***Trưởng lão Thích Thông Lạc***

**LỜI DẠY**

**CỦA TRƯỞNG LÃO**

**TỪ BAN ĐẦU ĐẾN CHỨNG ĐẠO**

**PHẬT LICH 2566**

**DƯƠNG LỊCH 2022**

**Cho họ ăn ngon họ lâu chứng lắm.**

Mấy con chưa ăn cơm với muối lần nào phải không? Mai mốt đây có những người tu chứng người ta cho mấy con ăn cơm với muối cho biết.

Lúc bấy giờ mới thấy chứng đạo mau, chứ còn cho ăn ngon này kia chứng đạo lâu lắm. Cho nên Thầy nói Thầy Mật Hạnh, cô Trang, cô Châu bữa nào cho ăn một bữa đi, chú Minh Đức nữa, cho ăn bữa muối đi, để coi mấy cô này tu nổi không, tu không nổi họ rút về hết mình khỏi lo, có phải không? Họ tu không nổi, ăn muối riết ớn. Còn người nào mà họ chịu đựng nổi, thì những người này tâm bất động, họ sẽ chứng đạo. Nhờ nhà bếp mà họ chứng đạo mau, các con hiểu chưa? Đem cái dục lạc cho họ ăn ngon họ lâu chứng lắm.

*Trích Mục 4- Nỗ lực tu tập đền đáp công ơn. Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh.. 28/11/2010.Thư viện Chơn Như.*

***Trưởng lão Thích Thông Lạc***

**1.DIỄN BIẾN RÕ RÀNG CỦA 49 NGÀY TU CHỨNG ĐẠO CỦA ĐỨC PHẬT**

Tâm thường hay bị chướng ngại do các ác pháp bên ngoài tác động làm cho khổ đau

Dục là lòng ham muốn, mà còn lòng ham muốn là còn đau khổ

Đức Phật dùng tri kiến quán xét vào tâm của mình, tác ý để ngăn và diệt lòng ham muốn, nên lòng ham muốn càng lúc càng giảm

Đối với ác pháp thì đức Phật quán xét tư duy ngăn chặn và diệt ác pháp

Nhờ phương pháp tu tập như vậy, đức Phật nhiệt tâm ngăn, diệt lòng ham muốn và các ác pháp nên cảm thấy tâm mình càng lúc càng ly dục, ly ác pháp rất nhiều.

42 ngày đầu trong 49 ngày tu, đức Phật tu tập ngăn ác diệt ác pháp bằng pháp môn tứ chánh cần, khi tu tập thuần thục, thì không còn ác pháp tới lui nữa.

Đức Phật cảm nhận thân tâm mình tham, sân, si giảm rất nhiều.Tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự rõ ràng hơn, mỗi ngày trôi qua đức Phật thấy càng kéo dài thêm thời gian tâm bất động, thanh thản an lạc và vô sự.

Đức Phật thấy tâm mình rất lạ lùng, luôn luôn cảm nhận toàn thân tâm của mình trong hơi thở ra và hơi thở vào, từ canh này sang canh khác, không có một niệm nào xen vào; không một ác pháp nào khởi ra, các ác pháp bên ngoài không tác động vào được thân tâm, không có bất kỳ một niệm dục nào khởi lên.

Với cách quán xét thân, thọ, tâm, pháp như vậy, từ ngày này sang ngày khác, chỉ duy nhất có một cảm nhận quán xét trên toàn thân, tức là **tâm tỉnh thức trên thân**, nên thân xảy ra một điều gì dù lớn lao hay nhỏ nhặt tâm đều biết rất rõ, thân ăn **tâm** biết thân ăn, thân ngủ **tâm** biết thân ngủ, thân quét sân tâm biết quét sân, thân lặt rau tâm biết thân lặt rau. Thân ngồi yên tâm biết thân ngồi yên và khi thân ngồi yên bất động thì tâm biết hơi thở ra, hơi thở vô trên thân.

Khi trạng thái này xuất hiện thì sự tu tập tâm bất động của đức Phật rất dễ dàng và thoải mái.

Suốt thời gian 7 ngày cuối cùng, trong 49 ngày tu tập, đức Phật thấy rất rõ tâm mình có một cảm nhận trên thân quán thân như vậy, không có một tâm niệm nào khác nữa.

7 ngày cuối cùng trong 49 ngày, đức phật an trú tự nhiên trên tứ niệm xứ để quét sạch các **tà niệm vi tế** của thân tâm cho đến khi tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự **hoàn toàn**, khi đó đức Phật để tâm tự nhiên kéo dài 7 ngày đêm. Trong suốt 7 ngày đêm này đức Phật tưởng chừng như chỉ hơn một phút.

Ở trạng thái tâm này kéo dài cho đến khi tâm vô lậu hoàn toàn. Nhờ tâm Vô Lậu hoàn toàn nên mới có đầy đủ tứ thần túc. Đó là lúc chứng đạo giải thoát.

*Trích sách: Pháp tu của Phật làm chủ sinh già bệnh chết trang 14,15,19,27,28,41 của TL Thích thông Lạc*

**2.BA GIAI ĐOẠN TU TẬP**

Giai đoạn thứ nhất là mình tu tập đạo đức nhân bản nhân quả, áp dụng những hiểu biết về nhân quả vào đời sống để không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh.

Áp dụng những hiểu biết về nhân quả vào đời sống để ly dục, ly ác pháp để mình xả tâm, để tâm mình bất động

Không có đạo đức nhân bản nhân quả này mà muốn ly dục ly ác pháp thì không bao giờ ly được

Giai đoạn thứ hai là sau khi mà xả tâm được rồi, lúc này tâm của mình nó bất động, nó yên lặng không có nghĩ ngợi, không ham muốn cái này, cái nọ, cái kia, nó không nghĩ người đó xấu, người đó tốt, người đó nói lời vu khống, vu oan, hay là nói mình thế này thế khác. Nó không có nghĩ ngợi gì cả, tất cả mọi người nó không có nghĩ tới ai nữa hết, ai nói gì nó thản nhiên, nó không có giận hờn buồn phiền

Thì người này nên đi tìm một cái hang núi, nơi vắng vẻ, yên lặng, không có người, về đó sống với cái tâm bất động này của mình.

Giai đoạn thứ ba: Khi mà tìm được cái nơi như trên, thì sống độc cư trọn vẹn tại đó chỉ trong vòng bảy ngày với cái tâm bất động này, thì sẽ chứng đạo, có đầy đủ Tam Minh.

Cái giai đoạn đầu tiên là giai đoạn căn bản nhất. Nếu người tu mà có sự hiểu biết về nhân quả không đủ thì họ xả tâm cũng không hết.

Có một số người khi nghe Phật thuyết giảng xong, hiểu được nhân quả thấy các pháp đều là vô thường, họ không đắm nhiễm, cho nên họ buông xả rất dễ, đạt được tâm bất động, thành tựu đạo giải thoát rất dễ dàng. Sáng họ nghe giảng ,chiều họ chứng đạo.

*Trích mục:1- Ba giai đoạn tu tập làm chủ sinh già bệnh chết.Sách chuyển ngữ pháp âm: Căn bản tu hành từ thấp đến cao.Trưởng lão Thích Thông Lạc.Ngày giảng: 13/07/2010.Thư viện Chơn Như*

**3.DÙNG TRI KIẾN NHÂN QUẢ, TRI KIẾN GIẢI THOÁT ĐỂ XẢ TÂM, ĐỂ TÂM ĐƯỢC BẤT ĐỘNG**

Chính nhờ hiểu biết về nhân quả chúng ta mới xả tâm được, nếu không có sự hiểu biết về nhân quả thì chúng ta dễ bị dính mắc, mà hễ dính mắc thì dễ phiền não, đau khổ, tâm không thể bất động được.

Bây giờ có người chửi mắng mình, mình không chửi mắng lại mà tâm vẫn an vui không giận hờn oán ghét người đó. Muốn được tâm như vậy thì chúng ta phải hiểu: Trong cuộc sống hằng ngày đều do nhân quả tác thành, vì thế những ác pháp đến với chúng ta là do trước kia chúng ta đã mang nhân quả ác đến với những người khác, bây giờ phải trả quả do nhân đời trước đã làm. Hiểu nhân quả được như vậy là tâm chúng ta an vui mà không tức giận phiền não. Hiểu được như vậy tức là tri kiến nhân quả chúng ta đã có, giúp tâm mình xả được.

Mình hỏi bạn: Con kiến cắn chân của bạn, thì bạn sẽ làm sao?

Một người hiểu biết về nhân quả thì sẽ từ tốn trả lời, vì thấy cái nhân quả mình có gieo duyên với con kiến ,vì mình lỡ đi ngay trên con đường của nó, nó cắn mình, mình từ từ gỡ nó ra, rồi thả nó đi, đó là cái duyên nhân quả làm cho con kiến nó không bị gãy chân, gãy giò. Còn do bị đau quá, mình nắm con kiến mình vò nó nát bét, nó chết đi thì như vậy là mình thiếu đạo đức nhân bản - nhân quả.

Người ta thấy sao chửi mắng cái anh này hoài, mà sao không thấy anh buồn giận một cái gì hết, thỉnh thoảng lại đem quà bánh biếu mình. Người ta ghét mình, mình cư sử như vậy khiến trở thành người thân . Mình lấy cái đạo đức nhân quả mình sống, mình cảm hóa người ta trở thành một người tốt.

Ông Visakha cũng muốn đi tu, ông nói với Phật: Vì con là đàn ông, nên con phải lãnh trách nhiệm gánh vác cho vợ, vì vợ con là người yếu đuối, cho nên để vợ con đi tu trước. Con và đứa con của mình sẽ theo Phật tu sau. Ông Visakha cư sử đầy trách nhiệm.

Đứa con được một, hai tuổi thì chết, họ biết đứa này nó lên làm con mình là nó đòi nợ, đòi xong nợ rồi thì nó chết, nếu mình rầu rĩ, khổ sở vì thương yêu nó, thì đó là mình đang trả nhân quả.

Đây là con nợ nó đòi mà mình thương nó sao? Mình chỉ cần hiểu: Cái con nợ này mình thiếu nó một triệu, bây giờ nó lên nó đòi phải lo thang thuốc cho nó, tốn hết 1 triệu rồi, trả xong rồi nên nó chết, nó đi theo nhân quả.

Còn bây giờ mình sanh nó ra, mình nuôi nấng nó lớn lên ăn học làm nên sự nghiệp, rồi nó nuôi dưỡng lại mình, như vậy có nghĩa là mình có nợ nó nên mình nuôi nó ăn học, mình trả hết cái nợ cho nó rồi, bây giờ nó có nợ với mình cho nên nó làm nuôi trả lại mình lúc tuổi già. Nhân quả mà.

Vì vậy mà không thấy thằng con này hiếu, mà thằng con này đang trả nhân quả. Có vậy thôi, cho nên mình thản nhiên, con hiếu nó cũng vậy, mà con không hiếu nó cũng vậy, đều hoàn toàn là nợ thôi, mình nợ nó hoặc nó nợ mình.

Bây giờ cái thân nó nhức, cái đầu nó đau, cái bụng đau ghê gớm lắm. Nhưng mà họ nghĩ: Đây là nhân quả, không có sợ, khi mà nghĩ nó là nhân quả, không sợ thì nó giảm rồi, cái cường độ đau nó giảm xuống liền tức khắc, mà mình không nghĩ nó là nhân quả thì nó đau tăng lên.

Cho nên lúc bấy giờ chúng ta cần phải suy nghĩ *“Đây là nhân quả, vui vẻ mà trả, không có sợ.”* Thì cái ý chí của chúng ta nó sẽ bừng sáng lên, nó dũng cảm lên, nó chịu đựng một cách gan dạ vô cùng, nó không hề dao động sợ hãi cái cảm thọ đó, cho nên cảm thọ đó nó được tiêu tan.

Đạo đức nhân quả rất cần thiết cho những người đang sống ở trong gia đình, hay chung đụng với mọi người, thì tất cả những chướng ngại pháp đều dựa vào thấy biết nhân quả mà hóa giải được.

Dùng cái hiểu biết nhân quả để xả tâm của mình, đây là điều quan trọng nhất.

Áp dụng hiểu biết về nhân quả vào đời sống giúp cho thân tâm an ổn, giúp tâm xả được

Người ta nói một **tiếng trái ý** mình, mà mình **xả được** tiếng nói trái ý đó, thì **tâm mình sẽ bất động**

Ngoại đạo đi theo sau lưng chửi Đức Phật, Phật thản nhiên đi mà không hề trả lời, vì Phật đã xả được tâm.

Ngoại đạo chạy lên trước mặt chửi tiếp, Phật bảo với ngoại đạo: Như đi ăn dỗ ,ta không nhận quà tặng mang về, thì quà tặng đó vẫn thuộc về gia chủ, nhà ngươi chửi ta, ta không nhận ,thì lời chửi đó vẫn thuộc về nhà ngươi. Hiểu biết như vậy hỏi sao Phật không xả được tâm.

Không phải tu mà có tâm bất động, **mà do xả mới có tâm bất động.**

Cho nên đức Phật dùng cái danh từ ly dục, ly ác pháp, mình ly được ác pháp, mình xả bỏ được, thì cái tâm mình nó bất động, mà mình xả chưa được ác pháp thì tâm mình nó vẫn động.

Dùng tri kiến nhân quả xả tâm đôi khi hiệu quả hơn dùng hơi thở

Người kia nói tôi một câu khiến tôi bực tức trong lòng, tâm tôi không xả được, tâm tôi động ,tôi ngồi tôi hít vô, thở ra, và tác ý để tôi không còn nhớ, không giận hờn, không phiền não cái câu đó nữa. Nhưng sau khi hít thở xong, xả ra tôi vẫn còn giận hờn, còn tức câu nói đó.

Lúc này mà dùng tri kiến nhân quả thì nó xả mau lắm, nó hóa giải, nó thông suốt, nó thoải mái, nó dễ chịu, nó không còn giận hờn nữa, mà nó tự nhiên.

*Trích mục: 3- Tu tập như thế nào để có sức bình tĩnh - đạo đức nhân bản, nhân quả.* *5- Cha mẹ con cái là nợ nhân quả. Sách chuyển ngữ pháp âm: Pháp tu cho người cư sĩ. Trưởng lão Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như .Ngày giảng: 10/07/2010*

**4.LẤY LÒNG YÊU THƯƠNG RỘNG LỚN ĐỂ XẢ TÂM**

Từ tâm là lòng yêu thương rộng lớn, chớ không phải lòng yêu thương ích kỷ nhỏ hẹp của con người thế gian. Chỉ có một lòng yêu thương rộng lớn mới **xả được** những tâm sân hận, phiền não, đau khổ của mình. Cho nên đức phật dạy: “*Lấy từ tâm mà xả tất cả tâm chướng ngại pháp*”. Nhờ có từ tâm mà chúng ta mới ly dục ly ác pháp được,mới xả tâm được, thì tâm mới bất động.

Người nào muốn tu tập mà không có từ tâm thì khó mà xả được tâm.

*Trích mục: Bài kệ thứ bốn mươi. Sách:Sống Một Mình Như Con Tê Ngưu một sừng.Phiên bản điện tử dành riêng cho Thư viện Chơn Như: https://thuvienchonnhu.net*

**5.TÂM BẤT ĐỘNG**

Tâm bất động là tâm không giận, không hờn, không buồn phiền, không ham muốn một cái gì hết, nhưng tâm vẫn có niệm, nhưng là niệm tốt không có hại ai, không làm khổ mình khổ người. Không phải tâm bất động là ngồi cứng ngắc, là không có niệm khởi ra trong đầu, là thành cục đá, là gốc cây

Bây giờ ngồi trong thất, mà tâm mình nó phóng, nó chạy theo cây này, bông bụt kia. Mình vẫn thấy, vẫn biết cái bông bụt, chỉ có thấy biết vậy thôi, thì tâm như vậy là tâm bất động.

Thấy cái bông bụt nở đẹp, kiếm vài cái bông vào chưng, thì cái này mình chạy theo dục rồi, tâm động là đây.

Cây vững chắc lắm, cây bị gió thổi rung rinh, thì biết gió rung rinh thôi.. Nhưng mà trong tâm khởi niệm “*Bữa nay gió quá, cái cây này lúc lắc không biết có ngã đè mình không”*, thì tâm động rồi .

Tâm bất động là bất động trong cái đối tượng, chứ không phải là cái tâm ngồi đó mà không niệm.

Tâm bất động là tâm không dính mắc các pháp*,* nó không chạy theo các pháp.

Thỉnh thoảng có người nói mình thế này, có người nói mình thế khác, mình không vì những lời nói này mà tranh hơn thua với họ, mình coi như bình thường, đó là tâm bất động

*Trích: Mục 12- Tâm bất động là không còn dính. Sách căn bản tu hành từ thấp đến cao. Trưởng lão Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như .*

**6.TRI KIẾN GIẢI THOÁT**

Để tâm được bất động thì bắt đầu bằng cách tu ly dục ly ác pháp, muốn vậy thì phải có hiểu biết, phải có tri kiến, nhưng tri kiến phàm phu không thể giúp tâm bất động được, vì thế phải sử dụng tri kiến giải thoát, muốn có tri kiến giải thoát thì phải học tập. Có 11 tri kiến giải thoát sau đây:

1/ Sắc là vật chất do 4 đại: đất, nước, gió, lửa hợp thành. Sắc thân của con người cũng do bốn đại hợp thành, sắc thân là vô thường ,cho nên không chấp đắm vào thân.

2/ Hiểu biết về nghiệp tướng nên thân tâm không làm điều ác.

3/ Hiểu biết về lòng ham muốn, về lòng sân giận, về những suy nghĩ làm khổ mình, khổ người.

4/ Hiểu biết về phòng hộ sáu căn.

5/ Nên đem những điều hiểu biết của mình đã được giải thoát dạy lại cho người khác để họ cùng giải thoát như mình.

6/Giải trừ mọi tâm nghi ngờ, dẹp trừ tâm nghi ngờ, phá vỡ tâm nghi ngờ.

7/Hiểu biết về pháp tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết và giới luật đức hạnh của Phật.

8/Hiểu biết về bát chánh đạo.

9/ Hiểu biết về tứ niệm xứ

10/ Hiểu biết về buông xả, về thiểu dục tri túc.

11/Hiểu biết về kính trên nhường dưới.

*Trích trang 144: Mười Một Tri Kiến Giải Thoát. Sách: Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo. Trưởng lão Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như .*

**7.TỨ CHÁNH CẦN**

Đây là một phương pháp tu giúp cho ta hằng ngày sống trong tâm bất động, sống trong thiện pháp

Tu pháp Tứ Chánh Cần là thực hiện 4 việc sau: Ngăn ác pháp, Diệt ác pháp, Sinh thiện pháp, Tăng trưởng thiện pháp.

Muốn tâm Bất Động thì hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày phải siêng năng tu tập ngăn ác. Ngăn ác pháp tức là ngăn từng tâm niệm tham, sân, si, mạn, nghi, khi có niệm khởi lên trong tâm thì hãy mau mau dùng pháp như lý tác ý làm cho niệm đó dừng lại và tan biến mất. Khi niệm đó dừng lại và tan biến mất thì để lại một khoảng thời gian ngắn trong tâm Bất Động rồi có niệm khác khởi lên, khi có niệm khác khởi lên như vậy thì chúng ta lại tác ý ngăn chặn niệm ấy, thì niệm ấy dừng lại và tan biến mất, lúc bấy giờ để lại cho tâm chúng ta Bất Động một khoảng thời gian ngắn nữa.

Chúng ta chỉ cần tu tập một pháp Ngăn Ác, là có đủ ba pháp diệt ác, sinh thiện, tăng trưởng thiện pháp

Ngăn Ác tức là ngăn các niệm khởi, nhưng trong tâm chúng ta có niệm thiện khởi thì chúng ta phải làm sao? Dù niệm đó thiện, nhưng vì tâm chúng ta chưa ly dục, ly ác pháp hết, nên thiện đó vẫn còn là ác pháp, chớ không phải là thiện pháp thật sự.

Hiện giờ trong tâm chúng ta có một niệm thiện duy nhất, đó là niệm thiện TÂM BẤT ĐỘNG. Cho nên trong pháp môn Tứ Chánh Cần dạy sinh thiện tăng trưởng thiện, tức là niệm thiện Tâm Bất Động. Niệm này thì không nên diệt, mà phải tăng trưởng sống cho được với Tâm Bất Động này, còn tất cả niệm thiện khác đều diệt sạch. Nhưng khi tâm khởi ra niệm thì phải mau mau đình chỉ không cho chúng hoạt động, do ngăn các niệm khởi nên tâm sẽ Bất Động.

Nếu không tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần thì không bao giờ tu tập pháp nào có giải thoát cả.

Pháp môn Tứ Chánh Cần bao giờ cũng tu tập trước pháp môn Tứ Niệm Xứ.

*Trích trang 42 Bài pháp thứ năm: Tứ chánh cần.Sách: Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo. https://thuvienchonnhu.net/sach/ba-muoi-bay-pham-tro-dao*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tu Tứ chánh cần là ngăn ác diệt ác, làm cho toàn bộ ác pháp trong tâm không còn nữa, còn toàn pháp thiện. Mà còn toàn pháp thiện thì tâm ta bất động, thanh thản, an lạc, vô sự.

Trong đầu ta luôn có niệm khởi, khởi lên niệm ác lúc này mấy con tác ý: *"Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự". Đ*ây là nhân quả, đi đi, tao không chấp nhận”. Thì nó đi mất cái niệm đó chứ gì? Rõ ràng là mấy con ngăn ác .

Tâm ta nó yên lặng được một lúc rồi nó lại khởi những niệm ác khác nữa, mấy con lại tác ý nữa thì cái niệm đó đi nữa. Tức là ngăn ác diệt ác chứ sao? Mà bây giờ mấy con xả hết các cái niệm ác đó rồi thì nó còn toàn cái niệm thiện, thì tâm ta bất động.

Khi trở về tâm bất động, tâm nó còn khởi những niệm thiện là tại vì họ chưa giúp đỡ cho người này, chưa giúp đỡ cho người kia, họ còn thiếu sót. Còn khi mà họ làm đầy đủ hết rồi, làm hết bổn phận rồi thì nó đâu còn khởi niệm nữa. Cho nên khi họ ngồi lại, tâm họ bất động, đến tu viện, cho cái thất, ở bảy ngày đêm là họ chứng đạo.

*Trích mục: 17- Cách thức tu trên tứ chánh cần. Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh .Ngày giảng 28.11.2010. TL Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

*Trích mục: 6- Cách thức tu tập trong công việc làm. Sách chuyển ngữ pháp âm: Pháp tu cho người cư sĩ. Trưởng lão Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như .Ngày giảng: 10/07/2010*

**8.TỈNH THỨC, TU THÂN HÀNH NIỆM**

Để tâm bất động thì tâm phải xả được, phải bỏ được, muốn vậy mình đang làm gì thì tâm mình phải biết mình đang làm cái đó, đang làm việc ác thì tâm biết là đang làm việc ác, và dừng ngay lại, nên mới ngăn ác được, dẫn đến tâm bất động.

Đứa con cãi lời, mình nổi giận chửi nó, to tiếng, rồi đánh nó, làm liền một hơi cho hả giận.Như vậy là mình không tỉnh thức.

Đứa con cãi lời, trả treo, mình nổi giận, ngay lúc này mình biết mình đang nổi giận, nên đi ra ngoài uống ly nước, quay vào từ từ nói, như vậy tâm mình tỉnh thức.

Tỉnh thức là mình **đang làm gì** thì tâm mình **biết mình đang làm cái đó**.

Mình đang nổi giận ,thì mình biết mình đang nổi giận, nên ngưng ngay được hành động ác này giúp tâm ly ác pháp ,giúp tâm bất động

Cho nên cần luyện tập tỉnh thức, vì bận công việc làm ăn, nên buổi tối mình tập 30 phút, buổi khuya mình tập 30 phút. Tập cái sức tỉnh thức đó thì hoàn toàn là chúng ta phải ôm vào cái pháp **Thân Hành Niệm.** Chỉ có pháp thân hành niệm nó giúp chúng ta tập tỉnh thức mà thôi.

Khi tu thân hành niệm hành động bước đi, hành động đưa tay, hành động suy nghĩ, hành động nói, tất cả mọi hành động thì mỗi mỗi chúng ta đều phải tỉnh táo ở trên đó.

Khi mình tác ý rồi thì mình mới làm, nhưng không phải làm lia lịa, làm nhanh mà làm theo cái lệnh, nó vừa chú ý rất kỹ lưỡng ở trên cái hành động, thí dụ như đưa tay ra thì từ từ mình sẽ đưa tay ra, chú ý rất kỹ cái hành động đưa tay ra. *“Đưa tay vào”* thì tức là cái lệnh của mình đưa ra xong rồi thì cánh tay mình mới đưa tay vào để mình chú ý, trong khi làm việc này để tập tỉnh thức thì mình đừng có để cái tâm mình nó nghĩ ngợi cái này, cái kia thì nó sẽ quên cái hành động, thà là mình đừng tập nhiều.

Khi mình tập nhiều thì cái tâm mình nó sẽ không có chú ý được cái hành động đâu, mà cứ đưa tay ra vô vầy, mà nó lại nghĩ cái chuyện khác.

Thời gian tu tập thì nó phải vừa với sức của mỗi người

Mình tập rất là nhiệt tâm trên hành động tu tập thì nó mới có kết quả, mà thiếu nhiệt tâm, tu lấy có thì tu một thời gian sau thành một thói quen thôi, chứ sự thật nó không có kết quả.

*Người đã tỉnh thức thì dùng sự tỉnh thức này để nhìn từng cái tâm niệm của mình, để giúp cho mình xả hoàn toàn nó trong Tứ Niệm Xứ, để cho tâm mình không bị một niệm, một chướng ngại nào do tự tâm mình lưu xuất ra.*

*Một người tỉnh thức khi niệm nó vừa khởi ra thì nó đã diệt mất rồi, còn cái người chưa đủ tỉnh thức thì nó lôi một lúc rồi mới nhớ mới biết nó, thì đó là mê. Cho nên người bị mê này phải tu tập Thân Hành Niệm.*

*Khi mà tỉnh thức rồi thì từng niệm họ khởi lên họ đều biết, họ ngồi xuống một ngày, một đêm họ thấy từng niệm họ khởi lên, niệm gì, niệm gì họ biết hết, tâm của họ khởi những niệm thiện, nó không bao giờ khởi niệm ác.*

*Họ tỉnh thức rồi thì tất cả những niệm thiện mà đến với họ thì hoàn toàn họ sống trong thiện thì cái tâm họ bất động, bởi vì nó không còn ác pháp làm sao động, chứ không phải tâm bất động là không niệm.*

*Khi họ trở về với tâm bất động, tâm nó còn khởi những niệm thiện là tại vì họ chưa giúp đỡ cho người này, người kia, còn sót. Còn khi mà họ làm đầy đủ hết rồi, làm hết bổn phận rồi thì nó đâu còn khởi niệm nữa. Cho nên họ ngồi, tâm họ bất động, đến tu viện, cho họ cái thất ngồi bảy ngày đêm là họ chứng đạo.*

*Trích mục: 3- Tu tập như thế nào để có sức bình tĩnh - đạo đức nhân bản, nhân quả.* *6- Cách thức tu tập trong công việc làm. Sách chuyển ngữ pháp âm: Pháp tu cho người cư sĩ. Trưởng lão Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như .Ngày giảng: 10/07/2010*

**9.KHI TÂM ĐÃ BẤT ĐỘNG CHỈ CÒN NIỆM THIỆN**

Tâm bất động không phải là ngồi đây mà trong đầu không có niệm nào xuất hiện, không có vọng tưởng, ngồi như khúc cây, ngồi như cục đá đâu.

Như Thầy ngồi đây, có một bà già ăn mày tàn tật đi ngang qua, có một tay không để ngay như mình được mà phải treo lên, thấy cái người như vậy Thầy khởi niệm *“Tội nghiệp bà già quá, thôi bây giờ mình có cái gì để mình cho bà già này”*.

Thầy nói với bà: “*Thưa cô! Hôm nay cháu không có tiền bạc, không có gì hết, cháu sẽ trao cái tâm, cái lòng yêu thương của cháu đối với bà, mong bà sẽ gặp may mắn!*” Đủ rồi!

Khi bà già đi rồi thì hoàn toàn Thầy ngồi đây thấy an ổn, nó đâu có lo lắng nghĩ tới bà già này nữa; Thầy có niệm, nhưng mà niệm luôn luôn thiện.

Cái hành động làm và cái ý nghĩ mà Thầy nói ra những điều đó, không phải là Thầy không có vọng tưởng sao? Mà hoàn toàn Thầy giải thoát, chứ Thầy có làm khổ Thầy đâu?

Tâm thầy vẫn bất động, mà tâm thầy vẫn có niệm đấy thôi. Chứ không phải bất động là chỉ ngồi đó mà không vọng tưởng .Phật giáo không có dạy chúng ta thành cây, thành đá đâu.

*Trích: Mục 5- Tâm bất động chỉ còn niệm thiện. Sách: Căn bản tu hành từ thấp đến cao. Trưởng lão Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như .*

**10.HÍT THỞ 5 HƠI ĐI KINH HÀNH VÀ TỈNH THỨC.**

Tâm tỉnh thức đóng vai trò quan trọng trong quá trình giúp tâm đạt được bất động.

Mục đích tu 5 hơi thở rồi đứng dậy đi kinh hành một vòng là để rèn luyện sự bền chí, sự siêng năng, là cách để phá tâm si mê giúp tỉnh thức.

Việc ăn ngày một bữa người ta có thể ăn được, nhưng việc ngủ thì không phải dễ, mọi người đều bỏ cuộc tu hành do không phá được tâm si phá được buồn ngủ, hôn trầm thùy miên.

Tu tập 5 hơi thở đi kinh hành một vòng, khi đã thành thói quen thì hôn trầm thùy miên đến dẹp rất dễ dàng, giúp phá tâm si mê, giúp tâm tỉnh thức.

Phá được tâm si để có tâm tỉnh thức đâu phải dễ, có tâm tỉnh thức mới sống độc cư được, còn tâm chưa tỉnh thức mà nói sống độc cư là người nói không thật.

Tỉnh thức trên hành động thân hoặc trên hành động hơi thở thì không khó chứ tỉnh thức trên các chướng ngại pháp thì khó khăn vô cùng, nếu không tập 5 hơi thở rồi đi kinh hành thì khó có tỉnh thức.

Cho nên có người ngồi kiết già thở 5 hơi rồi đứng dậy đi kinh hành thấy đứng lên ngồi xuống hoài mỏi giò quá, mới đổi lại ngồi thở vài chục hơi mới đứng dậy kinh hành, làm như vậy là không hiểu mục đích của pháp thở 5 hơi và đi kinh hành.

*Trích mục: Rèn luyện nghị lực, bền chí, kiên nhẫn. Sách: Đường về xứ Phật tập 9.Thư viện Chơn Như. https://thuvienchonnhu.net*

**11.VÍ SAO TRONG TU VIỆN NGỦ RẤT ÍT?**

Mới ban đầu mình cần có hiểu biết về nhân quả, hiểu biết về sự giải thoát, về pháp tu thân hành niệm để giúp tâm tỉnh thức.

**Cô Trang**: Khi mình mới tu tập thì phải tu tỉnh thức phải không Thầy?

**Trưởng lão**: Phải tu tỉnh thức con.

**Cô Trang**: Tu trên 30 phút, khi mà nó thuần thục rồi, mình mới xả ra để cho nó sống tự nhiên trở lại.

**Trưởng lão**: Để cho nó triển khai cái trí tuệ.

**Cô Trang**: Mà khi triển khai, nó ngăn ác, diệt ác được, lúc này để cho nó tự nhiên, **chỉ cần đi** để cho nó thành một cỗ xe, cỗ xe đây là sức tỉnh thức của mình trên Thân Hành.

**Trưởng lão**: Đúng vậy con, trên Thân Hành.

**Sư Gia Hạnh**: Lúc trước **con đi Thân Hành Niệm** thì nó khỏe lắm, nó không có mệt mỏi gì hết, nó đi ta nói cả đêm vậy đó, bây giờ con **không cần nữa.**

Có hôm con thấy tâm con nó hơi chìm chìm, mình ra mình đi chừng mộtvòng, hai vòng, cái nó tỉnh lại, **mình đi bình thường** vậy đó,không phải đi thân hành niệm. Nhiều khi có đêm đó Thầy, sao tâm con nó im lặng vậy, mình nằm thử coi, coi mày mê không? Nằm chừng nửa tiếng, hơn nửa tiếng nó còn tỉnh hơn là ngồi nữa Thầy. Mình thử vậy đó, mình coi coi, mình chìm không? Nhưng mà, nó cả đêm không chìm, Thầy!

**Trưởng lão**: Nó hết si rồi. Si là nằm xuống, cái nó ngủ, nó quên mất đó. Còn nó hết si rồi, giờ có nằm đó nó cũng không ngủ.

**Sư Gia Hạnh**: Ban đêm nó không ngủ là tại vì mình dặn nó là nên tỉnh thức, thành ra nó tỉnh hoài hay sao thầy ?

**Trưởng lão**: Ừ! Mình dặn nó, tức là mình tác ý đó.

**Sư Gia Hạnh**: Cả đêm sao thấy nó không ngủ? Con đâm ra sợ, không biết đến 2 giờ thức dậy sao tu tập cho nổi ? Nhưng mà thức dậy rồi cái nó tỉnh bơ à, nó cũng không sao, cũng như là nếu mà mình ngủ thì còn mệt hơn nữa. Như vậy là sao Thầy?

**Trưởng lão**: Tốt đó con.

**Sư Gia Hạnh**: Không ảnh hưởng gì hả?

**Trưởng lão**: Không ảnh hưởng gì! Tốt, mấy con tu có tiến bộ nhiều đó.

**Sư Gia Hạnh**: Vậy chừng nào mà nó thức luôn hết, cái là xong rồi đó hả Thầy?

**Trưởng lão**: Xong rồi đó. Bắt đầu bây giờ trí tuệ triển khai đó.

**Sư Gia Hạnh**: Mình làm như vậy rồi nó quen luôn, chứ có gì đâu Thầy !?

**Trưởng lão**: Nó quen luôn.

**Sư Gia Hạnh**: Bây giờ mình cứ vậy, mình cứ tập tỉnh thức hoài như vậy, chắc một thời gian nữa nó thức luôn, chứ có gì đâu hả Thầy?

**Trưởng lão**: Ừ!

**Sư Gia Hạnh** Mà bây giờ cứ tác ý luôn, cho nó thức luôn.

**Trưởng lão**: Ở đời, thì người ta ăn với ngủ. Còn mình ăn thì có ăn, chứ mà ngủ không cần, không có chết.

Như vậy ban đầu mình cần có hiểu biết về nhân quả, hiểu biết về giải thoát, về pháp tu thân hành niệm để giúp tâm tỉnh thức, khi tâm đã tỉnh thức thuần thục rồi thì bỏ không ôm pháp thân hành niệm nữa, mà đi kinh hành, thở 5 hơi, lúc này tâm bớt si, ít ngủ rõ rệt, điều này giải thích vì sao thời khóa tu tập trong tu viện ngủ ít chỉ từ 10g đêm đến 2g sáng.

*Trích: Mục 8- Pháp hành căn bản cho người mới 9- Cỗ xe thân hành niệm chính là sức tỉnh thức, 10- Tác ý điều khiển tâm của pháp âm Sư gia hạnh tham vấn 1 năm 2012. TL Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**12.TỨ NIỆM XỨ**

Khi tâm tỉnh thức giúp ngăn ác diệt ác có kết quả để tâm bất động, nhưng trong tâm cũng còn những niệm nhỏ, những tà niệm vi tế, tâm chưa sạch hoàn toàn, vì vậy cần tu tứ niệm xứ.

Tu Tứ Niệm Xứ là làm 4 việc sau: Quán thân trên thân, Quán thọ trên thọ, Quán tâm trên tâm, Quán pháp trên pháp

Tu tứ niệm xứ là tu cho tâm luôn tỉnh thức trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Tuy nói bốn chỗ nhưng chỉ cần tu tập tỉnh thức trên thân là đủ.

Pháp môn Tứ Niệm Xứ là một pháp môn tu tập để chứng đạo, là pháp môn dành cho những bậc giới luật nghiêm túc, tâm đã bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tu tứ niệm xứ là trên thân ta quán thân: có nghĩa là dùng mắt nhìn thấy, tai lắng nghe, ý thức quan sát ngay trên thân, nếu thân có đau nhức chỗ nào thì **tâm** liền biết ngay, thân đi thì **tâm** biết thân đi, thân ngồi thì **tâm** biết thân ngồi, thân nằm thì tâm biết thân nằm, thân đứng thì tâm biết thân đứng v.v...

Bất cứ thân làm điều gì tâm đều biết, thân ăn tâm biết thân ăn, thân ngủ tâm biết thân ngủ, thân quét sân tâm biết quét sân, thân lặt rau tâm biết thân lặt rau. Thân ngồi yên tâm biết thân ngồi yên và khi thân ngồi yên bất động thì **tâm** biết hơi thở ra hơi thở vô trên thân.

Quán thân trên thân tức là lúc này **tâm đã tỉnh thức** trên thân, nên **thân xảy ra một điều gì** dù lớn lao hay nhỏ nhặt **tâm đều biết** rất rõ. Cho nên nói trên thân quán thân chớ kỳ thực là quán tâm bất động, nếu tâm bất động suốt bảy ngày đêm là tu tập chứng đạo.

*Trích: Bài pháp thứ sáu: tứ niệm xứ trang 46,*

*Tứ niệm xứ trang 61.Sách: Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo.*

*https://thuvienchonnhu.net/sach/ba-muoi-bay-pham-tro-dao*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Đức Phật tu tập ngăn ác diệt ác thuần thục, thì không còn ác pháp tới lui nữa ,tâm bất động rõ hơn và thấy tâm mình rất lạ lùng, là luôn luôn cảm nhận toàn thân tâm của mình trong hơi thở ra và hơi thở vào, từ canh này sang canh khác, không có một niệm nào xen vào; không một ác pháp nào khởi ra, các ác pháp bên ngoài không tác động vào được thân tâm, không có bất kỳ một niệm dục khởi lên.

Rồi Đức phật an trú **tự nhiên** trên tứ niệm xứ **để quét sạch các tà niệm vi tế** của thân tâm cho đến khi tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự hoàn toàn

*Trích sách: Pháp tu của Phật làm chủ sinh già bệnh chết trang 14,15,19,27,28,41 của TL Thích thông Lạc*

**13.TÂM BÌNH THƯỜNG**

**Trưởng lão**: Tỉnh thức mà tỉnh thức phải bình thường chứ không phải tỉnh thức không bình thường, nó đơn giản vậy. Thành ra mới đầu mình tu Thân Hành Niệm, sau đó dẹp hết ba cái thứ đó đi, mà tui chỉ ngồi đây tui chơi. **Ngồi chơi bình thường**, mà thấy mình lơ mơ đó, mình buồn ngủ là tao cho cỗ xe Thân Hành Niệm vô, tao lái xe cho mày đi, tu riết là nó quen.

**Sư Gia Hạnh**: Dạ!

**Trưởng lão**: Cứ để bình thường, như vậy cứ làm sao mà **giữ được cái tâm bình thường**, bình thường nói giữ chứ không giữ.

\*\*\*\*\*\*\*\*

Mấy con mà cứ cố gắng giữ cái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự thì mấy con đã ức chế ý thức của mấy con rồi. Đó là cách tu sai . Cho nên mấy con hãy để **tâm bất động một cách tự nhiên** thì mới đúng

Sau khi cái tri kiến của mấy con làm chủ được rồi, mấy con ngồi chơi suốt ngày nó không khởi niệm gì hết, **tự nhiên nó không khởi niệm**, thì mấy con đã chứng đạo.

*Trích: Mục 16- Tập sống với tâm bình thường để trở thành người vô sự trong pháp âm Sư gia hạnh tham vấn 1 năm 2012. TL Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

*Trích mục:* *1- Kiểm tra lại cách thức tu tập.Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh 28.11.2010. Trưởng lão Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**14.TÂM CÒN ĐỘNG THÌ NÊN TRỞ LẠI SỐNG ĐẠO ĐỨC TRONG ĐỜI THƯỜNG.**

Ở thất trong tu viện lúc ngồi không hoặc lúc không làm việc, hoặc khi sống một mình thường sinh niệm, những niệm này sinh ra là do chưa đạt được giai đoạn thứ nhất mà đã đi vào giai đoạn thứ hai ,người này **phải trở về với cuộc đời của mình**, trở lại sống bằng đạo đức nhân bản nhân quả là đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả muôn loài chúng sinh, là 5 đức hạnh và 10 điều lành, nó sẽ chuyển đổi 5 tai nạn thành 5 phước báu lớn; 10 bệnh tật khổ đau thành 10 điều an vui hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội.

Có ba lớp,ba giai đoạn, lớp một giai đoạn một mình chưa học xong mà mình nhào vô lớp hai, giai đoạn hai, vào thất trong tu viện ở tu chính là vô lớp hai, để ngồi đây đấu đá với những cái niệm của mình thì thôi rồi, không mang lại kết quả gì đâu. Tâm người ta không niệm thì mới vào thất trong tu viện để tu chứ.

*Trích: Mục 6- Tâm còn động thì nên sống đạo đức trong đời thường. Sách: Căn bản tu hành từ thấp đến cao. Trưởng lão Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**15.LỠ VÀO TU VIỆN RỒI MÀ TÂM VẪN CÒN NIỆM THÌ XIN ĐI LAO TÁC**

Trường hợp những người ở trong tu viện mà xả tâm chưa đủ chưa hết niệm, còn cái này cái nọ cái kia đủ thứ nhưng không thể trở về nhà sống với gia đình được để có cơ hội tu xả tâm, mà vẫn phải ở trong tu việnthì nên xin ra đi lao tác làm công việc ở trong tu viện là tốt nhất. Làm để dùng cái tri kiến giải thoát nhân quả để mà xả tâm. Phải ráng nấu cho nó được ngon cho mọi người ăn, vì đó là niệm thiện. Ai chê dơ tôi cứ làm dơ thì cái này là không phải, vì đó là niệm ác, không làm sao mà xả được tâm.

Tôi là người đã xuất gia, xung phong đi dọn dẹp nhà vệ sinh, xông pha làm mọi việc để diệt ngã để xả tâm. Mình khéo léo thì mình xin đứng nấu, mình vụng thì mình xin lặt rau, bảo xắt lớn thì xắt lớn, bảo xắt nhỏ mình xắt nhỏ để mình tập nhẫn nhục tùy thuận bằng lòng .Ai sai gì thì mình làm nấy mà làm đúng không dám làm sai, để diệt ngã của mình bằng cái hành động sống đó*.*

Dùng tri kiến về nhân quả để mình xả tâm, xả tâm được thì tâm trở nên bất động, chứ không phải do tu tập mà có tâm bất động

Mình chưa có ly dục, chưa có lìa dục ra được bằng kiến thức hiểu biết về nhân quả về giải thoát, mà cứ lo giữ cái tâm mình cho đừng có niệm để bất động thì làm sao mà được .

*Trích: Mục 11- Quán xét xả tâm qua công việc chung với mọi người. Sách: Căn bản tu hành từ thấp đến cao. TL Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**16.ĐỊNH VÔ LẬU**

Tâm vô lậu là tâm không còn khổ đau phiền não, lo lắng, sợ hãi, tức giận, than khóc v.v.. Tâm vô lậu là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ. Là tâm không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai, là tâm đem lại sự thanh thản, an lạc và vô sự cho thân tâm.

Định Vô Lậu là một phương pháp tu tập rộng lớn, khi ta sử dụng một pháp môn nào để tâm Vô Lậu, bất động, thanh thản, an lạc và vô sự là ta tu tập Định Vô Lậu.

Định Vô Lậu là :

a/ Sự suy nghĩ, suy xét hay gọi là quán những pháp: nhân quả, pháp vô thường, thân vô thường, thân bất tịnh, thực phẩm bất tịnh, v.v... này cho thấu suốt.

b/ Sự suy nghĩ, suy xét, hay gọi là quán những sự việc xảy ra trong đời sống hàng ngày của quý phật tử. Khi quán xét thấy trong tâm mình đang mắc phải một pháp nào đó, khiến tâm bất an và bất toại nguyện, thì quý vị hãy cố gắng dùng pháp hướng mà xả nó đi. Hãy dùng pháp hướng tâm ra lệnh, để làm cho những bất toại nguyện, ưu phiền đó rời khỏi tâm quý vị.

Ví dụ 1: Khi đang giận ai thì ta phải dùng pháp hướng như sau: *“Quán ly sân, tôi biết tôi hít vô; quán ly sân, tôi biết tôi thở ra”.* Với pháp hướng như thế, quý vị thở vào, thở ra 5 hơi chậm và nhẹ, thì quý vị sẽ thấy cơn giận bắt đầu giảm cường độ. Tiếp theo quý vị có thể dùng câu pháp hướng: *“Quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi thở ra”.* Thở năm lần rồi lặp lại câu pháp hướng ấy và thở 5 hơi nữa, thì ta sẽ thấy cơn giận đã giảm đi quá nửa.

Ví dụ 2: Khi bị đau đầu, quý phật tử muốn xả lậu hoặc đau đầu này, thì phải dùng đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở bằng câu tác ý: *“An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra”.* Nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở và tác ý như vậy, thì bệnh đau đầu sẽ hết. Bệnh đau đầu hết tức là Vô Lậu.

*Trích : Trang 235 và Pháp tu tập thứ III: Định Vô Lậu. Sách: Những chặng đường tu học của người cư sĩ. TL Thích Thông Lạc.*

**17.ĐI TU TÂM CÒN NIỆM KHÔNG THỂ TRỞ VỀ NHÀ ĐƯỢC THÌ TU ĐỊNH VÔ LẬU**

Trường hợp những người đã và đang nhập thất, nhưng tâm họ chưa xả, niệm vẫn khởi, nhưng không thể trở về nhà sống với gia đình được để có cơ hội tu xả tâm, mà vẫn phải ở trong thất, lúc này đem từng cái niệm khởi ra mổ xẻ, dùng Định Vô Lậu tư duy, suy xét, quán xét trên góc độ nhân quả, quán xét để xả tâm, thì may ra ở trong thất còn tu tập được.

Ở trong thất tu tập thì chúng ta phải dùng tri kiến quán xét từng cái tâm niệm của mình, chứ không được đuổi ngang, biết thấy vọng mà buông ngang thì không được, mà phải đưa cái niệm đó ra mổ xẻ từng chút

Không phải ở trong thất mà cứ lo giữ không cho ý thức mình khởi niệm mà hãy để cho nó khởi niệm tự nhiên, rồi đem cái niệm đó ra quán xét mổ xẻ. Cái niệm đó chưa hết, lại có niệm khác, thì mình mổ xẻ cho hết cái niệm này rồi, mới đem cái niệm khác ra mổ xẻ nữa. Cứ như vậy để cho mình triển khai cái tri kiến giải thoát.

Chừng nào mà cái tri kiến giải thoát nó thông suốt hết rồi, thì tự tâm nó, nó **đã ly dục ly ác pháp hết** thì **tâm nó không còn niệm nữa**. Mỗi lần mình quán xét Định vô lậu như vậy nó làm cho tâm mình hết lậu hoặc. Mà hết lậu hoặc thì tâm hết niệm

*Trích mục: 8- Nhập thất mà tâm chưa xả thì phải tu định vô lậuSách chuyển ngữ pháp âm: Căn bản tu hành từ thấp đến cao.TL Thích Thông Lạc.Ngày giảng: 13/07/2010.Thư viện Chơn Như*

**18.DÙNG PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý DIỆT TRỪ LẬU HOẶC**

Lậu hoặc là sự buồn phiền đau khổ,là lòng ham muốn của con người.

Đức Phật dạy: *“Có Như Lý Tác Ý, lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh, mà đã sinh thì bị diệt”.*

Nếu tâm mình hoàn toàn không khởi niệm dục nào hết, mình tác ý thì nó sẽ không sinh niệm dục nữa, mình thỉnh thoảng tác ý rồi ngưng, chứ không phải niệm câu tác ý, mà tác ý rồi thì theo dõi tâm của mình coi có niệm hay không có niệm.

Nếu tâm không niệm kéo dài khoảng độ chừng một phút hay nửa phút thì mình lại tác ý tiếp, thì tâm không niệm của mình được tiếp tục kéo dài thêm một thời gian nữa, rồi mình lại tác ý. Sở dĩ làm như vậy vì đức Phật dạy “*Có tác ý lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh*”.

Khi có một niệm ác, khi có một đối tượng nào đến với tâm mình, làm cho tâm mình sinh ra chướng ngại thì mình tác ý ra, để làm cho cái niệm không giải thoát này, được hóa giải, buông xuống.

Thí dụ như bây giờ mình tác ý câu “*Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự*”, thì những cái dục, cái này, cái kia trong tâm mình nó sẽ bị ngưng lại, ngưng lại một lúc thì những niệm này, nó lại khởi ra, mình lại tác ý, thì chúng sẽ bị diệt nên Đức Phật nói: *“Có Như Lý Tác Ý, lậu hoặc đã sinh thì bị diệt”.*

Phải hiểu về nhân quả rồi thì khi tác ý, mới diệt được cái gốc dục của niệm sinh ra.

*Trích mục: 9- Dùng pháp như lý tác ý diệt trừ lậu hoặc. Sách chuyển ngữ pháp âm: Căn bản tu hành từ thấp đến cao.Trưởng lão Thích Thông Lạc.Ngày giảng: 13/07/2010.Thư viện Chơn Như*

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

**19.HAI GIAI ĐOẠN DÙNG PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý**

Giai đoạn đầu khi còn ở với gia đình, mình sống chung đụng với người này, người kia, tất cả mọi cái đều phải thấy nhân quả. Mà thấy nhân quả thì phải tác ý nhân quả thì cái tâm mình nó an ổn.

Có một người chửi mình, thì như cái lý nhân quả mình nhắc cái tâm mình đừng có giận, mình tác ý *“Đây là nhân quả, đừng giận”,* vì ngày xưa mình đã từng chửi người ta nên bây giờ bị người ta chửi lại chớ có gì đâu.

Qua giai đoạn 2, khi mình vào tu viện ở trong thất tu, tâm nó chưa bất động hẳn, còn một hai niệm, hoặc là mấy người đã vượt qua lớp thứ nhất,vượt qua giai đoạn một nhưng chưa đạt được kết quả tâm bất động thật sự, thì khi vào tu viện ngồi im lặng ở trong thất thì nó sẽ còn niệm, lúc này thì phải theo pháp như cái lý giải thoát mà tác ý: *“Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự”,* thì niệm khởi ra sẽ bị diệt, tâm sẽ trở lại bình an, bất động, chứ lúc này mình tác ý nó là nhân quả thì không đúng.

Khi này mình không cần phải ngồi mà quán xét, tư duy, vì nó làm cho tâm mình động nhiều.

Tâm mình tham sân si còn nhiều chưa lìa ra, vào thất tu, gặp bất cứ niệm nào trong đầu khởi ra, như niệm thiện và niệm ác đều tác ý câu *“Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự”,* khiến ý thức bị dừng, bị ức chế, khiến ý thức không còn niệm nữa thì tưởng thức hoạt động, nên bị lọt vào tưởng. Lúc này tưởng thức hoạt động để nó thực hiện cái tâm tham, sân, si vẫn còn của mình đó mà.

*Trích mục 10- Hai giai đoạn dùng pháp như lý tác ý. Sách: Căn bản tu hành từ thấp đến cao.TLThích Thông Lạc. Ngày giảng: 13/07/2010.Thư viện Chơn Như.*

**20.GHI LẠI SỐ NIỆM KHỞI, BẢY NGÀY SAU TỔNG KẾT LẠI**

Con phải lo tìm xem từng tâm niệm của mình mỗi ngày coi thử nó có bao nhiêu cái? Ghi nhận lại tất cả những tâm niệm, mà nhiều nhất là tâm niệm nào đang dính mắc, còn các tâm niệm tào lao nhớ chuyện bậy bạ khỏi cần ghi, ít bữa nó cũng đi mất.

Những tâm niệm mà lát nó khởi, rồi lát nó khởi, lát nó lại khởi, những tâm niệm này trong một ngày mình ghi nhận nó lại. Rồi qua ngày hôm sau coi nó giảm bớt hay là nó tiếp tục nữa? Và cứ tiếp tục như vậy bảy ngày đêm tổng kết lại hết thảy các tâm niệm sau đó lôi những tâm niệm đó ra mà quán, tư duy, suy xét để phá vỡ nó. Sau khi quán, tới tuần kế tiếp chúng ta xem thử coi: Mày còn ló cái mặt mày nữa không? Nếu mà cái mặt mày không đến nữa thì chắc chắn là bị tao quán tiêu mày rồi.

Các con thấy sự tu tập của chúng ta là kiểm tra từng tâm niệm của mình chứ đâu có ức chế nó đâu. Để cho mình hiểu biết từng tâm niệm của mình, ham muốn cái gì? Thương nhớ cái gì? Thích cái gì? Ưa cái gì? Đó là sự tu của mình chứ, đâu phải diệt cái tâm niệm của mình. Cho nên bây giờ mấy con vào trong thất, mục đích của mấy con là làm chủ từng cái tâm niệm của mấy con, mà mấy con không biết tâm niệm của mình thì làm sao làm chủ? Cứ ngồi đây mà ráng mà lo giữ cái tâm cho đừng có niệm thì làm sao biết nó, đó là cách tu sai mấy con.

Bởi vì mình biết từng tâm niệm của mình, mình mới ly được nó chứ, còn mình không biết làm sao mà ly? Đạo Phật dạy chúng ta ly dục, ly ác pháp mà.

Những niệm ác chúng ta cần diệt hết. Ác là gì? Lòng ham muốn của chúng ta là ác pháp chứ gì. Ác là làm cho tâm chúng ta phải khởi giận hờn, thương ghét, yêu thương, chúng ta phải diệt ngay tức khắc bằng pháp Như Lý Tác Ý. Bằng tri kiến giải thoát tìm hiểu nó để mà xả. Mỗi ngày cái tri kiến của mấy con càng lớn lên, càng thâm sâu về nhân quả, càng xả được các pháp vô thường một cách tuyệt vời.

Chúng ta hãy dùng tri kiến, ý thức của chúng ta để làm chủ tất cả những tâm ham muốn của mình.

*Trích: Mục 10- Tu tập bằng cách triển khai tri kiến.Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh.Ngày giảng 28.11.2010 TL Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**21.SỐNG ĐỘC CƯ,** **ĂN NGÀY MỘT BỮA, KHÔNG NÓI CHUYỆN VỚI AI, TỪNG TÂM NIỆM HIỆN RA, MỚI GẠN LỌC ĐƯỢC**

Sống một mình, ăn ngày một bữa, không nói chuyện với ai hết, lúc này từng tâm tư, từng cái tâm niệm ở trong này nó mới hiện ra để cho chúng ta gạn lọc, tác ý, xả nó, rồi tâm mới thanh tịnh, không còn tham sân si và ly dục ly ác pháp. Cho nên tu hành phải sống độc cư, chứ còn tiếp duyên thì không bao giờ tu có kết quả.

Cái tâm chúng ta nó chứa dữ lắm, nó chứa nhiều lắm mấy con. Cho nên mình sống độc cư để mình gạn lọc từng tâm niệm. Hàng ngày biết bao nhiêu niệm nó khởi ra mấy con. Mình ngồi im coi, nó nhớ nhà, nó nhớ con, nó nhớ những người thân. Rồi nó nhớ những chuyện tào lao nữa chứ đâu phải nó nhớ nhiêu đó đâu. Cho nên cố gắng hàng ngày tác ý mà đuổi nó.

Ví dụ như bây giờ trong đầu Thầy có một niệm nhớ mẹ mình, khởi lên thương mẹ mình, mẹ mình cực khổ nuôi mình. Cái niệm nó khởi ra thì ngay đó Thầy tác ý: *“Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự. Tất cả là ái kiết sử, là nhân quả, mày biết một kiếp người thì nó có một cha một mẹ, mà nhiều kiếp thì nó có nhiều cha mẹ. Tại sao cha mẹ nhiều kiếp mày không nhớ, mày nhớ một kiếp này?”*. À do đó mình gạt nó, mình luận để cho nó đi mất. Rồi nó đi, rồi nó trở lại, nó tái đi tái lại chớ đâu phải nó đi cái nó đi luôn đâu. Nó hay quanh trở lại lắm.

Cho nên chúng ta lại bền chí, đuổi nữa, đuổi hoài: *“Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự. Tất cả là niệm tái sanh luân hồi, là đau khổ”*. Đó, mình tác ý như vậy thì nó lại im lặng cho mình. Và nó im lặng một chút thì nó lại có niệm khác chứ con, rồi mình lại đuổi nữa. Mà ngày ngày đuổi như thế suốt bảy tháng sống độc cư mà không hết thì bảy năm. Các con thấy không? Bảy năm thì phải hết chứ sao, bởi vì bền chí quá mà, vào tu là quyết sống chết, thì chúng ta sẽ đuổi sạch. Đuổi riết nó phải hết à.

*Trích mục: 2- Thương người thân trong thất chuyên tu .Sách chuyển ngữ pháp âm: Sống tỉnh thức làm chủ nhân quả - phật tử đồng tháp.Thư viện Chơn Như.*

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

Nhờ **sống độc cư** mà **tâm mới lộ diện phóng niệm,** khi niệm phóng ra là chúng ta tác ý tâm bất động thì niệm liền dừng lại, niệm này dừng lại thì sẽ có niệm khác khởi lên, và chúng ta cứ tiếp tục tác ý cho đến khi không còn niệm nào khởi ra thì con đường tu tập thành công.

Cho nên, người tu hành cần phải tìm nơi vắng vẻ để gạn lọc tâm thì mới mong tâm mình thanh tịnh.

*Trích mục: Sống Độc Cư. Sách: Mười hai cửa vào đạo.Thư viện Chơn Như*

**22.SỐNG ĐỘC CƯ CÓ BA GIAI ĐOẠN**

Giai đoạn thứ nhất: Sống hạn chế nói chuyện

Tập ít nói chuyện tức là chuyện gì đáng nói thì nói không đáng thì không được nói, nhất là không được nói chuyện phiếm. Ở đây chúng ta nên hiểu tập ít nói chuyện có nghĩa là tập dần dần đi đến chỗ hoàn toàn không nói chuyện với ai hết để thực hiện nội tâm ly dục ly ác pháp, nếu còn nói chuyện thì tâm còn phóng dật, tâm còn phóng dật là tâm chưa ly dục ly ác pháp mà tâm chưa ly dục ly ác pháp thì làm sao nhập được định. Nếu một thời gian tập ít nói chuyện mà tâm hồn chúng ta thích sống yên lặng một mình không muốn tiếp duyên ra ngoài thì bước qua giai đoạn độc cư thứ hai.

Giai đoạn thứ hai: Sống riêng làm việc riêng.

Sống riêng làm việc riêng, trong giai đoạn này chúng ta còn **đọc kinh sách** và **nghe băng** dạy về hạnh độc cư và pháp môn tu tập ly dục ly ác pháp. Sau thời gian suy tầm nghiên cứu thông suốt đường lối và cách thức tu tập của đạo Phật thì chúng ta bước vào giai đoạn thứ ba của hạnh độc cư.

Giai đoạn thứ ba: Sống riêng không làm việc

Có nghĩa là không đọc kinh sách, không nghe băng, không làm việc gì cả, nhưng lúc bấy giờ làm việc rất nhiều, **suốt trong 24 tiếng** đồng hồ ngày đêm liên tục **quan sát thân**, thọ, tâm và pháp của mình **để đẩy lui các chướng ngại pháp** trên đó. Cho nên, nói không làm việc chứ làm việc nhiều nhất, làm việc mà không biết mỏi mệt.

Nhờ sống độc cư và tu tập như vậy thì tâm mới không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm đã ly dục ly ác pháp, tâm ly dục ly ác pháp thì tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ

*Trích mục: Hạnh Độc Cư. Sách: Đường về xứ Phật tập 9.* *Thư viện Chơn Như*

**23.TÂM DỤC**

Mục đích của mình là đạt tâm bất động, thanh thản an lạc vô sự, nhưng tâm mình chẳng vô sự được, lúc thì có chuyện này lúc thì có chuyện kia, khởi niệm liên tục, sở dĩ như vậy là vì lòng ham muốn vì tâm dục của mình. Chính niệm do lòng ham muốn sinh ra, do tâm dục sanh ra.

Còn tâm dục thì còn niệm không làm sao tránh khỏi.

Khi khởi niệm ham muốn thì dùng tri kiến hiểu biết về nhân quả, mình xả liền, nên tâm dục nó đâu có sai bảo mình làm cái này, làm cái kia theo lệnh của tâm dục được, nếu làm theo tâm dục thì nó sẽ huân thành nghiệp lực

Thí dụ như bây giờ con thấy tâm nó khởi một cái niệm thích món ăn nào đó thì mình biết đây là niệm dục, mình tự nhủ*: “Không có cần đi mua cái này, cái kia để làm món ăn đó, làm cái món ăn đó là mày nuôi dưỡng cái dục của mày, thì mày phải dừng lại”* .Đó là cái hiểu biết nhân quả của con, bắt buộc con phải dừng lại, có gì ăn nấy, không có làm gì hết, tức là mình chặn đứng cái tâm ham muốn của mình.

Mình thấy làm như vậy không ngon, để mình ráng mình làm cái khác cho nó ngon hơn, tức là con chạy theo dục, con hiểu không? Mình phải diệt nó, mình ly nó ra, tâm dục nó sai mình không được, tức là mình ly nó, tức là mình giải thoát.

Nếu mình chỉ có cái tri kiến nhân quả thì nó chỉ đem lại an ổn cho mình trước các ác pháp mà thôi, chứ không thể nào thắng được tâm dục của mình đâu.

**24.CÁCH THẮNG TÂM DỤC**

Ông Châu Lợi Bàn Đặc dốt đặc, học có bốn câu kệ mà không thuộc, bị người anh đuổi đi ,ông ngồi khóc một mình.

Đức Phật đi ngang qua thấy vậy nên dạy Ông quét tâm tức là tu Tứ Niệm Xứ, trên Thân Thọ Tâm Pháp, mà phải quét tâm cho sạch.

Ông ngồi tu suốt, cơ thể mỏi mệt, tâm ông nó sai ông đi ra ngoài cho đỡ mỏi, ông cũng không đi . Ông tự nhủ: “*Sai tao không được , mỏi chết bỏ!*”.

Đâu có ai ngồi mỏi mà chết bao giờ? Cho nên ông không thèm đứng dậy đi, cứ ngồi đó, chống lại với tâm dục của chính mình. Cuối cùng ông xả ly sạch, tâm ông trống không, ông quét tâm sạch rồi.

Bây giờ theo thời khóa con phải ngồi tu,bỗng thấy cái nền nhà dơ, con lấy cái thùng nước con đi lau. Như vậy là tâm con nó sai con đi lau nền nhà. Như vậy là con đâu có xả.

Con tự nhủ: “*Ngày mai đó sáng buổi sớm, tao đi quét sân, còn thì giờ vô tao lau chứ bây giờ mày sai tao không được”*

Con phải tu đúng, **giờ nào việc đó**, tới cái giờ đó là tu cái pháp đó, mình ôm pháp mình tu, nó có vọng tưởng, không vọng tưởng thì cứ kệ nó, miễn là tu cho đúng cái pháp đề ra.

Bây giờ tôi tu Thân Hành Niệm là phải đứng lên, ngồi xuống như vậy, hành động như vậy, tôi phải làm đúng. Tới cái giờ mà đi Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi kinh hành tôi cũng làm cho đúng. Tới cái giờ ngồi hít thở tôi cũng làm đúng. Tới cái giờ mà ngồi chơi trên Tứ Niệm Xứ tôi cũng làm đúng.

Dứt khoát không cho cái tâm tôi sai được tôi .

Giờ này tu cái này thì phải làm cái này chứ không được làm cái khác. Giờ ngồi chơi thì ngồi chơi, không đi làm bất cứ việc gì khác tức là **tâm tôi không sai tôi được.**

Cho nên tất cả những cái chuyện nhỏ nhặt này, các con phải quan sát kỹ cái tâm của mình, để cho mình ly, mà ly sạch rồi, tâm mình nó sai mình không được thì nó thanh tịnh, tâm không còn khởi niệm, tâm bất động, khi này tâm ở trong một cái trạng thái đầu óc rỗng rang, không phóng dật hẳn hòi, thì bảy năng lực giác chi tự nó xuất hiện, rồi có tứ thần túc, đạt tam minh ,rồi ông Châu lợi bàn Đặc chứng đạo.

Tới cái ngày người ta đi thọ trai hết. Còn ông Châu Lợi Bàn Đặc không ai thèm mời. Người ta cũng có mời nhưng ông không thèm đi, ông cứ ngồi ông lo ông quét hà, quét cái tâm cho sạch. Và cuối cùng khi mọi người đi hết rồi, ông nói: “*Hôm nay cái tâm của mình nó sạch rồi, nó không có sai mình được nữa rồi. Vậy thì mình sai thử coi nó làm được không?*”

Lúc ấy mọi người đã đi hết.

Ông Bàn Đặc sai: “*Cái rừng này thì phải có 1000 ông Bàn Đặc, phải ngồi đầy mọi gốc cây này cho tao*”.

Thì lúc bấy giờ xuất hiện 1000 ông Bàn Đặc, ngồi đầy các gốc cây của cánh rừng .

Ông nói:  *“Như vậy là tao sai mày được rồi. Hồi nào tới giờ mày sai tao làm theo mày đủ thứ. Phải không? Bây giờ mày sai tao không được, tao sai lại mày được !”*

Do ông sai nên đã có 1000 ông Bàn Đặc ngồi khắp rừng.

Vì mình bị cái tâm mình nó sai cho nên mình không có làm được chuyện gì hết.

Trái lại, khi tâm dục nó sai mình không được, mình chứng đạo rồi thì mình sai lại nó. Thành ra hô biến được 1000 ông.

Còn tu mà trong đầu lát nó xẹt cái này, lát nó buồn ngủ hôn trầm, nó vô ký, nó đủ thứ ở trong đầu, tu không có chất lượng thì Bảy Giác Chi không xuất hiện, thì không chứng đạo.

Các con thấy, cái tu nó đơn giản chứ đâu phải là khó khăn, đâu có ngồi thiền, đâu có nhập định, đâu có làm cái gì cho nó cực khổ.

Chỉ có ngồi trước cửa thất của mình, ngồi chơi thôi , vô sự hoàn toàn không chơi với ai. Tức là sống độc cư .Ngồi đó mà quét tâm của mình, tức là tu trên Tứ Niệm Xứ .

*Trích: Mục 11- Ông châu lợi bàn đặc quét tâm mà chứng đạo.12- Đủ sức định tỉnh thì bảy giác chi xuất hiện.Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy minh điền - mỹ châu1.TL Thích Thông Lạc.Thư viện Chơn Như*

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

Hàng ngày các con ngồi trong thất tu Tứ Niệm Xứ mà niệm nó khởi, nhìn thấy mấy ngọn lang ngoài kia, nảy ra ý định ngắt vào ngày mai luộc ăn. Như vậy là cái tâm mình còn tham ăn rồi. Ngày mai người ta không ngắt lang, người ta cũng có ăn, người ta cũng sống mà tại sao giờ này mày còn đòi thêm rau nữa, như vậy là rõ ràng tâm mày còn tham rồi. Mình chỉ cái mặt tâm tham, mày phải dừng lại không được tham. Mình dừng tâm tham của mình lại. Thì đó gọi là ly dục chứ cái gì?

Cho nên mấy con tu ,mấy con ly là ly cái gì bây giờ? Là chặn đứng cái lòng ham muốn của chúng ta là ly. Hằng ngày biết bao nhiêu cái mặt của tâm tham tâm dục nó hiện ra để mà nó sai chúng ta, tâm dục nó bảo cái gì thì chúng ta cũng làm theo hết.

Bây giờ ngồi đây mà thấy mấy rác dơ kia, thôi đi quét cái đống rác đi. Thì cái này là cái dục chứ gì. Vì : “*Giờ này đâu phải là giờ mày quét rác đâu, sáng sớm là giờ mày xách chổi mày đi quét là tao cho mày sáng đó mày đi quét rồi. Chứ đâu phải giờ này là giờ đi quét rác đâu,* ***giờ này mày phải ngồi đây chơi chứ.”***Như vậy đi quét rác là không đúng, mình làm như vậy là mình làm theo dục, cho nên mình phải diệt nó đi. Phải không?

Dừng lại cái dục này, gọi là ly, còn chạy ra quét rác, nhổ cọng cỏ kia là trật. Tâm tham mày phải biết rằng: “*Sáng sớm là cái giờ tao lao động thì không phải là do tao muốn, mà đây là cái nhiệm vụ trách nhiệm tao phải quét cái sân cho sạch. Cho nên sáng sớm tao thức dậy tao cầm cây chổi tao đi quét đó là cái trách nhiệm bổn phận của tao, không phải tao ham sạch đâu*”. Phải không?

Bây giờ mình ngồi đây mình thấy: "*Cha! Có con mối nó bò lên cây cột nó ăn? Thôi để diệt nó đi!. Giờ này đâu phải là giờ đi diệt mối. Phải không? Buổi sáng là buổi mày chăm sóc quét dọn nếu có mối thì mày trừ, còn không mối thì thôi ,****còn giờ này là giờ tu****, chứ sao giờ này mày sai tao. Bây giờ con mối có ăn sập cây cột tao cũng không thèm nói tới đâu. Phải không? Mày sai tao làm cái gì cũng không được hết, nhất định là tao ly dục rồi*” Các con hiểu không? Có chút chút vậy chứ, mà nó sai mình.

Lúc khác nữa mình lại nhìn thấy: Một con thằn lằn, nó bắt cái con thiêu thân.Thấy nó đập con kia chết tội nghiệp quá. “*Trời ! tâm từ bi mình phải thương xót thôi, để cứu nó mới được* ”. Mặc nó, nhân quả của nó làm ác, kệ nó, giờ này đâu phải là giờ đi cứu chúng sanh đó đâu. Phải không? Còn đúng cái giờ đi cứu chúng sanh thì mày làm. Còn cái giờ này không phải, giờ này mày phải ở đây mày tu cái tâm của mày, mà mày cứ vì ba cái chướng ngại này, **thì trong cái xã hội này còn biết bao nhiêu là chướng ngại**, mà mày ngồi đó mày cứ lo cái chuyện thiên hạ không thì cái tâm mày biết bao giờ mới thanh tịnh? Mày chạy theo dục hết rồi. Có đúng không?

Mấy con thấy không? Nội mình ngồi mình xét cái tâm của mình, mình thấy mình có ly hay không ly thôi. Vì vậy mà gọi là tu Tứ Niệm Xứ để khắc phục tham ưu, những cái này là những cái tham ưu của mình, mà mình không khắc phục được thì mình còn tu cái gì mấy con?

Mấy con tu cho nhiều chứ sự thật ra gom lại thì mấy con chưa có ly dục, ly ác pháp, nên mấy con bị ức chế chứ gì? Thật ra Thầy ngồi tu, khi mà Thầy trở về pháp Tứ Niệm Xứ, Thầy thường ngồi chơi Thầy nhắc: "*Tâm ly dục, ly ác pháp, như cục đất, ly tham, sân, si hết đi* ". Nhắc nó vậy thôi, thì đâu phải cái tâm của mình nó như cục đất liền được đâu?

Bắt đầu cái tâm của mình nó nghĩ, sau đó là nó sai mình đi làm nữa chứ. “*Ờ mày chết cái dục của mày, rõ ràng là tao bảo mày ly dục, mày phải ly, chứ sao mày lại sai tao làm. Như vậy là mày muốn đó chứ, chứ đâu phải là mày không muốn, như vậy là tao không làm*”. Lúc này mình ra lệnh cho nó, mình không làm, mình ngồi chơi. Cái lát, cái tâm nó lại kiếm chuyện khác nữa chứ, không phải là nó có chuyện đó thôi đâu, hết chuyện này rồi tới chuyện kia.

Khi mới tu, các con sẽ thấy nó nhiều chuyện lắm, nó sai mình nhiều chuyện, nó dục nhiều thứ chứ không phải một thứ. Còn tâm thanh thản, an lạc nó ít lắm. Nhưng mà **ngồi riết rồi, nó sai không được, bắt đầu nó thanh thản**. Trời ơi, thanh thản sao cái đầu nó trống rỗng vậy! Trời ơi, thanh thản sao cái thân mình nó nhẹ nhàng quá vậy!

Thì vậy là sướng quá rồi!

Nó sai Thầy không được nên cái thân Thầy nó nhẹ lên, cái đầu Thầy nó trống rỗng, cái tâm thầy nó không phóng dật. Thầy có ngồi thiền, Thầy có nhiếp tâm đâu. Còn hồi mà Thầy tu Thiền Đông Độ Thầy nhiếp tâm, trời, kinh khủng lắm mấy con, đâu phải dễ đâu. Mà Thầy nhiếp không có vọng tưởng vô được , Thầy tu kinh lắm chứ. Nhưng mà cuối cùng có lợi ích gì đâu. Nay Thầy ngồi chơi, **tâm Thầy sai Thầy không được**, nó muốn gì cũng không được hết. Cuối cùng Thầy thắng nó, Thầy ly hết. Có phải Thầy sướng không? Tu có bao nhiêu đó thôi .

Bây giờ Thầy ở trên ghế này, Thầy ngồi Thầy chơi. Thầy ngồi trong cái thất này, cái nhà này, Thầy ngồi chơi nè, từ sáng đến bây giờ. Nó bảo Thầy đi, Thầy nói Thầy không đi. Còn đối với mấy con, nó nói mỏi chân rồi, nó kêu đi thì các con rề chân đi, tức là nó sai mình, nó dục rồi chứ gì. Bởi vậy mấy con thua nó rồi, còn Thầy luôn luôn Thầy thắng nó. Phải không? Cuộc đời Thầy tu hành là Thầy làm chủ nó, Thầy thắng nó. Liên tục nó sai Thầy nhưng không được gì hết.

*“Bây giờ là giờ ngồi chơi nè, ngồi chơi Tứ Niệm xứ phải không? Mày sai tao không làm nè!”* Con nhắc nó vậy rồi, vậy mà một lát nó lòi hết chuyện này rồi chuyện kia. Rồi bắt đầu nó làm gì các con biết không? Ngồi một hơi là nó bắt đầu nó làm cho cái thân mình mỏi chứ gì, nó bắt đứng dậy đi là khoái rồi chứ gì. Nhất định là mỏi chết bỏ tao ngồi đây tao không đi, thì như vậy là mình ly dục chứ gì. Còn nghe hơi mỏi mỏi cái bắt đầu đi, nó làm cho mình nhìn cái này, cái kia ,thấy thoải mái, trời ơi sướng! Sự thật ra mấy con đã chạy theo dục hết rồi.

Còn vô ngồi tu thì mấy con cứ hít thở ức chế nó, ức chế không cho vọng tưởng, nhưng mà đến khi xả ra các con cũng không làm chủ được tâm gì hết, không có ly được gì hết. Cho nên Thầy nói thật sự Thầy tu ba ngày là chứng đạo liền, nó sai Thầy không được Thầy chứng đạo chứ gì. Còn mấy con nó sai lia lịa hà. Lát cái rờ tóc, nó dài thôi để cạo cho nó trống.

**Trời đất ơi**! Còn đẹp đẽ gì nữa !

Các con đọc trong Người Chiến Thắng, râu Thầy ba dai vầy nè, tóc Thầy nó phủ vầy nè. Thầy chẳng bao giờ Thầy cạo tới nó nữa. Tâm nó cũng muốn chứ, nó nói cái đầu ngứa quá, bây giờ không có xà bông, thôi để cạo cho nó sạch đừng ngứa. Nó cũng sai Thầy, Thầy nói ngứa chết bỏ tao không có sợ đâu, tao không cạo đầu đâu. Ai nói tao, nói gì kệ, tao không cạo, tao bây giờ ở trong thất, tao biết tu chứ, tao biết xả tâm tao, mày không có sai tao được. Cho nên râu Thầy dài ba dai nè.Phải không? Tóc Thầy nó phủ xuống nè, Thầy kệ nó, nó muốn làm đàn ông, đàn bà gì thôi kệ, Thầy chả cần nó.

Còn mấy con hơi hơi vậy cái, nay là 12 rồi, còn ba bữa nữa là rằm phải cạo tóc rồi. Trời đất ơi! Chưa tới cạo tóc mà nó lo, nó nhớ, nó dục vậy rồi. Như vậy mấy con tu làm sao cho tới, các con thấy cái tâm mình nó sai. Trời đất ơi, nó cứ lựa gần tới ngày đó, nó sai chuyện này đến chuyện kia, nó làm đủ thứ.

Khi mà tu rồi, mình thấy ngồi tu Tứ Niệm xứ, mình mới sáng suốt, mình mới quan sát được. Không có ngồi thiền, không có cần ngồi kiết già, mà ngồi thường thường trong thất, Thầy không có cái ghế vầy đâu, Thầy ngồi dựa lưng vô vách chơi vậy thôi. Không thèm mở cửa ra, nó bảo *“Mở cửa ra đặng dòm ở ngoài thấy chút cho sáng.”* *“Nhất định tao đóng cửa không thèm mở đâu. Mày không có sai tao được đâu.”*

Coi như là mình **độc thoại** với mình. Mình nói chuyện với mình, luôn luôn lúc nào cũng đấu tranh với nó hết. Nó bảo gì cũng không được hết, nó bảo mở cửa sổ, cũng không mở. Nó bảo mở cửa cái, cũng không mở. Nó bảo nhìn ra ngoài, không nhìn. Nó bảo nhìn ra, mình nhìn xuống. **Mình làm cứ ngược lại nó, bảo riết mà không được, nó đi mất thì mình chứng đạo.** Có vậy thôi, có gì đâu !

Các con thấy cái này nó dễ thôi chứ đâu có gì khó . Mình làm ngược lại mình đi, nó bảo gì cũng không được hết, ngồi chơi là ngồi chơi. Nó bảo mỏi thôi đứng dậy đi! Nhất định là không đi! Nhất định nó kêu làm cái gì Thầy cũng không đi. Nghĩa là chỉ có mình làm thôi chứ còn tâm dục nó sai thì không được.

Cho nên thầy Mật Hạnh nói với Thầy: Con thấy cái pháp nó kì cục, khi mà Thầy bắt con vào trong thất tu ba năm với Thầy. Thì con thấy cuối cùng cái tâm nó sai con đủ thứ hết, mà con biết là nó sai con không được, vì con biết mặt nó quá rồi. Hễ nó hiện ra cái tướng gì nó sai con, con không làm theo nó.

Cuối cùng thì nó đánh con bằng cách này, nó nói: “*Nếu mà thành Phật thì lúc ấy là nó sai mình không được rồi, tức là cái tâm ham muốn của mình nó hết. Mà mình hồi nhỏ tới lớn mình chẳng biết gì về đời hết, rồi nó không còn ham muốn thì uổng quá. Thôi bây giờ để ra đời cho mình biết chút ít, để coi thử nó ra sao, rồi bắt đầu mình vô tu chắc ăn, chứ để nó mất hết lòng ham muốn sao? Thành Phật rồi đâu còn lòng ham muốn nữa!*”.

“*Mình từ hồi nhỏ tám tuổi theo Thầy tu tới bây giờ, chẳng biết gì ngoài đời hết trơn, hết trọi. Không biết ở ngoài nó sao đây? Bây giờ nếu mà nó hết muốn luôn rồi, chắc chết luôn, rồi có biết gì nữa?*"

Rồi tâm nó bắt đầu lý luận, nó đánh anh Mật Hạnh này cũng tan nát chứ không phải vừa. Con biết không? Cho nên thầy Mật Hạnh xin phép Thầy mặc chiếc áo đời. "*Con mặc chiếc áo đời ra để cho biết đời, rồi mai mốt nó làm sao nó dụ con được, con biết nó mà, nên đâu có sai con được.*"

Thì hôm nay mấy con đã hiểu biết đời rồi, đời là khổ rồi. Ông Phật đã xác định và mình cũng đã hiểu biết rồi. Thế mà bây giờ mình để cái tâm dục của mình nó sai mình sao? Nhất định là không được!.

Thí dụ như mấy con về đây ở hai, ba, bốn bữa. *“Sai cái gì tao cũng không làm hết, tao là người vô sự nè, thanh thản, an lạc, vô sự. Thân thì an lạc, tâm thì thanh thản mà vô sự không làm điều gì hết. Sáng sớm tao xách chổi, tao đi quét là tại vì buổi sáng phải làm công việc.”* Phải không?

*“Tao sai mày làm, chứ mày không có sai tao. Còn trưa tao phải xách bình bát tao đi xin cơm ăn, tao sai mày đi xin cơm chứ không phải mày đói bụng đi xin. Bây giờ, 5 giờ chiều mày bảo tao đi xin cơm, nhất định là tao không đi, chết bỏ.”* Phải không?

*“Sáng mày bảo tao bưng bình bát đi xin cơm ăn, tao nhất định không đi. Không! Mày không có chống tao được.”*

Như vậy là nó sai mình được không? Nhưng mà tới giờ, *“đúng 11 giờ là tao đi xin cơm. Mày không sai, tao cũng đi nữa chứ đừng có nói.”* Phải không?

**Cái giờ nào mình làm ra giờ nấy**

*“Sáng ra đúng giờ tao đi quét sân, không khéo mới sáng ra mày không chịu quét sân, mày cứ nằm ì, mày làm biếng, mày nằm ở trên giường. Mày nói mày rảnh rang mày vô sự hả, không phải, mày làm biếng, đâu có được. Sáng sớm ai cũng xách chổi quét thì mày cũng phải đi quét chứ mày đâu có làm biếng cái kiểu đó được!* ***Giờ nào việc đó chớ****”*

Do đó mình sai nó chứ nó đâu có sai mình. *“Còn giờ này đâu phải giờ quét mà mày bày đặt, sai tao xách chổi ra đó quét. Mày sai tao như vậy là trật, như vậy là mày dục. Cho nên tao không có làm theo dục!”*  Cuối cùng mình là người thắng nó chứ gì? Tức là ly dục, các con hiểu cách thức ly chưa? Học ly là học như vậy đó.

Ly là mình không làm theo tâm tham tâm dục , không làm theo cái lệnh của nó, theo cái ý muốn của nó.

Rồi cuối cùng thì nó ly ra, nó ly ra thì mình giải thoát chứ có gì đâu.

*Trích mục 10-Cách ngồi chơi ly dục trên tứ niêm xứ.Sách chuyển ngữ pháp âm :Thầy dạy Minh Điền- Mỹ Châu 1. TL Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**25.TU KÉO DÀI MỘT PHÁP THÌ BỊ ỨC CHẾ TÂM**

Khi tác ý: “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” mà cảm thọ nó đã giảm rồi thì phải bỏ pháp này đi, chứ không được tu nó nữa, không khéo tu nó nữa là tâm bị ức chế

Khi tu Định Niệm Hơi Thở đạt được chỗ không niệm thì xúc tưởng hỉ lạc nó sanh ra, họ thấy ngồi nó an lạc, họ thích an lạc, họ thích như vậy nên họ cứ ngồi kéo dài, nhưng mà sự thật nó sẽ đưa họ đi vào cái không tưởng, nếu họ không chấm dứt tu pháp này thì mai mốt họ sẽ nói khùng nói điên, vì họ **lạc vào tưởng**. Phải hiểu rõ được cái chỗ này là hơi thở nó không phải được dùng để ly dục ly ác pháp.

Khi chúng ta đứng trước những cái nhân quả mà không đủ sức chịu đựng nó thì chúng ta nương vào một pháp nào đó để vượt qua, nhưng khi vượt qua được rồi thì chúng ta phải bỏ pháp đó đi chứ không ôm pháp đó mà tu nữa, như vậy mới đúng.

*Trích mục: 7- Nguyên nhân mà hầu hết người tu bị ức chế tâm - Mục đích của pháp tu định niệm hơi thở.Sác chuyển ngữ pháp âm: Pháp tu cho người cư sĩ. TL Thích Thông Lạc.* *Thư viện Chơn Như*

**26.MỘT VÍ DỤ VỀ NGƯỜI BỊ TƯỞNG**

Họ ôm pháp hơi thở họ tu, họ tu theo pháp của Hòa thượng Thanh Từ, của Hòa thượng Như Lực, của niệm Phật, của Tịnh Độ, … hoàn toàn những pháp này đều ức chế tâm, họ bắt ép tâm của họ phải làm theo pháp mà họ đang ôm, họ ép cho ý thức của họ không khởi niệm, đó là những cách thức sai lầm. Cho nên họ lọt trong tưởng, họ bị thế này,bị thế khác đều là do bị ức chế trong các pháp mà họ đang theo.

Con người do 5 đơn vị hợp thành là: Sắc Thọ Tưởng Hành và Thức

Ban đêm ngủ thấy bị chết cháy ,nóng bức khó chịu, sợ hãi, mở mắt bừng tỉnh, mừng quá không phải bị chết cháy vì chỉ là giấc mơ. Đây là một ví dụ về tưởng thức hoạt động hợp thành con ngươi .

Một người bị tưởng, cái ý nói ra đó là của một cái thằng cũng ở trong mình nói ra, cái thằng này nó bảo phải tu như vầy, như vầy…Cái biết của thằng này nó đưa ra nó dạy cho người đang bị tưởng cần tu theo.

Có cái thằng khác cũng trong con người này nó phản bác lại, nói tu như vậy không đúng, thầy dạy tu khác không phải như vậy, mày tu như vậy là sai. Cho nên cũng một cái ý mà nó chia làm hai thằng. Một thằng nói kiểu này, một thằng nói kiểu khác, 2 thằng nó chống nhau, 2 thằng này nó cùng ở trong một người. Có một người bị tưởng thôi, chứ không có ai vô đó hết, mà từ một cái ý của người bị tưởng xuất hiện ra hai người ở trong đó, tu riết rồi một người thành hai, cứ thế diễn ra, rồi nói khùng nói điên…

*Trích mục: 7- Nguyên nhân mà hầu hết người tu bị ức chế tâm - mục đích của pháp tu định niệm hơi thở.Sác chuyển ngữ pháp âm: Pháp tu cho người cư sĩ. TL Thích Thông Lạc.* *Thư viện Chơn Như*

**27.CÂU CHUYỆN ĐẬP 100 LẦN NÓ CŨNG PHẢI TIÊU. ĐÁNH 100 LẦN, 1000 LẦN, 1 TRIỆU LẦN LÀ NÓ ĐẦU HÀNG**

**Phật tử Chơn Hiền:** Bạch Thầy! Cho con hỏi: Tâm mình khi ngồi chơi mà nó **độc thoại** với mình, nó nói chuyện với mình thì mình đình chỉ nó lại hay mình để cho nó **triển khai cho hết**?

**Trưởng lão**: Con để nó triển khai . Nó ở trong tâm của mình đó, nó có hai người nói chuyện với nhau. Nó khởi cái niệm này rồi, có cái người kia cãi lại. Trong tâm con có sự cãi cọ nhau của hai người. Cho nên con sẽ **nương vào** cái **người thiện** mà dẹp cái người ác đó đi. Sau khi con hoàn tất được việc dẹp người ác, thì còn có mình tâm con. Thằng ác nó không còn lý luận nữa, nó không tác động nữa.

Thằng ác nó có lý luận của nó, lý luận rất là sắc bén, chứ không phải thường đâu. Mà con đưa ra cái lý lẽ để chống lại nó*: "Mày nói như vậy là không đúng, sai, nó là ác pháp, tao biết rồi, đừng có gạt tao, tao thấy rồi. "* Thì tự con đã phá vỡ, đánh tan nó. Hầu hết người tu thì người nào cũng có hai người trong đó hết. Một **người ác** và người thiện. Người ác nó lý luận những cái ác của nó xong rồi, cái bắt đầu **người thiện** nó trừng lên, nó chảng xuống liền. Cho nên mấy con ngồi một mình là mấy con thấy có hai người ở trong chúng ta. Nó lý luận với nhau.

**Phật tử Chơn Hiền**: Tâm mình nó thường khởi lên những niệm ác, mình dùng cái tri kiến mình xả nó, nó mất đi rồi ngày mai nó trở lại, mình cứ tiếp tục mình quán để mình triển khai, để mình xả nó, chừng nào nó không còn quay trở lại nữa thì thôi.

**Trưởng lão**: Mình cứ siêng năng, mình dùng cái người thiện của mình phá vỡ cái người ác. Người ác nó đâu có chịu thua đâu, nó cứ hiện lên nó lí luận, thì mình dùng cái người thiện của mình đập xẹp nó xuống. Đập hoài, **đập 100 lần** nó cũng phải tiêu.

**Phật tử Chơn Hiền**: Rồi khi mà cái niệm đó nó không còn trở lại nữa thì tâm sẽ bất động.

**Trưởng lão:**  Phải siêng năng, cần mẫn. Thầy nói đạo Phật chỉ có siêng năng mà phá vỡ những cái tri kiến đó thì mình thành tựu. Bền chí, siêng năng là sẽ thành công. Người mà có ý chí thì mới bền chí, còn người không ý chí, không bền chí thì khi **quán xét**, đập nó 1 lần, 2 lần, 5 lần, 10 lần, sao hoài nó không hết. *“Thôi! Tôi không cần quán nữa”.* Thôi, thôi! Mấy người này không tu được đâu. Còn người có ý chí, tao chưa thắng mày được, mà mày nổi lên nữa nhất định là tao đập dẹp mày nữa. Cứ đánh hoài, đánh một trăm lần, một nghìn lần, **một triệu lần** cho mày đi, là nó đầu hàng.

*Trích mục:* *33- Người có ý chí sẽ thành công lậu. Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh 28.11.2010. Trưởng lão Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**28.NHẮC TÂM ĐẾN CẢ NGÀN LẦN THÌ NÓ CŨNG NHỨC ĐẦU**

Nhiếp phục tâm: Là khi tác ý xong suốt thời gian 30 phút tâm không có niệm khởi

An trú tâm: Tâm không có niệm gì hết, tâm theo dõi hơi thở, nương vào hơi thở và **tâm thấy an lạc thật sự**

Hơi thở chuẩn: Là hơi thở đã chọn phù hợp với cơ thể mình, khi dùng hơi thở này thì nhiếp tâm và an trú tâm được dễ dàng. Khi tác ý xong thì dùng hơi thở này hít thở 5 lần.Trong quá trình sử dụng không cho hơi thở chuẩn thay đổi.

Chính vì người tu nhiếp tâm được, an trú tâm được và có hơi thở chuẩn tốt nên khi tác ý câu: *“An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra”,*thì mới đẩy đẩy lui được các chướng ngại của thân.

Nhiếp tâm được và an trú tâm được là một bước tiến dài trong tiến trình làm chủ tâm, chính vì vậy mà : “*Khi* ***chưa làm chủ được tâm*** *thì thân của quý bạn có nhức đầu, dù cho quý vị có biết dùng pháp hướng nhắc tâm đến* ***cả ngàn lần*** *thì nó cũng nhức đầu, chứ không bao giờ hết, Còn bây giờ Thầy đã* ***làm chủ được cái tâm*** *thì Thầy chỉ nhắc nó một* ***vài lần*** *là nó hết nhức đầu ngay liền.”*

*Tham khảo:Đề Mục 3: Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn.Đề Mục 4: Cảm giác toàn thân.Sách: Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào? https://thuvienchonnhu.net/sach/muon-chung-dao-phai-tu-phap-mon-nao?. Trích Đường về xứ Phật tập 4 trang 210.Trưởng lão Thích Thông Lạc*

**29.ĂN RÁNG ĂN THÊM THÌ HÔN TRẦM TẤN CÔNG KHÔNG THỂ TRÁNH KHỎI.**

Qua kinh nghiệm bản thân của chúng tôi ăn ngày một bữa, ăn vừa đủ no, không ăn ráng ăn thêm thì hôn trầm không dừng nó cũng tự dừng, còn ăn ráng ăn thêm thì hôn trầm tấn công không thể tránh khỏi. Ở đây chỉ ăn một bữa không ăn uống lặt vặt. Vậy mà có người sợ mất sức khỏe, ăn ngày một bữa mà ăn hơi **nhiều hơn một chút** còn bị hôn trầm, thùy miên thăm viếng, huống là quý vị ăn ngày hai ba bữa còn ăn uống thêm lặt vặt thì thử hỏi làm sao quý vị phá hôn trầm, thùy miên, vô ký được! Nên đức Phật đã dạy: “Ăn ít, ăn vừa đủ, không nên ăn ráng”.

*Trích: Mục So sánh các loại thiền. Sách Tạo duyên giáo hóa chúng sanh. Trưởng Lão Thích Thông Lạc*

[*https://thuvienthaythonglac.net/.../229-tao-duyen-giao*](https://thuvienthaythonglac.net/.../229-tao-duyen-giao)*...*

**30.KHÔNG LÀM CHỦ ĐƯỢC CÁI ĂN THÌ ĐỪNG MONG LÀM CHỦ SỰ SỐNG CHẾT.** Phật dạy ly dục, mà không ly được dục ăn thì làm sao ly được dục ngủ. Ăn mà không làm chủ được thì ngủ làm sao làm chủ được.

Không làm chủ cái ăn mà muốn tu tập làm chủ sự sống chết thì có khác nào quý vị nằm mộng. Nếu quý vị không tu tập làm chủ được cái ăn uống thì quý vị đừng mong làm chủ sự sống chết.

*Trích: Bảng tóm lược đường lối tu tập của Phật giáo*

*Sách: Phật giáo có đường lối riêng.Trưởng Lão Thích Thông Lạc*

**31.CHO ĂN BỮA MUỐI ĐI.**

Mấy con chưa ăn cơm với muối lần nào phải không? Mai mốt đây có những người tu chứng người ta cho mấy con ăn cơm với muối cho biết.

Lúc bấy giờ mới thấy chứng đạo mau, chứ còn cho ăn ngon này kia chứng đạo lâu lắm. Cho nên Thầy nói Thầy Mật Hạnh, cô Trang, cô Châu bữa nào cho ăn một bữa đi, chú Minh Đức nữa, cho ăn bữa muối đi, để coi mấy cô này tu nổi không, tu không nổi họ rút về hết mình khỏi lo, có phải không? Họ tu không nổi, ăn muối riết ớn. Còn người nào mà họ chịu đựng nổi, thì những người này tâm bất động, họ sẽ chứng đạo. Nhờ nhà bếp mà họ chứng đạo mau, các con hiểu chưa? Đem cái dục lạc **cho họ ăn ngon họ lâu chứng lắm.**

*Trích Mục 4- Nỗ lực tu tập đền đáp công ơn. Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh.Trưởng lão Thích Thông Lạc. 28/11/2010.Thư viện Chơn Như*

**32.CÓ VỢ CHỒNG MÀ ÁP DỤNG NHỮNG HIỂU BIẾT NHÂN QUẢ VẪN LÀM CHỦ ĐƯỢC SỐNG CHẾT**

Cư sĩ tại gia có vợ chồng thấm nhuần được đạo đức nhân bản nhân quả, thì cái tình chồng nghĩa vợ người ta sẽ không còn có gắn bó với nhau như trước kia nữa, mà người ta sống như là anh em, như là bạn bè cùng nhau sống mà thôi, cái tình nghĩa vợ chồng nó không còn gắn bó với cái tâm phàm phu đó nữa, mà nó gắn bó với một cái tinh thần cao thượng, biết thương yêu, biết tha thứ, biết giúp đỡ, biết gánh vác những chuyện nặng nhọc, cùng chia sẻ những nỗi buồn vui với nhau mà không vì cái tâm dục quá tầm thường, quá nhỏ mọn mà đưa đến chỗ khổ đau.

Họ vẫn sống trong gia đình, nhưng áp dụng hiểu biết về nhân quả vào đời sống hàng ngày, nó giúp họ lìa xa những tâm ái dục. Cho nên họ được giải thoát hoàn toàn như một người tu ở trong chùa, như một người xuất gia hoàn toàn, và họ cũng làm chủ được sống chết, sinh tử luân hồi.

*Trích mục:* *13- Cư sĩ tại gia có vợ chồng vẫn giải thoát được hoàn. Sách chuyển ngữ pháp âm: Căn bản tu hành từ thấp đến cao.Trưởng lão Thích Thông Lạc.Ngày giảng: 13/07/2010.Thư viện Chơn Như*

**33.KIỂM TRA LẠI CÁCH THỨC TU TẬP**

Mấy con mà cứ cố gắng giữ cái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự thì mấy con đã ức chế ý thức của mấy con rồi. Đó là cách tu sai . Cho nên mấy con hãy để **tâm bất động một cách tự nhiên** thì mới đúng

Sau khi cái tri kiến của mấy con làm chủ được rồi, mấy con ngồi chơi suốt ngày nó không khởi niệm gì hết, **tự nhiên** nó không khởi niệm, thì mấy con đã chứng đạo.

Còn bây giờ cứ niệm này nó tới, niệm kia nó tới, vì mình đang tu mà, tu thì đầu óc mình phải có niệm chứ sao. Mà niệm thì nó có thiện có ác ở trong đó. Thiện ác mình dẹp hết thì tức là mình diệt cái ý thức của mình, như vậy là sai.

Tại sao mà Thầy cho mấy con phải sống một mình, sống một mình để mấy con sống với từng tâm niệm của mấy con chứ đâu phải là sống một mình rồi cứ giữ cái tâm mình không có niệm, bảo tâm mình đừng có niệm, đâu phải vậy, mà nhớ rằng mỗi niệm dục khởi lên của mấy con nó không sai mấy con được, đó là mấy con làm chủ tâm rồi.

Còn mấy con tu đúng, mấy con dùng ý thức của mấy con, mấy con làm chủ được thân tâm của mấy con. Khi mỗi một tâm niệm buồn khổ đến mấy con tác ý: “*Cái này là sai, cái này là ác pháp đem đến sự thương nhớ, đem đến cái sự đau khổ*” để mấy con dừng nó.

Người vợ khóc chồng, người chồng thương vợ, người mẹ thương con, người con thương mẹ . Nói chung tất cả các tình cảm thương yêu nhau là ái kiết sử.

Ta cần làm chủ tâm từng phút, từng giây, có những cái tâm niệm ái kiết sử đến thì ta tác ý đuổi đi: “*Tâm bất động, đây là ái kiết sử, đây là nhân quả, đi đi. Chỗ này không phải là chỗ của mày ở. Chỗ này là chỗ tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự*”. Thì từng cái niệm lăng xăng, nghĩ ngợi nó sẽ theo cái câu tác ý đó mà nó rời đi. Rồi chúng ta yên lặng được một lúc, một lúc sau niệm khác nó sẽ đến nữa và lại tác ý nữa. Chúng ta cầu cho nó đến nhiều chừng nào tốt chừng nấy mấy con. Chứ đừng cố gắng ức chế nó, là sai.

Trong thất mấy con tự tu đó, là mấy con nhìn lại từng cái tâm của mình coi nó có bao nhiêu niệm? Chứ không phải là diệt niệm, không phải là dùng phương pháp này, phương pháp kia để làm cho ý thức của chúng ta không khởi niệm.

Mà nó khởi niệm như thế nào mấy con? Nó khởi niệm kêu mình đi quét, đi dọn, đi làm cái này cái kia, như vậy là sai. Sống cô đơn chịu không nổi nên đi quét dọn cho đỡ cô đơn. Mấy con tu vậy là mấy con sai rồi.

Rồi bây giờ mình sống một mình mình, mình cứ nhìn ngó thất người ta. Tu như vậy, mấy con tu bao nhiêu đời cho rồi.

Chúng ta phải sống một mình, mà sống một mình, hàng ngày chúng ta tập làm chủ cái đời sống của chúng ta chứ, **làm chủ từng tâm niệm** của chúng ta chứ.

Tâm dục của ta nó sai chúng ta cái này, cái nọ cái kia, chúng ta không làm theo thì chúng ta làm chủ nó chứ, chứ chúng ta đâu có diệt nó đâu, chúng ta không làm theo nó. Còn cái nào chúng ta làm theo thì cái niệm đó là thiện.

Mấy con lưu ý, nó nhức cái đầu, nó đau cái bụng, nó mỏi cái tay. Tất cả những cái này là cái cảm thọ của thân.

Chỉ có cái pháp tác ý: “*Thọ là vô thường. Hôm qua không đau, nay mày đau, mày phải đi, chỗ này không phải chỗ mày ở. Tao cho mày đau, tao không sợ đâu, tao cứ ngồi đây* ”. Mặc đau, mình cứ ngồi. Chúng ta ngồi chúng ta chẳng sợ nó thì cảm thọ nó sẽ mát lạnh và hết đau nhức

Nay chạy đi nói chuyện người này, mai chạy đi nói chuyện người khác, rồi làm cái này cái kia. Ai biểu mấy con vô đây làm? Thầy bảo vô đây là tu chứ vô đây không có làm cái này cái kia.

*Trích mục:* *1- Kiểm tra lại cách thức tu tập.Sách chuyển ngữ pháp âm: Thầy dạy toàn thể tu sinh 28.11.2010. Trưởng lão Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

**34.DÙ TU MUÔN VẠN PHÁP MÔN, CŨNG CHỈ THỰC HIỆN TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT**

Đức Phật nói: *“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”.*

Người phóng dật là người thích hội họp, thích nói chuyện, thích tranh luận, người hay làm thơ văn, viết thư thăm viếng gia đình, bạn bè,chạy theo dục lạc, ăn ngủ phi thời.

Người đọc kinh sách, nghe băng là người phóng dật.

Người phàm phu tâm thường hữu sự, nay sanh ra việc này, mai sanh ra việc khác. Càng sanh ra nhiều việc tức là tâm phóng dật càng nhiều, thì lo âu và đau khổ càng nhiều.

Làm phật sự là tâm phóng dật.

Xưa, đức Phật đâu có dạy chúng ta xây chùa to Phật lớn; đâu có dạy chúng ta cúng bái tụng niệm; đâu có dạy chúng ta đi thập tự trảy hội cầu an, cầu siêu; đâu có dạy chúng ta làm những điều mê tín; đâu có dạy chúng ta cày cấy, làm vườn, buôn bán...đâu có dạy chúng ta, xin xăm, bói quẻ, xem ngày giờ tốt xấu, đâu có dạy chúng ta niệm chú, vẽ bùa, tụng kinh, niệm Phật, lần chuỗi, v.v...

Kẻ nào sống phóng dật buông lung, say mê dục lạc, kẻ ấy như người chết chưa chôn, chỉ là một cái thây ma hôi thối, bẩn thỉu, bất tịnh; sống chỉ biết phục vụ cho sự hèn hạ nhất của kiếp làm người, đó là ăn, ngủ, đi cầu và dâm dục.

Phóng dật có nghĩa là tâm hướng ra ngoài, hay chạy theo các pháp trần.

Tâm không phóng dật là do xả ly dục và ác pháp, chứ không phải do ức chế tâm.

Tâm không phóng dật thì không chạy theo vật chất thế gian

*Trích mục: Không phóng dật.Sách Những Lời Tâm Huyết. Trưởng lão Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như*

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

Xem thường hạnh độc cư mà muốn làm chủ sanh, già, bệnh, chết thì chắc chắn không bao giờ đạt được các con ạ!

Người phóng dật là người tu tập không bao giờ có kết quả tốt, chỉ tu tập lấy có hình thức, thường dậm chân tại chỗ.

Các pháp dạy tâm không phóng dật như: Định Niệm Hơi Thở, Định Sáng Suốt, Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tĩnh Giác, Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ để khắc phục tham ưu, và Thân Hành Niệm.

Tìm một người tâm không phóng dật trong đời thật là hiếm, là không có.

Một đời sống ăn bám mà còn để tâm phóng dật, chạy theo dục lạc, ăn ngủ phi thời, phạm giới, phá giới thì còn nghĩa lý gì các bạn ạ! Thà không đi tu, mà đã đi tu thì phải tu tập cho đến nơi đến chốn, để không phụ lòng mọi người...

Xưa, đức Phật dạy chúng ta đi xin ăn, sống độc cư, ly dục ly ác pháp, diệt ngã xả tâm; dạy chúng ta ngăn ác diệt ác pháp trong tâm; dạy chúng ta diệt tâm buông lung, sống hạnh không phóng dật

Người tu hành phải luôn cảnh giác, tỉnh thức cao độ trong mỗi niệm thân hành, khẩu hành, ý hành, để diệt và xả những niệm ác. Có tu tập như vậy cũng còn chưa đủ, mà còn phải phòng hộ sáu căn nghiêm ngặt, như lính ngự lâm canh gác thành vua.

*Trích mục: Tâm không phóng dật. Sách Những Lời Tâm Huyết. Trưởng lão Thích Thông Lạc. Thư viện Chơn Như.*

**35.TẤT CẢ PHÁP MÔN CỦA PHẬT ĐỀU Ở TRONG HẠNH SỐNG MỘT MÌNH**

Bước đầu mới tu tập mà muốn sống một mình như con tê ngưu một sừng thì không nên tránh né mọi người vào rừng sâu, núi cao mà nên sống trong gia đình cùng với mọi người, nhưng không thương, không ghét ai cả; không giận hờn, buồn phiền ai cả; không lo lắng sợ hãi một điều gì cả, dù họ có nói gì hay làm gì nhưng chúng ta cứ cố gắng sống với tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự

Vì thế sống một mình là vẫn sống giữa mọi người mà không thân thuộc giao thiệp với bất cứ một người nào cả.

Sống một mình giữa bao nhiêu đau khổ mà mình vẫn thản nhiên không đau khổ ấy là sống một mình.

Sống cùng với mọi người mà sống một mình, vì có như vậy thì mới cảm nhận được con đường giải thoát của Phật giáo là chân thật.

Cuộc đời có nhiều đau khổ, quả khổ này không ai mang đến cho con người mà cũng không ai cứu con người thoát khổ. Chính con người tự tạo ra khổ rồi chính con người chịu lấy mọi sự khổ đau và cũng chính con người tự cứu khổ mình.

Vì thế con người muốn thoát khổ thì con người phải sống theo nhân quả thiện, là không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Đó là hành động tự cứu mình ra khỏi mọi sự khổ đau, chớ không có ai cứu con người được cả.

Cụ thể tự cứu mình bằng cách nào?

Thì hãy sống một mình dù ở trong gia đình nào là cha mẹ, con cái; nào là bạn bè thân thuộc đều không thương, không ghét, không giận hờn hay thù oán, không giao thiệp chuyện trò v.v.. Sống giữa những **người thân** **xem như những người xa lạ**, có sống được như vậy mới được gọi là sống một mình như con tê ngưu một sừng.

Một người vợ khóc chồng, một người chồng thương vợ, một người mẹ thương con, một người con thương mẹ .Nói chung tất cả các tình cảm thương yêu nhau là ái kiết sử.

Cho nên chúng ta sống giữa những người thân mà **không** để ái kiết sử **thương yêu** lo lắng hay **giúp đỡ** điều này điều khác cho những người thân của mình thì đó mới là sống một mình

*“Cùng sống chung gia đình*

*Hãy sống vô tư lự*

***Giữa con cháu người dưng****”*

Có sống chung trong gia đình mà **xem như người dưng** nước lã thì đó là sống một mình

Cho nên người có quyết tâm sống hạnh MỘT MÌNH thì sự chứng đạo ngay liền đó mà không cần phải tu tập gì nhiều, không phí sức, không cần tu tập một pháp môn nào khác cả, còn sống như người thế gian thì không bao giờ tìm thấy sự chứng đạo giải thoát.

Vì sống một mình thì tất cả pháp môn của Phật đều ở trong hạnh sống một mình. Quý vị nên nhớ lời dạy này. (Bài Kệ Thứ Mười)

Phòng hộ sáu căn là một việc làm rất khó, đôi mắt luôn luôn phải nhìn xuống không dám nhìn ai cả, tai luôn luôn nghe hơi thở ra vô mà không dám nghe những âm thanh bên ngoài, ý cũng vậy không dám khởi nghĩ một điều gì, lúc nào cũng giữ gìn chế ngự. Cho nên sự tu hành không được tự nhiên nhẹ nhàng, lúc nào cũng lưu ý làm cho tâm trí rất bận rộn. Vì thế mà chúng ta cảm thấy nhọc nhằn, không còn một phút giây nào thảnh thơi an lạc và vô sự.

Còn bây giờ chỉ có sống một mình đúng như bốn mươi hai bài kệ con tê ngưu một sừng thì phòng hộ sáu căn dễ dàng, nhẹ nhàng.

Khi sống một mình chúng ta mới thấy rõ từng niệm khởi đủ loại: Vui buồn, sân hận, ghét thương v.v.. Nếu không sống một mình thì không thể nào xả hết được, chỉ có sống một mình và trạng thái một mình sẽ xả sạch mà không cần chúng ta phải tu tập những pháp nào khác nữa. (Bài Kệ Ba Mươi Bốn)

Sống riêng một mình để quán xét xả từng tâm niệm của mình thì dù có tu như thế nào cũng bị ức chế ý thức.

Đạo Phật chủ trương sống một mình, một mình duy nhất. Chừng đó mới nhận ra rõ từng tâm niệm để dùng pháp tác ý xả bỏ (Bài Kệ Ba Mươi Sáu)

Nhờ sống riêng một mình mới thấy được tâm ái, do thấy được tâm ái mới có cơ hội đoạn diệt chúng.

Cha mẹ đó, vợ con còn đó đang sống một bên nhau mà tu tập buông xả cái gì. Đời sống thì ê chề chưa buông xả mà buông xả cái tâm làm gì được. (Bài Kệ Ba Mươi Bảy)

Từ lâu chúng ta **dùng hết từ pháp môn** này đến pháp môn khác để tâm ly dục ly ác pháp, thế mà tâm ly **mãi không xong,** bây giờ chỉ nhờ có sống một mình trong thời gian ngắn mà tâm được giải thoát hoàn toàn. (Bài Kệ Ba Mươi Chín)

*Trích mục: Bài kệ thứ 10,30,36,37,39. Sách:Sống Một Mình Như Con Tê Ngưu một sừng.Phiên bản điện tử dành riêng cho Thư viện Chơn Như:* [*https://thuvienchonnhu.net*](https://thuvienchonnhu.net)

**36.ĐIỀU KIỆN ĐỦ ĐỂ SỐNG CHẾT NHƯ Ý MUỐN**

Chỉ chọn lấy một nghề duy nhất đó là nghề ăn xin, nghề hèn hạ nhất trong xã hội, nhưng chính nhờ tu tập và nuôi sống thân mạng bằng nghề này mới giải quyết được bản ngã ác vĩ đại, mới xô đổ và đập nhẹp nó xuống được.

Ngày một bữa, đói xin cơm ăn, không xin tiền, khát xin nước uống hoặc xuống suối uống, không có thuốc thang đành chịu, không than thân trách phận, không bỏ cuộc tu hành, y áo rách xin y áo mặc, không có vẫn vui lòng chấp nhận để xả hết mọi pháp thế gian, để thoát ly những vật chất trói buộc làm khổ đau con người muôn đời muôn kiếp.

Xả bỏ tất cả, buông xả sạch, sống không gia đình, không nhà cửa, từ bỏ, cha, mẹ, vợ, con và thân bằng, quyến thuộc, không còn để tâm thương hay ghét, không còn người thân kẻ sơ, không còn tài sản lớn tài sản nhỏ, không còn tiền để dự phòng trong cuộc sống hay đau ốm, không còn đất đai ruộng vườn, không còn nhà cửa, chỉ còn ba y một bát, xin ăn hằng ngày, thiểu dục tri túc, nhờ vậy đoạn tận mọi sự khổ đau, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không làm chủ sinh tử, sống chết như ý muốn.

*Trích Mục: Thoát khỏi trần lao việc chẳng thường trang 118. Sách Đường về xứ Phật tập 1. TL Thích thông Lạc*

***HẾT***

**MỤC LỤC**

1.[DIỄN BIẾN RÕ RÀNG CỦA 49 NGÀY TU CHỨNG ĐẠO CỦA ĐỨC PHẬT 5](#_Toc106606553)

2.[BA GIAI ĐOẠN TU TẬP 7](#_Toc106606554)

3.[DÙNG TRI KIẾN NHÂN QUẢ, TRI KIẾN GIẢI THOÁT ĐỂ XẢ TÂM, ĐỂ TÂM ĐƯỢC BẤT ĐỘNG 9](#_Toc106606555)

4.[LẤY LÒNG YÊU THƯƠNG RỘNG LỚN ĐỂ XẢ TÂM 13](#_Toc106606556)

5.[TÂM BẤT ĐỘNG 14](#_Toc106606558)

6.[TRI KIẾN GIẢI THOÁT 15](#_Toc106606559)

7.[TỨ CHÁNH CẦN 16](#_Toc106606560)

8.[TỈNH THỨC, TU THÂN HÀNH NIỆM 20](#_Toc106606561)

9.[KHI TÂM ĐÃ BẤT ĐỘNG CHỈ CÒN NIỆM THIỆN 23](#_Toc106606562)

10.[HÍT THỞ 5 HƠI ĐI KINH HÀNH VÀ TỈNH THỨC. 24](#_Toc106606563)

11.[VÍ SAO TRONG TU VIỆN NGỦ RẤT ÍT? 25](#_Toc106606564)

12.[TỨ NIỆM XỨ 28](#_Toc106606565)

13.[TÂM BÌNH THƯỜNG 30](#_Toc106606566)

14.[TÂM CÒN ĐỘNG THÌ NÊN TRỞ LẠI SỐNG ĐẠO ĐỨC TRONG ĐỜI THƯỜNG. 32](#_Toc106606568)

15.[LỠ VÀO TU VIỆN RỒI MÀ TÂM VẪN CÒN NIỆM THÌ XIN ĐI LAO TÁC 33](#_Toc106606569)

16.[ĐỊNH VÔ LẬU 34](#_Toc106606571)

17.[ĐI TU TÂM CÒN NIỆM KHÔNG THỂ TRỞ VỀ NHÀ ĐƯỢC THÌ TU ĐỊNH VÔ LẬU 36](#_Toc106606572)

18.[DÙNG PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý DIỆT TRỪ LẬU HOẶC 37](#_Toc106606573)

19.[HAI GIAI ĐOẠN DÙNG PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý 38](#_Toc106606574)

20.[GHI LẠI SỐ NIỆM KHỞI, BẢY NGÀY SAU TỔNG KẾT LẠI 40](#_Toc106606575)

21.[SỐNG ĐỘC CƯ, ĂN NGÀY MỘT BỮA, KHÔNG NÓI CHUYỆN VỚI AI, TỪNG TÂM NIỆM HIỆN RA, MỚI GẠN LỌC ĐƯỢC 42](#_Toc106606576)

22.[SỐNG ĐỘC CƯ CÓ BA GIAI ĐOẠN 44](#_Toc106606582)

23.[TÂM DỤC 45](#_Toc106606584)

24.[CÁCH THẮNG TÂM DỤC 47](#_Toc106606585)

25.[TU KÉO DÀI MỘT PHÁP THÌ BỊ ỨC CHẾ TÂM 60](#_Toc106606587)

26.[MỘT VÍ DỤ VỀ NGƯỜI BỊ TƯỞNG 61](#_Toc106606588)

27.[CÂU CHUYỆN ĐẬP 100 LẦN NÓ CŨNG PHẢI TIÊU. ĐÁNH 100 LẦN, 1000 LẦN, 1 TRIỆU LẦN LÀ NÓ ĐẦU HÀNG 63](#_Toc106606589)

28.[NHẮC TÂM ĐẾN CẢ NGÀN LẦN THÌ NÓ CŨNG NHỨC ĐẦU 65](#_Toc106606590)

29.[ĂN RÁNG ĂN THÊM THÌ HÔN TRẦM TẤN CÔNG KHÔNG THỂ TRÁNH KHỎI. 66](#_Toc106606591)

30.[KHÔNG LÀM CHỦ ĐƯỢC CÁI ĂN THÌ ĐỪNG MONG LÀM CHỦ SỰ SỐNG CHẾT.. 67](#_Toc106606592)

31.[CHO ĂN BỮA MUỐI ĐI. 67](#_Toc106606593)

32.[CÓ VỢ CHỒNG MÀ ÁP DỤNG NHỮNG HIỂU BIẾT NHÂN QUẢ VẪN LÀM CHỦ ĐƯỢC SỐNG CHẾT 68](#_Toc106606594)

33.[KIỂM TRA LẠI CÁCH THỨC TU TẬP 69](#_Toc106606595)

34.[DÙ TU MUÔN VẠN PHÁP MÔN, CŨNG CHỈ THỰC HIỆN TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT 72](#_Toc106606596)

35.[TẤT CẢ PHÁP MÔN CỦA PHẬT ĐỀU Ở TRONG HẠNH SỐNG MỘT MÌNH 75](#_Toc106606597)

36.ĐIỀU KIỆN ĐỦ ĐỂ SỐNG CHẾT NHƯ Ý

MUỐN……………………………………………79