói chung những cái loại này nó bắt đầu mà người mới vô tu mà không biết. Cho nên, đức Phật dạy chúng ta vào bắt đầu tu thì tu cái Chánh niệm tỉnh thức làm cho cái sức tỉnh của chúng ta. Cho nên đi kinh hành nhiều để hành động trên cái hành động, trên thân quán nội thân trên cái hành tướng của nó để mà tu tập, để làm cho cái sức tỉnh. Vì vậy mà nó không rơi vào hôn trầm thùy miên, hôn tịch, vô ký, ngoan không. Còn nếu chúng ta không tu tập cái này mà vội vào khếp chân ngồi kiết già, rồi đặt một cái hơi thở, hoặc một cái đề mục nào đó rồi chúng ta ngồi, mà ngồi quá lâu thì cái cơ thể nó bị mệt mỏi do đó nó thiếp dần đi ở trong những cái trạng thái ngủ. Cái trạng thái si mê này nó tạo ra những cái cảnh giới, nó tạo ra những cái trí tuệ không đúng cách, làm cho lệch lạc cái sự tư duy, mất cái trí tuệ. Bởi vì nó ngu si, đó là si thiên, si định

nên nó làm cho chúng ta ngu si mà cứ ngỡ tưởng mình là trí tuệ. Từ đó mình dẫn mình đi trên con đường tu hành lạc nẻo mà không hay biết. Cho nên tất cả những loại ngủ này đều gọi chung là si thiên, mê định. Kẻ tu tà thiên, định tưởng thường rơi vào trạng thái này. Nghĩa là người tu thiên thuộc tà thiên, định tưởng thì họ thường rơi vào trạng thái 5 cái loại ngủ này không có thể nào mà sai. Nghĩa là luôn luôn bây giờ quý thầy cứ nghiệm qua cái sự tu tập của quý thầy, từ lâu đến giờ mà quý thầy không được hướng dẫn tu ở trong Chánh niệm tỉnh thức rất kỹ lưỡng, bây giờ quý thầy ngồi lâu thì cũng rơi vào trong năm cái loại ngủ ngu si này, trong năm cái thứ mê muội này, chứ không có thoát khỏi cái nanh vuốt của năm loại ngu si này.

Có dịp nói về thiên Thầy sẽ giảng tất cả những cái loại si thiên này để cho quý thầy rõ hơn. Bây giờ Thầy dạy cách xả tâm vô lượng ngủ. Bởi vậy cho nên năm cái loại ngủ này nó biến ra vô lượng cái ngu si tức là vô lượng cái ngủ của chúng ta, si mê của chúng ta. Bây giờ Thầy sẽ dạy quý thầy áp dụng cách nào để mà hành pháp, để cho nó đạt được xả cái vô lượng tâm ngủ này chúng ta

được tỉnh táo, được sáng suốt, được thông minh để lấy cái trí tuệ chúng ta dẫn lối cho chúng ta đi đến con đường giải thoát chân chánh.

Khi một người tu hành đã bị năm thứ si thiên này thì phải tận dụng hết sức để phá nó. Gặp nó rồi thì phải hết sức tận dụng phá nó chứ không có được theo nó. Mà hễ nghe mỗi mệ là lo đi ngủ thì không được. Hoặc là ngồi thiền mà nghe an lạc rồi thiếp dần ở trong đó, rơi vô cái trạng thái ngoan không cũng không phải là tốt lắm đâu. Phải phá nó đi cho được, phải tìm mọi cách không có được cho nó nhập vào tâm, vào thân của chúng ta.

Vì thế người cư sĩ mới trau dồi tâm mình thì ngay đây cũng phải trau dồi tâm xả vô lượng ngủ. Vì cái ngủ cũng có vô lượng hình thức và trạng thái ngủ khác nhau. Bây giờ Thầy kể ra một số trạng thái ngủ để cho quý thầy biết. Chứ nếu mà quý thầy cứ nói năm cái loại này, rồi không biết nó xảy ra như thế nào để mà chúng ta thấy được năm cái trạng thái ngủ. Bởi vì ở đây Thầy nói nó có vô lượng cái ngủ chứ không có phải có một cái ngủ. Vì cái ngủ cũng có vô lượng hình thức và trạng thái ngủ khác nhau:

- *Như đi xe tàu bị sóng như say say, ngủ.* Đó, quý thầy có đi tàu đi xe rồi quý thầy biết, nó gập gà gập gù, nó làm chúng ta mệt nhọc cơ thể chúng ta hoặc là bị say sóng say gió. Do đó nó làm chúng ta ngây ngây như ngủ mà không ngủ. Đó là cái những cái trạng thái nó làm cho chúng ta mê mà không tỉnh đó.

- *Bị cảm gió, thân lờ đờ nóng lạnh, ngủ.* Đó, khi mà chúng ta bị cảm gió hoặc bị mưa thì thân của chúng ta nóng lạnh nó cũng làm chúng ta buồn ngủ. Tất cả những bệnh khác đều có trạng thái không tỉnh táo. Nghĩa là mọi cái bệnh tật nhiều khi nó làm cho cơ thể chúng ta uể oải khó chịu, do đó chúng ta lờ đờ. Đó là những cái trạng thái ngủ, cơ thể lờ đờ.

- *Tu sai cũng buồn ngủ.* Nghĩa là chúng ta tu sai nó cũng buồn ngủ nữa, nghĩa là không đúng nó cũng buồn ngủ nữa. Cũng như trong cái pháp số tức, mà nó số tức đến một mức nào đó mà quý vị số tức quá mức của nó, thì nó cũng sanh ra buồn ngủ cho quý vị nữa. Chứ không phải quý vị số tức là nó tỉnh đâu. Nó quá cái sức. Ví dụ bây giờ cái sức của chúng ta số tức đến một ngàn hơi thở

đi mà chúng ta tăng lên chừng một ngàn rưỡi, hai ngàn hơi thở thì lúc bây giờ chúng ta sẽ bị buồn ngủ. Rồi chúng ta không biết tìm ở đâu mà cái buồn ngủ này ra, nhưng mà do vì chúng ta đếm quá sức nên cái sức tập trung ở trong cái số đếm mà từ một ngàn, hai ngàn hơi thở như vậy thì nó làm cho quý vị bị buồn ngủ. Rồi từ cái buồn ngủ đó quý vị không còn nhớ đến nữa.

- *Trụ tâm không đúng chỗ là buồn ngủ.*
Nếu mà trụ tâm không đúng chỗ nó sẽ sanh ra buồn ngủ. Nó phải đúng cái chỗ nó thì nó mới tỉnh, còn không đúng chỗ nó thì nó sẽ sanh ra buồn ngủ.

- *Làm quá sức cũng buồn ngủ.*

- *Sống cô đơn một mình cũng buồn ngủ.*

- *Lười biếng cũng buồn ngủ.*

- *Rượu chè, bài bạc, trác táng cũng buồn ngủ.*

- *Trai gái dục lạc quá độ cũng làm buồn ngủ, v.v..*

Đó là những cái có thể đưa đến chúng ta vô lượng cái buồn ngủ, cái ngủ.

Vậy muốn xả tâm vô lượng ngủ này phải làm sao? Thì bây giờ chúng ta phải hiểu được những cái trạng thái đó để mà chúng ta biết nó là cái trạng thái ngủ nó ở trạng thái nào, để mà chúng ta đối trị nó cho nó hết. Cũng như bây giờ mình bị bệnh mà ngủ thì mình phải tìm thuốc thang mình uống cho hết bệnh. Đàng này mình lại bắt nó đi kinh hành, mà đi hết nổi nữa. Đi riết một hơi chắc là vô nằm đó ngủ luôn chớ không bao giờ tỉnh lại được nữa. Đó là cái sai, trị nó phải trị cho đúng cách, không có thể trị cái ngủ bằng cái phương pháp nào cả. Mà phải tùy theo cái trường hợp ngủ đó mà trị thì nó mới hết. Phải tùy theo những trạng thái cơ thể bệnh tật hoặc thuốc thang, hoặc nghỉ ngơi dài hạn, hoặc dứt bỏ những trò chơi tác táng, hoặc dứt bỏ không được làm quá sức lực, cơ thể cũng như tinh thần.

Thì quý thầy thấy ở đây Thầy dạy rất là rõ ràng cụ thể. Phải xét buồn ngủ cái mệt nhọc nó ở trong cơ thể chúng ta ở chỗ nào để rồi từng đó tùy cái đó mà chúng ta trị bệnh buồn ngủ này, thì nó sẽ tỉnh táo và thông minh sáng suốt. Chứ còn nếu mà cứ làm quá sức hoài vừa tinh thần vừa cơ thể của mình thì cái người đó lờ đờ buồn ngủ thì nói sao

mà họ không thông minh. Họ thông minh nhưng họ làm quá sức thì làm sao mà họ còn thông minh nữa. Đầu óc tối ngày cứ suy tư hoài làm sao mà thông minh, ít ra họ cũng phải nghỉ ngơi. Như vậy, muốn cho chúng ta có thông minh thì đừng có làm quá sức. Đó là những cái để đối trị lại, để làm cho chúng ta càng ngày càng có trí tuệ, có ý thức rất là thông minh, chính xác trong công việc làm.

Ở đây người muốn xả tâm vô lượng ngũ này phải hết sức thận trọng trong việc trau dồi tâm này. Nghĩa là phải hết sức thận trọng, phải rõ ràng từng cái buồn ngũ để mà trau dồi cái tâm của chúng ta, chứ không phải là muốn trau dồi nó, đặt nó ở chỗ nào, sai nó thì không thể được.

1- Phải biết buồn ngũ trong thân mình là loại nào. Đó thứ nhất mình phải xét nó ở trong thân mình nó thuộc loại nào.

2- Tùy theo bệnh trạng buồn ngũ mà dùng thuốc thang trị bệnh.

3- Cương quyết, mạnh mẽ dứt bỏ những trò chơi không lành mạnh. Nghĩa là như uống rượu chè hoặc là bài bạc thức thâu đêm, ca hát thâu đêm. Cái đó là phải kiên quyết dứt bỏ, để không khéo một đêm mà chơi vui

vậy sáng ra ngủ gà, ngủ gật suốt ngày mà không có thấy tỉnh thì tức là người đó rất là mê si.

4- Phải rèn luyện nghị lực, chiến thắng những trạng thái lười biếng. Nghĩa là luôn luôn lúc nào mình cũng phải tìm cách mà rèn luyện cái nghị lực của mình chiến thắng lại những trạng thái lười biếng vì trong trạng thái lười biếng nó cũng sanh ra buồn ngủ.

5- Lấy nước súc miệng, rửa mặt, hoặc tắm cho lạnh. Khi mà mình biết trạng thái lười biếng của mình thì làm cho nó lạnh, làm cho nó sợ thì nó mới hết. Cái thứ lười biếng thì lấy roi mà quất cho đau thì nó mới hết, cái thứ lười biếng lấy cây mà đập cho nó khổ thì nó mới hết, lấy muối mà xát ở trong những vết thương, lấy dao mà rạch, rồi lấy muối xát vô thì do đó nó hết buồn ngủ à. Đó là những trạng thái lười biếng mà làm như vậy thì nó sẽ hết.

6- Ngồi chỗ nguy hiểm cho tâm sợ hãi. Nghĩa là mình ngồi trên ngã ba nhánh cây hoặc ngồi trên tảng đá cheo leo làm cho nó tỉnh táo, nó không dám, nó sợ chết nên luôn luôn lúc nào cũng cảnh giác. Đó là những

điều kiện như mình ở trên núi mà thấy buồn ngủ thì trèo lên cục đá nào cheo leo mình ngồi trên đó. Nếu mà ngủ thì cho mà rớt gãy cổ cho chết cho rồi. Vì vậy nó sẽ tỉnh táo nó không dám ngủ. Bởi vì phải tìm mọi cách để phá nó chớ nếu không thì chúng ta sẽ tìm cách chui trong thất hoặc là chui trong giường mà ngủ à.

7- Đọc kinh sách. Nếu mà mình thấy buồn ngủ thì mình lấy kinh sách mình đọc rồi mình suy tìm nghĩa lý trong đó thì một hơi nó tỉnh táo.

8- Ngồi quán xét, tìm xem cái ngủ ở đâu. Đây là Thầy nêu ra tất cả để cho quý thầy thấy biết được cách mà phá ngủ. Quán xét xem cái ngủ từ đâu mà nó đến, từ đâu mà nó làm cho tay chân bần thần lười biếng như thế này. Đó là các thầy dùng cái sức quán xét, đặt cái niệm trước mặt rồi ngồi đó mà quán xét cái ngủ, một lúc thì cái ngủ nó mất.

9- Xem sao trên trời, tìm lý do diễn biến của vũ trụ. Đó cái người mà thích thiên văn, cái tâm mà thích thiên văn thì lúc bấy giờ buồn ngủ thì mới đi ra nhìn trời, nhìn sao, tìm hiểu sự diễn biến thấy sao này xẹt

qua, sao kia lặn mất, điều đó làm cho người này thích thú nó quên ngủ.

10- Đem một số truyện hình ra xem. Cái người thích xem hình ảnh đánh nhau hoặc thế này thế khác thì chúng ta đem một số truyện hình ra chúng ta xem một hơi thì chúng ta hết buồn ngủ.

11- Hoặc đi kinh hành tu tập tỉnh thức. Cái thứ 11 này là cái điều kiện của người tu sĩ chúng ta đó. Chúng ta phải tập tỉnh thức, phải đi kinh hành, phải đi cho nhiều, đừng có lười biếng thì nó sẽ tỉnh thức được. Mà biết cách áp dụng pháp hướng để nhắc tâm chúng ta thì chúng ta sẽ tỉnh thức mà phá đi cái buồn ngủ.

12- Hoặc tu vô lậu, quán xét thân tâm, tìm vô thường, khổ, vô ngã và bệnh tật ở trong thân của chúng ta. Đó chúng ta dùng Định vô lậu, dùng Định chánh niệm tỉnh thức chúng ta cũng có thể phá được cái buồn ngủ.

13- Hoặc đi kinh hành trau dồi lòng từ tâm của mình dưới bước chân đi, tránh giẫm đạp chúng sanh. Khi mà ban ngày, cũng như khi ban đêm thì chúng ta lại hướng tâm chúng ta để nhắc tâm chúng ta tránh dẫm

đạp chúng sanh. Còn một câu ám thị mà Thầy chưa nhắc là khi đi ban đêm con mắt chúng ta không nhìn thấy chúng sanh ở dưới chân, thì chúng ta không thể thế nào làm sao mà tránh được. Vì vậy mà chúng ta phải nhắc, bởi vì Phật đã nói: **“đạo cảm ứng giao nan tư nghì”**. Tâm chúng ta có lòng thương thì cảm ứng được với chúng sanh cho nên chúng ta phải dùng câu hướng như thế này:

“Ban đêm tôi đi kinh hành, không thấy chúng sanh. Xin tất cả chúng sanh dưới chân tôi hãy tránh cho tôi đi!”

Thì mình phải hướng câu nói đó để giao cảm với nhau mà khi bước chân mình vừa đến là tất cả chúng sanh đã rời khỏi. Đó là vừa phá buồn ngủ mà cũng vừa trau dồi tâm từ của chúng ta dưới bàn chân trong lúc đêm khuya thanh vắng, trong lúc tối mờ mà không thấy đường.

14- Dùng pháp hướng như lý tác ý:

“Cái ngủ này vốn là không có trong thân tứ đại này, chỉ do ngu si, mê muội, lười biếng, thiếu tinh tấn nên mới thọ sanh. Thọ vốn vô thường, lúc có lúc

không. Vậy thọ uẩn phải dùng trạng thái mê muội, ngủ nghỉ này, không được tái diễn, phải chấm dứt ngay”.

Đó là câu pháp hướng cuối cùng để chúng ta phá cái thọ mê ngủ này, phá cái thọ ngu si này. Thường xuyên khi mà chúng ta đặt niệm nó như vậy, phải là ngôi kiết già lưng thẳng hẳn hoi, phải dùng câu này để hướng tâm ám thị một cách chắc chắn, đánh đuổi cái thọ ngu si này ra. Chỗ chữ phải chấm dứt, nói như truyền lệnh, càng mạnh càng tốt, làm cho tất cả sức tinh thần của chúng ta dồn tại đó mà đuổi những cơn lừ đừ say say của cơ thể. Nói như truyền lệnh là dùng tâm lực của tinh thần mạnh bạo làm cho cơn ngủ mau lui bước.

Đó thì quý thầy thấy Thầy chỉ dạy cho quý thầy những pháp rất cụ thể. Nếu quý thầy gần những nhiều lần ở cái chỗ phải chấm dứt cho nó mạnh bạo, từ cái cơn ở trong thân của quý vị dùng lực mà đẩy ra thì chừng hai ba câu như vậy là quý thầy đã tỉnh táo không còn buồn ngủ nữa.

Đó là hôm nay Thầy dạy cho quý thầy xả tâm vô lượng ngủ để cho biết cách mà xả cho tận gốc nó. Khi đối với bệnh buồn ngủ

phải thông minh sáng suốt. Quý thầy phải sáng suốt thông minh chớ không thể nào thiếu sự thông minh mà đối trị nó được, nếu không thông minh sáng suốt thì buồn ngủ lại buồn ngủ nhiều hơn. Nghĩa là mình trị nó mà mình lại buồn ngủ hơn. Còn nếu thông minh sáng suốt thì mình trị đúng bệnh của nó thì nó mau hết. Nếu mà không thông minh sáng suốt thì vất vả hơn.

Cho nên quý thầy tu theo đạo Phật thì thứ nhất là bền chí, siêng năng đi kinh hành nhiều. Đó là cách thức mà quý thầy theo đạo Phật như ông Phật ngày xưa luôn luôn đi kinh hành ở trong khu rừng của ông ta. Và chúng ta nên bắt chước gương hạnh của Phật mà luôn luôn nên đi kinh hành như vậy để phá đi những cái mê muội này làm cho tỉnh thức luôn luôn.

Luôn luôn phải trau dồi tâm phá ngủ dưới chân mình bằng pháp hướng tâm như lý tác ý: ***“Buồn ngủ, phải lui đi! Lười biếng, phải lui đi!”***.

Đó là những câu ám thị ngắn mà chúng ta vừa đi vừa nhắc nó khi biết tâm mình đang buồn ngủ, đang lờ đờ, đang không tỉnh táo, rồi tiếp tục chúng ta lại hướng tới nữa:

“Cơn mơ mơ, say say, hãy lui đi! Thân tâm phải tỉnh táo”. Chúng ta nhắc nhiều lần như vậy trong khi đi, như ra lệnh một lúc thì hết hôn trầm, thùy miên.

Đó thì quý thầy thấy mình có pháp để phá nhưng từ lâu tới giờ chưa có ai triển khai ra được, cho nên mình không biết mà phá. Vì vậy mà cứ buồn ngủ phải chịu buồn ngủ thôi, không bao giờ hết được. Hôm nay giáo án này Thầy sẽ dạy hết tất cả những kinh nghiệm để cho quý thầy về tự mình về mà lấy pháp mà làm chỗ nương tựa vững chắc mà trau dồi thân tâm của mình để làm chủ sanh tử.

Để kết thúc Tứ vô lượng tâm, Thầy tóm lại để quý thầy nhận định cho rõ ràng cách hành trì pháp môn tu tập. Phải chính xác thì mới có hiệu quả. Nếu tu tập không kết quả ngay liền hiện tại là do quý thầy tu tập sai hoặc là dùng pháp hướng sai không đúng cách, không đúng chỗ nên không hiệu quả. Nghĩa là trên bước đường tu tập chúng ta có pháp hành, nhưng mà pháp hành dùng không đúng chỗ, không đúng bệnh thì cái pháp hành đó sẽ không có hiệu quả. Nếu quý vị biết hành đúng mọi trường hợp của nó thì

pháp hành sẽ có hiệu quả ngay tức khắc, làm cho tất cả những cơn hôn trầm buồn ngủ, thùy miên sẽ lui bước và tâm quý vị được thanh thản, được tỉnh táo, rất là tỉnh táo.

1/ Các thầy nên lưu ý: Nếu pháp hướng của ý thức dùng thì pháp hướng phải cụ thể, có đối tượng. Đó quý vị muốn dùng cái ý thức của quý vị dùng thì pháp hướng đó phải có đối tượng trước mặt quý vị thì quý vị dùng nó mới đúng cách. Nếu pháp hướng là tưởng thức thì pháp hướng không cụ thể, phải trừu tượng.

Đây, bây giờ Thầy nói như thế này: Người ta ngồi người ta quán cái thân ma, hay quán bộ xương trắng thì cái bộ xương trắng không thể nào là đối tượng trước mặt chúng ta được mà phải là tâm chúng ta tưởng ra. Do đó, đề mục đó nó thành ra một cái trừu tượng, nhưng chúng ta dùng pháp hướng mà nhắc cái tưởng đó thì nó mới đúng cách là chúng ta biết dùng pháp hướng đúng với tưởng. Còn bây giờ trước mặt chúng ta có hơi thở ra vô thì chúng ta hướng hơi thở đó, thì như vậy là ý thức chứ không phải tưởng thức. Quý thầy phải lưu ý cái phần này nếu không quý thầy dùng tưởng mà quý thầy tưởng là ý

thức. Quý thầy dùng ý thức rồi quý thầy dùng đề mục tưởng trừu tượng thì 2 cái này sẽ không có hiệu quả và nó có hiệu quả thì nó sẽ chéo căng ngỗng, nó sẽ đưa quý thầy vào chỗ không có đúng cách, nó sẽ đi vào con đường thiên sai, không đúng.

2/ Các thầy tu tập nội tâm phải an trú trong chánh niệm. Nghĩa là trong khi tu tập quý thầy phải giữ tâm mình ở trong chánh niệm. Khi bây giờ mình đặt một cái niệm để cho mình tu, trau dồi cái tâm từ của mình thì luôn luôn mình phải ở trong lòng thương yêu mà mình đặt cái niệm, chớ đừng có ở trong cái tâm mà dao động, nhớ cái này, nghĩ cái kia, ham cái nọ thì cái chánh niệm đó nó không phải là chánh niệm. Ở đây Thầy nhắc lại cho quý thầy nhớ khi làm một cái gì thì phải cho chính xác cái đó, cái tâm của mình phải biết cái niệm đó nó ở chỗ nào. Như trau dồi tâm từ thì phải ở cái lòng thương yêu như thế nào, tâm bi thì nó phải ở cái lòng thương yêu như thế nào để đặt cái đó gọi là cái chánh niệm.

Cái chánh niệm là cái niệm chơn chánh ngay trong sự trau dồi đó chứ không phải là chánh niệm bằng cái niệm đúng. Mọi cái

niệm đều có niệm đúng nhưng mà mình đặt không đúng chỗ mình trau dồi thì cái đó trật, không có đúng. Cũng như bây giờ mình đang ở cái chánh niệm của thân bất tịnh, thân vô thường mà mình trau dồi tâm từ thì đó là sai. Đó thì cái chánh niệm kia là chánh niệm ở trong cái chỗ khác chớ không phải là chánh niệm ở chỗ trau dồi tâm từ.

Muốn tu tập cho đúng cách thì quý thầy phải hiểu được cái này thì quý thầy mới thấy được cái chỗ vi diệu của Phật pháp. Tức là pháp hướng tâm Như lý tác ý không được xao nhãng. Nghĩa là lúc bấy giờ cái pháp hướng đó nhắc chỗ đó là tâm phải ở chánh niệm đó cho nên nó không xao nhãng được cái chỗ đó. Phải tỉnh thức cao độ. Phải có sức tỉnh thức ở đó không được mờ mờ, mà phải tỉnh thức ngay cái niệm chỗ đó, cho nên không bao giờ thất niệm. Vì vậy Phật gọi người tu sĩ mà thất niệm là bị ma dẫn. Tức là bây giờ chúng ta có cái chánh niệm nào đi nữa mà không đúng ngay đối tượng đang trau dồi pháp đó thì cái đó chúng ta vẫn bị ma dẫn.

Nếu tỉnh thức cao độ chưa có thì quý vị phải tu Chánh niệm tỉnh giác định. Thấy sức

tỉnh mình chưa có, cứ một lát nó lại nhớ cái niệm gì, cái niệm này cái niệm khác xen vô nó làm thất niệm thì phải tu Chánh niệm tĩnh giác định hoặc tu tập Vô lậu định. Nghĩa là quý vị biết rằng khi mà cái tỉnh thức của mình không có có cao độ là mình tu tập cái Chánh niệm tĩnh giác định ít hoặc là tu tập Định vô lậu ít, bây giờ phải tu tập hai cái định này nhiều thì quý vị mới có đủ sức tỉnh. Bởi vì mình biết được cái thân và tâm của mình, cái sức tỉnh thức của mình cao hay thấp mình vẫn biết mình hơn ai hết, và biết thì mình phải lo tu cái định gì để cho sức tỉnh thức đó cao hơn để rồi chúng ta sẽ trau dồi được cái thân tâm của chúng ta trong mọi pháp của Phật dạy.

3/ Và khéo léo giữ tâm vững trú trong các thiện pháp. Nghĩa là luôn luôn lúc nào mà thực hiện pháp của Phật rồi thì giờ nào, phút nào chúng ta cũng phải giữ tâm mình vững trú ở trong các thiện pháp, các thiện pháp như chúng ta học thập thiện đó. Luôn lúc nào chúng ta cũng giữ nó trong các thiện pháp đó. Không cho ác pháp xâm chiếm tâm, và không cho các ác pháp đặt chân nơi tâm. Nghĩa là chúng ta luôn luôn cảnh giác đến cái mức độ không cho nó xâm chiếm vô mà

không cho nó đặt chân đứng ở trên tâm ta nữa. Đó là cái phân ba.

4/ Từ tâm vô lượng giải thoát phải được tu tập trau dồi thường xuyên, làm cho sung mãn, làm cho thành cỗ xe, làm cho thành cứ điểm, làm cho được kiên trì, làm cho được tích lũy, tích tập, khéo tinh cần, siêng năng thực hành theo lời chỉ dạy pháp hành trì của Phật, của Thầy thì kết quả giải thoát an lạc đến cho quý thầy rõ ràng. Thì cái phân bốn quý thầy phải cố gắng kiên trì tập luyện đến cái pháp Tứ vô lượng tâm này. Như Thầy đã nhắc hồi nãy: Từ tâm vô lượng giải thoát phải trau dồi thường xuyên, làm cho sung mãn. Nghĩa làm cho chúng ta được cái lòng thương thực sự, không phải là sơ sơ đâu. Nghĩa là hằng ngày phải trau dồi nó liên tục chứ không có học rồi mà tu sơ sơ thì nó chẳng có làm gì được hết. Nên phải làm cho nó sung mãn, làm cho nó thành cỗ xe. Nó thành một cái cỗ xe mà chở cái lòng thương của chúng ta trên đó mà rải cho tất cả chúng sanh đó. Làm thành cái cứ điểm chắc chắn, cái lòng thương chắc chắn là một cái cứ điểm không có ai mà xâm chiếm cái cứ điểm của chúng ta. Làm cho được kiên trì, làm cho cái lòng thương yêu đó nó vững bền nó không có

bị thay đổi được, làm cho được tích tập, làm cho nó được nhiều lên càng tốt, càng hay.

Ở đây thì tới cuối cùng thì chúng ta phải khéo tinh cần, tức là siêng năng tinh cần phải khéo léo thực hành theo lời chỉ dạy pháp hành trì này của Phật, của Thầy thì kết quả sẽ được giải thoát. Nội tu bao nhiêu đó thì quý thầy cũng thấy rằng quý thầy đã được giải thoát rồi chớ chưa nói gì tu nhiều nữa. Nhưng đây mới là khởi sự mà thôi. Để bổ túc cho tâm vô lượng giải thoát này, quý thầy phải tu nhiều cái nó mới tích tập thành được thành cứ điểm, nó mới thành cỗ xe, nó mới làm cho sung mãn, chớ không phải bây giờ mà chúng ta tập như vậy mà nó ngay liền được. Chúng ta còn phải học tập, tu tập nhiều cái khác nữa. Cho nên từ đó cái sức tỉnh táo, cái sức mà an lạc, cái sức mà giải thoát, cái sức xả bỏ chúng ta mới đoạn dứt tất cả những cái khác thì nó mới thành tựu cái tứ tâm vô lượng này.

5/ Bi tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy. Nghĩa là hồi nãy mình từ tâm mình cũng tu cho nó thành cỗ xe thì bi tâm cũng tu cũng thành cỗ xe cho nó sung mãn. Nó cũng thành cái cứ điểm. Rồi hỷ tâm vô

lượng chúng ta cũng tu như vậy, cũng làm cho nó thành cỗ xe, thành cứ điểm cho nó kiên trì, cho nó sung mãn. Tất cả những cái đó ta phải tập, phải làm.

6/ Xả tâm vô lượng giải thoát cũng tu theo đúng như lời Thầy dạy, cũng làm cho nó thành cỗ xe, thành cứ điểm, cho nó sung mãn, nó tích tập cho nó sâu. Vì vậy mà nó mới xả được tất cả các pháp trên thế gian này.

Cứ y chỉ theo lời dạy của Thầy, đặt trọn hết niềm tin ở Giới, Định, Tuệ. Tức là cứ y chỉ theo lời dạy của Thầy thì quý thầy đặt trọn niềm tin ở ba pháp Giới, Định, Tuệ của đức Phật và tất cả các pháp môn của Phật mà hôm nay Thầy đã triển khai thành một con đường có lý pháp, có hành pháp rất rõ ràng và cụ thể. Vén sạch những màn mây kiến thức tưởng giải của thế nhân đang phủ trùm trên ba Thánh pháp của đạo Phật (Giới - Định - Tuệ) khiến cho ba pháp này không còn ai thực hiện được, gần như chỉ còn là một danh từ suông. Còn toàn bộ tu sĩ Phật giáo thì sống ngược lại và không thực hành đúng pháp này.

Đó thì hầu như là quý thầy cũng nhận thấy rất rõ là người ta đi ngược lại với cái pháp Giới - Định - Tuệ của Phật. Còn bây giờ Thầy vén ra để chúng ta thực hiện được từ Giới - Định - Tuệ. Để cho nó rõ ràng cái sự giải thoát mà đức Phật vì lòng từ bi mà Ngài đã đem dạy lại cho chúng ta. Cho đến bây giờ chúng ta bị bỏ quên những cái pháp rất là cao quý này.

7/ Nếu ai sống đúng và hành đúng lời dạy của Thầy thì kết quả lòng thương yêu rộng lớn của quý vị phải trùm cả không gian và thời gian. Chừng đó thế gian này là thiên đàng, quý thầy là những du tăng khát sĩ, rày đây mai đó, đời sống ba y một bát không có chùa to, tháp lớn. Quý thầy đã phải sạch những sợi dây ràng buộc vật chất thế gian. Đời sống của quý thầy rộng bước thênh thang, tâm hồn của quý thầy thương yêu chúng sanh như không gian phủ trùm vạn hữu. Bây giờ quý thầy không phải Phật, không phải Tổ, không phải A la hán, không phải Bồ tát mà là một con người như bao nhiêu con người khác, nhưng tâm hồn của quý thầy đã hòa cuộc sống của quý thầy với các cuộc sống của nhân thế bên nhau mãi mãi, không xa lìa chúng sanh một bước. Quý

thầy là con người đã giải thoát với lòng thương vô tận.

Đó là kết thúc bài học về Tứ vô lượng tâm. Để cho quý thầy thấy rằng cái pháp Tứ vô lượng tâm tuyệt vời như vậy. Làm cho tâm hồn chúng ta rộng lớn bao la với muôn loài muôn vật. Ở đây Thầy xin đọc lại một cái chuyện của một vị cao tăng ở trong thời đức Phật mà đã thực hiện Tứ vô lượng tâm mà đức Phật đã ca ngợi rằng, đã ca ngợi Ngài là một người đệ nhất hạnh về từ bi vô lượng. Đây, cái người đó như thế nào, là ai, tên gì thì Thầy sẽ thuật lại cho quý thầy nghe để kết thúc cái bài pháp này.

Để kết thúc bài pháp Tứ vô lượng tâm Thầy thuật lại cho quý thầy nghe câu chuyện Thánh tăng thời đức Phật tu tập thiền quán hướng niệm trau dồi Bốn tâm vô lượng để trở thành vị Tỳ kheo đệ nhất về hạnh từ bi vô lượng. Ngài Siriti, Ngài là em trai của ông Cấp Cô Độc. Trong ngày ông Cấp Cô Độc cúng dường Kỳ Viên tịnh xá cho đức Phật, ông có chứng kiến và nghe pháp. Sau đó ông xin Phật xuất gia và thọ đại giới. Ngài thông hiểu hai loại giới luật, được đức Phật cho một để tài thiên quán hướng tâm tu tập, trau dồi

thân tâm bằng pháp môn Tứ vô lượng tâm. Từ đó ngài trở thành một người đệ tử của Phật có từ tâm đệ nhất. Quý thầy nghe bài kệ của Ngài. Thầy đọc bài kệ khi ngài chứng đạt được Tứ vô lượng tâm:

Từ tâm ta trau dồi

Phủ trùm khắp muôn phương

Bi tâm ta trau dồi

Thương khắp hết quần sanh

Hỷ tâm ta trau dồi

Vui hòa cùng vạn pháp

Xả tâm ta trau dồi

Vạn vật đều chung vui

Tâm ta khéo định tĩnh

Tĩnh cần sống giải thoát

Nghĩa là ông chỉ có tu nhiều đó đã giải thoát, đã chứng được Tam minh liền tức khắc. Cái tâm mà thương yêu chúng sanh nó thanh tịnh tới mức độ đó. Ông truyền lệnh một cái, bởi vì trong khi tu tập trau dồi này ông thường dùng pháp hương. Phật nói Như lý tác ý mà, cho nên lúc đó ông chỉ cần truyền lệnh bảo các hành trong thân ngưng,

hơi thở ngưng thì tức nó ngưng liền, tức là ông nhập Tứ thiền. Từ ở Tứ thiền ông hướng tâm nhắc tâm phải hướng về quá khứ Lộ tận minh, Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, nó phải hiện ra tức khắc không phải mà ngồi nhiếp tâm, ức chế tâm như chúng ta dùng hơi thở đầu.

Người ta tu có bấy nhiêu đó người ta cũng đủ rồi. Vậy nên khi ông nghiên cứu về hai loại giới luật của Phật đã thấy tâm từ của ông tới mức độ nào. Bởi vì đức Phật dạy thiện pháp, mà thiện pháp tức là có tâm từ rồi, Từ - Bi - Hỷ - Xả trong này rồi, cho nên do ông áp dụng vào bài pháp này mà ông thành tựu được đạo giải thoát, cho nên ông là đệ nhất từ bi vô lượng. Ông được đức Phật xem như hàng đệ tử có tâm từ bi rộng lớn nhất trong hàng đệ tử, đệ nhất đệ tử của đức Phật.

Thì hôm nay Thầy đem mẫu chuyện, để lấy mẫu chuyện này làm cái gương để chúng ta noi theo. Trong khi Thầy tham cứu về phần lịch sử của các bậc Thánh tăng, Thầy đã thấy được những điều kiện rất là tuyệt. Bởi vì muốn mà mình nương theo các bậc Thánh tăng trong thời đức Phật, thì thời

mình đâu có Thánh tăng mà Phật bảo mình phải quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Mình phải theo những vị tăng, những vị tăng trong thời đức Phật mới gọi là Thánh tăng. Do những hàng mà tu như vậy chúng ta hãy nghiên cứu qua cái hành trình, qua hành trạng của các Ngài. Qua đó mà chúng ta mới tu tập cho chính mình. Chứ bây giờ mình nương quý thầy của mình thì phạm giới, phá giới hết rồi, mình nương sao cho được. Và hành động của quý thầy thì sống trong vật chất thì mình nương sao được mà giải thoát. Còn các vị Thánh tăng ngày xưa người ta sống trong rừng, ba y một bát, đi xin ăn vất vả. Rồi đây quý thầy sẽ thấy có nhiều vị người ta già cả mà người ta còn đi xin ăn, rồi người ta mệt nhọc, người ta nương gậy trèo lên núi hoặc thế này thế khác. Đọc tới những cái nỗi già yếu của những vị mà theo đức Phật tu hành phải đi xin ăn chứ không phải ngồi ở nhà mà người ta đem cơm tới cho ăn được. Mà phải đi xin ăn hằng ngày. Và đồng thời những cái xin ăn hằng ngày các Ngài mới ngộ được và tu tập rèn luyện mình để cho được giải thoát.

Thì đó là những công trình rất lớn trong những bậc Thánh tăng trong thời đức

Phật mà chúng ta không được học, không được nêu lên để làm gương hạnh tốt cho chúng ta noi theo mà chúng ta thực hiện trong đời sống của chúng ta.

Hôm nay, đây là lần đầu tiên Thầy dạy cho quý thầy về hành trạng của bậc Thánh tăng. Rồi lần lượt trong bài giảng của giáo án này Thầy sẽ cho nhiều gương hạnh Thánh tăng để cho quý thầy lấy đó làm gương soi cho mình, để trên bước đường tu tập đến khi giải thoát.

Hồi nãy kết thúc bài Tứ vô lượng tâm thì Thầy thuật lại một mẩu chuyện của một vị cao tăng trong thời đức Phật và Ngài có để lại cho chúng ta một bài kệ, nhưng đó là bài kệ của Ngài. Còn kết thúc bài giảng Tứ vô lượng tâm thì Thầy cũng có một bài kệ để nhắc nhở quý thầy tu tập. Bài kệ của Thầy như thế này:

Trau dồi từ tâm tốt

Lòng thương hòa vạn hữu

Trau dồi bi tâm tốt

Vạn hữu hết điều linh

Trau dồi tâm hỷ tốt

Lòng vui khắp muôn loài

Trau dồi tâm xả tốt

Vạn vật sống an lành

Đó là những câu kệ của Thầy, Thầy nói lên tâm trạng của Thầy như vậy. Thầy mong rằng quý thầy áp dụng câu kệ này mà nhắc tâm cho mình để cho hằng ngày mình trau dồi bốn tâm vô lượng này để sống được với vạn hữu, với sanh linh bằng cái cuộc sống chan hòa và an lạc. Đó là cái điều ước ao, ước mơ của Thầy để mong mọi người sống được với bốn cái tâm vô lượng này. Đó là kết thúc bài Tứ vô lượng tâm mà Thầy đã dạy, giảng giải cho quý thầy hiểu cái lý và cái hành pháp của nó. Thì quý thầy đã biết cái hành và biết rõ được cái lý của nó như thế nào là xong cái bài Tứ vô lượng tâm.



HẾT



MỤC LỤC

Thay lời tựa	5
Lời nói đầu	7
TỬ VÔ LƯỢNG TÂM	11
TRAU DỒI TỬ VÔ LƯỢNG TÂM	21
I- TRAU DỒI TỬ TÂM NƠI THÂN HÀNH... 27	
1- Trau dồi nơi hành động của chân 28	
2- Trau dồi nơi hành động của tay... 49	
II- TRAU DỒI TỬ TÂM NƠI KHẨU HÀNH .. 65	
1- Trau dồi miệng lưỡi khi ăn, uống, nhai, nuốt..... 65	
2- Trau dồi miệng lưỡi khi nói 67	
III- TRAU DỒI TỬ TÂM NƠI Ý HÀNH	77
TRAU DỒI BI VÔ LƯỢNG TÂM	93
1- Thương người đang sân	99
2- Thương người đang bệnh khổ	100
3- Thương người đang có tai nạn	100
4- Thương người tham lam, trộm cắp ...	101
5- Thương người đang si mê	102
6- Thương người đang tị hiềm	103
7- Thương người đang ngã mạn	104
8- Thương người đang tàn tật	105
9- Thương người già yếu	106

10- Thương tất cả chúng sanh	107
TRAU DỒI HỖ VÔ LƯỢNG TÂM	109
I- HỖ VÔ LƯỢNG DỤC LẠC THẾ GIAN ...	110
1- Vui theo với ngũ dục lạc	110
2- Vui theo với ác nghiệp.....	112
II- HỖ VÔ LƯỢNG GIẢI THOÁT.....	120
TRAU DỒI XẢ TÂM VÔ LƯỢNG	137
I- TỔNG QUAN VỀ XẢ TÂM VÔ LƯỢNG ..	137
1- Xả vô lượng năm thứ dục lạc	145
2- Xả vô lượng sáu pháp dục lạc thế gian	150
II- TRAU DỒI XẢ TÂM VÔ LƯỢNG	160
1- Xả vô lượng tâm sắc dục.....	164
2- Xả tâm vô lượng của báu, tiền bạc, vật chất thế gian.....	208
3- Xả vô lượng tâm danh	221
4- Xả vô lượng tâm ăn.....	231
5- Xả vô lượng tâm ngủ.....	254
MỤC LỤC	287