

PHẬT LỊCH: 2545

**CẨM NANG
CHO NGƯỜI TU HỌC
TẠI TU VIỆN CHƠN NHƯ**
--->*←---

**Sa Môn Thích Thông Lạc
Mùa Hè: 2001**

LỜI NÓI ĐẦU

Kính bạch chư Tôn Đức,

Kính thưa quý đạo hữu,

Tập Cẩm Nang này gồm một số bài giảng của Hòa Thượng Chơn Như do chúng tôi ghi lại, trích từ Giáo Án Tu Tập (61 cuốn băng C-90), hoặc các băng rời, và một số rút từ các quyển Đường Về Xứ Phật VIII, X, hoặc từ Giáo Án Tu Tập Cho Người Cư Sĩ, tập 2.

Tập sách nhỏ bé này đánh dấu một chặn đường mà chúng tôi đã đi qua (18 tháng) kể từ khi có một huynh đệ đầu tiên trong nhóm Tu Học Nguyên Thủy đến thăm Tu Viện Chơn Như vào đầu năm 2000. Lúc bấy giờ chúng tôi đến xin phép Hòa Thượng và cô Út từ bi cho chúng tôi tập tu ba ngày. Trước đó chúng tôi có nghe qua pháp tu của Hòa Thượng, nhưng còn bán tín, bán nghi. Từ khi được Hòa Thượng khai ngộ, chúng tôi như “lộn đầu xuống đất mà đi”. Tất cả những gì mà chúng tôi học hỏi và tu tập mấy chục năm nay đều trở thành vô nghĩa. Thầy cho chúng tôi hai quyển sách bé tí Thời khóa Tu Tập Thời Đức Phật và Những Lời Phật Dạy, ngoài ra không có chỉ dẫn pháp tu gì cả. Trong ba ngày ấy chúng tôi chỉ có ăn ngày một bữa và tập ngồi thiền theo kiểu mà chúng tôi đã học được (của Sư Ông Nhất Hạnh và Hòa Thượng Thanh Từ).

Giá như lúc ấy Hòa Thượng có dạy nhiều hơn thì chúng tôi cũng khó mà tiếp thu, vì đầu óc chứa đầy kiến thức của Đại Thừa và Thiên Đông Độ. Thảo nào chúng tôi không “lộn đầu xuống đất”! Không ngờ lần gặp gỡ ấy đã khai mào và làm sống lại pháp tu Nguyên Thủy và kéo theo một số huynh đệ nòng cốt trong nhóm Nguyên Thủy mà chúng tôi nghĩ rằng đã từng gieo duyên với Thầy từ nhiều kiếp trước. Nếu không có nhân duyên với nhau thì người ta phải bỏ đi ngay từ đầu, hoặc bỏ dở nửa chừng.

Tập Cẩm Nang này ra đời để giúp cho quý vị ở xa muốn tìm hiểu về pháp môn của Hòa Thượng Chơn Như, mà không có điều kiện tiếp xúc trực tiếp với Hòa Thượng và cô Út, và cũng để giúp cho các huynh đệ sắp sửa bước vào Tu Viện có thể “tập thử” tại nhà để không bỏ ngỡ, và nếu đã vào Tu viện thì căn cứ vào thời khóa Tu Tập mà thực hành.

Chúng tôi xin tóm tắt pháp tu của Hòa Thượng như sau:

1/. TU THEO NGUYÊN THỦY: Ở đây, Thầy hướng dẫn theo đúng như lời chỉ dạy của Đức Phật trong kinh Nguyên Thủy Nikaya, do Hòa Thượng Minh Châu dịch từ tiếng Pali. Nhóm Tu Học Nguyên Thủy (tại Việt Nam và

hải ngoại) do Hòa Thượng đặt tên, không có nghĩa là chúng tôi tu tập theo các sư Nguyên Thủy, Nam Tông. Chúng tôi trường chay và tập tu mỗi tháng 1 hoặc 2 lần Thọ Bát Quan Trai theo sự chỉ dẫn của Hòa Thượng (ăn ngày một bữa, hạ thủ công phu theo Thời khóa của Tu Viện Chơn Như, tập xả tâm, ly dục, ly bất thiện pháp).

2/. TU GIỚI, ĐỊNH, TUỆ: Hòa Thượng là người nghiêm trì giới luật đệ nhất, cho nên Hòa Thượng nghiêm khắc phê phán những tu sĩ vi phạm giới luật của Phật (trùng trong lòng sư tử sẽ giết chết sư tử).

3/. TU TẬP XẢ TÂM, thanh lọc tâm, không phải ức chế tâm. (Cô Út Diệu Quang là người xả tâm thật tuyệt vời).

4/. Ở Tu Viện chỉ ăn ngày một bữa mà thôi, ngoài ra hoàn toàn không có một thứ gì khác.

5/. Theo Thời Khóa Tu Tập Tại Tu Viện Chơn Như thì mọi người phải thức dậy công phu lúc 2 giờ sáng. Tuy nhiên, Hòa Thượng và Cô Út có thể từ bi gia giảm tùy theo căn cơ và đặc tướng của mỗi người.

6/. Hoàn toàn sống độc cư, độc bộ, độc hành. Không được nói chuyện, hỏi chuyện, hoặc chạy sang cốc khác để hỏi thăm khi không cần thiết.

Quý vị có thể tìm đọc quyển Thiên Căn Bản I, (Thiên Căn Bản 2 và Tứ Vô Lượng Tâm, sẽ xuất bản) để trợ duyên trên bước đường tu tập.

Ngoài ra, để minh chứng sự tuyệt vời của pháp tu do Hòa Thượng hướng dẫn, chúng tôi cũng xin ghi lại một phần Ván Đạo của một đạo hữu trong Nhóm Tu Học Nguyên Thủy với Hòa Thượng Chơn Như (trích ĐVXP, tập X). Là một Phật tử thuần thành, chị đã từng tu tập theo các pháp môn của các đại lão Hòa Thượng Thanh Từ, Nhất Hạnh, và đã tu tập trực tiếp với các sư Nguyên Thủy tại Hoa Kỳ cũng như các sư từ Miến Điện sang.

Từ khi biết được pháp tu của Hòa Thượng Chơn Như (qua 61 cuốn băng mà Hòa Thượng đã giảng cho các Tăng Ni và Phật tử trong khóa An cư năm 1997) chị đã chuyên cần tu tập không ngừng nghỉ. Sau 6 tháng chị cảm thấy có nhiều lợi lạc, và chị đã về tu viện để trực tiếp tu học với Hòa Thượng. Thầy đã khen chị tu tập đúng pháp và tu tập có kết quả tốt. Tập sách này được phổ biến (hạn chế) để trợ duyên cho các huynh đệ trên đường tu tập.

Sau cùng, chúng con xin đê đầu đánh lễ Hòa Thượng Chơn Như với tất cả lòng thành kính và biết ơn của chúng con. Tất cả băng giảng và sách của Thầy, cũng như những lời dạy bảo của Cô Út, chúng con xin trân quý, giữ gìn, và nguyện khắc cốt ghi tâm, nương theo đó tu tập để sống an lạc, tiến dần đến đạo quả giải thoát rốt ráo. Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh có duyên

lành với Phật pháp sớm quay về với chánh pháp của Đức Thế Tôn để khỏi phải phí thì giờ và tiền bạc tu tập theo tà pháp, ngoại đạo để rồi cứ mãi trôi lăn trong sanh tử luân hồi..

*“Tấc bóng thời gian, một tấc vàng,
Tấc vàng tìm được không gì khó.
Tấc bóng thời gian khó hỏi han”.*

California, đầu Hạ, năm 2001

Nhóm Tu Học Nguyên Thủy

Kính ghi

PHÁP TU CỦA CHÚNG TÔI

Hôm nay có nhân duyên do một vị Thượng Tọa ở chùa Phi Lai, Châu Đốc, đến viếng thăm Tu Viện Chơn Như với mục đích bài bác giới luật tu hành của chúng ta ở đây. Thầy ấy cho rằng: ngày ăn một bữa và ngủ có bốn tiếng đồng hồ là không đủ sức khỏe để tu hành, rằng đó là tu hành ép xác, khổ hạnh, vô lý. Thầy đã đến xin gặp Thầy Phương Trượng và hỏi:

- Bạch Thượng Tọa, Tu viện ở đây tu pháp môn gì?
 - Chúng tôi tu pháp môn “Giới, Định, Tuệ”, Thầy Phương Trượng đáp:
 - Bạch Thượng Tọa, chúng tôi nghe nói tu viện ở đây chấp giới luật rất khắt khe, có phải vậy không?
 - Vâng, đúng vậy!
 - Bạch Thượng Tọa, xin phép Thượng Tọa cho tôi được hầu chuyện.
 - Được, xin Thầy cứ hỏi.
 - Thượng Tọa có phải là Viện Chủ của tu viện này không?
 - Phải.
 - Xin phép Thượng tọa, có phải Thượng tọa là Thầy Thông Lạc không?
 - Phải!
 - Bạch Thượng Tọa, trong khi hầu chuyện, nếu con có sơ sót, lỗi lầm, xin TT thứ cho.
 - Không có chi cả. Thầy cứ tự nhiên mà thưa hỏi.
 - Bạch TT, nếu một người tu thiên định mà còn chấp giới luật thì con e rằng còn kẹt trong giới luật chăng?
 - Kẹt như thế nào?, Thầy Phương Trượng hỏi lại:
 - Thưa TT trong quyển “**Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất**” có dạy: “Còn tụng kinh, còn niệm Phật, còn giữ giới luật là còn bị trói buộc”. Mà còn bị trói buộc thì làm sao gọi là tự tại, vô ngại, giải thoát?
 - Tự tại, vô ngại, giải thoát như thế nào?
 - Bạch TT, “đói ăn, khát uống, mệt ngủ liền” là tự tại, vô ngại, giải thoát. Như xưa kia, Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn thịt cá, uống rượu với các quan trong triều rất tự nhiên, người chị thấy vậy mới hỏi: “Tại sao em tu theo Đạo Phật mà còn ăn thịt cá, uống rượu như vậy?” Tuệ Trung trả lời: “Em là em, em không phải là Phật, Phật không phải là em. Giới luật là giới luật, giới luật không phải là em, và em cũng không phải là giới luật.”
- Bạch TT lời nói ấy rất là giải thoát. Không có hạt bụi nào ở thế gian làm vấy bẩn được Ngài, dù là pháp môn xuất thế gian như của Phật. Giới luật cũng không trói buộc được Ngài. Bạch TT, theo con nghĩ, qua lời dạy này chứng tỏ rằng ai còn kẹt trong giới luật là chưa giải thoát!
- Thầy nói cũng đúng đấy, nhưng đúng ở góc độ thiên Đông Độ, không phải Thiên của Đạo Phật. Sự tự tại, vô ngại, giải thoát này là của thiên Đông Độ, chứ không phải là sự tự tại, vô ngại, giải thoát của Đạo Phật. Cho nên hầu hết các thiên sư Đông Độ không có phạm hạnh, phá giới luật, như Lâm Tế chém rắn,

Nam Tuyên sát miêu, Phân Dương làm cỗ thịt cá dãi chư Tăng, Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn thịt cá, uống rượu.

- Bạch TT, nếu TT bảo rằng: Thiên Đông Độ không phải của Phật Giáo, vậy chử trên Hội Linh Sơn, ai “niêm hoa vi tiếu”, và ai mỉm cười?

- Đó là câu chuyện bịa đặt sau này. Trong kinh Nguyên Thủy, Đức Phật không có người thừa kế. Lời di chúc cuối cùng, Đức Phật dạy: “**Các con hãy lấy giới luật làm thầy**”. Vậy, chỉ có giới luật là người thừa kế Đức Phật mà thôi!

- Bạch TT, vậy **kinh điển Đại Thừa không phải của Phật thuyết hay sao?**

- Vấn đề này tôi xin miễn bàn, ai muốn hiểu sao cũng được. Đây cũng là *đuyên nghiệp của chúng sanh chưa gặp được chân pháp của Phật.*

Thầy Phương Trượng lái câu chuyện vào chủ đề:

Thầy biết “Tam Vô Lậu Học” là gì không?

- Bạch TT, đó là Giới, Định, Tuệ.

Vậy Giới, Định, Tuệ là ba pháp môn tu tập làm cho hết lậu hoặc, cho nên gọi là Vô Lậu. Giới là pháp môn trong ba pháp môn của Tam Vô Lậu Học. **GIỚI là một pháp môn để tu tập chứ không phải là một giáo điều.** Nó cũng không phải là pháp luật thế gian bắt buộc mọi người phải tuân theo, phải giữ gìn, không được vi phạm. **Giới luật của Đạo Phật không có trói buộc ai hết, vì nó là pháp môn để tu giải thoát tâm con người ra khỏi tam độc Tham, Sân, Si.** Vì thế, *giới luật gắn liền với các pháp môn khác như thiền Định và Trí Tuệ.* Ở đây chúng tôi dùng pháp môn giới luật để tu tập tâm mình, làm sao cho tâm được thanh tịnh, giải thoát khỏi lậu hoặc. Nói một cách khác là *làm cho tâm khỏi ô nhiễm ngũ dục lạc thế gian.* Đó mới là thực tế giải thoát của Đạo Phật.

Vậy bảo chúng tôi chấp giới, mà chấp giới để làm gì? Để được người ta khen mình giữ gìn giới luật nghiêm túc ư? Như vậy chúng tôi tu để được khen chứ không phải tu để giải thoát. Lấy giới luật trói buộc mình có ích lợi gì? Hay để khỏi bị tù tội? Hay là để khỏi bị tấn xuất, lột áo đũa ta khỏi tăng đoàn? Nếu đi tu mà còn sợ hãi như vậy thì đi tu làm gì? Bây giờ tôi xin hỏi Thầy, Thầy cứ thành thật mà trả lời. Thí dụ: Thầy lấy một cục phèn chua để lóng nước trong. Khi nước đã trong rồi, Thầy còn dùng cục phèn đó nữa không?

- BạchTT: Không.

Như vậy chúng tôi dùng Giới tu tập khiến cho tâm chúng tôi thanh tịnh thì chúng tôi còn dùng giới nữa không?

- BạchTT: Không.

Như vậy tại sao lúc nãy Thầy bảo rằng chúng tôi chấp giới? Bây giờ tôi hỏi Thầy lại nữa, thầy cứ thành thật mà trả lời. Lúc bấy giờ nước đã trong, Thầy có dùng đất bụi dơ để làm nước đục trở lại không?

- BạchTT: Không.

Như vậy chúng tôi tu tập ở đây, ăn ngày một bữa, ngủ 2, 3 tiếng đồng hồ. Trước kia khi chưa tu tập, chúng tôi ăn một ngày 3 bữa và còn ăn uống lật vạt, bánh, trái cây và nước ngọt nữa. Ngủ thì suốt 7, 8 tiếng đồng hồ mà còn ham ngủ nữa. Nhờ tu giới luật mà chúng tôi đã thoát ngũ dục lạc thế gian. Hiện giờ

chúng tôi thành thói, an lạc hoàn toàn, không thấy đói, không thấy khát, không còn bận bịu lo nấu nướng, và cũng không thèm ăn uống lật vật như trước kia nữa. Còn ngủ thì chúng tôi chỉ ngủ 2, 3 tiếng đồng hồ mà thôi. Ăn và ngủ như vậy mà chúng tôi vẫn mạnh khỏe, lao động tốt, không thua kém ai. Khi chúng tôi biết rõ đây là sự giải thoát chân thật rồi, nếu bây giờ có ai bảo chúng tôi ăn uống ngủ nghỉ trở lại như lúc chưa tu thì chúng tôi có nên làm hay không?

- Bạch TT: Không.

Như vậy chúng tôi có chấp giới không?

- Bạch TT: Không.

Tự tại, vô ngại, giải thoát mà còn chạy theo ngũ dục lạc, ăn uống ngủ nghỉ như Thầy đã nói lúc nãy “Đói ăn, khát uống, mệt đi ngủ”. Như vậy, nếu nửa đêm nghe bụng đói, phải thức dậy lấy nồi nấu cơm và ngồi chờ đến gần sáng để được ăn. Đó là tự tại, giải thoát hay sao? Cũng như nói mệt đi ngủ thì có lúc 5 giờ sáng, hoặc 3 giờ chiều hay 8 giờ tối, hoặc có lúc 10 giờ đêm hoặc 3 giờ khuya, lúc nào cảm thấy mệt liền đi ngủ. Ngày hôm sau lại ngủ khác giờ giấc, vì lẽ mệt thì đi ngủ, cho nên sự ngủ nghỉ không có chừng mực. **Một vị thiền sư ăn ngủ không điều độ, hứng hồi nào thì ăn ngủ hồi đó, tức là con người sống không có chừng mực.** Sống như vậy mà gọi là tự tại, vô ngại, giải thoát hay sao?

Thầy nghĩ gì về nếp sống như vậy? Người thế gian còn không thể sống như vậy được. Câu nói ấy thoáng nghe thì rất hay, nhưng xét cho kỹ thì đó là lời dối gạt thiên hạ. Chúng tôi tu hành, ăn uống phải điều độ, ngủ nghỉ phải có giờ giấc nghiêm túc. Không phải muốn ăn lúc nào là ăn, muốn ngủ lúc nào thì ngủ. Phải ăn ngủ đúng theo giờ giấc qui định của chúng tôi, nghĩa là **chúng tôi làm chủ được cái ăn, cái ngủ của mình**, chứ không phải là “đói ăn, khát uống, mệt đi ngủ”. **Nếu không làm chủ được cái ăn, cái uống, cái ngủ nghỉ của mình thì mong gì làm chủ được cái tâm?** Trong thiền sử Trung Hoa có kể chuyện một thiền sư đi đến một ngôi chùa xin ở tu hành. Vị trụ trì chấp nhận, nhưng ông ta cứ ăn rồi ngủ li bì. Một hôm vị trụ trì mới hỏi: “Sao ông đến đây tu hành mà không thấy tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền gì hết?” Ông ta đáp: “Đó là để cho kẻ còn đói, cho nên phải ăn mà thôi!” Đó là sự tự tại, giải thoát của thiền Đông Độ! Tự tại, giải thoát như thế thì chúng tôi không dám bàn đến, vì đây là **hai con đường đi đến hai mục đích khác nhau, chúng tôi tu theo Phật Giáo không thể gặp họ ở một điểm cố định được.** Nếu xét cho kỹ, người thế gian đang quay cuồng trong ngũ dục lạc, chạy theo tâm ham muốn của mình thì cũng là tự tại, vô ngại, giải thoát. Họ cũng đang chạy theo tâm ham muốn của ngũ dục lạc, nên bảo đói ăn, khát uống, mệt ngủ. Nghĩa là tâm mình ham ngủ là đi ngủ, ham ăn là đi ăn, ham uống là đi uống. Thật ra **chúng ta tu hành là để làm chủ cái đói, cái khát, cái mệt, chứ không phải chạy theo sự sai bảo của nó.** Chính vì sự giải thoát này mà **chúng tôi lấy pháp môn giới luật tu tập cho hết đói, hết khát, hết mệt.** Vậy ăn ngày một bữa có đói không? Nếu một người chưa tu giới luật thì phải thấy đói, còn một người đã tu giới luật rồi thì họ vẫn không cảm thấy đói. Nếu bảo rằng đói thì chúng tôi không có sống được như thế này. Con người ăn uống và ngủ nghỉ không điều độ, không đúng giờ giấc thì cái đó không phải là giải thoát của Đạo Phật. Cho nên, câu nói “đói ăn, khát uống, mệt đi

ngủ” chỉ là lời bào chữa cái tâm chạy theo ngũ dục lạc thế gian, để che đậy cái không làm chủ của mình. Đối với một vị thiền sư, khi mệt không cần ngủ, chỉ cần tọa thiền, nhập định trong giây lát là hết mệt. Vậy mệt có cần ngủ không? Nếu mệt đi ngủ theo kiểu thế gian thì đó là ham ăn, ham ngủ của ngũ dục lạc.

Tóm lại, chúng tôi đã thể nghiệm sự giải thoát của tâm mình bằng pháp môn giới luật, rõ ràng và cụ thể trong cuộc sống của chúng tôi hiện giờ. Cho nên dù bất cứ một luận thuyết nào cũng không bài bác chúng tôi được, vì sự tu hành của chúng tôi thực tế và rất khoa học. Bởi vì con đường của “Đạo Phật thiết thực, không có thời gian, đến để mà thấy”. Nếu ai chưa đến với Đạo Phật thì không thấy, còn những ai đã đến với Đạo Phật chỉ trong một ngày, một đêm cũng vẫn thấy được sự giải thoát ngay liền lập tức. Đó là con đường đúng của Đạo Phật. Còn tu lạc vào pháp môn khác không phải của Đạo Phật thì không được như vậy.

Pháp môn thiền định mà Thầy vừa nói, đó là pháp môn chạy theo ngũ dục lạc bằng cách lấy vải thưa che mắt mọi người “đói ăn, khát uống, mệt đi ngủ”. Nếu bây giờ chúng tôi ăn ngủ trở lại, hoặc giết hại chúng sanh, hoặc tà dâm, vọng ngữ, uống rượu, để bảo rằng không chấp giới, như Lâm Tế, Nam Tuyền, Phân Dương, Tuệ Trung Thượng Sĩ mà gọi là vô ngại, tự tại, giải thoát thì đó không phải là sự giải thoát của Đạo Phật, mà là giải thoát của thiền Đông Độ, Trung Hoa, Nhật Bản. Việt Nam chúng tôi không có ý kiến gì về vấn đề này.

Theo chúng tôi nghĩ, tất cả chúng sanh trong cõi thế gian này, đều có duyên với các pháp môn khác nhau. Ai có duyên với pháp môn nào thì tu theo pháp môn nấy, đừng lý luận tranh cãi, hơn thua mà sanh ra không tốt cho Phật Pháp. Chúng ta hãy tùy duyên của mỗi chúng sanh mà đến với Phật Pháp. Nếu chúng ta đến với Đạo Phật thì chúng ta phải đến với Tam Vô Lậu Học, và phải tu ba pháp môn này. Không thể ngoài pháp môn này mà có cái gì gọi là Đạo Phật khác nữa. Chúng tôi đã từng sống bằng ba pháp môn này, nên thấy sự lợi ích giải thoát của nó rất thiết thực cho đời sống. Nó không phải là lời nói suông như Thầy đã nói. Trên con đường tu tập của Đức Phật, chúng tôi dùng giới mà ly dục, dùng thiền định mà đoạn dục, dùng trí tuệ mà giải thoát.

Mùa Hạ năm đó, Đức Phật cùng 500 vị tỳ kheo đang an cư kiết hạ thì có một người đến hỏi Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, trong số 500 vị tỳ kheo đang tu tập dưới sự hướng dẫn của Đức Thế Tôn, có phải tất cả các vị này đều thành tựu đạo giải thoát hết hay không?” Đức Phật trả lời; “Ở đây chúng tôi tu hành đều thành tựu cả. Hiện giờ đã có 90 vị chứng trí tuệ, 90 vị chứng được thiền định, còn lại bao nhiêu đều chứng giới luật”. Như vậy, Thầy thấy rõ ràng mọi người đến với Đạo Phật đều có sự chứng đắc giải thoát trong cuộc đời đầy đau khổ này. Ở đây chúng tôi cũng vậy, tuy số Tăng Ni rất ít nhưng chúng tôi cũng có sự thành tựu như thời Đức Phật, không có người nào không chứng đắc.

Con đường của Đạo Phật đã vạch cho chúng tôi thấy rất rõ ràng và cụ thể, không có mơ hồ, hư ảo. Chúng tôi chỉ y cứ theo đó đặt trọn niềm tin của mình và tận lực hành trì với một ý chí sắt đá, một tấm lòng kiên trì, đồng mãnh. Chúng tôi tin chắc rằng sớm muộn gì chúng tôi cũng đạt được mục đích này mà

thôi. Vậy hôm nay Thầy còn có ý kiến gì về giới luật của chúng tôi không? Thầy có còn thắc mắc gì về vấn đề tu tập của chúng tôi không?

-Bạch Thượng Tọa, nếu Thượng Tọa không chê con lớn tuổi, và nếu con còn có thể tu được, xin TT nhận con về đây tu hành.

- Ngày xưa Hiệp Tôn Giả đã 80 mà còn theo Đạo Phật tu hành đắc quả A La Hán, huống gì Thầy, năm nay mới 74 tuổi, và sức khỏe cũng còn khá lắm. Nhưng có điều là tuổi của Thầy đã lớn, Thầy đã từng sống quen trong các chùa, bây giờ nếu ăn ngủ như chúng tôi là một điều rất khó đối với Thầy. Vả lại, hiện giờ chúng tôi đang nhập thất, nên không có ai hướng dẫn tu hành và kỷ luật tu viện không nhận người đến trong khi tu viện chưa mở khóa tu. Vậy Thầy hãy chờ đợi khóa sau. Bây giờ Thầy về tu tập giới luật trở lại, ăn và ngủ cho quen dần. Sau khi được nhập viện, thì Thầy sẽ theo kịp chúng tu hành mà không còn gặp khó khăn nữa.

- Bạch Thượng tọa, con xin ghi nhớ và cố gắng thực hiện. Chừng nào tu viện mở khóa con sẽ trở lại, xin TT nhận con.

Đến đây buổi nói chuyện giữa Thầy Viện Chủ Tu Viện Chơn Như và Thượng Tọa chùa Phi Lai, Châu Đốc đã chấm dứt. Xin quý Thầy và quý Phật tử ghi nhớ và suy ngẫm về con đường tu hành của chúng ta.

Chúc tất cả quý Thầy, quý Sư cô cùng các Phật tử tu tập tốt và vững niềm tin ở pháp môn tu tập giải thoát của Đức Thế Tôn. Chúng tôi đã kiên trì tu tập pháp môn ấy (Giới, Định, Tuệ) và đạt kết quả mỹ mãn, thì quý vị cũng sẽ được kết quả như ý nguyện . Nên nhớ ngoài pháp môn này chẳng có pháp môn nào khác có thể đưa đến an lạc, giải thoát sinh tử luân hồi.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

===W===

THAM VẤN HT CHƠN NHƯ

Hỏi: Kính bạch Thầy, theo ý Thầy ngôi thiên có cần gối không? Và tại sao?

Đáp: Ngôi thiên không cần gối, vì ngôi thiên mà cần gối là tạo thành một thói quen, khi thành thói quen lúc ngôi không có gối là sẽ ngôi không được. Tu thiên mục đích để cầu giải thoát chứ không phải tập thành một thói quen khác. Vốn con người dễ bị nhiễm ô và thành thói quen, mà khi đã thành thói quen thì rất khó bỏ, thế mà chúng ta lại vướng thêm một cái gối (bồ đoàn), đi đâu cũng phải mang theo thật là phiền phức.

Cho nên người ngôi thiên cần gối là một việc làm không giải thoát, đó là chạy theo sự êm ấm của dục lạc thân tâm của mình.

Nếu chúng ta tập ngồi không gối, thân mới đầu ngồi hơi khó chịu một chút, nhưng lần lần cơ thể được uốn nắn theo tư thế ngồi rất tự nhiên, trông giản dị và thẳng góc với mặt bằng của đất. Đi đâu cũng không vướng bận phải mang vác gối theo, đến chỗ nào ngồi thiền cũng rất tiện. Trông các thiền sư Đông Độ đi đâu cũng phải mang theo tọa cụ bộ đoàn thật là phiền phức.

Xưa, đời sống Đức Phật chỉ có ba y một bát, đi đến đâu đều lấy gốc cây làm giường nằm, ngồi thiền thì không có bộ đoàn (gối) kê tay, kê hông, chỉ có chiếc y rách cũ dùng để nằm hoặc ngồi.

Là một du tăng khát sĩ nay đây mai đó, mang thêm tọa cụ bộ đoàn là một vật làm vướng bận, không đúng hạnh buông xả giải thoát của một tu sĩ Phật Giáo. Thiền Đông độ nói không dính mắc, tâm như như, tự tại vô ngại, nhưng một việc nhỏ như bộ đoàn tọa cụ mà không xả được thì lời nói và việc làm không nhất quán.

Hôm nay, con hỏi về gối ngồi thiền thì con nên hiểu *“thiền là giải thoát mà thêm gối là không giải thoát con à!”* Đi tìm con đường giải thoát mà không buông bỏ sạch thì không thể giải thoát được, dù là một vật nhỏ như một chiếc gối. Đức Phật dạy đời sống phạm hạnh của một tu sĩ thì phải: “Cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, sống không gia đình, không nhà cửa, thiếu dục tri túc, ba y một bát, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không”.

===W===

ĂN NGÀY MỘT BỮA

Hỏi: Kính thưa Thầy, vì có bệnh tiểu đường gần 20 năm, bác sĩ khuyên con ăn ngày sáu bữa để lượng đường trong máu không cao, nhưng 20 năm qua vẫn không tiến bộ. Nghe lời Thầy dạy, con ăn ngày một bữa và tiết kiệm năng lực tối đa bằng cách: nói chỉ khi cần, tập chánh niệm trong việc làm hằng ngày, tập không phê phán, không diễn tả bằng sự cảm hứng mà cố giữ tâm thanh thản. Trong mấy tháng vừa qua có kết quả như sau:

- 1- Lượng đường trong máu được quân bình.
- 2- Lưỡi của con trước kia bị đen (20 năm) nay những vết đen không còn.
- 3- Bệnh phù thũng cũng không còn.

Mặc dù con tin tưởng tuyệt đối vào việc con có thể ăn ngày một bữa, qua kết quả tốt như kể trên, nhưng người thân con vô cùng lo âu và khuyên con ăn trở lại như cũ. Vậy con phải làm gì cho họ có được an tâm?

Đáp: Ăn ngày một bữa là một đức hạnh của bậc Thánh Tăng; là pháp môn vô lậu, ly tham, đoạn ác pháp của Đạo Phật; là một sự sống giải thoát cụ thể, rõ ràng trên lộ trình hướng về đất Phật.

Ăn ngày một bữa vừa đủ để nuôi sống chỉ dành cho người vô sự, chuyên tu tập thiền định, xả tâm diệt ác pháp.

Đạo Phật là đạo giải thoát nên ngày ăn một bữa là giải thoát, giải thoát có nghĩa là không bận rộn phiền toái về ăn uống. Nhưng đối với người làm việc ít,

lao động nhẹ thì có thể được; còn những người làm việc nhiều, lao động nặng mà muốn ăn ngày một bữa thì phải chọn một bữa ăn chính, còn hai bữa ăn kia có thể uống sữa hoặc nước trái cây giống như các nhà sư Nam Tông.

Tu hành theo Đạo Phật là tìm sự giải thoát ngay trong đời sống, cho nên ăn uống phải thật đơn giản và tiện lợi để cho tâm hồn được thanh thản, an lạc. Bởi vì chủ trương của Đạo Phật là ăn để sống chứ không phải sống để ăn.

Ăn ngày một bữa cũng là một phương pháp nghỉ ngơi, và giảm bớt sự lao động trong cơ thể là để cho cơ thể dồn năng lực vào sự đề kháng khi cơ thể có bệnh.

Con ăn ngày một bữa, cần giảm bớt sự lao động trong cơ thể và tiết kiệm năng lực không để tiêu hao bằng cách:

Không nói chuyện những điều không cần thiết, cắt giảm việc tắm gội giặt giũ, tránh đi mua sắm đồ đạc, tránh đám đông, tránh đàm luận, tránh tranh cãi.

Tránh không suy nghĩ những điều không cần thiết dù trong một giây phút hiện tại.

- Tránh đổi tâm đang bình thản ra tâm giận hờn, phiền não v.v...

Cố gắng lúc nào có thời gian rảnh cũng giữ gìn tâm thanh thản, an lạc và vô sự

Cố gắng giữ gìn tâm đừng để tâm buồn lo, sợ hãi.

- Thường tập sống trầm lặng độc cư ngày ít nhất cũng phải 30', để sống cho mình.

Thường đi kinh hành không nên chú ý nơi đâu cả mà chỉ để tâm hồn tự nhiên như người vô sự.

Đức Phật và chúng Thánh Tăng ngày xưa ăn ngày một bữa, Phật đã sống đến tám mươi tuổi, ông Anan đã sống đến 120 tuổi.

Con còn làm việc, Thầy khuyên con nên ăn ngày một bữa như các sư Nam Tông. Đây không phải là tâm ham ăn uống mà vì đạo đức không làm khổ mình khổ người, để cho gia đình được an vui.

Chính đạo đức làm người là trên hết, mình an vui mà mọi người cũng đều được an vui thì đó là hạnh phúc là giải thoát con ạ!

====W====

GIẢI ĐÁP MỐI NGHI¹

1. Pháp môn tu hành của Thầy là Pháp môn nào ?

Xin trả lời, chúng tôi tu hành theo pháp môn Giới, Định, Tuệ của Đức Phật. Trước khi chưa tu, là một tăng sinh đang học Phật pháp, chúng tôi đã từng học

¹ Trích Giáo Án Tu Tập Cho Người cư Sĩ Vì Chánh Phật Pháp, Tập I

qua những lời di chúc của Đức Phật. Sau đây là lời căn dặn của Đức Phật trước khi Ngài nhập Niết Bàn².

Lời di chúc thứ nhất Đức Phật dạy: **"Này các Tỷ kheo, các con hãy lấy Giáo Pháp và Giới Luật của ta làm Thầy và làm chỗ nương tựa để tu hành vững chắc khi ta nhập Niết Bàn"**. Lời dạy này chúng tôi ghi khắc mãi, không bao giờ quên : Thầy của chúng tôi là Giới Luật, là chỗ nương tựa vững chắc cho sự tu hành của chúng tôi ngày mai.

Lời di chúc thứ hai Đức Phật dạy: **"Giới Luật còn là Phật còn tại thế, Giới Luật mất là Phật mất"**. Lời này dạy về Giới Luật là hình ảnh của Đức Phật, nên chúng tôi nghiêm khắc khép mình trong Giới Luật không để không vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào. Chúng tôi lấy đó làm giai đoạn tu hành thứ nhất của mình .

Lời di chúc thứ ba: **"Ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật, các pháp lành đều nhờ đó mà sanh, các Tỷ Kheo hãy nhớ lấy mà tu tập"**

Lời di chúc thứ tư là không lời, **«khi nhập Niết Bàn, Đức Phật nhập từ Sơ Thiên đến Tứ Thiên, nhập đi nhập lại tới ba lần rồi mới chịu nhập Niết Bàn »**.

Kính thưa quý vị, ở đây Phật muốn nhắc nhở người sau phải ráng nỗ lực tu tập thiền định này, đừng bao giờ tu tập thiền định nào khác. Vì trong cuộc sống của chúng ta hiện giờ, và ngay cả trong thời Đức Phật, đã có biết bao nhiêu thứ thiền mà chẳng có thiền nào đưa chúng ta đến giải thoát được thân tâm và chấm dứt sự tái sanh luân hồi. Cho nên Phật chỉ định có thứ thiền này mới làm chủ được sanh tử, tự tại bỏ báo thân, chấm dứt được tái sanh luân hồi mà thôi. **Vậy xin quý vị Phật tử hãy lưu ý thiền định này. Khi nhập xuôi nhập ngược ba lần xong, thì Ngài nhập Tứ Thiên xả bỏ báo thân, nhập Niết Bàn.**

Thế theo những lời di chúc này chúng tôi tu tập ngày đêm không biết mỗi mệ, dù ốm đau quyết không bỏ giờ, tu suốt ba năm trời trong thất, chịu từng đắng cay gian khổ để chiến đấu với tạp khí thói quen, tật xấu với nghiệp lực quá nặng nề, với tâm tham ái, dục vọng đầy đầy. Nhiều khi chúng tôi tưởng chừng không thắng nổi. Nhưng với sức bền lòng, kiên cường, gan dạ, dũng cảm, quyết liệt chúng tôi đã chiến thắng thân tâm của chính mình và chúng nghiệm được sự giải thoát của Đạo Phật.

2. Sự tu hành của thầy có kết quả hay không?

Kính thưa quý vị ! Giới luật là pháp môn tu để giải thoát đời sống của con người. Chúng tôi đã chứng nghiệm được điều này rất thực tế và cụ thể. Ví dụ trước kia chúng tôi ăn ngày ba bữa, còn bây giờ ăn ngày một bữa, không ăn uống lặt vặt gì hết, cơ thể thì rất khỏe mạnh, ít bệnh tật, suốt ngày không lo ăn uống gì cả, tâm ít vọng tưởng, ít ngủ. Ăn ngày một bữa, chúng tôi tìm thấy giải thoát được hai bữa ăn và đầu óc ít nghĩ bậy bạ, tâm không ham muốn và không ham ngủ. Sự giải thoát chân thật cụ thể này thì quý vị không thể nào phủ nhận được. Cũng từ trong sự tu giới luật này, chúng tôi đã được giải thoát nhiều điều trong đời sống hàng ngày.

² Đức Phật không có phú chúc cho một đệ tử nào dù là Trưởng Lão Xá Lợi Phất hay là thị giả A Nan. Không có chuyện "Niêm Hoa Vi Tiểu"!

Thưa quý vị, thiên định của Đạo Phật từ Sơ Thiên đến Tứ Thiên là những pháp môn giải thoát tự tại sanh tử, làm chủ sự sống chết của thân tâm. Chúng tôi nhận biết rõ ràng bằng cách chứng nghiệm rất cụ thể. Ví dụ : **chúng tôi nhập Tứ Thiên suốt một tuần lễ, nửa tháng hoặc một tháng, không ăn uống gì hết, không đi đại tiểu tiện, không mệt nhọc, không có đau khổ và cũng không chết. Xuất định, chúng tôi cảm thấy nhẹ nhàng, an lạc.** Đó là một bằng chứng rất cụ thể. Như vậy trong sự tu hành của chúng tôi, khi sống đã có giới luật, tâm ly dục ly ác pháp nên tâm hôn bất động, và chết đã có thiên định, làm chủ được hơi thở. Chúng tôi đã có sự giải thoát ở mức cao độ cho nên chúng tôi có sự hiểu biết về vô lậu của mình. Sự hiểu biết vô lậu đó là do trí tuệ của chúng tôi, nhờ đó chúng tôi thực hiện Tam Minh và lậu tận minh là trí tuệ cuối cùng của người tu Phật. Đến đây chúng tôi đã có đủ giới, định, tuệ theo con đường tu tập mà Đức Phật đã vạch ra chỉ dạy từ ngàn xưa.

3. Kết quả tu tập của Thầy có thiết thực giải thoát cho đời người hay không ?

Chúng tôi nhập thất ba năm nay, mục đích là để làm gương cho chúng tu hành (riêng chúng tôi tu hành đã thành tựu vào năm 1980). Vì thế, không phải riêng có chúng tôi mà còn có những người khác đang nhập thất với chúng tôi. Ngoài ra, còn có những người cư sĩ đang sống tại gia đình như Cô Út người phục vụ cơm nước ở đây, và cháu Đào ở Phước Hải. Họ được nghe bằng của chúng tôi, tự nghiêm khắc mình trong giới luật bằng ba hạnh ăn, ngủ và độc cư và họ cũng đã chứng nghiệm được sự giải thoát và đang chủ động điều khiển diệt tâm tứ trong hơi thở để chuẩn bị sự nhập định, phá thọ làm chủ thân tâm. Hiện giờ chúng tôi chưa cho phép họ nhập định vì họ chưa ly dục và ác pháp hoàn toàn. Họ còn phải học xong và sống đúng giới luật đức hạnh giải thoát của Đạo Phật thì mới không lọt vào thiên tướng. Tại sao ? Vì giới luật và đức hạnh là pháp môn đầu tiên của Đạo Phật, là bước đường đầu tiên đi vào con đường giải thoát của đạo. Nếu giới luật không nghiêm chỉnh thì chúng tôi sợ e quý vị rơi vào tà thiên thay vì xả tâm lại ức chế tâm

Tóm lại, chúng tôi cũng đã có những người chứng nghiệm được sự giải thoát chân thật, mặc dù họ chưa phải viên mãn hoàn toàn. Vì giai đoạn nhập định là giai đoạn khó nhất, nếu ly dục ly ác pháp chưa xong thì rất là nguy hiểm, có thể rơi vào thiên tướng và cũng có thể loạn óc điên khùng. Nhưng có điều chắc chắn hiện giờ đứng trước cuộc sống nghèo đói, bệnh tật, tử vong chúng tôi chẳng hề nao núng, vì làm chủ được tâm mình. Chúng tôi không còn bị chướng ngại hoặc bị các ác pháp cám dỗ bằng bất cứ hình thức nào và chẳng còn biết sợ hãi mọi điều gì cả. Tuy rằng chúng tôi chưa chuyển được toàn diện nhân quả.

4. Sự giải thoát đó có phải của Đạo Phật hay không ?

Xin quý vị vui lòng đọc lại các Kinh điển Nguyên Thủy của Đạo Phật, rồi nghiệm lại đời sống của Đức Phật và đời sống của chúng tôi thì quý vị sẽ rõ. Đời sống của Đức Phật:

- 1- Ăn ngày một bữa, không ăn uống lặt vặt phi thời .
- 2 - Ngủ ít.

3- Không có của cải, châu báu, ngọc ngà, tiền bạc và cũng không có chùa to, Phật lớn sang đẹp.

4- Sống lấy gốc cây làm giường nằm, chết dưới gốc cây.

Hiện giờ chúng tôi cũng sống như vậy: không ăn uống lật vật phi thời, nhà ở bằng cây tầm vông, vách bằng liếp đan và nếu đủ duyên chúng tôi sẽ sống trong hang núi và cũng chết dưới gốc cây như Đức Phật. Đó là lối sống của Đức Phật và lối sống của chúng tôi đều giống nhau. Cho nên, quý vị không thể nào nói rằng chúng tôi tu sai pháp Phật được.

Phần làm chủ thân tâm thứ hai cũng rất cụ thể. Đức Phật tuyên bố trước mọi người còn ba tháng nữa Ta sẽ nhập Niết Bàn. Điều này Đức Phật đã giữ đúng lời hứa. **Chúng tôi đã nhập được Tứ Thiên phá được thọ, tịnh chỉ được hơi thở, cho nên chúng tôi cũng làm được điều này khi chúng tôi muốn dứt bỏ báo thân.**³

Kính thưa quý vị ! Chúng tôi có làm khác Đức Phật hay không ? Ở đây quý vị không thể nào viện một lý do gì bảo rằng chúng tôi tu sai pháp Phật được. Xưa, Đức Phật đã làm được điều gì, thì bây giờ chúng tôi cũng làm được như vậy. Tuy rằng chúng tôi không giảng Kinh thuyết pháp như các Thầy khác, nhưng chúng tôi đã thân giáo bằng hành động thân, khẩu, ý trong cuộc sống hơn là dùng ngôn ngữ. Chúng tôi hướng dẫn người qua kinh nghiệm bản thân của mình cho nên rất thực tế và cụ thể.

Trên đường tu theo Đạo Phật chúng tôi tu hành như vậy, không còn sợ sai trái với Đạo Phật và không còn sợ mọi ảnh hưởng của các tôn giáo khác đang đồng hóa Đạo Phật...

Giờ đây chúng tôi mạn phép hỏi quý vị một câu : *Thầy của quý vị là ai?* Quý vị cứ trả lời tự nhiên, đừng dựa vào huyền sử 33 vị Tổ sư thiên Đông Độ và Trung Hoa.

Kính thưa quý vị, cứ theo kinh sách Nguyên Thủy thì Thầy của quý vị không phải là chúng tôi. Chúng tôi là những con người bằng xương, bằng thịt như quý vị, chúng tôi cũng không được Đức Phật chỉ định làm người thừa kế, dẫn dắt quý vị trên đường tu theo Đạo Phật. Cho nên, quý vị đừng nương tựa theo chúng tôi tu hành, vì có nhiều điều bất lợi và khó khăn cho quý vị:

1- Chúng tôi không phải là người thừa kế của Đạo Phật, vì thế chúng tôi không đủ niềm tin đối với quý vị. Khi quý vị nghe người ta nói xấu chúng tôi, cho chúng tôi tu hành không đúng Đạo Phật, tu theo ngoại đạo, liệu quý vị còn đủ niềm tin đối với chúng tôi chăng ?

2- Thời điểm hiện giờ, Phật Giáo suy thoái. Người tu sĩ Phật Giáo đắm danh, ham lợi, lòng ganh tị nhỏ nhen ích kỷ hẹp hòi và tinh thần ty hiềm cao độ .

3- Pháp môn tu hành của Đạo Phật hiện giờ đã bị lẫn lộn nhiều pháp môn của ngoại đạo khó phân biệt tà chánh.

³ Hòa Thượng Chơn Như đã từng lên trình pháp với HT Thanh Từ và xin phép được ngồi thiền và thị tịch trước mặt Thầy và tặng chúng để chứng minh lời dạy của Phật trong kinh Nguyên Thủy là đúng, nhưng HT Thanh từ khuyên “nên ở lại trụ thế để giúp Thầy hoằng pháp, lợi sanh”.

4- Các bậc Tôn túc đi trước tu hành sai , người sau không dám sửa đổi sợ Thầy Tổ buồn phiền. Thầy chúng tôi Hòa Thượng Thích Thanh Từ tu thiên, Hòa thượng Thiện Hoa là Thầy bổn sư cũng không vừa ý .

5- Lòng người còn ham danh đấm lợi ham mê sắc dục không muốn rời xa 5 thứ dục lạc của thế gian. (Tài, danh, sắc, thực, thù).

6- Đòi người còn lạc hậu nặng lòng mê tín thường cầu khẩn bái lạy tụng kinh niệm chú, lấy Đạo Phật làm chỗ nương tựa tu hành không tự cứu mình.

7- Ham mê thần thông bùa chú linh hiển tin chuyện quá khứ vị lai .

8- Lòng người bây giờ thiếu thành thật, thường dối Thầy, dối Tổ, dối mình và dối người khác.

9- Ham danh, ham học thức cao, chạy theo cấp bằng này, cấp bằng nọ.

10- Những bậc chân tu không xu hướng chính trị bên này bên kia thì bị tìm cách cô lập .

Do 10 điều trên đây quý vị không nên theo chúng tôi tu hành, vì rất khó khăn cho quý vị và chúng tôi. Và lại, theo chúng tôi tu hành đông đảo chắc chắn sẽ để lại một trang sử Phật Giáo không tốt đẹp. Xưa Huệ Khả bị giết, Lục Tổ Huệ Năng bị hành thích, gần đây Tổ Sư Minh Đăng Quang bị bắt cóc mất tích, ông Đạo nằm Nguyễn Văn Thế bị ám sát bắn chết tại chùa.

Kính thưa quý vị Phật tử, người Thầy của quý vị chính là Giới Luật. Giới Luật là người thừa kế của Đức Phật và đã được Đức Phật chỉ định trước giờ nhập Niết Bàn. **Chính chúng tôi tu học cũng từ Ông Thầy Giới Luật mà có được như ngày hôm nay. Vậy quý vị hãy trở về nương tựa nơi Ông Thầy Giới Luật của quý vị đi . Đừng nương tựa vào ai hết** dù bất cứ ông Thầy nào. Họ là những con mọt kinh sách, chẳng có một chút kinh nghiệm gì trên đường tu tập. Họ chỉ nói bằng miệng mà cuộc sống tu hành chẳng có ra gì. Họ đâu biết rằng kinh sách hôm nay là do tam sao thất bản, có nghĩa là ba lần sao chép làm Kinh mất gốc.

Kính thưa quý vị, sau khi Phật nhập diệt, các bộ phái tự đặt ra kinh sách, giới luật, thêm bớt quá nhiều theo kiến thức hiểu biết của họ (mà họ cho rằng đúng) làm lệch lạc con đường tu hành của Đạo Phật ở đời sau. Họ không dám tu giới luật, lúc nào cũng tìm cách tránh né, viện cớ này cớ kia hoặc chạy theo con đường phá giới, phá oai nghi tế hạnh của Đạo Phật.

Tóm lại, vì các tu sĩ chẳng nghe Ông Thầy Giới Luật nên tình trạng Phật Giáo mới ra nông nổi này. Phật giáo ngày nay đã trở thành Thần Giáo (Ông Phật thành Ông Thần), nhà chùa là nơi cúng bái, cầu siêu, cầu an, cầu tài, cầu lợi, xin xăm, bói quẻ, cúng sao, giải hạn, coi ngày giờ tốt xấu, dựng vợ gả chồng. Chùa biến thành nơi phục vụ mê tín cho những người Phật tử còn lạc hậu. Chùa là nơi mà tăng sĩ phải lao động quần quật cả ngày, các ni cô phải làm bánh, nấu ăn, chạy bàn (còn sức đâu nữa mà tu ?), chùa là nơi để cho người ta tham quan du lịch, tiếp khách ồn náo và các thầy tu lo chăm sóc cây kiểng, làm đẹp cảnh chùa cho du khách chụp hình (còn tâm trí đâu mà ngồi thiền ?). Nhớ lại ngày xưa Đức bổn Sư chỉ có ba y, một bát, dưới gốc cây nằm ngủ, ngày ngày đi xin ăn mà đau lòng cho Phật giáo ngày nay....

===W===

CÔ DIỆU QUANG DẠY XẢ TÂM

(Diệu Thanh ghi, ngày 30 - 10 - 2000)

1)- Nếu không làm chủ ý, để tâm dính mắc một điều gì thì tâm không thanh thản. Thế nên, **khi có một niệm khởi lên thì tác ý để đánh bật những tà niệm ấy .**

2) Ngồi thiền phải luôn tỉnh thức. Nếu không tỉnh thức sẽ đi lạc thiền, bị tẩu hỏa nhập ma. Khi ngồi thiền mà cảm thấy tâm thanh thản, an lạc là đúng, nếu cảm thấy nhức đầu thì mau xả ngay đi kinh hành để tâm bình thường trở lại. Nếu thấy có sự an lạc trong tỉnh thức là đúng. An lạc mà đắm chìm trong an lạc, người đến gần mà không hay là sai .

3)- Cứ lo xả tâm cho thật sạch, ly dục ly ác pháp cho thật sạch, không cần phải quan tâm đến Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên .

Khi xả tâm thật sạch thì tự nhiên nhập được các thiền định đó dễ dàng, vì thế nên thường để tâm thanh thản an lạc.

Khi một niệm ác khởi lên, phải chặn đứng, xả ngay liền. Khi niệm thiện khởi lên, liền làm một việc thiện gì đó. Sau khi làm xong thì xả ngay, không để dính mắc vào việc thiện.

5- Để tâm bình thường, thanh thản, vô sự, không kìm thúc tâm, không tập trung tâm chăm chú quá, mà chỉ để ý bình thường. Khi có một niệm khởi lên là tâm phóng dật, phải xả liền, đó là làm chủ cái ý.

6/ Hằng ngày phải thường xả tâm bằng pháp hướng, nhưng **không nên dùng pháp hướng liên tục mà thỉnh thoảng 2, 3 phút hướng một lần.** Đó là luôn luôn quán xét tâm đang khởi niệm gì thì liền xả ngay niệm đó. Còn không khởi niệm thì tâm đang ở trong trạng thái an lạc tỉnh thức .

Như vậy ngồi chơi cũng là tu, ta không còn thấy thời gian trống trải. Pháp này rất ích lợi cho người giữ hạnh độc cư .

7/ Khi cô Út la rầy một người nào là để thử tâm họ còn sân hay không? La rầy thật cũng có và thử cũng có. Thấy người bị la rầy thì ta lấy đó làm bài học, đặt mình vào vị trí người bị la rầy mà rút kinh nghiệm để xả tâm sân giận.

8/ Không dính mắc vào kinh sách và băng giảng mà phải thực hành cho đúng thì mới có kết quả.

9/ Khi dự định làm một điều gì, (thí dụ: dự định nhập thất, sống độc cư trăm phần trăm), không nên nói cho ai biết, chỉ nên âm thầm thực hiện điều đó. Nếu nói ra thì gặp nhiều ma chướng không thực hiện được.

10/ Dùng câu pháp hướng nào phù hợp với sự việc đang dính mắc mà xả tâm thì xả rất nhanh .

Ngày mồng 2 tết năm 2001 (25-1-2001)

====W====

CÔ ĐIỀU QUANG DẠY TIẾP

1/ Khi bị người nói oan ức, thì xả tâm không buồn giận, mà tự kiểm tra lại mình có hành động hoặc lời nói gì khả nghi hay không, rồi đề phòng để sửa đổi những lỗi lầm mà mình đã phạm để người khác không còn nghi và nói oan cho mình nữa .

2/ Xả tâm tốt là **khí sự việc nghịch ý đến mà mình biết, mình không còn buồn giận nữa. Đó là biết mình có xả tâm.** Còn khi người ta nói nghịch ý mình cứ mặc kệ ai nói gì thì nói *trơ trơ như gỗ đá thì đó là ức chế tâm.*

3/ Nói ra những điều mình hiểu biết cho người khác nghe, càng tăng thêm tâm ngã mạn .

Sống chung trong tập thể phải hòa đồng với tập thể, nhưng giữ hạnh độc cư thì không được nói chuyện. Cứ lo xả tâm tốt, tất nhiên sẽ sanh trí tuệ.

4/ Ngồi chơi thấy không có vẻ gì là tu mà thực sự là tu rất nhiều .

5/ Lo quán xét cái tâm, khi có một niệm khởi lên liền buông xả xuống. Xả tâm được rồi thì không còn thích mặc đẹp, ăn ngon nữa .

6/ Khi bị cô Út đập, thì xả tâm ngay, không nên buồn giận. Khi bị cô Út la rầy, thì phải tự xét mình có làm điều gì lỗi hay không, mà sửa đổi. Còn nếu không có lỗi thì phải biết rằng Út muốn nhắc nhở một điều gì đó và tác ý buông xả hết không buồn, không giận. Đó là xả tâm. Còn ôm ấp giận hờn trong tâm, ủ mày, ủ mặt là tu sai rồi. Đi tâm sự phân trần với người khác cũng sai luôn.

7) Thực hành pháp hướng, phải tỉnh thức trong câu pháp hướng và nhiệt tâm thì xả tâm mới có hiệu quả. Thực hành pháp hướng mà tâm cứ nghĩ vẩn vơ, thì pháp hướng như câu thần chú, đọc liền liền mà không có kết quả gì hết .

8) Giữ hạnh độc cư không phải là luôn luôn nín lặng, nếu có người hỏi việc đáng nói thì phải nói. Nếu lặng im không trả lời là tu sai rồi .

9) Người tu là phải biết dừng cái ý, ý hay khởi niệm phải làm cái này, nhớ nghĩ điều kia, chuyện nọ. Thí dụ : Đang nhập thất, ý nhớ nghĩ phải ra phụ bếp, rồi theo ý đó mà phải ra ngoài. Như vậy là phá hạnh nhập thất, là tu sai .

Khi đã nhập thất thì phải quyết tâm giữ trọn hạnh nhập thất. Luôn luôn quán xét cái ý của mình. *Khi ý khởi niệm thì buông xả xuống liền.* Nếu tâm còn loạn động thì không nên nhập thất, mà nên ở ngoài để xả tâm. Nếu không sẽ ức chế tâm bị tẩu hỏa nhập ma.

10) *Chính mình tạo cảnh vui hay địa ngục cho chính mình. Sống trong cảnh động mà xả tâm được thì chính nơi đó là Niết Bàn. Ở nhà bếp cũng là Niết Bàn chứ không phải ở trong thất mới thấy Niết Bàn .*

11) Khi nghe người ta trách mình một điều gì đó mà mình không có làm, thì không nên cãi lại, vì cãi lại là tâm mình đã dính mắc vào sự việc đó .

Mình nên quán xét rồi xả tâm không màng đến điều người ta nói. Miễn sao tâm mình chơn chánh, ngay thẳng là được rồi .

12) **Đừng được ý là tạp khí hiện tại diệt, tạp khí hiện tại diệt thì tạp khí từ quá khứ cũng diệt. Do đó khi bỏ thân này sẽ được tự tại. Khi ý được thuần thực sau này sẽ nhập các định khác dễ dàng.**

13) **Làm chủ ý là phải biết điều phục nó, chiến thắng nó. Khi ý niệm khởi lên trong giờ tu, nhớ cái này, nhớ cái nọ, mình phải biết khắc phục nó, không cho nó khởi. Nó khởi lên hoài nó sẽ quen, mình phải cương quyết thắng nó. Khi nó khởi lên thì tác ý” không khởi niệm nữa phải buông xả xuống, buông xuống”. Tác ý lâu ngày thì sẽ làm chủ được ý.**

14) **Khi người ta làm khổ mình là người ta đưa mình vào địa ngục, thì mình phải biết thoát ra khỏi địa ngục đó. Mình phải tạo cảnh an vui cho mình, không được quyền làm khổ mình .**

15) **Người tu mà đáp y để cho người ta lễ lạy mình là còn danh, còn tâm ngã mạn. Người tu đã đập vỡ tâm ngã mạn thì không đáp y, không còn muốn cho người lễ lạy mình .**

16) **Thực hành pháp hướng tâm đừng tập trung quá nhiều sẽ thành ức chế tâm. Nên dùng pháp hướng với tâm bình thường, thanh thản, vô sự. Tu trong thoải mái dễ chịu mà có kết quả.**

17) **Muốn phá hôn trầm phải đi kinh hành cho nhiều .**

18) **Những câu pháp hướng mà Thầy dạy là của Phật, của Thầy. Người tu đến một lúc nào đó, tự tâm phát sinh ra những câu pháp hướng, thì đó là những câu pháp hướng tự động, nó phù hợp với đặc tướng của mình.**

19) **Đừng nên khuyên người đi tu. Để tự người ta ý thức cuộc đời là khổ rồi người ta tu thì mới xả tâm được.**

20) **Thấy cuộc đời còn vui thích, hoặc bất mãn gia đình, hoặc buồn khổ một chuyện gì mà đi tu thì tu không được, xả tâm không được, chỉ bị ức chế tâm mà thôi .**

Kính trình cô Diệu Quang .

Những lời cô dạy con ghi khắc trong tâm và cố gắng thực hành theo lời dạy. Con ghi chép ra đây để cô xem xét đúng hay sai mà chỉ dạy thêm cho con. Xem xong cô phê bình vào tập để con biết mà thực hành .

Con cảm ơn cô nhiều lắm.

Con: Diệu Thanh

===W===

LỜI PHÊ CỦA CÔ DIỆU QUANG

Những lời Út đã dạy em đều ghi đúng cả, chỉ còn cố gắng tu tập để xả tâm cho được. Xả tâm được là có giải thoát ngay liền, phải cố gắng tinh cần đừng nên bỏ qua là phí cả cuộc đời. Nếu không tu thì thôi mà đã quyết tu thì phải tu cho tới nơi tới chốn.

Thiền định của Đạo Phật chỉ có bấy nhiêu đây mà thôi. Nếu ai thực hiện đúng theo lời dạy này thì muốn nhập định nào cũng dễ dàng như trở bàn tay, như lấy đồ trong túi (định như ý túc).

Xưa Đức Phật không có dạy chúng ta ngồi thiền nhập định để thành Chánh Giác, mà chỉ dạy chúng ta: “ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp”; hoặc dạy chúng ta “ly dục ly ác pháp”; hoặc dạy chúng ta “phòng hộ sáu căn bằng giới bốn Patimoka”; hoặc dạy chúng ta “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”.

Cho nên 37 phẩm trợ đạo cũng đều giúp cho tâm chúng ta không phóng dật. Khi tâm không phóng dật là chúng ta đã thành tựu viên mãn đạo giải thoát (làm chủ sanh, tử chấm dứt luân hồi). Chừng đó chúng ta đã mãn nguyện lắm rồi phải không ?

Sự hiểu biết là như vậy, còn sự tu tập thật là cam go và có nhiều thử thách. Không đơn giản như chúng ta hiểu, nên phải cố gắng không ngừng, phải có sự tu tập liên tục. ***Đối với cuộc sống thế gian đâu có gì vui, đâu có gì là hạnh phúc, toàn là những sự khổ đau. Vì thế, chúng ta phải tư duy suy nghĩ cho chín chắn để mà nhàm chán. Nếu chưa nhàm chán thì chắc chắn con đường tu hành sẽ không đi về đâu được cả, chỉ là một tâm chứa đầy tham vọng.*** Phần đông người tu hiện giờ chưa có nhàm chán thật sự.

===W===

LỜI NHẮC NHỞ CÁC ĐỆ TỬ

Này các Thầy,

Thầy dạy Giáo án này là nhằm phục hồi giáo lý chân chính của Đạo Phật với đầy đủ lý pháp và hành pháp để mọi người tự thấp đuốc mà đi, không còn lầm đường, lạc lối. Nếu ai có quyết tâm tìm cách chấm dứt khổ đau và chấm dứt luân hồi thì đây là con đường duy nhất mà họ có thể tu tập và đạt kết quả như nguyện.

Xin các Thầy đừng nghĩ rằng Thầy giảng dạy Giáo Án này là để thu hút đệ tử của các nơi khác về đây quy y với Thầy. Bốn sư của quý Thầy thì quý Thầy cứ giữ nguyên và không được xem thường Thầy cũ của mình. Đừng bảo họ hay trông đợi họ cải tổ, phải làm điều này, điều nọ. Đây là điều mà Thầy muốn nhắc nhở các Thầy khi trở về trụ xứ của mình. Thầy chỉ căn cứ vào kinh sách của Phật để nhắc cho quý vị nhớ và nương vào đó mà tu hành chứ không có ý bài bác hay chê bai ai cả.

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng Thầy giảng Giáo án này để bắt quý vị từ bỏ những kinh sách mà quý vị hiện có. Nếu thấy đường lối tu tập do Thầy hướng dẫn đem lại kết quả thiết thực thì quý vị tu tập; không nên đem kinh sách ngày trước ra đốt hay quăng bỏ đi. Mục đích của Giáo án là giúp cho quý vị đi trên con đường giải thoát, tránh tạo nhân ác để hưởng phước báo giải thoát. Không nên xem thường Thầy cũ của mình hay là khinh chê, hủy báng kinh sách hiện có. Quý vị đã từ bỏ gia đình, người thân, tài sản lớn, tài sản nhỏ, quyến thuộc lớn, quyến thuộc nhỏ để xuất gia tu học. Tất cả những cái gì quý Thầy hiện có xin hãy giữ nguyên như cũ, kể cả tình cảm thương yêu, thân bằng quyến thuộc. Hãy tu tập, dần dần quý Thầy mới cách ly và từ bỏ cái sai lầm ngày trước. Đừng

nghe chúng tôi nói như thế mà về nhà trách vợ, mắng con: “Chúng bay là tội báo oan gia. Nhà cửa, của cải là vương mắc, tất cả là triền phục trói buộc ta à”. Nói như vậy là sai.

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng chúng tôi dạy Giáo án này là dạy quý Thầy từ bỏ tất cả phong tục, tập quán, hay chỉ trích các pháp môn cầu an, cầu siêu. Hầu hết các Thầy nghe chúng tôi nói về những hình thức mê tín dị đoan trong dân gian, rồi vội vã bắt chước phê bình, chỉ trích những người đi xin xăm, đồng cốt, xem sao, giải hạn, cúng vong, tiển linh .. là xấu, là bậy. Không nên nói như thế. **Tự thân mình hãy tu đi cho có kết quả an lạc, giải thoát. Nếu biết được đó là pháp ác, làm khổ mình, khổ người thì ta tránh xa, không tin, không áp dụng, nhưng không nên bài bác, chỉ trích.** Nếu trước mình làm nghề gì ác (làm khổ mình khổ người) thì bây giờ mình không làm nữa, chứ không được chỉ trích hay bài bác người ta.

Thí dụ khi nghe Thầy giảng Tứ Vô Lượng Tâm mà bốc cơm cho chó ăn, cho kiến ăn là sai lầm. Cơm này là do mồ hôi nước mắt của bá tánh cúng dường, tại sao ta lại phí phạm? Con vật nó đói khổ là do nghiệp báo của nó, nếu đem của đàn na tín thí cho chó ăn mà gọi là Tứ vô lượng tâm là sai. Nhà chùa không nuôi chó mà quý vị đem cơm cho chó ăn, cho nên bây giờ có cả bầy chó vây quanh chờ ăn. Thầy thấy thất nào có chó lảng vảng là biết có người đem cơm cho chó ăn. Mình quyên rũ nó thì nó mới đến, nếu không cho thì làm sao mà nó tìm đến được? **Bản thân ta nhận của đàn na tín thí mà tu hành không xong thì trả nợ biết kiếp nào cho hết, vậy mà còn đem của người ta đem cho chó ăn thì thật là đắc tội!** Mình mượn hình thức tu hành rồi lấy của người này đem cho người khác mà gọi là lòng từ, thử hỏi như vậy có phải là từ bi không? Đó là tu sai, không đúng đâu các Thầy ạ.

Hoặc là khi nghe nói đời sống tu sĩ trắng bạch như vỏ ốc mà về nhà làm cho gia đình tan nát thì giải thoát đâu không thấy mà thấy ngay địa ngục trước mắt. Thế là tu hành không đem lại an lạc giải thoát cho ai cả mà chỉ thấy sự khổ đau cho mọi người trong gia đình.

Quý Thầy cũng đừng bài bác phong tục của bà con dòng họ. Người ta cúng bái, giết bò mổ heo thì mình không ăn, nhưng không được công kích, vì biết đó là ác pháp. **Mình chưa có đủ sức độ ai thì đừng có nói gì cả.** Có người hỏi Thầy như sau: “Bach Thầy, con là nội trợ trong nhà, ngày giỗ, ngày Tết, tiệc tùng, cưới hỏi thì con phải làm sao đây?” Hỏi như vậy là chưa hiểu cách thức tu tập. Mình là vợ, là dâu con trong nhà thì mình vẫn phải làm tròn bổn phận của mình. Mình đâu có quyền bắt buộc hay cấm cản ai không làm điều này, điều kia. **Phong tục, tập quán đã ăn sâu trong tâm khảm của mọi người, không thể một sớm, một chiều mà ta dứt bỏ được. Mình phải làm cho mọi người vui lòng, rồi khéo léo, linh động mà chuyển hóa họ.** Thí dụ mình không cất cổ gà thì mình mua gà ngoài chợ. Đùng một cái mà mình đòi nấu chay và bắt bà con dòng họ phải ăn chay là mình đụng chạm với bà con họ hàng.

Tương tự như vậy, nếu đem cơm cho kiến ăn, lòng từ ấy chỉ có quyên rũ kiến đến nó cắn mình mà thôi!

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng chúng tôi dạy quý Thầy bỏ phước chùa to, tháp

lớn, bỏ phế việc giáo hội, bỏ phế pháp yết ma, hay các pháp thiền định mà các Thầy đang tu tập. Không, không phải thế. Nếu pháp ấy không đem lại kết quả tốt thì mình không áp dụng nữa, và tuyệt đối không được chỉ trích, hay chê bai pháp khác. **Chê bai là pháp ác. Người ta tu theo pháp khác là duyên nhân quả của người ta. Ai tu sao thì mặc họ. Chúng ta sống trong pháp thiện, đem lại an vui, hạnh phúc cho chúng ta trước, rồi sau đó chúng ta làm một gương hạnh sống để cho người khác noi theo, chứ không dùng miệng lưỡi của ta mà nói họ nghe theo.**

Các Thầy cũng đừng nghĩ rằng tôi xúi các Thầy bài bác pháp môn của chư Tổ (Tổ Tổ tương truyền). Tất cả những gì mà Thầy của quý vị đã truyền dạy cho quý vị thì quý vị hãy giữ nguyên. Thầy mình đã dạy mình cúng bái, tụng niệm, kệ ngâm thì mình vẫn cứ giữ nguyên đó. Biết nó là ác pháp thì mình không tu tập theo nữa, dần dần tự sửa lấy mình. **Phải tự mình tu tập cho đúng thiện pháp, đừng bao giờ nói Thầy Tổ mình làm sai, làm không đúng pháp Phật!**

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng Thầy dạy Giáo án này là bảo quý Thầy từ bỏ nghề thầy thuốc (Nam) trị bệnh, bốc thuốc cho người. **Tất cả những gì có thể làm lợi ích cho người thì quý Thầy cứ làm. Hãy ghi nhớ là nhận diện pháp ác và trau dồi tâm thương yêu của mình, còn việc làm kia thì mình cứ giữ nguyên.**

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng Thầy chống lại việc viết kinh, soạn sách, dịch kinh, viết báo v.v..... Chớ có nghĩ như vậy. Những gì quý Thầy làm có tính cách phổ biến đường lối tu tập thì cứ giữ nguyên. Mọi con đường cũng có cái tốt của nó, chứ không phải xấu hết đâu. Nó không giúp ích cho người mặt này thì cũng giúp cho người ở mặt khác. Cứ giữ nguyên mà làm. **Nếu quý Thầy có thể nhận ra được những pháp bất thiện ở trong tâm và ra sức sửa đổi dần dần là đúng và như vậy quý Thầy sẽ được giải thoát.**

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng Thầy bài bác những người phá giới, phạm giới.

Quý Thầy cứ để yên cho người ta tu. **Đừng lấy Giáo án này mà đem ra công kích, và kêu gọi người ta phải ăn ít, ngủ ít, phải sống độc cư, nhẫn nhục, tùy thuận, hằng lòng v.v.....** Để tự nhiên, dần dần người ta sẽ nhận thấy, qua sự tu tập có kết quả của mình, rồi người ta sẽ bắt chước và có chuyển biến tốt, họ thấy pháp ác thì họ dứt, pháp thiện thì họ làm.

Quý Thầy cũng đừng nghĩ rằng Thầy bắt buộc quý Thầy phải tu theo Giới, Định, Tuệ của Đức Phật. Quý vị đã tu giới, định, tuệ nào thì cứ giữ nguyên pháp ấy mà tu. Nếu thấy cái nào có ác pháp, có phi thời ở trong đó thì ta âm thầm tu tập, lia xa, chớ không được chỉ trích, phê bình. Thí dụ khi thấy các thầy khác ăn một ngày hai, ba bữa, ta biết đó là ăn phi thời, không phải pháp Phật dạy, nhưng ta không chỉ trích, mà tự thân ta ráng tu tập đi vào thiện pháp, nghĩa là không ăn phi thời nữa. **Tuyệt đối không được nói đó là pháp Đại Thừa, không phải pháp của Nguyên Thủy. Nói như vậy chẳng đem lại lợi ích gì mà còn đào thêm hố chia rẽ, ngăn cách giữa các hệ phái.**

Tóm lại, Thầy chỉ dạy các Thầy để biết rõ đâu là pháp thiện để trau dồi, và đâu là pháp ác, là cấu uế cần phải từ bỏ để tu tập, chấm dứt tái sinh luân hồi. **Nếu quý thầy tu tập đúng như lời dạy của Thầy thì sẽ tiêu trừ được cấu uế, bất tịnh, thiện pháp sẽ tăng trưởng và đạt đến ngay an trú trong hiện tại. Tự**

thân quý Thầy sẽ chứng nghiệm được sự an lạc, giải thoát thật sự. Điều này chứng tỏ rằng Giáo án có công năng giúp đỡ người tu tập thành công, có kết quả thiết thực, đem lại an lạc, hạnh phúc cho con người. Đó cũng là tâm nguyện của Thầy khi đem ra trình bày Giáo Án này. Bài bác, chỉ trích người là ác pháp, mặc dù lời nói của quý Thầy là đúng chứ không phải sai. Người ta còn kiến chấp, lầm chấp các pháp quá nặng, mình chỉ trích người chỉ làm cho người tức giận, sân hận, tạo thêm ác nghiệp mà thôi.

Thế là phát tâm muốn đem lại thiện pháp cho người mà hóa ra là ác pháp. **Vậy khi tiếp nhận Giáo Án này xin quý Thầy hãy âm thầm tu tập.** Tại sao? Vì chỉ khi nào có người quyết tâm tu tập, và người ấy quá thiết tha với pháp giải thoát thì ta mới trao cho họ. ***Khi nhân duyên chưa đủ thì ta cứ giữ nguyên đó và kiên nhẫn đợi chờ ...*** Nên nhớ, đây không phải là pháp của riêng Thầy, Thầy không phải là giáo chủ của một môn phái mới. Đây là pháp Phật, Thầy chỉ trình bày, triển khai giáo án này để mọi người cùng tu tập đạo giải thoát. Biết thương người nhưng phải khôn ngoan (từ bi và trí tuệ), tránh cho người (chỉ trích chống đối lại ta) phạm thêm tội mà tiếp tục trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi. Cũng giống như muốn giúp cho người không phạm tội ăn cắp thì ta đừng để đồ đạc sơ hở (đồ quý giá đừng để gần cửa kính; túi xách, đồ đắt tiền đừng để trên xe hơi rồi đi vào nhà, hay đi mua sắm nữa). Phải cảnh giác đừng rơi vào những người sống theo dục lạc, vì người ưa thích dục lạc tất nhiên sẽ lý luận che dấu. Thế là họ sẽ phỉ báng đạo, sẽ đọa vào địa ngục.

Phải cẩn thận khi truyền pháp. Không phải hô hào trên báo chí, truyền thanh, truyền hình, hay in thành sách, báo bày bán khắp nơi ⁴. **Pháp này là pháp thật quý giá** (vì nó giúp ta thoát khổ, sống an vui và giải thoát sanh tử, luân hồi), **không nên đem bày bán, mà chỉ trao cho người nào thật quyết tâm tu tập giải thoát.** Nếu người nào không muốn giải thoát, còn tham đắm ngũ dục, ưa thích tiền bạc, mãi mê thú vui trần thế thì ta không nên trao cho họ. Chờ khi nào có đầy đủ duyên, sau khi họ ngán ngẩm sự đời, họ than thở, họ thấy đời là khổ thật sự, lúc bấy giờ ta mới đem trao cho họ.

Đây là lời nhắc nhở quý Thầy. Thầy không muốn dùng pháp này để tạo danh cho chính mình bằng cách chỉ trích những người khác, hay “đập bể nồi cơm của người ta”? Thầy chỉ muốn vì lợi ích chúng sanh mà trao pháp bảo. Nhưng không phải vì thế mà ta đem cho một cách phí phạm, thiếu suy xét, như đem quảng cáo một món hàng rẻ tiền bằng cách cho không. Phổ biến như vậy thì có được bao nhiêu người tu? Thà rằng âm thầm xem xét coi người nào có đủ duyên, thì trao cho. **Nếu đủ duyên thì ở đâu họ cũng tìm đến, còn không đủ duyên thì dù bày bán giữa chợ cũng chẳng có ai mua.** Ở đây chúng ta đã sống với pháp nhân duyên, và sống trong pháp nhân quả. Thà ngồi đây, chờ đúng người đến mà trao pháp chứ không phải chủ đích đem pháp mà độ người. Độ người kiểu đó chỉ là độ danh độ lợi mà thôi.

⁴ Có nhiều nơi người ta xin sách báo của mình không phải để xem hay tu học, mà để sử dụng vào việc khác.

Lời nói sau cùng của Thầy là sau khi trở về trụ xứ của quý vị, nếu có đem Giáo Án này ra in ấn thì cũng phải tìm người có đủ duyên mà trao, nếu người chưa đủ nhân duyên thì ta không cho, dù cho ai có trả hàng vạn ngàn đồng thì pháp ấy hãy còn quá rẻ. **Cẩn trọng! Xin rất cẩn trọng.**
Chúc quý Thầy tu tập an lạc, xả tâm tốt.

Trích Giáo Án Tu Tập Giai Đoạn I
Băng số 14/61, mùa An Cư năm 1997
Nhóm tu Học Nguyên Thủy ghi chép và đánh máy.
California, mùa Xuân 2001

===W===

THỜI KHÓA
TU TẬP TẠI TU VIỆN CHƠN NHƯ
(trích Đường Về Xứ Phật, quyển VIII)

Mỗi ngày tu tập 4 thời (khuya, sáng, chiều, tối), mỗi thời là 3 tiếng đồng hồ và cách thức tu tập mỗi thời đều giống nhau.

KHUYA VÀ SÁNG

Khuya	Sáng
2: 00 - 2: 30 Ngồi thở 5 hơi thở, đi 20 bước (4x5) 30'	7:00 – 7: 00 Thở 5 hơi, đi 20 bước tập 30'
2:30 – 3:00 nghỉ xả hơi 30 phút	7:30 – 8:00 nghỉ xả hơi 30 phút
3:00 – 3:30 Chánh Niệm Tỉnh Giác Tứ Vô Lượng Tâm	8:00 – 8:30 Chánh Niệm Tỉnh Giác Tứ Vô Lượng Tâm
3:30 – 4:00 nghỉ xả hơi 30 phút, được phép vọng tưởng	8:30 – 9:00 nghỉ xả hơi 30 phút, được phép vọng tưởng
3:30 – 4:00 nghỉ xả hơi 30 phút, được phép vọng tưởng	8:30 – 9:00 nghỉ xả hơi 30 phút, được phép vọng tưởng
4:00 – 4:30 Tứ Bất Hoại Tịnh, Tứ Vô Lượng Tâm, Nhân quả, Duyên sinh	9:00 – 9:30 Tứ Bất Hoại Tịnh, Tứ Vô Lượng Tâm, Nhân quả, Duyên sinh
4:30 – 5:00 Định Niệm Hơi Thở	9:30 – 10:00 Định Niệm Hơi Thở

Định Vô Lậu 5:00 – 7:00 Lao Tác	Định Vô Lậu 10:00 – 12:00 nghỉ ngơi, độ ngộ 12:00 – 14:00: tịnh chỉ
---------------------------------------	--

CHIỀU VÀ TỐI

CHIỀU	TỐI
2:00 – 2:30 Thở 5 hơi, đi 20 bước Tập 30 phút	7:00 – 7:30 Thở 5 hơi, đi 20 bước Tập 30 phút
2:30 – 3:00 nghỉ xả hơi 30 phút	7:30 – 8:00 nghỉ xả hơi 30 phút
3:00 – 3:30 Chánh Niệm Tĩnh Giác Tứ Vô Lượng Tâm	8:00 – 8:30 Chánh Niệm Tĩnh Giác Tứ Vô Lượng Tâm
3:30 – 4:00 nghỉ xả hơi 30 phút, được phép vọng tưởng	8:30 – 9:00 nghỉ xả hơi 30 phút, được phép vọng tưởng
4:00 – 4:30 Tứ Bất Hoại Tịnh, Tứ Vô Lượng Tâm, Nhân quả, Duyên sinh	9:00 – 9:30 Tứ Bất Hoại Tịnh, Tứ Vô Lượng Tâm, Nhân Quả, Duyên Sinh
4:30 – 5:00 Định Niệm Hơi Thở Định Vô Lậu 5:00 – 7:00 Lao động nhẹ Nghỉ ngơi	9:30 – 10:00 Định Niệm Hơi Thở Định Vô lậu 10:00 tối đến 2 g sáng chỉ tịnh

Trong ba tiếng đồng hồ ở mỗi thời công phu, thì hai giờ đầu chỉ thực tập 30 phút, rồi nghỉ 30 phút.

1/. Giờ thứ nhất: công phu 30 phút, nghỉ xả hơi 30 phút

Trước tiên ngồi kiết già thẳng lưng, như lý tác ý, hướng tâm nhắc: **“Tâm phải chú ý rất kỹ từng hơi thở một, không được xao lãng”** hoặc **“Tâm phải bám chặt hơi thở, không được lơ lửng”**. (Trên đây chỉ dạy cho những người mới tập tu) Tiếp theo là thực tập năm hơi thở (hít vô, thở ra đếm 1, hít vô, thở ra đếm 2 v.v.... chậm, nhẹ, đều). Sau khi nhiếp tâm trong 5 hơi thở xong thì đứng dậy đi kinh hành. Trước khi đi cũng phải tác ý: **“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đang đi kinh hành”**. Đi kinh hành 5 bước thì lại nhắc tâm như thế. Sau khi được 20 bước (4 lần tác ý), thì tiếp tục ngồi thở 5 hơi. Liên tục thay đổi hai tư thế ngồi và đi kinh hành, tu tập đúng 30 phút thì nghỉ 30 phút.

Nghỉ xả hơi 30 phút:

Sau khi tu tập 30 phút xong, liền xả nghỉ thư giãn, nghỉ ngơi, ngồi chơi

trong tư thế thường, thỉnh thoảng nhắc tâm: **“Tâm phải thư giãn, nghỉ ngơi, vô sự, thanh thản và an lạc. Tâm không được nghỉ ngơi lung tung. Thân và các cơ buông thõng xuống, tự nhiên, không được gồng hay gò bó, hai chân phải buông thõng ra, tự nhiên, thoải mái, dễ chịu”**.

Sau khi thư giãn 30 phút thì đi kinh hành, tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định.

2/. Giờ thứ nhì: tu tập 30 phút

Đi kinh hành tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định câu hữu (cùng với) Tứ Vô Lượng tâm. Vừa đi vừa chú ý bước chân, vừa nhắc: **“Tôi đi kinh hành tôi biết tôi phải giữ gìn, tránh không đạp dẫm lên chúng sanh”**, rồi đếm bước từ 1 đến 20. Đứng 20 bước thì dừng lại, ngồi nghỉ xả hơi 2 phút. Khi xả nghỉ 2 phút xong, liền đứng lên tiếp tục đi kinh hành và cũng nhắc tâm như trên: **“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đang đi kinh hành”**, hoặc là **“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi giữ gìn không dẫm đạp lên chúng sanh”**. Hướng tâm như vậy rồi tiếp tục đếm bước đi từ 1 cho đến 20 bước, rồi xả nghỉ. Khi ngồi nghỉ đứng 2 phút thì lại tiếp tục kinh hành. Cứ tiếp tục, vừa kinh hành, vừa nghỉ cho đến khi đủ 30 phút mới xả nghỉ.

Nghỉ xả hơi 30 phút.

Trong thời gian nghỉ có thể ngồi chơi, hay may vá. Tâm có vọng tưởng hay không có vọng tưởng cũng tốt, đừng nên lúc nào cũng ức chế tâm, không cho vọng tưởng xen vào là không tốt. Phải để tâm tự nhiên của nó, đừng bắt ép nó thái quá, muốn mau mà thành chậm. **Nhớ không được tập trung quá nhiều mà sanh ra mỗi mết, lười biếng, hôn trầm, buồn ngủ, thân lơ dờ, ứ oải, tâm thần thờ, khó chịu.** Đó là tu quá sức thành ra tu sai. Ví như người lên dây đàn, chùng thì không thành tiếng, căng quá thẳng thì đứt dây. Chỉ có lên dây vừa là phát âm tiếng tốt, đúng nhịp. Cho nên thời gian xả nghỉ phải để tự nhiên như người chưa bao giờ tu.

3/. Giờ thứ ba: Sau khi xả nghỉ để tâm được tỉnh thức hoàn toàn thì mới nên tiếp tục tu tập Định Vô Lậu:

a/. *Quán pháp:* ngồi kiết già, lưng thẳng, dùng pháp hướng Tứ Bất Bất Hoại Tịnh: **“Tâm phải bất động trước các pháp của thế gian, phải giống như tâm Phật, phải buông xả hết, không được buồn, vui, yêu, ghét, giận, hờn, thù, oán, ham muốn và sợ hãi, vv...Tất cả các pháp trên thế gian này chẳng có gì là ta, của ta. Nếu ta còn thấy là ta, là của ta, là ta còn vô minh, điên đảo, ngu si, ta đã tự buộc chặt ta vào những sợi dây sanh tử luân hồi, khổ đau muôn kiếp”**.

b/. *Quán thức ăn, quán ngã:* Kế tiếp ta dùng pháp như lý tác ý để diệt ngã, xả tâm chấp ngã: **“Thực phẩm là món ăn bất tịnh, ứ trước, ta phải chừa tánh ưa thích ăn ngon”**. Và ta tác ý câu khác nữa: **“Thân, thọ, tâm và các pháp này đều là do duyên hợp, không có gì là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Vậy từ nay về sau ta không được chấp ngã, coi trọng ngã, yêu quý ngã, lo lắng cho ngã”**.

c/. Giải thoát sợ loài vật: Ta nên quan sát các loài vật đều hiền lành, không có loài vật nào hung ác. Chúng cắn ta chỉ vì bảo vệ sự sống của chúng mà thôi. Khi bị dẫm, đạp lên, chúng đau đớn mà phản ứng, bảo tồn sự sống nên mới cắn chúng ta. Vì nghiệp báo khác nhau nên chúng có những hình dạng, màu sắc khác nhau khiến cho ta thấy có loài rất đáng sợ, có loài thì không. Muốn không sợ hãi, ta nên dùng pháp hướng như lý tác ý: **“Tâm đừng nên sợ rắn, rắn không cắn người, hại người hiền đâu. Ta là người hiền, tu theo đạo Phật, ta không làm ác, làm hại, làm khổ đau chúng sanh, thì quyết chắc không bao giờ có ác thú và rắn độc hại ta được. Ta hãy bình tĩnh và không bao giờ sợ hãi nữa”**.

Giải thoát sợ ma: Nếu tâm thường hay sợ ma và bóng đêm thì ta nên nhắc: **“Đức Phật đã dạy thế giới siêu hình không có, tức là không có linh hồn người chết, mà đã không có linh hồn người chết thì ma là cái gì ? Ta quyết định không sợ ma. Vậy không có ma, ma chỉ là một bóng dáng tưởng tượng của người còn mê tín lạc hậu mà thôi. Từ nay tâm ta không được sợ ma nữa. Phải dạn dĩ, can đảm và chẳng hề sợ gì cả”**.

d/. Quán nhân quả: Kế tiếp ta phải tu tập nhìn đời bằng đôi mắt nhân quả và tư duy, tìm cách để hàng phục những hành động ác của thân, miệng, ý của mình, để hàng ngày chuyển hoá những hành động ác trở thành những hành động thiện. Và nhờ biết chuyển hoá như vậy, nên chuyển hoá được nghiệp báo khổ đau, tật bệnh, tai nạn và chuyển hoá cả nghiệp báo của luân hồi sanh tử được nhẹ nhàng, thoải mái.

Ba mươi phút cuối cùng của thời công phu: Tu Định Niệm Hơi Thở cùng với pháp hướng như lý tác ý về Vô Lậu.

Trước tiên, ta phải ngồi kiết già, lưng thẳng, dùng pháp hướng tâm như lý tác ý: **“Sáu thức phải bám chặt vào tụ điểm, biết hơi thở ra vô cho rõ ràng”**. Hướng tâm xong rồi, hít một hơi thở dài, chậm chậm để gom tâm, kế tiếp thở hơi thở bình thường, khoảng 5 hơi thở thì lại hướng tâm một lần: **“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”**. Khi hướng tâm, lại tiếp tục 5 hơi thở nữa. Từ đây về sau, cứ sau 5 hơi thở bình thường thì một lần tác ý, tuần tự theo các câu pháp hướng như sau (tu tập Định Vô lậu):

- Quán ly tham, tôi biết tôi đang hít vô; quán ly tham, tôi biết tôi đang thở ra.
- Quán ly sân, tôi biết tôi đang hít vô; quán ly sân, tôi biết tôi đang thở ra.
- Quán từ bỏ tâm si, tôi biết tôi đang hít vô; quán từ bỏ tâm si, tôi biết tôi đang thở ra.
- Quán từ bỏ ngã mạn, tôi biết tôi đang hít vô; quán từ bỏ ngã mạn, tôi biết tôi đang thở ra.
- Quán từ bỏ tâm nghi, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm nghi, tôi biết tôi thở ra.

Trên đây là phân quán lià Ngũ Triền Cái (Năm thứ ngăn che). Ghi nhớ là sau mỗi câu pháp hướng thì thở 5 hơi thở bình thường (không có một tạp niệm nào xen vô).

Tiếp theo, ta lại thực tập quán lià Thất Kiết Sử (Bảy thứ buộc ràng) giống

như trên, sau mỗi câu pháp hướng thì thở 5 hơi thở bình thường:

- Quán từ bỏ ái kiết sử, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ ái kiết sử, tôi biết tôi thở ra.
- Quán từ bỏ sân kiết sử, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ sân kiết sử, tôi biết tôi thở ra.
- Quán từ bỏ thân kiến kiết sử, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ thân kiến kiết sử, tôi biết tôi thở ra.
- Quán từ bỏ hỷ kiết sử, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ hỷ kiết sử, tôi biết tôi thở ra.
- Quán từ bỏ mạn kiết sử, tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ mạn kiết sử, tôi biết tôi thở ra.
- Quán từ bỏ hữu tham kiết sử, tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ hữu tham kiết sử, tôi biết tôi thở ra.
- Quán từ bỏ vô minh kiết sử, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ vô minh kiết sử, tôi biết tôi thở ra.

Tiếp theo, ta lại quán chiếu *thân, thọ, tâm, pháp* (Tứ Niệm Xứ) không phải là ta, là của ta, là tự ngã của ta. Trước hết là quán thân (nhớ thở 5 hơi bình thường sau mỗi câu hướng tâm):

- *Thân này không phải là ta, tôi biết tôi hít vô; thân này không phải là ta, tôi biết tôi thở ra.*
- *Thân này không phải của ta, tôi biết tôi hít vô; thân này không phải của ta, tôi biết tôi thở ra.*
- *Thân này không phải là tự ngã của ta, tôi biết tôi hít vô; thân này không phải là tự ngã của ta, tôi biết tôi thở ra.*

Sau khi quán thân xong, ta tiếp tục quán *thọ*, với ba câu pháp hướng tương tự như trên (*Cảm thọ không phải là ta, là của ta, và tự ngã của ta ...*) 5 hơi thở sau mỗi câu hướng tâm. Quán *thọ* xong, thì quán *tâm*. Quán *tâm* xong thì quán *các pháp*, cũng tương tự như trên, với 5 hơi thở sau mỗi câu hướng tâm.

* Điều quan trọng cần nhớ là lúc nào ta cũng phải nương theo hơi thở khéo tác ý như vậy, thì sự lợi ích và kết quả rất lớn cho hành giả.

Sau khi tu Định Niệm Hơi Thở câu hữu pháp hướng vô lậu về thân, thọ, tâm, pháp xong, ta lại tiếp tục tu tập Định Niệm Hơi Thở và câu hữu pháp hướng vô lậu thân, thọ, tâm, pháp như sau (quán *thân, thọ, tâm, pháp* theo hơi thở đi kèm với *vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh*) :

- *Thân này vô thường, tôi biết tôi hít vô; thân này vô thường, tôi biết tôi thở ra.*
 - *Có thân là khổ, tôi biết tôi hít vô; có thân là khổ, tôi biết tôi thở ra.*
 - *Thân này vô ngã, tôi biết tôi hít vô; thân này vô ngã, tôi biết tôi thở ra.*
 - *Thân là nhân quả, tôi biết tôi hít vô; thân là nhân quả, tôi biết tôi thở ra.*
- Quán *thân* xong thì ta quán *thọ*, rồi quán *tâm*, và sau cùng là quán *pháp* cũng tương tự như trên với 5 hơi thở sau mỗi câu pháp hướng.

Trong thời gian tu tập chúng ta đều phải nương theo hơi thở và khéo léo, thiện xảo như lý tác ý như vậy thì chúng ta sẽ thấy kết quả thân tâm an lạc vô cùng.

Cuối cùng, nên nhớ kỹ cứ cách 5 hơi thở thì phải hướng tâm nhắc một lần: “Cảm giác toàn thân an lạc tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân an lạc, tôi biết tôi thở ra”. Rồi lại tiếp tục 5 hơi thở nữa và hướng tâm: “Cảm giác toàn tâm an tịnh, tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn tâm an tịnh, tôi biết tôi thở ra”. Rồi lại tiếp tục 5 hơi thở nữa và hướng tâm nhắc: “Tâm như cục đất, tôi biết tôi hít vô, tâm như cục đất, tôi biết tôi thở ra”.

---W---

MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

(do chúng tôi góp nhặt từ các pháp thoại của Thầy)

- *1/. Tập ít nói, tư duy rồi mới nói. Dè dặt trong lời nói. Không nói chuyện tào lao, bàn chuyện người khác (nhất là chuyện riêng của các vị xuất gia).*
- *2/. Thường giữ gìn ý tứ khi làm việc, hay tiếp xúc với mọi người. Hành động phải ôn tồn, nhã nhặn, từ ái.*
- *3/. Thường sống một mình, và hướng tâm sống độc cư một mình. Luôn luôn giữ tâm vô sự và hướng tâm đến vô sự.*
- *4/. Phải biết sống một đời sống an vui, thanh thản, không làm khổ mình, khổ người. Sống thanh thản trước những biến cố của nhân quả và luôn luôn lúc nào cũng làm chủ nhân quả.*
- *5/. Biết xấu hổ với những điều sơ suất. Tự thẹn với những việc làm ác (Tại sao mình quá yếu hèn, không ngăn nổi được ác pháp trong tâm?).*
- *6/. Đừng nên tự mãn ở sự tu tập của mình, vì sự tu tập còn xa. Sự ly dục, ly ác pháp mình còn nhiều, không phải bao nhiêu đó là được.*
- *7/. Đừng có nhắm vào thiên định mà chẳng có định gì được cả. Phải nhắm vào đức hạnh và giới luật để xả tâm, ly ác pháp. Nên nhớ, nền tảng của Thiên Định là chỗ ly dục, ly bất thiện pháp. Chín mươi phân trăm giáo lý Phật dạy là ly dục, ly bất thiện pháp.*
- *8/. Muốn tu tập ba đức (nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng), ba hạnh (ăn, ngủ, độc cư) thì phải triển khai trí tuệ nhân quả, xét thấu đáo nhân quả.*
- *9/. Phải dẫn tâm vào một đối tượng mà tâm ưa thích, như đọc kinh, ưa thích các pháp tu, tư duy các lỗi lầm, hay quán xét đề mục, mới mong chiến thắng được sự thùy miên, hôn trầm.*
- *10/. Có lòng tin mãnh liệt nơi Phật và giáo pháp của Ngài thật sự đem đến giải thoát, làm chủ sự sống chết, chấm dứt luân hồi. Lòng tin mãnh liệt ấy giúp chúng ta thắng tiến trên đường giải thoát.*
-

----W----

THANH QUI TU VIỆN CHƠN NHƯ

LỜI NÓI ĐẦU

Tu viện Chơn Như có đường lối tu hành đúng theo Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật là Giới-Định-Tuệ, để đào tạo các tu sĩ có đủ tài đức, giới hạnh thanh tịnh, năng lực tròn đủ, làm chủ sanh tử, giải thoát tam độc *tham, sân, si*. Từ đó có đủ điều kiện phát huy con đường chấn hưng Phật giáo.

Trên đường đi đến cứu cánh giải thoát, người tu sĩ được rèn luyện qua hai giai đoạn:

1/. Giai đoạn Đức Hạnh (Giới Luật)

2/. Giai đoạn Thiên Định

Để hoàn tất được giai đoạn đức hạnh, tu sĩ và cư sĩ phải thực hiện ba hạnh là: ăn, ngủ, độ cư, và ba đức là: nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng.

Các tu sĩ về đây tu tập, phải triệt để tuân theo Nội Qui của Tu Viện. Nội Qui của Tu Viện có mục đích giúp cho tu sĩ và cư sĩ sống trong khuôn khổ phù hợp với đạo giải thoát. Nói đúng hơn, Nội Qui là vị Hộ Pháp có đầy đủ oai lực để bảo vệ trọn vẹn những người tu hành đạt được sở nguyện của mình. Vì thế, không một người tu sĩ hay cư sĩ nào phát nguyện vào tu viện mà có thể xem thường Nội Qui. Khi tu sĩ hoặc cư sĩ vào Tu Viện sẽ được hướng dẫn qua Nội Qui với tờ cam kết có mẫu đính kèm. Mục đích của việc làm này là để tránh cho tu sĩ không bị những hiểu lầm đáng tiếc.

Tu sĩ và cư sĩ phải tập sống trong tinh thần Lục Hòa, lấy 10 giới căn bản để giúp mình tiến tu trên đường đạo.

Kính ghi
Tu Viện Chơn Như
ngày 24 -12 -2000

LỤC HÒA

1/. THÂN HÒA ĐỒNG TRÚ:

Về phần thân, ăn, mặc, ở và công tác, tất cả những người tu hành ở Tu Viện đều hòa đồng với nhau, không có kẻ ăn mặc hàng lụa, người mặc vải thô. Thức ăn, nước uống cũng vậy, bình đẳng như nhau, không có kẻ ăn ngon, người ăn dở, kẻ ăn nhiều, người ăn ít. Chỗ ở cũng giống nhau, mỗi người ở một thất riêng biệt.

2/. KHẨU HÒA VÔ TRÁNH:

Những người tu hành ở đây tránh nói chuyện càng nhiều càng tốt. Nếu có nói thì dùng lời lẽ ôn tồn, nhã nhặn để thưa hỏi.

3/ Ý HÒA ĐỒNG DUYẾT:

Người tu hành phải giữ ý, cùng nhau bàn bạc cẩn thận trước khi làm.

4/. GIỚI HÒA ĐỒNG TU:

Tu sĩ và cư sĩ trong Tu Viện đều giữ 10 giới làm căn bản, và sống đúng nội qui.

5/. KIẾN HÒA ĐỒNG GIẢI:

Tu sĩ và cư sĩ trong Tu Viện luôn sống trong nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng.

6/. LỜI HÒA ĐỒNG QUÂN:

Tất cả tài vật trong Tu Viện là của chung của những tu sĩ và cư sĩ đang có mặt, không ai có quyền giữ riêng cho mình.

===W===

MƯỜI GIỚI CĂN BẢN

Tu sĩ và cư sĩ trong Tu Viện phải giữ gìn 10 giới:

1/. KHÔNG SÁT SANH:

Dù con kiến, con muỗi, con rận, con chí là những con vật cắn hại ta, ta cũng không giết, huống hồ là các chúng sanh khác. Tu sĩ và cư sĩ phải giữ gìn ý tứ khi đi đứng, nằm ngồi để tránh dẫm, đạp, làm đau khổ và giết hại chúng sanh.

2/. KHÔNG TRỘM CẤP:

Tu sĩ và cư sĩ không lấy của không cho, không lượm của rơi, dù cây kim, sợi chỉ, cho đến tất cả những miếng ăn nhỏ mọn, như trái cây, bánh mứt, cục đường, hạt muối đều không trộm cắp. Thà chết đói chứ không lấy của người.

3/. KHÔNG DÂM DỤC:

Không cười nói qua lại với người khác phái. Phải nghiêm chỉnh trong hành động, lời nói. Khi nói chuyện phải có nơi chốn, không đụng dẫu nói đó. Những hành động nói chuyện nơi khuất lấp là nhân của ý dâm.

4/. KHÔNG NÓI DỐI:

Phải thành thật, chuyện có nói có, chuyện không nói không. Nói dối có lợi cho người còn chẳng nói, huống hồ là nói dối có lợi cho mình mà hại người khác. Cũng như nói dối có lợi cho Phật pháp còn chẳng nói, huống hồ là nói dối làm mất uy tín Phật Giáo.

5/. KHÔNG UỐNG RƯỢU:

Tất cả những món ăn, thức uống làm cho người ta nghiện ngập như: rượu, cà phê, thuốc lá, bia, trà, thuốc phiện thì người tu sĩ và cư sĩ đều phải giữ gìn không được vi phạm giới cấm này. Nếu vi phạm, người tu hành sẽ mất hết phẩm cách đạo đức.

6/. KHÔNG DÙNG DẦU THƠM:

Không xoa dầu thơm vào người, không tắm giặt xà bông thơm, lưu lại mùi thơm lâu. Không đeo đồ nữ trang. Không ăn mặc hàng lụa đắt tiền.

7/. KHÔNG NGHE CA HÁT VÀ TỰ CA HÁT:

Để giữ tâm hồn thanh thản, an lạc, vô sự, tu sĩ và cư sĩ không được đọc báo chí, nghe tin tức trên radio, nghe băng nhạc ca hát, hay tự ca hát, vì âm thanh rất dễ khiến con người đam mê, gây xúc động tình cảm thế gian, làm bi lụy tâm hồn yếu đuối, thúc dục, kích động tâm dục, khiến con người hung hăng, tạo ác.

8/. KHÔNG NẪM GIƯỜNG CAO RỘNG LỚN, KHÔNG NẪM VÔNG ĐUA TỐI, ĐUA LUI:

Người tu sĩ và cư sĩ trong Tu Viện phải giữ gìn ý tứ. Khi nằm, phải nằm

nghiêng theo kiểu kiết tường, kín đáo và trang nghiêm. Phật chế giới thứ tám, cấm nằm ngủ lộn qua lộn lại, mất oai nghi, tế hạnh của người tu. Nằm võng đưa tới đưa lui cũng vậy.

9/. KHÔNG ĂN CHIỀU:

Ăn chiều khó nhiếp tâm thiền định. Ăn uống là một trong năm thứ dục lạc. Ăn uống giản dị và điều độ bao nhiêu thì tu hành thiền định dễ bấy nhiêu và không phí thì giờ tu hành.

10/. KHÔNG GIỮ TIỀN BẠC NỮ TRANG:

Giữ tiền bạc, nữ trang sẽ dễ dàng đắm nhiễm danh lợi, làm mất hạnh người tu sĩ. Vàng bạc còn sai khiến con người trở thành tên nô lệ vật chất. Người tu sĩ trong Tu Viện phải xem vàng bạc, châu báu là rắn độc, nó sẽ cắn và truyền nọc độc vào tâm, khiến người tu sĩ trở thành nô lệ. Và vì thế, sa ngã vào con đường tội lỗi, mất hết phạm hạnh.

====W====

HÌNH THỨC KỶ LUẬT KHI VI PHẠM 10 GIỚI TRÊN:

Nếu tu sĩ vi phạm một trong các giới trên thì sẽ bị cảnh cáo. Quá ba lần thì tự mình xin ra khỏi Tu Viện.

===W===

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT THÊM:

1/. TRÁNH KHÔNG ĐƯA THÂN NHÂN VÀO THẤT:

Nếu được phép thì tu sĩ hoặc cư sĩ sẽ được gặp thân nhân ở nhà khách. Tránh đưa thân nhân vào thất của mình để không làm xáo động sự yên tĩnh tu hành của người khác.

2/. TU SĨ KHÔNG ĐƯỢC LÉN LÚT ĐỂ NÓI CHUYỆN:

Không được đến thất của nhau, không được đứng chỗ này, chỗ kia nói chuyện.

3/. THƯ TỪ SÁCH VỞ:

Thư từ, sách vở và các liên hệ qua điện thoại cần phải báo cho người có trách nhiệm xem xét, để tránh các điều không hay xảy ra làm trở ngại sự tu hành của tu sĩ và cư sĩ.

4/. THỰC HIỆN ĐỜI SỐNG ĐƠN GIẢN:

Y áo vật dụng cho người tu sĩ và cư sĩ cần vừa đủ cho sinh hoạt hàng ngày dựa trên tinh thần thiểu dục tri túc.

5/. CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN ĐIỆN NƯỚC:

Khi điện nước có hư hao gì thì báo cho người có trách nhiệm biết để sửa chữa. Không được tự ý làm, tránh gây nguy hiểm cho mình và ảnh hưởng chung cho Tu Viện.

Các tu sĩ và cư sĩ cần nêu cao tinh thần trách nhiệm, tự giác.

Nếu có vi phạm thì biết xấu hổ trong các lỗi nhỏ nhặt. Nhưng nếu không biết tự giác thì khi vi phạm một trong các điều trên sẽ bị cảnh cáo. Nếu cảnh cáo quá ba lần mà vẫn còn vi phạm thì tự mình rời khỏi Tu Viện.

THỌ THỰC

Tu Viện Chơn Như áp dụng chế độ ngày ăn một bữa. Mỗi ngày, từ 10 giờ đến 12 giờ là giờ thọ bát. Khi đi thọ bát phải ăn mặc chỉnh tề, nghiêm trang, đúng theo giới luật của khát sĩ, phải phòng hộ sáu căn. Khi đến sốt bát tại chỗ nhà cơm thì đọc bài Kinh Ước Nguyện của tân tỳ kheo. Trước và sau khi thọ thực đều phải đọc bài Kinh Ước Nguyện như trong tập sách “Thời khóa Tu Tập Trong Thời Đức Phật”. Sau khi ăn xong, rửa sạch mâm, đem trả lại chỗ cũ.

---W----

THỜI KHÓA BIỂU ÁP DỤNG CHO TU SĨ VÀ CƯ SĨ CHUYÊN TU

Tu sĩ và cư sĩ phải học tập và sống đúng theo thời khóa tu học tại Tu Viện. Mỗi ngày có bốn thời công phu chia ra như sau:

Sáng: từ 7giờ đến 10 giờ

Chiều: từ 2giờ đến 5 giờ

Tối: từ 7 giờ đến 10 giờ

Khuya: từ 2giờ đến 5giờ

LAO TÁC, NGHỈ NGƠI:

Sáng: từ 5giờ đến 7 giờ

Chiều: từ 5giờ đến 7giờ

Ngoài các giờ đó, các tu sĩ và cư sĩ nào muốn làm gì thì chỉ quanh quẩn nơi thất của mình, tránh làm xáo trộn đến các tu sĩ khác đang cần sự yên tĩnh để tu học.

Trong giờ nghỉ, tu sĩ và cư sĩ có thể nằm nghỉ hoặc đi tản bộ quanh thất của mình.

KHI CÓ VIỆC CẦN GẶP THẦY ĐỂ THAM VẤN

Tu sĩ và cư sĩ đến gặp Cô Út, hoặc người có trách nhiệm để người này trình lại Thầy và sắp xếp giờ giấc tham vấn cho phù hợp.

KHI BỊ ĐAU ỐM:

Tu sĩ hoặc cư sĩ khi đau ốm, cần thuốc men để uống, Cô Út sẽ mời bác sĩ đến khám và kê toa thuốc.

====W====

ĐIỀU KIỆN NHẬP CHÚNG

Phải có giấy giới thiệu của Thầy Bổn Sư hoặc của Giáo Hội, nếu là tu sĩ.
Phải có giấy chấp nhận của cha mẹ, nếu là cư sĩ trẻ.
Phải có giấy chấp nhận của vợ hay chồng, nếu là cư sĩ có gia đình.
Phải có giấy tạm vắng tại địa phương, nơi thường trú.

ĐIỀU KIỆN XUẤT CHÚNG, RA KHỎI TU VIỆN

Tu sĩ và cư sĩ nào chưa đủ duyên tu học, hoặc là thường đau yếu, bệnh hoạn, chưa đủ năng lực theo tu thì có thể xin Thầy, hoặc tự Thầy cho mình về nơi thường trú riêng của mình để lập công bồi đức và tu học bình thường.

----W----

PHỤ LỤC

ƯỚC NGUYỆN CỦA TÂN TỀ KHEO KHI THỌ NHẬN THỰC PHẨM

*Hôm nay con thọ nhận
Của tín thí cúng dường
Ước nguyện con tu tập,
Giới hạnh tròn nghiêm túc.
Không hề vi phạm lỗi.
Tâm ly dục, ly ác,
Không làm khổ mình, khổ người.
Xứng đáng đệ tử Phật,
Gương sáng cho mọi người,
Thắp lên ngọn đèn pháp.
Chấn hưng lại Phật Giáo,
Con xin Phật chứng minh,
Nam Mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.*

===W===

ƯỚC NGUYỆN CỦA CỰU TỀ KHEO KHI THỌ THỰC

*Hôm nay con thọ nhận,
Của tín thí cúng dường.
Ước nguyện con hồi hướng,
Cho tất cả mọi người,
Đều được hưởng như con,
Giới luật tròn thanh tịnh,
Không hề vi phạm lỗi,
Thường lìa dục, lìa ác.
Suốt thời gian học hành,*

*Không làm khổ mình, khổ người.
Xứng đáng đệ tử Phật,
Giới đức cho mọi người,
Thắp sáng ngọn đèn pháp,
Chấn hưng lại Phật giáo.
Ngưỡng xin Phật chứng minh*

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

===W===

ƯỚC NGUYỆN TRƯỚC KHI THỌ THỰC

*Hôm nay bữa cơm này,
Chúng con xin thành kính.
Cúng dường mười phương Phật,
Ba đời chư Hiền Thánh.
Tổ tiên và ông bà,
Cha mẹ cùng quyến thuộc,
Anh em cùng bạn hữu,
Nội ngoại cùng đôi bên,
Nhiều đời vô lượng kiếp,
Chúng con cũng cúi xin,
Cúng dường khắp pháp giới,
Chúng sanh và tất cả,
Hữu tình và vô tình,
Đều được hưởng cơm này,
No lòng như chúng con.
Để rồi quyết chí tu,
Giải trừ tâm ác độc.
Tăng trưởng hạnh từ bi,
Thương xót khắp quần sanh,
Thể hiện pháp thiên định,
Ra khỏi nhà sanh tử.
Làm chủ đường luân hồi,
Báo đáp bốn trọng ân,
Giữ gìn ngôi Tam Bảo,
Cửu trụ mãi muôn đời.
Nam Mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.*

Sau khi đọc thâm lời ước nguyện kính dâng lên lòng thành kính biết ơn của mình, người tu sĩ ăn ba miếng cơm lạt:

- 1/. Miếng thứ nhất, ước nguyện: Ly dục, ngăn ác diệt ác pháp.*
- 2/. Miếng thứ hai, ước nguyện: Sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp.*
- 3/. Miếng thứ ba ước nguyện: Tất cả chúng sanh đều ly dục, ly ác pháp, không làm khổ mình khổ người.*

===W===

THỌ THỰC XONG ĐỌC BÀI NHỚ ƠN

Nguyện thọ bữa cơm này
Chúng con mãi nhớ ơn
Người nông phu khó khổ
Kẻ dệt cửi nhọc nhằn
Giọt mồ hôi nước mắt
Làm ra của cúng dường
Vì Phật pháp trường tồn
Chẳng nề công khó khổ
Chúng con nguyện giữ gìn
Tiết kiệm từng chút một
Chẳng dám phung phí phạm
Ngày một bữa nuôi thân
Chẳng dám ăn phi thời
Vì phi thời phí phạm
Như ăn thịt con mình,
Chúng con nguyện hết sức
Năng nỗ siêng tu hành
Giải thoát thân tâm mình
Làm chủ đường sanh tử
Đền đáp ơn chư Phật
Ớn sanh thành dưỡng dục
Ớn đàn na thí chủ
Chúng con cũng thành tâm
Ước nguyện cho tất cả
Pháp giới và chúng sanh
Đều hướng về Phật Đạo.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

===W===

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Sa Môn Chơn Như

6/2001

LỜI NÓI ĐẦU

Tứ Vô Lượng Tâm là bài pháp do Hòa Thượng Chơn Như giảng cho Tăng Ni và Phật tử trong mùa An Cư 1997. Nhận thấy bài pháp thật súc tích, với những pháp hành thật đơn giản, dễ hiểu, thực hành là thấy kết quả ngay. Chúng tôi xin phép Hòa Thượng cho chúng tôi ghi chép lại và đánh máy để phổ biến cho các huynh đệ.

Chúng tôi có cơ duyên được đọc qua các sách dạy về Tứ Vô Lượng Tâm bằng tiếng Việt và tiếng Anh, nhưng chưa từng thấy có ấn bản nào hướng dẫn tu tập thật cụ thể, và dễ hiểu như bài pháp của Hòa Thượng Chơn Như. Trong phần Xả Vô Lượng tâm Ngã, chúng tôi có đăng thêm phần nói về Nguyên Nhân và Cách Đối Trị Hôn Trâm trích từ quyển Đường Về Xứ Phật VIII của Hòa Thượng để giúp các huynh đệ khỏi mất công tra cứu các sách khác. Phần ghi chú ở cuối trang là do chúng tôi ghi thêm để làm sáng tỏ những ý mà Hòa Thượng đã giảng rải rác ở các pháp thoại khác.

Ước mong tập sách nhỏ bé này sẽ là một trợ duyên tốt cho quý vị trên bước đường tu tập giải thoát. Kính chúc quý vị thanh thân, an vui, và tình thương phủ trùm vạn hữu.

California, mùa Hè 2001

Nhóm Tu Học Nguyên Thủy

----W----

TRAU DÔI TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Trước đây chúng tôi đã giảng về Tứ Vô Lượng Tâm, nhưng chưa có nêu pháp hành rõ rệt. Bây giờ chúng tôi sẽ trình bày những pháp hành cụ thể để quý vị thực tập, cũng giống như sau khi biết được địa danh, bây giờ ta lấy địa chỉ rõ ràng để đi đến nơi đến chốn.

Tâm ta vốn dĩ đầy ấp tham, sân, si, không phải hàng ngày cứ nói diệt tham, sân, si mà nó hết được. Phật dạy lấy tâm từ để diệt tâm sân, nhưng tâm chưa có từ thì làm sao diệt được sân? Vậy làm thế nào để trau dồi tâm từ? Phải trau dồi, tập sống với tâm như tâm Phật (rộng lớn vô bờ bến), phải tu tập dứt ác và thể hiện tình thương rộng lớn. Thí dụ: khi người chửi ta, liệu ta có thương họ được không? Hầu hết chúng ta đều nhớ lời Phật dạy “Lấy tâm từ để diệt lòng sân hận”, nhưng có mấy ai làm được? Và làm thế nào để thể hiện tâm từ vô biên?

Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả. Nếu Thầy ⁵nói mà các con nghe chơi, và chẳng thực tập gì cả thì thật là uổng công, mệt sức, mất thì giờ vô ích. Khi vào Đạo Phật, trước tiên chúng ta cần phải thông hiểu.⁶ Sau khi thông hiểu thì ta phải trau dồi (nhìn vào địa chỉ để mà đi).

Thế nào là Tứ Vô Lượng Tâm?

Tứ là bốn, *Vô Lượng Tâm* là tâm rộng lớn mênh mông, phủ trùm tất cả chúng sanh không thể nào suy lường, tính toán được. Tâm này thoát ra khỏi sự ràng buộc dây mơ rễ má của mọi tình cảm, thương ghét, giận hờn, tỵ hiềm, kiêu căng, nghi ngờ, ngã mạn của phàm phu, phá vỡ mọi tà kiến, thân kiến, chấp kiến. Càng trau dồi tâm thì nó càng rộng lớn và sự hiểu biết của ta càng phát triển; từ đó ta mới thực hiện tâm vô ngã. **Nếu không có bốn tâm từ, bi, hỷ, xả thì ta khó thực hiện được tâm vô ngã.** Vô lượng tâm còn có nghĩa là *đẳng tâm*, là tâm bình đẳng (xem người và vật như nhau). Tâm này tự nhiên, không so đo, cao thấp, hơn kém, mà phổ biến, ban rải khắp mọi nơi, mọi chỗ, không giới hạn. Do trau dồi tâm bình đẳng này mà làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh thoát khổ, nên tâm này có công năng mang lại cho chúng sanh vô lượng phước báo, nghĩa là không bao giờ làm phiền lòng ai. Biết rằng ở đời ai cũng có cái khổ, cái khó khăn, nên ta cần phải thường xuyên áp dụng tâm bi. Thí dụ khi có một người tức giận ta, ta hiểu là người ấy đang khổ (bởi vì tâm bình thường đâu có đau khổ). Khi thực hiện tâm bi là thực hiện ở chỗ đau khổ, tai nạn của người. Nếu thực hiện được tâm từ thì ta có thể đem lại lợi ích cho chúng sanh trong nước và các nước khác, mọi người sẽ sống an vui, không có chiến tranh, đau khổ.

Vô lượng phải hiểu qua năm trường hợp sau đây:

1/ *Vô lượng nhân lành*: đem lại nhân lành cho mọi người. Thí dụ khi người ta chửi mình thì mình không giận mà còn năn nỉ để họ mát dạ, không chửi nữa. Đó là ta thông cảm và giúp đỡ họ.

2/ *Vô lượng quả đẹp*: luôn luôn đem đến sự tốt đẹp, không phiền toái, khiến cho chúng sanh nào cũng được an lành.

3/ *Vô lượng chúng sanh*: mang lại lợi ích cho rất nhiều chúng sanh. Thí dụ trong y áo của chúng ta có đầy kiến. Học tập tâm từ thì ta không nên đập giũ mạnh khiến cho chúng có thể bị thương tích và chết mất. Vì mưa gió cho nên chúng mới chạy vào nhà tìm nơi trú ẩn. Nếu ta không muốn cho chúng vào thì phải ngăn chặn từ đầu. Bây giờ nó vô dẫy trong nhà mà ta quét đổ hết ra ngoài, hoặc đem đốt đi thì tội vô cùng.

4/ *Vô lượng thế giới*: cả thế giới trùng trùng, điệp điệp (không gian)

5/ *Vô lượng đời kiếp*: đời đời kiếp kiếp được an lành (thời gian).

====W====

⁵ HT nói chuyện với tăng ni và Phật tử trong khoá an cư năm 1997 tại Tu Viện Chơn Như.

⁶ Bốn giai đoạn của sự tu tập là: 1/ phải thông hiểu những gì cần thông hiểu, 2/ trau dồi những gì cần phải trau dồi, 3/ dứt bỏ những gì cần phải dứt bỏ và 4/ tu tập những gì cần phải tu tập.

THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

Thành phần của Tử Vô Lượng Tâm là: từ vô lượng, bi vô lượng, hỷ vô lượng, và xả vô lượng.

1. TỬ VÔ LƯỢNG

Tử Vô Lượng là lòng mến thương vô cùng vô tận của chúng ta đối với tất cả chúng sanh, từ con người đến con vật, cây cỏ, ban rải khắp tất cả, tránh vô tình gây đau khổ cho chúng sanh, và đem lại cho chúng sanh cái vui chân thật, cái vui do chính lòng từ mang đến, làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt, trong đó có ta. Đức Phật khi đi còn không dẫm, đạp lên cây cỏ sợ nó héo úa⁷, thậm chí còn không bỏ thức ăn lên cỏ vì sợ thức ăn mặn làm chết cỏ, còn ta thì cứ đạp bừa lên, nhổ tận gốc rễ... Bởi vậy chúng ta cần phải thực hiện Tử Vô Lượng Tâm này.

Nói về lòng từ thì trong đời sống của chúng ta có hai cái vui:

(1) **Cái vui bèn bĩ chân thật.** Đây là lòng từ, bi, hỷ, xả của ta ban rải khắp mọi loài chúng sanh trong mọi hoàn cảnh, khiến cho tất cả đều được an vui.

(2) **Cái vui ngắn ngủi giả tạm:** Đây là cái vui còn bị phiền não chi phối vì có tham, sân, si đòi hỏi. Cái vui này là vui theo dục lạc, được thì vui, mất thì buồn; và dục lạc không bao giờ có thể thỏa mãn hoàn toàn được. Phật dạy: **“Kẻ ngu si, vô minh mới chạy theo dục lạc. Nó là thứ dục lạc ảo giác, không có thật, chỉ có người trí mới hiểu biết mà thôi”**. Bởi vậy theo lộ trình mà Thầy hướng dẫn thì Phật tử phải đi theo đúng đường để thoát khỏi phiền não tham, sân, si và không bị dục chi phối. Nó không ồn ào sôi nổi, mà yên lặng, nhẹ nhàng. Một bóng, một mình mà vui trong cảnh giới siêu phàm, hòa mình cùng cái vui của vũ trụ, vạn hữu. Trong niềm vui bất tuyệt của vạn pháp, người ngoài thấy ta có vẻ cô đơn mà thực sự không cô đơn. Ta phải so sánh để chọn lấy một nguồn vui chân thật. **Muốn tìm được nguồn vui chân thật thì hàng ngày quý vị phải trau dồi thân tâm của mình trong ba hành động của nó.** nghĩa là hàng ngày trau dồi ba hành động của thân bằng pháp môn cụ thể.

Trong người của ta có ba cái hành khác nhau là thân hành, khẩu hành và ý hành. Ta phải lấy tử vô lượng tâm để trau dồi ba cái hành này:

a/ Thân hành có hai: chân hành và tay hành.

b/ Khẩu hành gồm có ăn và nói.

c/ Ý hành có: ý thiện, ý ác và ý không thiện không ác.

I/ Trau dồi từ tâm nơi thân hành:

⁷ Bởi vậy tu sĩ, đệ tử Phật thì không có làm một việc gì khác ngoài việc đi xin ăn (khất thực)

A/ Chân hành: khi đi thì ta phải theo sát hành động đi và có pháp phương tâm (như lý tác ý) để gọi lên lòng thương yêu của ta đối với chúng sanh. Đây không phải là tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định mà là mượn cái hành động chân đi để thực hiện tâm từ ở dưới bàn chân, trong mỗi bước đi của chúng ta (Mỗi người có thể, tùy theo đặc tướng riêng của mình, soạn thêm những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với mình).

- **ĐI** : Cần phải phân biệt thế nào là tâm và thế nào là ý. Ý thì có ý căn (óc não), còn tâm thì không có tâm căn. Nếu gọi tâm mà bảo là ý thì cũng như đánh trâu kéo cày vừa la “thá”, vừa la “vì” thì con trâu biết đường đâu mà đi? Bởi vậy nên có người mới thắc mắc mà hỏi tại sao dùng pháp hướng nhắc tâm mà nó vẫn trở trở không có kết quả. Tại vì ta đặt không đúng chỗ, không đúng tên, không đúng trường hợp của nó thì làm sao có kết quả được?

“Dưới bước chân ta đi có rất nhiều sinh vật nhỏ bé và thảo mộc đang sống. Ta phải đi nhẹ nhàng để tránh thương tổn, hoặc giết hại các sinh vật”. Nhờ nhắc như vậy mà tâm ta tỉnh thức và lưu ý ở bàn chân. Đi một lúc, sợ nó quên thì ta lại nhắc nữa. Nhờ nhắc nhở hoài nó gây cho ta tâm thương yêu, thấm thía. Nếu hàng ngày trau dồi tu tập như thế thì lòng từ của ta huân tập thành thói quen thương xót và ban rải khắp chúng sanh. Khi tâm từ ta ban rải thì **ngọn cỏ ta cũng không nở đap lên, sợ nó mềm yếu, héo úa.** Khi ta trau dồi lòng từ như vậy thì nếu người ta có chửi mắng ta cũng không giận. Bấy lâu nay nếu ta không trau dồi thì dù có nghe, có lập lại **“phải quán từ bi để diệt tâm sân”** nhưng ta không làm, hoặc làm không rốt ráo thì khó mà thành công. Quán thì ngồi im lìm, đó là tịnh; còn ĐI là động, ta phải trau dồi trong hành động.

Trên đây là cách tập luyện thực tiễn của người cư sĩ. Đợi đến khi thành Bồ Tát rồi mới trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm là một điều sai lầm. Người cư sĩ phải học tập và trau dồi ngay tâm từ, bi, hỷ, xả để cuộc sống an vui, xã hội tốt đẹp hơn, và đất nước thanh bình, không có tranh chấp, chống đối nhau. Còn các tỳ kheo thì học tập để giữ gìn giới luật và tu tập thiền định.

- **ĐỨNG**: khi đứng ta cũng nhắc: **“Chúng sanh chung quanh ta có rất nhiều, nếu ta đứng trên chúng thì chúng có thể bị tổn thương, héo úa, hoặc bị đè bẹp mà chết.”** Từ nay mỗi ngày ta phải ráng thực tập ít ra vài ba lần. Có tu tập như vậy thì lòng ta mới thấm nhuần vạn vật muôn phương.

- **NĂM**: Khi nằm ta cũng nhắc như vậy. Do đó trong ngày nếu có bao nhiêu lần ta đi, đứng, nằm, ngồi thì ta được bấy nhiêu lần trau dồi. Cũng như người thợ vót tên, mỗi ngày cứ chăm chỉ vót mũi tên cho nhọn và đều thì cuối cùng cũng sẽ đạt như ý muốn. Thân ta cũng phải trau dồi như vậy thì tâm ta mới được an vui.

Đây là câu pháp hướng khi nằm: **“Tất cả chúng sanh đang ở dưới lưng ta. Ta hãy xem xét có chúng sanh ở dưới đó không rồi mới nằm.”** Nhiều lúc ta quá mệt mỏi và ta không để ý có các sinh vật ở dưới nếu ta vô tình nằm lăn qua lăn lại là ta đã giết chết chúng sanh (kiến, nhện, dán, bò cạp, vv..), nó rên la đau đớn mà ta nào có hay. Bởi vậy khi lăn qua, lăn lại ta phải nhắc tâm, lưu ý và thực hiện cho được từ, bi, hỷ, xả. Muốn trau dồi lòng từ thì hàng ngày ta

phải siêng năng, nỗ lực tu tập thì mới có kết quả. Tâm ta dần dần sẽ thấm nhuần, rộng lớn bao la.

- **NGÔI** : Khi ngôi ta cũng nhắc như vậy: **“*Khi ngôi ta có thể đè bẹp chúng sanh ở phía dưới. Vậy ta phải cẩn thận, quan sát xem có chúng sanh ở dưới đó không. Nếu không để ý, khi ngôi lắc qua lắc lại ta có thể làm đau khổ và chết chóc chúng sanh*”**.

Trau dồi tứ vô lượng tâm là thể hiện tâm từ vô lượng mà còn phòng hộ sáu căn. Người tu sĩ mà ngôi lắc lư thì mắt trang nghiêm, mắt láo liên, ngó qua, ngó lại là không đoan trang. Người tu sĩ thì không nhìn hay ngó người khác phái mà phải nhìn xuống dưới đất, tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh.

Trên đây là trau dồi hành động của thân, khi đi, đứng, nằm, ngồi, tức là ta tỉnh thức để tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh. Trau dồi hành động của thân khiến ta càng ngày càng tăng ***thêm tình thương đối với chúng sanh để có (1) sức tỉnh thức lớn, (2) lòng thương yêu nhiều***. Nhờ đó mới diệt trừ được tham, sân, si và dứt trừ ngũ triền cái.

Khi tứ vô lượng tâm ngự trị ở tâm ta thì ngũ triền cái sẽ không còn đeo đẳng theo ta. Sự thật không phải đơn giản; mà chính ta phải ra sức tu tập bên chí siêng năng mới thắng được. Mình nói mình thương chúng sanh mà thực tế là mình thương mình, chứ chưa có thương ai hết.

Xưa có câu chuyện của Hoàng Hậu Vi Đề Hy hỏi vua Bình Sa Vương (Bimbisara) rằng:

“Bệ Hạ có thương thân thiếp không?” Vua rất đỗi ngạc nhiên, đáp rằng:

“Trẫm không thương ái khanh thì còn thương ai nhất trên đời này?”

Hoàng Hậu đáp: “Hoàng Thượng nói vậy, chứ thật ra Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng nhất!”

“Sao lạ vậy?”

“Thí dụ: bây giờ thân thiếp yêu một ông quan nào trong triều thì Hoàng Thượng có còn thương thân thiếp nữa không hay là bắt giam thiếp vào trong ngục hoặc đem xử tử? Đó là Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng chứ đâu có thương thân thiếp!”

Quả thật, nếu hay tin vợ mình lấy một người khác, thì người chồng sẽ nổi cơn thịnh nộ ngay. Vậy thì yêu ở chỗ nào? Nếu là yêu thật sự thì phải để cho người mình yêu được hạnh phúc chứ? Là đệ tử Phật khi bị một con vật cắn đau (dù là rắn, rết, hay bò cạp) ta cũng không nổi giết hại nó. Chính vì lòng ích kỷ nhỏ nhen đó mà xã hội mới có tranh chấp, bất an, chứ nếu lòng thương yêu của chúng ta rộng lớn chắc chắn không có sự bất an đó.

Cho nên bài học đầu tiên trong Phật pháp là Tứ Vô Lượng Tâm. Tại sao thế? Vì muốn con người biết thương yêu nhau, và xây dựng một xã hội tốt đẹp, có trật tự, an ninh. Hình thức bên ngoài thì ta thấy các quốc gia, xã hội có trật tự, mà bên trong thì chưa có. Đời sống ngày càng khó khăn thì lòng người càng ly tán. Đức Phật dạy ta phương pháp để trau dồi tâm từ. Khi ta đang đi thiền hành và biết dùng pháp hướng nhắc tâm, tức là ta ***đang trau dồi tâm từ***. Còn nếu trong bước đi mà ta thấy trong ta có tình thương yêu rộng lớn, và luôn luôn tránh né để không dẫm đạp lên kiến hay một bất cứ loại côn trùng nào, tức là ta

viên mãn lòng từ vô lượng. Với tâm từ như vậy thì ta không nở đạp lên cỏ, ngắt một ngọn lá, bẻ một cành cây, hay hái một cành hoa. Tâm ta phủ trùm, thương yêu khắp vạn vật. Chỉ cần một pháp này cũng đủ để giải thoát. Khi có lòng thương rộng lớn thì không tham, không giận, và ngã chấp cũng không còn. Thương yêu cá nhân thì ngã mới có. Không phải chờ đến khi nhập Tứ Thiên, đắc Tam Minh mới diệt hết lậu hoặc, chẳng phải chờ đến khi nhập Niết Bàn mà lòng ta đã là Niết Bàn sau một năm tu tập tinh chuyên!

Giờ đây chúng ta mới hiểu vì sao ***Phật cấm các tỳ kheo trồng cây cối, hoa kiểng, không làm một nghề nào cả.*** Còn làm là còn động đến chúng sanh, là làm cho chúng sanh đau khổ. Không phải ta ích kỷ mà vì ta muốn thực hiện lòng yêu thương phủ trùm vạn vật. Tóm lại, hàng ngày chúng ta phải ***trau dồi tâm từ trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi bằng pháp hướng tâm.***

B/ Tay hành: Trau dồi tâm từ trong hành động tay là khi đang cầm, nắm, bắt tất cả những vật dụng, hoặc khi mặc áo, ăn cơm, ta phải luôn luôn như lý tác ý. Thí dụ như câu: ***“Tất cả những vật dụng, cơm ăn, áo mặc, thuốc thang đều do mồ hôi, nước mắt của người. Vậy ta phải biết ơn, thương yêu họ và thương yêu mọi người, dù người đó có hay không có cúng dường cho ta.”*** Thậm chí nếu có người đánh, mắng, chửi rửa ta, ta cũng không bao giờ đánh, mắng, chửi rửa, hay to tiếng với họ, làm cho họ khổ sở. Ta phải nói lời nhẹ nhàng cho người vui và không buồn khổ nữa.

Khi cầm, nắm, bắt, tay ta cũng phải nhẹ nhàng, từ tốn vì trên đồ vật ấy có thể có chúng sanh, nếu ta mạnh tay là ta có thể giết chết sinh vật ấy. Tập luyện như vậy là tập luyện tỉnh thức trong hành động để trau dồi tâm từ, bi, hỷ, xả chứ không phải là chánh niệm tỉnh giác định.

Muốn trau dồi tâm từ trong các hành động nơi tay thì ta ***phải tác ý thường xuyên để không vô ý làm đau khổ chúng sanh.*** Khi tỉnh tấn, siêng năng tu tập tức là ta thực tập tỉnh giác, dần dần ta mới thật sự thương yêu chúng sanh. Khi chúng sanh đang mạnh giỏi mà ta thương yêu là ta ban lòng từ rộng lớn; còn khi chúng sanh bị nạn, đau khổ mà ta săn sóc, giúp đỡ là ta thực tập lòng bi. Hàng ngày ta phải tránh né để cho chúng sanh sống an vui, ca hát, là ta trau dồi lòng từ.

Từ thuộc về *nhân*, khi chúng sanh không bị đau khổ; **Bi** thuộc về *quả* khi chúng sanh đang bị đau khổ. Người ta đang sợ hãi mà ta đến trấn an là bi. Nhường chỗ ngồi cho một bà già đang đi trên xe đò là bi. Lòng từ biến mãn khắp mười phương, khiến cho cỏ cây, vạn vật sống an vui, không có sự sát hại, gây khổ đau dù là vô tình dẫm, đạp lên côn trùng. Có lòng từ thì không có tâm chấp chặt, chỉ có sự bình đẳng, thương yêu nhau xuất phát từ trong đáy lòng của ta.

Nếu ta không trau dồi lòng từ thì nó chỉ là hình thức suông, là những danh từ hoa mỹ “từ bi, bác ái”. Bấy lâu nay ta nghe thấy các danh từ ấy nhưng ta chưa thực hiện đúng mức giữa người và người, cũng như giữa người và vật. Nói cho cùng, chúng ta lầm chấp thân tâm này là ngã (của ta). Bao giờ ta còn lầm chấp như thế là ta không có lòng từ bi thật sự. **Muốn được thật sự có lòng từ bi thì hàng ngày ta phải trau dồi nó thì ta mới có được.** Nhờ đó mà bản

ngã ta mới tiêu mòn và ta thấy trong vạn vật có mình, mà như không có mình. Ta cần phải có câu pháp hướng để thực tập. Đây là điều rất quan trọng, nó là ngọn đuốc soi đường ta đi.

Khi nắm, bắt lấy một vật gì, ta phải hành động nhẹ nhàng, từ tốn. Đây là oai nghi, tế hạnh của thầy tu. Mỗi hành động của tay, chân đều hướng tâm, nhắc tâm ta thương yêu mọi loài. Từ đó tâm từ bi của ta mới thấm nhuần sâu tận xương tủy, và biến mãn ra thân mình đầy lòng thương yêu chân thật.

Cần ghi nhớ ở đây không phải ta tu tập chánh niệm tỉnh giác định, mà là tu tập hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, tu tập tỉnh thức để thể hiện lòng từ bi. Người có lòng từ bi không bao giờ biết sợ hãi trước ác thú, hiểm nguy. Loài vật chung quanh ta cũng biết sợ hãi (cọp, beo, voi, gấu). Do sợ hãi mà nó nhìn ta chằm chằm (vì mắt ta có vẻ hung dữ?). Con vật thấy người tu, mắt nhìn xuống thì nó an tâm, và không sợ hãi. Người không tu, khi thấy con vật lớn thì lo cao chạy xa bay, khi thấy con vật nhỏ thì đánh, bắt, giết. Bởi vậy họ có thể bị ác thú giết hại vì trong người họ toát ra từ trường ác. Người có tâm từ thì không hãm hại thú dữ mà còn thương yêu nó nữa. ***Tu sĩ sống trong rừng hài hòa với thú là do lòng từ chứ không phải là do công phu thiền định.*** Những con vật nhỏ hơn như rắn, rết, bò cạp có chất độc là để bảo vệ thân nó khi nó bị tấn công, mạng sống bị đe dọa. Khi có lòng từ thì đi trên xe đò ta cũng không sợ (bị móc túi), vì đã ban rải lòng từ cho họ. Người thường, nếu có cái gì quý giá thì họ nơm nớp lo sợ, còn ông thầy tu thì có cái gì mà sợ mất trộm?

Để kết luận, ta có thể nói rằng trau dồi lòng từ không phải là chuyện đơn giản. Đạt được phân nửa là ta đã sống an vui, thanh thản. ***Nếu muốn đạt lòng từ trọn vẹn một trăm phần trăm thì ta phải vứt bỏ hết tất cả tài sản, của cải thế gian.*** Khi ta thật sự có tâm từ thì trong lòng không còn sợ hãi nữa.

2/ Trau dồi tâm từ nơi miệng (khẩu hành):

a/ Từ tâm trong vấn đề ăn uống: Khi ăn, uống, nhai, nuốt ta phải cẩn thận kẻo nhai nuốt lầm chúng sanh. Thí dụ khi ta vội vã ăn một cái bánh có mấy con kiến là ta nuốt chúng luôn. Ta phải từ từ, lấy que nhỏ đưa con vật (kiến, sâu) ra khỏi thức ăn của ta (rau cải, trái cây, bánh, v.v....). Người tu sĩ cũng như cư sĩ đều phải thực tập như thế, luôn luôn phải như lý tác ý: ***“Khi ăn, uống nhai, nuốt ta phải cẩn thận để không nhai nuốt chúng sanh. Làm cho chúng sanh đau khổ, chết chóc trong khi ta ăn uống là một điều tội lỗi.”***

b/ Từ tâm khi nói chuyện: ***“Muốn nói một điều gì phải cân nhắc, suy tư chín chắn rồi mới nói”.*** Đó là câu pháp hướng cần ghi nhớ để không nói lời làm khổ mình, khổ người. Lời nói ác độc, nói đùa, mỉa mai cũng làm cho người ta đau khổ. Hầu hết chúng ta không biết trao dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy thích, không hề nghĩ đến hậu quả của nó. Không nên đặt điều nói lời oan ức cho người khác (chuyện có nói không, chuyện không nói có). Nếu mình không muốn người ta nói lời oan ức cho mình thì mình cũng đừng nói lời oan ức cho người.

“Phải gìn giữ lời nói đứng đắn, không làm khổ mình, khổ người” để trau dồi tứ vô lượng tâm.

“Ta là người hay nhiều chuyện, lắm mồm, vậy hàng ngày ta phải trau dồi

miệng". Tùy theo nhược điểm của mình mà đặt thêm cho mình những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với đặc tướng của mình.

“Ach giữa đàng, mang vào cổ, chuyện người người biết, chuyện mình mình hay; đừng có tài khôn mà chuốc lấy họa vào thân”. Thật là vô ích khi mình đến can thiệp vào chuyện của người để rồi tranh chấp, đôi co.

Nếu thường xuyên hướng tâm thì ta rất **tĩnh táo**, khi nói sẽ **cẩn ngôn** (suy tư rồi mới nói) và **giảm tốc độ** (có thì giờ suy nghĩ trước khi nói). Nếu gặp chuyện xảy ra mà nói líu lo, lỡ nói rồi làm sao lấy lại được? Nếu ta không khéo, nói phóng theo tư tưởng ngã chấp thì có ngày sẽ chuốc họa vào thân.

“Từ nay ta phải yên lặng, sống trầm lặng (độc cư), không được lăm mồm trước mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng”.

Do miệng lưỡi nói ra mà kẻ sân, người khổ, kẻ quyên sinh. Do miệng lưỡi mà gia đình ly tán, bè bạn tránh xa. Do miệng lưỡi nói ra mà vạn vật, sinh linh phải chết (đến nhà người bạn chơi, khen con gà tốt quá, nếu làm thịt ăn thì ngon tuyệt). Do miệng lưỡi nói ra mà có người bị tù đày, biệt xứ. Miệng lưỡi nói ra mà gia đình người ta xào xáo, anh em chia lìa, thiên môn mất trang nghiêm, tăng đoàn không còn thanh tịnh,⁸ vv... Nói chung, sự đau khổ của con người ta ở thế gian này phần đông là do miệng lưỡi. Vậy hàng ngày chúng ta phải trau dồi miệng lưỡi để nói lời lành, lời thiện. Phải thường xuyên như lý tác ý câu này:

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

“Nói ra mà làm vui lòng người là ta thương người”.

“Làm người, ta phải thương người, thấy sự đau khổ của người như chính sự đau khổ của ta”.

3/. Trau dồi tâm từ nơi ý hành:

Muốn trau dồi ý, ta phải tư duy: **“Thân tất cả chúng sanh cũng như thân ta thường đau khổ đói khát. Ta hãy thương yêu và chăm sóc chúng như chăm sóc con ta vậy”**.

Sự tư duy được nhắc đi nhắc lại nhiều lần khi nhìn hoạt động các loài vật (một đàn kiến đi qua), nó có buồn, vui, đau khổ (nó ra sức bảo vệ khi bị con vật khác tấn công). Từ đó ta tư duy đến đời sống của các sinh vật. Khi có con vật bị tai nạn ta phải ra tay cứu nó (con kiến té xuống nước mà ta vớt lên là hành động của từ tâm). Khi nghe con nhái bị con rắn cắn thì ta phải mau mau chạy ra can thiệp để cứu nó. Khi một bầy chó hòa nhau tấn công một con chó khác trong xóm thì ta phải can ngăn. Một con chim nhỏ bị con chim lớn mổ, cắn thì ta phải ra tay cứu giúp nó.

Khi để ý, quan sát đời sống của loài vật thì ta mới thương yêu, cảm thông chúng. Lúc ngồi nghỉ ngơi mà có thể giúp đỡ được cho chúng thì lòng ta thấy vui mừng, tâm ta tĩnh táo và ta cũng tu tập thiền định nhanh hơn là ngồi yên một chỗ luyện tập hơi thở.

Sự quan sát còn làm cho tri kiến ta ngày càng rộng lớn hơn. Từ đó ta tư duy mới thấy **hạnh phúc ở trần gian chỉ là giả tạo. Ngồi thiền nhập định để**

⁸ Sống trong tu viện mà cứ chạy qua chạy lại nói chuyện với người trong cốc, gây xáo trộn, tai hại cho mình và cho người.

làm chủ sanh tử mà không trau dồi tâm ý là một điều thiếu sót lớn. Thế nên, mỗi ngày chúng ta cần phải bỏ ra vài ba phút, hoặc hai ba chục phút để quan sát mọi loài, lắng nghe tiếng kêu khổ, cầu cứu của chúng sanh. Hành động như vậy sẽ giúp cho sự tu tập của ta rất nhiều. Từ trước đến nay chúng ta tu tập mà không có người hướng dẫn cận kề, nghe nói Tứ Vô Lượng Tâm mà không biết phải tu như thế nào, trau dồi ra sao, lấy cái sau tu trước, lấy cái trước đem tu phía sau.

Trau dồi lòng từ là “tu” cái tham, sân, si chứ không phải diệt tham, sân, si rồi mới tu tập lòng từ. Cứ mãi lo nén tâm, tập hơi thở, ngồi thiền làm cho dứt sanh tử luân hồi, trong khi tham, sân, si chưa dứt thì làm sao có lòng từ? Đức Phật dạy các tu sĩ và cư sĩ tu tập để sống một đời an vui, xã hội có trật tự an ổn. Nếu ta tu một hai năm và trau dồi tứ vô lượng tâm qua thân, khẩu, ý thì chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc rất lớn, hạnh phúc chân thật cho ta và gia đình ta. Hãy tự hỏi bấy lâu nay ta tu tập, 5 năm, 10 năm, 20 năm mà gia đình ta có an vui, giải thoát không, hay là như ngục tù, đau khổ? Nơi nào đạo Phật đến thì phải có giải thoát thật sự. Nếu không thấy giải thoát thật sự thì đó không phải là đạo Phật chân chánh.

Có bao giờ quý vị nhìn cỏ cây, ngắm hạt sương đọng trên cỏ vào buổi sáng tinh mơ? Có bao giờ quý vị để ý đến ngọn cỏ non mấy bữa trước, hôm nay đã bung ra thành lá cỏ không? Hãy theo dõi cuộc sống đang diễn biến trước mắt chúng ta, rồi ta mới thấy thương yêu cỏ cây, loài vật. Cỏ cây và loài vật mà ta thương được thì làm sao mà ta không thương được con người? Dù cho người có oán ghét ta, ta cũng không để dạ, mà phải sống buông xả và thanh thản. Do đó *đời ta không có người thù mà chỉ có người đã hiểu và người chưa hiểu ta mà thôi.*

Khi ta trau dồi được ý thì thân và khẩu sẽ không còn khó khăn nhiều.

2. BI VÔ LƯỢNG

Bi vô lượng là lòng thương vô bờ bến trước nỗi khổ của chúng sanh. Người có lòng bi không đành lòng ngồi yên nhìn sự thống khổ của chúng sanh. ***Đành rằng sự đau khổ của thế nhân là cái duyên nhân quả, nhưng lòng bi không cho phép chúng ta làm ngơ.*** Phải dùng lời khuyên bảo, thăm hỏi, có hành động cứu giúp (khi thấy con vật bị gãy chân, ta ôm nó vào lòng, xoa nhẹ trên vết thương). Đừng sợ mất thì giờ trong cuộc đời ta khi phải lo giúp đỡ cho người và cho vật. Hành động đó, thời gian đó quý báu hơn là vàng bạc, ngai vàng của nhà vua. Làm được việc ấy thì lòng ta cũng cảm thấy hân hoan. Vàng bạc, của báu không thể đem lại nguồn vui lâu dài bằng niềm vui giúp người, vật bị lâm nạn, đau khổ. Nên nhớ khi giúp cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc, ta cũng ***tìm cách giúp cho chúng sanh xa lìa nhân ác, để sống vui, chứ không phải chỉ giúp họ khi họ bị khổ.*** Và khi họ cứ rơi vào đường khổ thì phải dạy cho họ hành động thiện, tập nhân tốt để tránh quả khổ. Lúc còn ở Hòn Sơn⁹ Thầy đã lấy cái que can hai con kiến ra mà nó vẫn cứ xáp vô đánh nhau hoài. Cuối cùng Thầy

⁹ Tên một hòn núi ở trên đảo ngoài khơi miền tây Nam bộ, tục gọi là Ma Thiên Lãnh

phải can ra và cách ly hai con vật xa thì chúng nó mới hết cơn giận. Con vật mà như vậy, huống hồ là cơn sân hận của con người!

Khi chúng ta *trau dồi tâm từ* là ngăn ngừa những điều kiện có thể làm cho chúng sanh đau khổ, còn *trau dồi tâm bi* là nhắm ngay vào sự đau khổ của chúng sanh để mà *xoa dịu, an ủi*. Muốn được như vậy thì lúc nào ta cũng trau dồi, nhắc nhở tâm ta **“Hãy thương người đang sân”**. Khi nào rảnh rỗi thì phải tự nhắc tâm như thế, chứ không phải đợi đến lúc sân hận nổi lên mới áp dụng. Nếu thường xuyên thực tập, nhắc nhở như thế thì khi thấy một người đang sân với ta, ta mới có thể thương được.

“Hãy thương người đang bị bệnh khổ”. Nhiều lúc ta cứ tưởng là ta thương người, nhưng thật ra ta không thương người bằng ta thương ta. Đó là một trạch pháp mà ta phải thường áp dụng để nhắc nhở tâm mình.

“Hãy thương người đang buồn khổ”. Nhắc tâm như thế để ta tìm cách giúp đỡ người, đồng thời cũng gợi được nơi ta lòng thương người đang buồn khổ.

“Hãy thương người có tai nạn”. **“Hãy thương người trộm cắp”**. Đó là những câu trạch pháp mà ta thường áp dụng để nhắc nhở, và tìm mọi cách để chỉ cho họ thấy cái nhân đau khổ để họ không còn tham lam, trộm cắp nữa. Vì thương người nên khi thấy người đến trộm cắp của ta thì ta không giận mà còn thương hại họ. Nếu ta không thường trao dồi lòng bi thì ta có thể bắt họ bỏ tù.

“Hãy thương người đang si mê”. Người đang uống rượu, hút thuốc, cờ bạc, vv... là người đang si mê. Giả sử có người đến chửi mắng ta, hỉ mũi quẹt cột, khạc nhổ, và còn gọi là “thầy chùa này, thầy chùa nọ”, liệu ta có chịu đựng nổi không? Lúc ấy ta phải nhắc tâm, ta hiểu là họ đang mê muội thì ta thương hại họ. Nếu tha thứ được cho người thì ta sẽ không khổ.

“Hãy thương người đang tị hiềm”. Khi biết có người tị hiềm, tìm cách nói xấu ta, mà ta không giận họ; trái lại còn thương hại họ.

“Hãy thương người đang cống cao, ngã mạn”. Kể nào cho rằng mình hiểu biết tất cả, và đã chứng ngộ là người đang si mê, cầu danh, chấp ngã rất nặng. Do đó, ta tránh tranh luận với họ để đem lại sự an ổn cho ta và cho người.

“Hãy thương người tàn tật”. Trong khi có sáu căn đầy đủ, hãy thương yêu những người khốn khổ, sáu căn khiếm khuyết. Hãy tặng cho họ một món quà nho nhỏ, như cục xà bông, kem đánh răng, hay cái bàn chải cũng đủ an ủi họ.

Phải thường xuyên trau dồi, nhắc nhở tâm, nếu không nó sẽ quên đi vì nó bận đeo đuổi theo những sinh hoạt của người đời.

“Hãy thương người già yếu”. Vì một ngày kia ta cũng sẽ như vậy, kính cho họ lối đi, nhường cho họ chỗ ngồi, đưa họ băng qua đường.

“Hãy thương tất cả chúng sanh” vì tất cả chúng sanh đều đau khổ.

Ta hãy đặt một tình thương rộng lớn (từ vô lượng, bi vô lượng), từ đó tâm ta lúc nào cũng an vui với vạn hữu. Khi tình thương đầy khắp tất cả, chan hòa nơi nơi, ta sẽ sống thanh thoi, an lạc trước vạn hữu. Vậy ta phải và thường xuyên trau dồi tâm từ và tâm bi của ta.

3. TÂM HỠ VÔ LƯỢNG

Có từ, bi nên mới có hỷ. Hỷ là vui, vui vẻ với mọi người (người thương, kẻ oán). Nói cho đủ là *tùy hỷ*. Vô lượng là tràn đầy, phủ trùm. Hỷ tâm có hai loại:

I/ **Hỷ tâm vô lượng dục lạc** (vui theo ngũ dục lạc): Đây là cái vui ngắn ngủi, mê muội của người phàm phu, chạy theo trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Nó có sức cám dỗ con người đi đến chỗ đau khổ bất tận. Cái vui này, ở xa như hạt kim cương, khi đến gần chỉ là hạt nước mắt. Cho nên Đức Phật mới dạy rằng: “Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn bể”. **Đó là hỷ vô lượng dục lạc**. Tâm con người là một cái túi không đáy, chạy theo dục lạc để tận hưởng, và không bao giờ biết ngừng, như con thiêu thân lao vào ánh đèn. Thế nên con người cứ phải quanh đi lộn lại sanh tử muôn đời, muôn kiếp, không bao giờ dứt khổ. Khi có nhà lá thì mong có căn nhà ngói, lúc có nhà ngói thì mơ được căn nhà lầu. Kẻ đang đi xe đạp thì ước ao được đi xe Honda, khi có xe Honda thì lại muốn có xe hơi như người ta. **Đây là hỷ vô minh**, còn gọi là **hỷ ảo giác** (chạy theo ăn ngon, mặc đẹp, vv...). **Vui theo dục lạc là vui theo với ác nghiệp**. Khi thấy người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, hút xách, đã không ngăn cản mà còn vui theo, tán thành sự vui chơi theo con đường ác là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp (ác pháp cũng nhiều vô lượng).

Bấy lâu nay chúng ta chỉ nghe Hỷ Vô Lượng Tâm là thiện pháp. Nếu tốt thì mới là nẻo của Đạo Phật, của thiện pháp, của sự giải thoát, an lạc. Hỷ dục lạc thế gian là hỷ ác, tạo cảnh địa ngục trần gian. Chẳng cần phải đợi mai sau, cái hỷ này tạo cho ta địa ngục ngay tại trần thế. Từ nay biết được như thế thì ta phải xa lìa, viễn ly, dứt bỏ đi, chắc chắn chúng ta sẽ không có địa ngục ở trần gian. **Cái hỷ đau khổ của biển đời trầm luân này chỉ có người trí mới thoát được, còn người vô minh, mê muội khó mà thoát khỏi**. Chúng ta tu tập pháp Phật Giới, Định, Tuệ, thì phải có trí tuệ siêu việt mới mong tu tập được pháp này; nếu không thì ta vẫn còn nằm trong vòng tay của các loại hỷ này.

Quý vị hãy tự xét xem mình đã thoát khỏi vòng tay ấy chưa? Nếu còn trong vòng tay của các loại hỷ này thì đời đời kiếp kiếp ta sẽ chuốc lấy tai ương. Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng thì ta phải nhắc tâm ta bằng như lý tác ý:

“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau; vậy ta phải lánh xa cái hỷ này”. Phải thường xuyên quán xét, trau dồi tâm ta như thế để cảnh giác xa lìa nó, vì nó có sức cám dỗ ta rất mạnh, như đá nam châm. Thỉnh thoảng ta lại nhắc tâm như thế “Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau...” để xa lìa, yếm ly ngũ dục lạc.

“Hỷ của ngũ dục lạc là ảo giác, là thuốc độc, là rắn độc giết hại con người. Ta hãy lánh xa các loại hỷ này”. Do thường xuyên nhắc tâm như thế cho nên trước sự sẵn sàng, thương yêu nồng nàn, trước sắc đẹp lộng lẫy ta mới đem lòng sợ hãi. Nhìn thấy thật là khả lạc, khả ái, ham thích, nhưng đụng vào nó là đâm vào gai chông, không phải là hạnh phúc gì đâu. Biết được như vậy, thấu suốt như vậy là không vô minh. Nếu không biết như vậy, không thấu suốt như vậy là vô minh. Câu này ta cũng phải thường xuyên nhắc đi nhắc lại để đoạn dứt lòng ưa thích thế gian. Tùy theo đặc tánh của mỗi người mà ta tùy

nghe thêm vào câu pháp hướng để có đủ sức mạnh và giúp ta thoát khỏi những cám dỗ của vật chất.

“Vui theo ác pháp là hỷ tâm vô lượng ác, làm đau khổ chúng sanh, là giết hại chúng sanh. Ta hãy tránh xa hỷ này, yếm ly hỷ này, từ bỏ hỷ này”. Đó là các câu trạch pháp mà ta phải thường ghi nhớ, trau dồi tâm mình để tu thập thiện, và chống lại thập ác. Là người tu sĩ Phật giáo, khi thấy ai làm ác là phải tránh xa, làm gì có sự vui theo? Một ông thầy tu không thể đứng trước hàng thịt, hoặc ngắm tô phở có mấy lát thịt nằm trên đó. Thấy các ác pháp, thấy sự đau khổ, chết chóc, của chúng sanh, **nếu ta không thể can thiệp, giúp đỡ được thì ta hãy lánh xa để không nhìn thấy cảnh tang thương, khôn khổ, máu đổ thịt rơi, đau lòng, nát dạ.** Khi thấy hai người đang đánh nhau chí tử, nếu không can ngăn họ mà còn cổ võ (vui theo) thì ta không phải là người đệ tử Phật.

2/ Hỷ tâm vô lượng giải thoát: là vui với việc làm từ thiện của người khác. Khi có người bố thí, cúng dường, hoặc xây nhà thương, trường học thì ta liền tán thán, vui theo, và tận tâm giúp đỡ với lòng hân hoan, sung sướng. Sự vui theo này là một bước tiến trên đường thiện nghiệp. Nếu ta có tiền của thì ta nên đóng góp, giúp đỡ người. Nếu không có tiền của thì ta hãy bỏ công sức ra phụ giúp công tác từ thiện ấy. Vì tâm bi vô lượng, thấy quá nhiều khổ đau trong xã hội nên ta không thể ngồi yên mà tư duy suông. Ta phải làm một cái gì đó để góp phần ban vui, cứu khổ cho mọi người, làm sao cho mọi người được no ấm, thoát khỏi bệnh tật, khổ đau. Bệnh viện, thuốc thang chỉ xoa dịu sắc thân của họ. An ủi, cảm thông, khuyên nhủ là xoa dịu thương đau của tinh thần.

Hành bi tâm như vậy cũng chưa đủ. Ta phải làm cái gì hơn thế nữa để diệt tận gốc khổ đau của muôn loài. Chỉ có Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện¹⁰ ra đời mới là nơi giúp đỡ người ta được an vui, học tập đạo đức nhân quả, diệt tận mầm mống đau khổ. Những việc làm này khiến ta vui theo vì nó mang lại lợi ích thiết thực cho con người, chấm dứt nhân ác, tăng trưởng nhân lành. Còn gì sung sướng cho bằng con người thấy rõ đường đi lối về của nhân quả! Biết được nhân quả thì loài người không làm điều ác. Loài người không làm điều ác thì trần gian này là cõi Niết Bàn, là Thiên Đàng và không còn có người bất hạnh trong xã hội.

Ý của Thầy bấy lâu nay là xin phép thành lập Trung Tâm An Dưỡng, để người ta có thể về đó an dưỡng một vài tháng cho đến hai, ba năm, và được sự hướng dẫn đường đi nước bước của nhân quả và đạo đức nhân quả để sống an vui và diệt tận gốc khổ đau của con người. Từ đó họ không làm điều ác, tự họ đem lại hạnh phúc cho bản thân mình và cho người khác. **Tâm nguyện của Thầy là như thế, nhưng duyên chúng sanh chưa đủ, khó mà thực hiện được.** Nếu trung tâm an dưỡng này thành hình thì biết bao nhiêu người trong xã hội này sẽ được lợi lạc khi họ đến đó tu tập và thể hiện sự an lạc bằng chính cuộc sống và hành động của họ. Thầy còn có nhiều ước mơ mà chưa tiện nói ra. Ước

¹⁰ Tên một khu đất rộng lớn ở Phước Hải mà HT Chơn Như đã lập đồ án và xin phép thành lập từ năm 1990.

gì tất cả trường học trên đất nước này sẽ giảng dạy môn giáo dục đạo đức nhân quả cho các học sinh! Còn gì sung sướng cho bằng khi thấy các học sinh-mầm non của đất nước, là công dân tương lai -mà biết sống trong đạo đức, thấm nhuần lý nhân quả! ***Hạnh phúc thay cho những ai có được duyên may học tập đạo đức nhân quả!*** ¹¹Chính bản thân họ là người tốt, gia đình họ sẽ được hạnh phúc, và xã hội cũng được an vui, tốt đẹp. Không phải được người ta đem cho vàng bạc của báu mà ta vui mừng, mà niềm vui khi thấy con người làm thiện. Thiết nghĩ Đức Thế Tôn nhập diệt đã lâu, chắc cũng sẽ hoan hỷ khi thấy chúng ta biết tu tập và sống trong đạo đức nhân quả. Từ đó lòng từ, bi, hỷ, xả sẽ lan rộng ra các nước khác. Khi con người biết sống trong đạo đức nhân quả thì họ sẽ không gây chiến tranh, giết hại người ở nước khác.

Muốn trau dồi đạo đức nhân quả ta dùng như lý tác ý mà nhắc: ***“Ta hãy vui mừng theo ý kiến của người khác để mình và người đều vui”***. ***Nếu người ta chấp vào ý kiến của người ta thì mình cũng không nên chống đối làm gì***. Ngày xưa có ba vị đệ tử Phật là A Na Luật tôn giả, Kim tôn giả, và A Nan Đà tôn giả cùng sống hài hòa tại một trụ xứ. Đức Phật hỏi: “Các ông sống chung thì có an vui tu tập không?” Tôn giả A Na Luật đáp: ***“Con sống theo ý các bạn đồng tu, chứ không sống theo ý của con”***. Hai vị kia cũng đáp tương tự như thế. Đức Phật khen: “Như vậy là tốt lắm! Đây mới thật là độc cư”. Độc cư ở đây không có nghĩa là ngậm miệng mà là không có ý kiến chống đối nhau. Đây cũng là *hỷ vô lượng tâm* (ý của người thì vô lượng và ta cũng vui theo ý kiến của người).

Ta phải thường nhắc đi nhắc lại câu pháp hướng kể trên để tâm không chống lại ý của người, mà còn vui theo ý của người. Đó là sống tùy thuận. ***Hãy thực tập như vậy suốt một năm chứ không phải chỉ có một hai ngày mà thành công được***. Nếu không trau dồi như vậy thì ta khó mà theo ý của người khác được. Bản chất của người ta là hay khoe cái giỏi, cái hay của mình (bản ngã). Nơi nào có bản ngã thì nơi đó không có hỷ tâm vô lượng (cái gì của ta là đúng, mà của người thì sai). Trau dồi hỷ tâm vô lượng là ta diệt ngã (vô ngã là Niết Bàn). Hầu hết chúng ta đều sống với cái ngã nên cứ khổ hoài. Thật diễm phúc cho những ai biết sống diệt ngã!

“Tánh hay khoe khoang cái hay, cái giỏi của mình là chướng tâm, là ngại đạo. Ta hãy từ bỏ, xa lìa cái thói xấu này”. Phải tự nhủ là ta có giỏi gì đâu? Đó là tâm hỷ diệt trừ bản ngã. Lại nữa, ta hãy nhắc tâm:

“Phải biết nhu hòa trong mọi công việc làm, lấy việc người làm việc mình”. Đây là tập cho tâm vui mừng trước mọi việc làm của người khác. Công việc làm của người vô lượng thì ta cũng vui theo vô lượng công việc làm của người. Đó là hỷ tâm vô lượng trong việc làm của người khác. Nếu câu pháp hướng chính xác thì tâm sẽ thấm nhuần và hiệu quả rất lớn mà ta không mất nhiều thì giờ.

Ta cũng như lý tác ý vui cùng cái vui của vạn vật. Nếu ta làm một điều không vui là ta làm cho cỏ cây, vạn vật cũng không vui. Thí dụ mọi vật đang

¹¹ Xin đón xem tập Đạo Đức Nhân Quả của HT Chơn Như sẽ xuất bản vào cuối mùa Đông năm 2001

sống an lành mà ta nổi cơn sân hận, xô sát, giết hại, thì môi trường chung quanh cũng bị ảnh hưởng. Cho nên có câu: “Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.

“Trong vạn vật đều có niềm vui chan hòa, ta hãy hoà mình cùng với niềm vui ấy. Nếu ta làm điều gì không vui tức là ta đã làm buồn muôn loài, vạn vật, cỏ cây”.

Câu này ta phải thường xuyên trau dồi để đem lại sự an vui cho mọi loài. Thí dụ trên đường đi vào thất, nếu ta vô tình đạp phải con kiến làm cho nó gãy chân. Khi con vật lăn lộn, đau khổ thì cỏ cây, vạn vật cũng đau khổ theo. Tuy thấy cỏ cây có vẻ như vô tình, nhưng thật ra có sự giao cảm giữa vạn vật. Bằng chứng là có người trồng cây xum xuê quanh vườn, vì chiến tranh phải tản cư, bỏ đi thì cây trái héo úa, không còn xanh tươi như trước. Cho nên những cây trồng gần nhà bao giờ cũng tươi tốt xum xuê hơn là những cây trồng xa nhà vì hàng ngày nó được nghe ta nói, thấy ta chăm sóc nên nó được an vui và phát triển hơn các cây khác.

====W====

4. XẢ VÔ LƯỢNG

Xả là xả bỏ, không dùng nữa, không chấp, dẹp qua luôn. *Xả vô lượng* là bỏ hết tất cả những pháp ở thế gian (như thầy tu thì chỉ có ba y một bát), không còn một vật gì, hay một chương ngại nào ở trong tâm. Vậy các pháp ở thế gian là pháp gì? **Các pháp thế gian là pháp trói buộc như mạng lưới khiến cho ta khó mà thoát khỏi.** Các pháp ấy là: sắc dục, tài sản thế gian, vật chất lớn, vật chất nhỏ, nhà cửa, ruộng vườn, danh thơm, tiếng tốt, tiếng khen, tiếng chê, thức ăn ngon dở, ngủ nghỉ, anh em, bè bạn gần xa, chùa to, tháp lớn, miếu đình, tế tự, cúng bái, tụng niệm, ca ngâm, tủ giường, bàn ghế, ly chén, soong nồi, TV, radio, tủ lạnh, vv... kinh sách, kiến thức học tập, thiên văn, địa lý, toán, khoa học, kinh tế, chính trị, học, dịch số, bói toán, và các nghề, thợ mộc, thợ may, thầy thông, thầy ký, thầy bùa, thầy cúng ... Nói chung toàn bộ các nghề trên thế gian. Đụng vào đâu nó cũng dính với ta, đổi nghề nó cũng dính với ta; từ cái ly cái chén, trong nhà cho đến kiến thức, học thuật. Tâm ta cứ chấp cái này cho đến cái kia (kiến chấp) làm cho chúng ta không giải thoát. Nếu không xả hết thì nó sẽ làm ta bận tâm (so sánh, chong đoi). **Ta phải xả hết mọi tri kiến trong đầu của chúng ta, kể cả những kinh sách mà ta học được bấy lâu.** Chỉ còn một điều duy nhất trong đầu là **xả tâm cho hoàn toàn trong sạch.** Được như vậy mới là giải thoát. Nếu trong đầu còn nhớ Phật đã nói như thế này, Thầy đã nói như thế kia là chưa xả. Bởi vậy Phật đã bảo: “Chánh pháp của ta còn phải bỏ hướng hồ là pháp thế gian”. Phải xả vô lượng tâm vì tâm đụng đâu là dính đó.

Đạo Phật là đạo siêu xuất, và mục đích của đạo Phật là xả, xả vô lượng. Xả cũng là một chi phần của Thất Giác Chi. Xả tối đa, được phần nào là tốt phần ấy. Nghĩa là trong giai đoạn I của người cư sĩ ta phải xả thật sạch, trắng như vỏ ốc mới có thể bước sang lộ trình thứ hai của đạo giải thoát: xuất gia.

Nếu người cư sĩ không chuẩn bị xả sạch ở giai đoạn tứ vô lượng tâm thì khi xuất gia khó mà tu hạnh tỳ kheo, vì đến đây ta phải tu tập các hạnh khác với người cư sĩ. Ta không còn nghĩ đến việc xả cái bàn, cái ly, hay giã từ vợ con, mà phải tập luyện Tứ Niệm Xứ, Tứ Thiên, Bát Chánh Đạo, và Tứ Diệu Đế. Nếu xả kỹ thì khi dụng công miên mật, ta chỉ cần một tuần cho đến hai, hay ba tuần là thấy kết quả khả quan. Không xả được thì ta bị trói buộc hoài, bị trói buộc thì làm sao giải thoát? Có những người xuất gia 5 năm, 10 năm, 20 năm mà cũng không xả sạch hoàn toàn (vẫn còn vướng mắc). Do đó Thầy phải làm gương “ẩn bóng” để xả cho sạch và cũng để làm gương cho mọi người (xả bỏ tất cả, giã từ tu viện, xa rời đệ tử, không có một chút tài sản nào cả). Nếu muốn làm lợi ích cho chúng sanh thì ở đâu mà không làm lợi ích cho chúng sanh? **Cần gì phải ở chùa, làm trụ trì mới độ được chúng sanh?** Ở đâu có người tu thì ta đến đó độ họ, xong rồi thì mình đi đến chỗ khác. Cho nên **đời sống du tăng, khát sĩ là đời sống tuyệt vời, xả sạch.** Đây là nét đặc trưng của đạo Phật. Người nào không thực hiện được như thế không phải là tu sĩ đệ tử Phật.

Cần phân biệt người tu chân (xả thật) và người tu giả, không dám xả hết, chỉ xả nửa chừng, hoặc không xả gì cả. Xả dục lạc thế gian thì thầy tu có thể xả được, nhưng chùa miếu thì nhiều người không xả được. Tóm lại, **muốn chấm dứt sanh tử luân hồi thì dứt khoát phải buông xả tất cả. Phải nhớ, được thân người rất là khó, nếu không nỗ lực tu hành thì mãi mãi trôi lăn trong sanh tử luân hồi.**

===W===

TU TẬP XẢ CÁI GÌ?

A/. Xả bỏ năm thứ dục lạc: sắc dục, tiền bạc, danh tiếng, ăn, ngủ

1/. **Tránh xa sắc dục:** đừng gần gũi người khác phái.

2/. **Không cất giữ tiền bạc, châu báu.** Nó là con rắn độc, khiến cho ta phải nô lệ nó suốt đời. Bởi vậy trong giới luật Phật cấm các tỳ kheo cất giữ tiền bạc, mà những người mới xuất gia, thọ giới sa di cũng không được cất giữ tiền bạc.

3/. **Tránh xa danh lợi:** nếu ai khen mình tụng kinh hay, mà mình tụng, thâu băng đem phổ biến thì đó là cầu danh. Nếu ai khen thuyết pháp giỏi, mà mình ra sức thuyết pháp hoài thì cũng là danh, là dục lạc.

4/. **Ăn mỗi ngày một bữa.** Phải quán thức ăn là bất tịnh, như thuốc trị ghẻ dúi cho ta.

5/. **Ngủ phải luôn luôn tỉnh thức,** không có sợ thiếu ngủ, thêm ngủ. **Nằm suốt đêm không ngủ là xả ngủ.**

Năm thứ dục lạc này mà ta không xả được thì không bao giờ ta xả được những thứ khác. Nếu ai khen mà ta mừng, gặp gái đẹp mà nhìn, ... thì đến khi xả sáu thứ dục lạc thế gian (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) làm sao xả nổi? **Nó còn khó hơn ngũ dục lạc rất nhiều.** Đây là đối tượng của tâm, nó luôn luôn bám dõ ta để trở lại phục vụ năm thứ dục lạc ở trên.

B/. Xả bỏ sáu thứ dục lạc: Đó là đối tượng của sáu giác quan: sắc thanh,

hương, vị, xúc, pháp.

1/. **Sắc** : sắc là đối tượng của mắt. **Sắc trong ngũ dục lạc là sắc dục**, còn sắc trong sáu trần là hình ảnh, sắc tướng của các pháp, như cassette, TV, tủ lạnh, bàn, ghế, ly, tách, nhà, xe, người, vật. Những hình ảnh có sức cám dỗ ta, tâm ta thích thú, khả ái, khả lạc, khả hỷ.

2/. **Thanh**: âm thanh của người, vật, nhạc cụ làm cho tâm ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ. Thí dụ thích thú khi nhảy đầm theo điệu Twist, Cha Cha Cha, vv ..

3/. **Hương**: mùi thơm của các pháp có sức hấp dẫn khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ.

4/. **Vị**: mùi vị ngon, ngọt, cay, đắng, có sức cám dỗ làm cho ta dễ chịu, ưa thích, khả ái, khả lạc, khả hỷ. Đứa con ăn cái bánh ngon cả tháng mà vẫn còn nhớ, còn thèm, và cứ nhắc hoài: “Chùng nào ba đi chợ nhớ mua cho con cái bánh hiệu ...”

5/. **Xúc**: Sự va chạm của các pháp sinh ra cảm giác mát, êm, nóng, lạnh, đau nhức, nhẹ nhàng, lâng lâng, say say, cảm giác khoái lạc, cảm giác khó chịu, cảm giác sung sướng, mừng vui, buồn khổ ... **Người tu thiền mà có trạng thái thích thú say mê... là đi vào hang quỉ**. Nên nhớ là tu thiền để làm chủ sanh tử, tức là làm cho các hành ngưng hoạt động (sau đó thì ta cho phục hồi sinh hoạt, trở về hơi thở bình thường)¹². **Tu thiền không phải là đi vào đó để thọ dụng cái lạc thú của thiền định mà là để lấy lại sức cho ngày hôm sau tiếp tục làm việc.**

6/. **Pháp**: pháp ở đây không có nghĩa là bàn ghế, nhà, cửa mà là **sự hiểu biết của cổ kim, nhân loại**. Nó bao gồm cả khoa học, toán học, văn học, sử học, thiên văn học, các kinh sách của các tôn giáo lớn trên thế giới và giáo lý của Đức Phật. Đó là kiến chấp của người thế gian. Nó lôi cuốn và làm cho tâm ta ưa thích, xem đó là chánh pháp, là đúng pháp, ôm chặt khư khư, cho đó là khuôn vàng thước ngọc. Tu hành như thế khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ, rồi dính mắc không buông bỏ được. Vì thế cho nên mới có tranh luận hơn thua, chia ra pháp này, pháp nọ, không có gì giải thoát. Thí dụ cúng kiến vào các ngày giỗ, kỵ (ở nhà), hoặc là giỗ tổ (ở chùa), nếu ta không làm thì bị mọi người than phiền, chỉ trích; mà làm tức là bị các pháp trói buộc, ta làm nô lệ cho phong tục, tập quán. Cho nên phải cương quyết vứt bỏ, mặc cho ai công kích, phản đối, ta phải nói: **“Tôi là thầy tu, tôi không thể làm chuyện mê tín như thế được”**¹³.

Tóm lại, các pháp thế gian là pháp cám dỗ, lôi cuốn con người đi đến chỗ làm ác, tạo bao cảnh khổ cho nhau. Người ta sát phạt nhau bằng lưỡi gươm, miệng kiếm. Có người chấp vào pháp tu của mình và nói xấu các thầy khác...

----W----

CÁCH THỨC TU TẬP XẢ TÂM

¹² Tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền.

¹³ Xem thêm Đường về Xứ Phật, Tập VII.

Muốn trau dồi tâm xả các pháp thì ta phải làm sao? Hãy tìm một nơi thanh vắng, tịch mịch như trong rừng, gốc cây, hang đá, khe núi, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, bóng mát, trong chòi lá để tập xả các pháp. Ở ngay trung tâm thành phố thì làm sao xả được?

Sau khi ăn cơm độ hai tiếng đồng hồ, khi thức ăn đã tiêu hóa, lúc không thấy no, ta mới bắt đầu tu tập: ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, an trú, đặt niệm trước mặt, quán sát:

(1) **Sắc dục**: Con người ta sinh ra từ sắc dục. Nó là con đường sanh tử, luân hồi, cho nên ta phải lấy nó làm đối tượng quán chiếu. Nó là con đường đưa đến đau khổ cho ta và cho người. Thương yêu, cưới nhau, rồi sinh con đẻ cái, lo nuôi nấng cho con lớn khôn, rồi dựng vợ, gả chồng cho nó. Cả một đời đau khổ! Vậy mà người ta cứ chạy theo sắc dục. Quả là vô minh! Quả là ngu si! Ta phải như lý tác ý:

- **Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đau khổ từ kiếp này sang kiếp khác. Ta phải xả bỏ, từ khước, thoát ly, ra khỏi, từ giả, không nên để tâm vướng mắc nó nữa”.**

Ngồi yên lặng một lúc thì ta lại tác ý xả nữa, xả hoài cho đến khi nào ta thấy tâm ta hoàn toàn sạch hết thì sự tu tập mới viên mãn.

Đức Phật dạy như thế mà thôi. Riêng Thầy, rút ra từ kinh nghiệm bản thân, Thầy dạy cho các con để tu tập rất ráo, để thấy con đường giác ngộ thênh thang. Nếu không đặt niệm trước mặt, không dùng pháp hướng, như lý tác ý thì khó mà xả được tâm này. Nó chờ cơ hội để bùng lên như lửa. **Ta phải tu tập hoài để cho nó thấm nhuần tận xương tủy mới thôi. Chớ có làm tưởng ngồi im lặng một lúc thấy khinh an, hỷ lạc mà hài lòng.** Hàng ngày các con phải siêng năng trau dồi, tu tập câu này để đoạn tuyệt, dứt tận tâm ái dục. Bản thân chúng ta sinh ra từ cha mẹ, mà cha mẹ ta cũng là do tâm này, cho nên ta cũng không dễ gì mà dứt được tâm này.

Nếu câu này mà chưa đạt được kết quả (hãy còn dục) thì ta hướng tâm như lý tác ý:

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

Câu sau mạnh hơn, như truyền lệnh thì may ra ta mới có thể xa lìa. **Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện, trau dồi chứ không thể nói suông được.** Nhắc xong là ta ngồi đó để lặng tâm, giữ tâm thanh thản. Một lúc sau ta lại nhắc nữa, nhắc hoài như đập những nhát búa để cho tâm dần dần thấm nhuần, trau dồi tâm, xả sạch sắc dục, **thấy sắc dục là ta hoảng sợ, không dám bén mảng.** Nếu không thì nó sẽ ngủ ngầm, tạm thời nằm yên, nhưng có dịp là nó sẽ xuất hiện (len lén ngắm nhìn người nữ). Tu tập được thì thấy nó như rắn độc, là bệnh tật, là khổ đau, không còn cảm giác thích thú nữa.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có dạy trên thân quán thân, nhưng đây là dạy

chung chung, người tu tập chưa nắm vững. Thí dụ Phật dạy trên thân quán thân để khắc phục tham ưu của mình mà mình không biết lúc nào khắc phục tham ưu, lúc nào khắc phục bất tịnh. Ở đây ta xả cái tâm sắc dục, tâm ái bằng cách đặt niệm trước mặt, tức là trên thân của ta quán thân, **quán thân mình và quán các pháp bất tịnh**. Sau này có dịp Thầy sẽ giảng rõ hơn, dùng câu pháp hướng nào để phá vỡ, cái nào mà ta đang bị vướng mắc. **Người đọc kinh sách Phật, không hiểu mà tu tập, nay pháp này, mai pháp khác, không có kết quả cụ thể, càng tu càng chán nản, lầm đường, lạc vào pháp tu của ngoại đạo mà cứ tưởng là pháp Phật.**

Tóm lại, muốn xả tâm vô lượng ly sắc dục thế gian, thì ta phải siêng năng trau dồi tâm xả của ta. Hàng ngày không được biếng trễ thì mới xả ly được. **Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật** theo nó, nghĩa là luôn luôn tinh tấn, ngăn chặn, nhất là đối với nữ sắc. Đó là điều tiên quyết quan trọng. Đừng có nhìn gương mặt người nữ, đừng có nhìn tướng tá, làn da người nữ, mắt, môi của người nữ. Phật dạy: **“Ta không thấy có một pháp nào lôi cuốn người nam bằng nụ cười, ánh mắt, làn da, hương thơm của người nữ”**. Vậy muốn tập xả tâm này thì ta không được phóng tâm theo nó, đừng chạy theo nó. **Ráng tập luyện xa lìa, xả bỏ nó độ ba tháng sau quý vị sẽ thấy kết quả rất tuyệt diệu**. Nếu hôm nay quý Thầy tu tập tinh chuyên mà hôm sau gặp các bà, các cô lại nói chuyện huyền thuyên thì thà rằng trở về nhà cưới vợ cho xong, ngồi tu cho có hình thức làm gì, vô ích.

2/. Xả tâm vô lượng của báu, vàng bạc của cải thế gian:

Xả tâm vô lượng là xả tất cả (vô lượng) các pháp, mà tiền bạc châu báu là thứ khó xả nhất. Bởi vậy phải tu tập, nhắc đi, nhắc lại nhiều lần. Ta nghe chuyện ông Bàn Long Uẩn đem hết của cải, vàng bạc đổ hết xuống sông, nhưng có mấy ai làm được? Có người cho rằng ông ta ngu quá, tại sao không cho người khác? Đó là suy nghĩ không đúng. Ta đã biết nó là tai họa, ta cố chữa bỏ mà ta lại mang cái khổ, cái họa cho người khác hay sao? Ông Bàn Long Uẩn thấu rõ điều ấy nên ông vứt bỏ, không nuối tiếc.

Ta phải ngồi kiết già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, dùng pháp như lý tác ý câu này: **“Tiền bạc, của cải, châu báu là những thứ vật chất lôi cuốn ta rất mạnh, làm cho tâm ta ưa thích, say mê mà chạy theo, tạo ra biết bao điều tội ác. Người nông dân khó nhọc mới có hạt gạo cho ta ăn, lưỡi cày đã cắt đứt biết bao nhiêu côn trùng, rồi thuốc trừ sâu, diệt cỏ ... Đó là cái nghề lương thiện mà còn mang nghiệp sát, huống hồ là những nghề không lương thiện¹⁴, Người ta lường gạt, xâu xé, hãm hại nhau vì từng đồng xu các bạc ...”**. Nên lấy câu trạch pháp này mà trau dồi nhiều lần để tâm ta thấm nhuần.

“Tiền bạc của cải, châu báu thế gian là tên chủ độc tài, sai bảo ta làm bất cứ cái gì mờ ám ta cũng vâng theo, tạo ra rất nhiều tội lỗi. Vậy ta phải từ già, xa lìa, ông chủ này để thoát kiếp nô lệ”. Chính nó bắt ta hút thuốc, uống rượu, cờ bạc, tạo nhiều điều tội lỗi...

¹⁴ Người cư sĩ có sáu nghề không nên làm (xem Đường Về Xứ Phật, Tập I)

Những kẻ xa lìa tiền bạc, của cải, danh lợi mới là bậc chân tu. Khi họ cất chùa to là họ bị đồng tiền sai sử. Ta phải ghi nhớ điều này: người tu sĩ không nô lệ cho ông chủ tiền bạc. Nếu các tu sĩ mà còn cất giữ tiền bạc, tiếp nhận của cải vật chất thế gian càng nhiều thì càng ăn ngủ không yên (sợ vua tịch thu, chính phủ nghi ngờ, kẻ gian vào, trộm cướp hãm hại) mạng sống như chỉ mảnh treo chuông. Vì vậy ta phải xa lìa, dứt bỏ chúng. Phải ghi nhớ mãi câu pháp hướng, như lý tác ý để ta vĩnh viễn xa lìa vật chất thế gian, trau dồi tâm xả vô lượng.

Đó là xa lìa của cải, tài sản lớn. Người tu thì không ham tài sản, của cải lớn, nhưng có người lại kẹt vào tài sản, của cải nhỏ như cái y, cái bát, cố cất giữ cho riêng mình.

Tùy theo đặc tướng của mỗi người mà lựa chọn một trong hai pháp hướng kể trên. Hoặc có thể dùng câu pháp hướng sau đây:

Tài sản, của cải, vật chất thế gian là rắn độc, ung nhọt, truyền nhiễm. Có ngày ta sẽ bị rắn độc cắn, hoặc bị bệnh truyền nhiễm. Ta hãy xa lánh nó như bị bệnh cùi; đừng cất giữ, đừng tích trữ.

Tóm lại, cần trau dồi, tu tập tâm này cho đến khi thấm nhuần mới mong viễn ly được tâm đắm nhiễm tiền bạc, châu báu thế gian.

3/. Xả vô lượng tâm danh: Danh là tiếng khen, tiếng ca ngợi, tán thán, tốt đẹp, chứng ngộ, chứng đạo, được trao truyền quan chức, trao truyền tâm ấn, cấp bằng này, cấp bằng nọ, Đại Đức, Sư Bà, Sư Trưởng, Hòa Thượng, Thượng Tọa, Giám Đốc, Phó Giám Đốc, Viện Trưởng, Phó Viện Trưởng, Viện Chủ, Pháp Chủ, thiền đức, cao tăng, giới đức, thánh hiền, thần, thánh, tiên, Phật. Ai mà không muốn làm trụ trì? Ai mà không mong làm Pháp Chủ, Viện Trưởng? Khi được danh thì người ta thích thú, nên bị thu hút chạy theo danh. Có người quá cuồng loạn, rồi thất vọng, tự tử. Có người công danh không thành, tình yêu bị phụ rẫy nên vào chùa đi tu. Có kẻ mơ được cái danh nhỏ như làm thầy thông, thầy ký, thầy giáo, cô giáo (còn hơn là làm đầy tớ bị người ta xem thường). Có người làm phó đội trưởng mơ làm lên đội trưởng; khi làm đại tá thì mặt cứ ngẩng lên trời, ngênh ngang chẳng coi ai ra gì. Thật ra những người có quyền có chức cũng là con người như ta. Họ cũng có niềm vui, nỗi buồn, bệnh hoạn, khổ sở như bao nhiêu người khác. Vậy thì tại sao lại phải khúm núm trước kẻ quyền uy? Việc gì mà ta phải sợ hãi?

Có người đi làm từ thiện, kêu gọi người ta đóng góp, rồi cầm tờ giấy khen để khoe thiên hạ là mình đã cúng chùa bao nhiêu tiền, giúp cho bao nhiêu viện mồ côi, đã bao nhiêu lần tạc tượng, đúc chuông vv... Nhưng thử hỏi tâm họ có thật từ thiện không? Hay là mở miệng ra thì mắng chửi người như tát nước? Vậy thì ta thương người ở chỗ nào? Chạm tự ái họ là họ muốn giết ta. Có người thì đến đâu cũng có tiền hô hậu ủng, có năm, mười chiếc xe chạy theo hộ tống ...

Tóm lại, danh là thứ dục nuôi lớn bản ngã con người. Bản ngã lớn lên theo cái danh vọng, địa vị của người ta. Hôm qua còn làm đầy tớ, ngày nay làm quan thì cái mặt cứ vênh vác. Như người đánh xe ngựa cho Thừa Tướng Yến Anh, anh ta cứ tưởng mình là Thừa Tướng, nên đi đâu cũng quát tháo, đánh đuổi người ta. May mà anh có bà vợ biết điều, đã sửa đổi tâm tánh anh. Bởi vậy ta phải thường

xuyên như lý tác ý. Tâm con người ai mà không háo danh. Phải đánh cho nó gục xuống, đừng bao giờ để cho nó có cơ hội vùng lên. Đến phần thực hành, chúng ta cần phải lưu ý, **tâm chuyên nhất cảnh**. Ta phải chọn một nơi thanh vắng, như bãi tha ma, sơn lâm, đồng rơm, chòi lá, gò mả, đồng trống, gốc cây, gộp đá... Sau khi ăn cơm xong, nghỉ ngơi độ hai giờ, ta ngồi thẳng lưng, như lý tác ý. Thí dụ:

- **Danh là một dục lạc ảo giác, nuôi lớn ngã mạn, khiến tâm ta thường đau khổ, hay tranh cãi, lý luận, phiền não. Ta hãy xả ly, từ bỏ, chỉ biết có tu hành thanh tịnh tâm để ra khỏi sanh tử, luân hồi mà thôi.**
- **Danh là tên giặc hảo huyền không có thật. Nó thường lôi cuốn tâm ta tỏ ra những hạnh xấu, hiu hiu, tự đắc, tự cao, tự đại, cống cao, ngã mạn. Ta hãy xem như không có thật. Ta chỉ là một con người như bao nhiêu người khác, một con người rất tầm thường mà thôi.**
- **Danh là một thứ dục lạc, vô hình, thu hút, cám dỗ ta rất mạnh, khiến cho ta thêm ngã mạn, cống cao, do đó sanh ra ngũ triền cái (tham, sân, si, mạn, nghi). Danh khiến cho ta triền miên đau khổ, vậy ta phải cương quyết từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh.”**
- **Danh là một dục lạc có một ma lực vô hình, cám dỗ,¹⁵ lôi cuốn con người vào trong**

sanh tử luân hồi. Vậy ta phải từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh dù bất cứ trường hợp nào.

- **Người tu sĩ lãnh đạo tăng đoàn mà lãnh cái danh vào chùa là lãnh rần độc, rần sẽ cắn chết chúng tăng. Vậy người tu sĩ phải xa lánh cái danh, cái lợi để cứu lấy chúng tăng, và cứu lấy Phật Giáo.**

Hàng ngày ta phải đặt niệm trước mặt, hướng tâm như thế, không khéo thì bản ngã ta nó đồ sộ thêm lên theo cái danh ấy. Người tu sĩ phải ghi nhớ là trong năm pháp dục lạc thì danh là hơn cả, khó trị vô cùng. Phải đập xẹp nó, trừ khử nó. Đừng để cho nó vùng lên, và điều khiển ta.

4.Xả vô lượng tâm ăn: Làm người ai mà không thích ăn ngon. Xả cái ăn không có nghĩa là ta ăn muối, mà chính là *xả cái tâm tham ăn*. Nó là một dục lạc lớn trong đời ta. Nên nhớ **“Ăn để mà sống, chứ không phải sống để mà ăn”**. Hãy quán cái ăn như uống thuốc, như trị bệnh ghê lở.

Ăn mà thấy ớn, thấy ngán, là bị dục lạc cám dỗ. Ăn mà thấy ưa thích cũng bị dục lạc cám dỗ. Chừng nào không ưa thích ăn ngon, không chê thức ăn dở, không ngán, không ớn là không bị dục lạc ăn cám dỗ.

Tóm lại, ăn là thứ dục lạc ghê gớm (do thức ăn tiếp xúc với vị giác) tạo nên sự ưa thích, cám dỗ khó cưỡng lại. Phạm phu không học **thánh pháp** và **tuy pháp** nên thường bị ngã gục trong mặt trận cám dỗ ăn uống này. Chỉ có bậc tu hành, giữ đúng giới hạnh mới thoát ra được. Thí dụ lâu ngày không ăn đường thềm quá, thấy ai mời một ly sữa là phóng tới lấy ngay. Thềm chua, nghe người

¹⁵ Đức Phật dạy: Khi có lợi, có danh thì phải mau đi xa lánh, ẩn mặt”. Lời dạy này chúng tôi ghi nhớ mãi suốt đời.

ta tả trái me chua cũng đủ chảy nước miếng, huống hồ là nghe người ta ăn, nhai tóp tép.

Muốn không thèm ăn thì phải thường xuyên như lý tác ý để thực tập cho thành tựu. ***Bị cám dỗ bởi cái kẹo, ly nước chanh, hay một viên vitamin C, hoặc viên thuốc có dạng kẹo (kẹo ho) còn mang tội ăn phi thời, huống hồ là ăn các thức ăn khác.*** Người tu hành phải diệt trừ cái tâm tham ăn, làm chủ cái ăn, không ăn phi thời. Tu thiền mà ăn một ngày ba bữa thì chừng nào mới làm chủ được sống chết? ***Người nào còn chạy theo dục lạc ăn, ăn phi thời là phi phạm hạnh, là nợ quý, quý sa tăng.*** Phần đông các tu sĩ ngày nay, từ Đông sang Tây, từ Nam lên Bắc đều bị quỷ dục lạc ăn cám dỗ và lôi cuốn xuống địa ngục. Không khắc phục được ma dục ăn thì làm gì tu được chánh thiền, đạt được chánh định? Tu sai một hào ly là cách xa đạo giải thoát một ngàn dặm. Đi tìm đạo giải thoát mà tự trói mình trong ăn uống thì giải thoát ở chỗ nào? Người ở thế gian bị lôi cuốn vào cái ăn đã đành, người tu sĩ không giải thoát được cái ăn, không thấy xấu hổ sao? Như vậy thì làm sao giải thoát sinh tử? Có người nhập thiền định không ăn uống từ bảy ngày cho đến một tháng mà không chết (sau đó phục hồi dần cơ thể, sinh hoạt lại bình thường). Nhập thiền định một ngày là làm chủ sống chết một ngày, nhập được một tháng là làm chủ sống chết được một tháng.

Người tu làm chủ sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ là chỗ nào? Đó là chỗ ***lià được ba cái dục danh, sắc, lợi nói trên.*** Ở đây, ***lià cái ăn tức là lià sống chết.*** Người tu sĩ phải từ bỏ tài sản nhỏ, tài sản lớn, bà con quyến thuộc nhỏ, bà con quyến thuộc lớn; từ bỏ danh lợi thế gian, quyền tước lớn, nhỏ, để sống thiểu dục, tri túc (ba y một bát). Đó là sống như lời Phật dạy: ***“Sanh đã tận, phạm hạnh đã xong..”*** thì mới giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ, chấm dứt luân hồi.

5/. Xả vô lượng tâm ngủ: ngủ là một trong năm thứ ngũ dục lạc, khiến cho ta thích thú, ham ngủ. Ngủ là cũng là trạng thái ngu si, mê muội, bản thân, đã dục, lười biếng. Cho nên người lười biếng là người ham ngủ. Ăn chơi, trác táng, cờ bạc, rượu chè, thức khuya, làm việc quá nhiều cũng sanh ra buồn ngủ.

Trong việc tu tập thiền định thì ngủ có nhiều cấp độ:

- ***Hôn trầm:*** ngồi một lúc là gục xuống, rồi lại ngẩng lên.
 - ***Thùy miên:*** cúi đầu xuống, quẹo cổ qua một bên và ngủ thiếp đi.
 - ***Hôn tịch:*** lúc mê, lúc tỉnh, mơ mơ, màng màng. Thí dụ: tu tập đếm hơi thở mà lúc nhớ, lúc quên.
 - ***Vô ký:*** chợt quên. Khi quên thì tâm không còn tỉnh giác, vọng niệm liên khởi.
 - ***Ngoan không:*** vô ký kéo dài là ngoan không; còn gọi là không ngưng.
- (Ngoan không là nguyên nhân phát sinh ra trí tuệ tưởng giải).***

Phật dạy người mới tu phải tu Chánh Niệm Tỉnh Thức, kinh hành nhiều, (làm cho sức tỉnh giác thật mạnh), trên thân quán thân, theo hành tướng ngoại để sức quán cho vững, và không rơi vào hôn trầm, thùy miên, hôn tịch, vô ký. Không lo tu tập tỉnh thức mà lo ngồi kiết già, quán hơi thở, đặt đờ mục, ngồi quá lâu, cơ thể mỏi mệt, thì hành giả sẽ thiếp dần trong trạng thái mỗi

mệt, mất khả năng suy tư, làm cho ngu si, tu hành lạc nẻo mà không hay biết. Cho nên tất cả những loại ngủ này đều gọi chung là *si thiên, si định*. Người tu theo tà thiên, định tướng thường rơi vào năm loại ngủ này, không sao tránh khỏi.

---W----

NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG BUỒN NGỦ

Người tu hành muốn vượt qua năm thứ si thiên này thì phải hết sức tận dụng khả năng để xả bỏ nó. Nếu thấy mỗi mệt mà lo đi ngủ ngay là sai, nếu ngồi thiền mà rơi vào trạng thái ngoan không là tu sai pháp. Phải phá nó đi, đừng cho nó nhập vào thân ta.

Chứng buồn ngủ có nhiều nguyên nhân khác nhau:

- Đi tàu, đi xe bị say sóng, gió, cảm thấy ngầy ngầy như ngủ.
- Bị cảm gió, thân lừ đừ, nóng, lạnh vv... và tất cả những bệnh khác đều có thể làm cho cơ thể ể oải khó chịu.
- Cơ thể lờ đờ, tu sai cũng buồn ngủ. Thí dụ khả năng ta tu tập quán số tức chỉ có thể đếm độ 1000 hơi, mà bây giờ ta ráng lên đến 1500 hay 2000 hơi, quá sức của nó thì làm sao không buồn ngủ?
- Khi trụ tâm không đúng chỗ cũng buồn ngủ
- Làm việc quá sức, mệt mỏi cũng buồn ngủ.
- Sống cô độc, cờ bạc, rượu chè sanh ra buồn ngủ.
- Trai gái dục lạc quá độ cũng sanh ra buồn ngủ.

Vậy muốn xả vô lượng tâm ngủ thì phải làm sao?

Muốn xả vô lượng tâm ngủ phải tùy theo tình trạng cơ thể mà tu tập hoặc chữa trị. Phải hết sức thận trọng trong việc traу dôi tâm này:

- 1/. Phải biết buồn ngủ trong thân là loại nào.
- 2/. Tùy theo bệnh trạng buồn ngủ mà dùng thuốc thang để trị
- 3/. Cương quyết, mạnh mẽ dứt bỏ những thói quen xấu, những trò chơi không lành mạnh, có hại cho cơ thể (cờ bạc, rượu chè, vui chơi thâu đêm sáng hôm sau mệt mỏi ngủ gà ngủ gật).
- 4/. Phải rèn luyện nghị lực, chiến thắng những trạng thái lười biếng.
- 5/. Lấy nước súc miệng, rửa mặt, hoặc tắm nước lạnh. Phải có biện pháp mạnh để đối trị chứng lười biếng, ham ngủ. (Lười biếng phải lấy roi mà quất cho đau, lấy dao mà rạch, lấy muối mà xát vào vết thương).
- 6/. Ngồi chỗ nguy hiểm để cho tâm sợ chết mà không dám buồn ngủ (ngồi trên chạc ba cây cao, ngồi trên tảng đá cheo leo, sơ sẩy là rớt xuống vực sâu).
- 7/. Đọc kinh sách, tìm hiểu nghĩa lý trong kinh cũng là một cách dứt phá buồn ngủ.¹⁶

¹⁶ Điều này thoát nghe thì vô lý (buồn ngủ thì làm sao mà đọc kinh sách?). Hành giả nào thực tập vào buổi sáng, mới thông cảm được điều này. Khi phải chống lại cơn buồn ngủ thì ngoài việc đi kinh hành (phá buồn ngủ thật tuyệt vời), thì đọc kinh sách là cách thứ hai để trị buồn ngủ.

8/. Ngồi quán xét, tìm xem chứng buồn ngủ từ đâu mà đến, khiến tay chân ta rũ rượi, lưỡi biếng như thế này. Quán xét một lúc thì cơn buồn ngủ tan đi.

9/. Xem sao trên trời (nếu người thích thiên văn), tìm lý do diễn biến của vũ trụ.

10/. Đem một số truyện hình ra xem.

11/. Đi kinh hành cho nhiều sẽ không buồn ngủ (tu tập tỉnh thức).

12/. Tu vô lậu, quán xét vô thường, khổ, không, vô ngã trong thân ta (tu tập Định Vô Lậu, Chánh Niệm Tỉnh Thức).

13/. Đi kinh hành trau dồi lòng từ tâm của mình dưới bước chân đi, tránh dẫm đạp chúng sanh. Thí dụ ban đêm đi kinh hành ta không nhìn thấy chúng sanh, khó mà tránh được. Vậy ta phải nhắc: **“Ban đêm tôi đi kinh hành, không thấy chúng sanh. Xin tránh cho tôi đi”**. Hoặc là câu **“Tất cả các chúng sanh ở dưới chân tôi, hãy tránh cho tôi đi”**. Và “cảm ứng đạo giao nan tư nghì”, khi chúng ta đi đến đâu thì các chúng sanh sẽ tránh cho chúng ta đi. Như vậy ta vừa trau dồi tâm từ, vừa đối trị chứng buồn ngủ lúc đêm khuya thanh vắng.

14/. Dùng như lý tác ý: **“Cái ngủ này vốn không có trong thân tứ đại này, chỉ do ngu si, mê muội, lưỡi biếng, thiếu tỉnh tấn nên mới thọ sanh.”**

Ngồi kiệt già lưng thẳng, quán chiếu để thấy cái ngủ này do đâu mà có. Khi tác ý thì phải như truyền lệnh, dùng hết tâm lực của tinh thần, mạnh dạn làm cho cơn ngủ mau lui bước. Khi đối trị với bệnh buồn ngủ thì phải sáng suốt thông minh, nếu không thì chứng buồn ngủ càng tăng, và ta càng vất vả hơn khi chống trả lại nó.

Tu hành theo Đạo Phật là phải siêng năng, bền chí, kinh hành nhiều (Đức Phật ngày xưa đã kinh hành rất nhiều về đêm, và Ngài ngủ rất ít).

Luôn trau dồi tâm tâm không buồn ngủ dưới chân mình, bằng pháp hướng tâm như lý tác ý: **“Buồn ngủ, phải lui đi! Lưỡi biếng, phải lui đi!”**

Đó là những câu ám thị ngắn mà ta áp dụng khi buồn ngủ và ta đi kinh hành thì sẽ rất tỉnh táo. **“Cơn mơ mơ, say say, hãy lui đi! Thân tâm phải tỉnh táo”**. Nhắc nhiều lần như vậy trong khi đi, giống như ra lệnh, một lúc sau thì ta hết hôn trầm, thùy miên.

Bấy lâu nay chúng ta khổ sở vì chứng hôn trầm mà không có cách, không có người hướng dẫn để tu tập. Trong giáo án này Thầy đưa kinh nghiệm của bản thân Thầy, để giúp cho quý Thầy¹⁷ và các Phật tử nương vào đó làm pháp mà tu tập. Nếu tu không có kết quả là tu tập sai, dùng pháp hướng sai. **Nếu theo đúng pháp hành của nó quý vị sẽ thấy hiện quả tức thì, tất cả hôn trầm, thùy miên đều lui dần, tâm của quý vị sẽ được thanh thản, an lạc, rất tỉnh táo.**

Sau đây chúng ta thử xét xem chứng hôn trầm do đâu mà có, và làm thế nào để phá hôn trầm.¹⁸

====W====

NGUYỄN NHÂN ĐƯA ĐẾN HÔN TRẦM:

¹⁷ Tác giả ngỡ lời cùng chư tăng ni và Phật tử trong mùa kiệt hạ 1997.

¹⁸ Phần này được trích từ quyển Đường Về Xứ Phật VIII của cùng tác giả.

Người tu thiền thường rơi vào hôn trầm vì nhiều nguyên nhân khác nhau:

- 1/. Lao động chân tay nhiều, hoặc thức khuya mệt mỏi, sanh ra hôn trầm. Đi xe, đi tàu, say sóng, say gió, cảm thấy ngây ngậy như ngủ.
- 2/. Tu tập quá nhiều, hoặc tu sai pháp cũng sanh ra hôn trầm.
- 3/. Tu tập quá ít, sanh ra lười biếng nên bị hôn trầm.
- 4/. Sống độc cư sanh ra hôn trầm.
- 5/. Uống thuốc chỉ thống, sanh ra hôn trầm.
- 6/. Khi tâm bị bệnh hoặc trụ tâm không đúng chỗ cũng sanh ra hôn trầm.
- 7/. Bị ma chướng hôn trầm.

===W===

CÁCH ĐỐI TRỊ HÔN TRẦM

Muốn phá hôn trầm, tùy theo mỗi thứ mà phá:

1. Lao động chân tay nhiều sanh ra hôn trầm. Người tu tập **không nên lao động nhiều và lao động quá sức. Nên nhớ là lao động để mà tu chứ không phải lao động để hết công việc.** Tu tập là sự lao động rất lớn về trí, nếu lao động cơ thể quá nhiều, không thể nào tránh khỏi hôn trầm. Người cư sĩ phải biết giữ gìn sức khỏe, không nên phí phạm sức khỏe trong các cuộc vui chơi trác táng, thức khuya, trà, rượu, thuốc hút, vv...
2. Tu tập là một sự lao động về tinh thần. **Nếu tu tập nhiều, tinh thần mỗi mệt để đưa đến hôn trầm.** Nếu hôn trầm do sự tu tập thì **ên dựng lại thời khoá tu tập cho hợp với sức của mình thì sẽ hết hôn trầm, và càng tu càng thấy thích thú hơn.**
3. Tu ít (có quá nhiều thì giờ nhàn rỗi) sinh ra lười biếng, dễ bị hôn trầm tấn công: **ên tu đúng theo thời khoá thì hết hôn trầm.**
4. **Người mới sống độc cư, cô đơn, không nên ngồi thiền nhiều.** Đừng nên ở không, phải lao động vừa sức, nhẹ nhàng, thì hết hôn trầm.
5. Uống thuốc chỉ thống sanh ra buồn ngủ: nên đi ngủ, khi thuốc tan hết thì hết buồn ngủ.
6. Thân bệnh sanh ra hôn trầm: **ên tịnh dưỡng trị bệnh.** Tu ít lại, xả nghỉ, thì hôn trầm sẽ hết.
7. **Bị ma chướng hôn trầm thì đi kinh hành, dùng pháp hướng và đem hết nghị lực chiến đấu bằng cách liên tục động thân.** Hoặc rửa mặt, đi tắm, hoặc làm tất cả những hành động khác, mục đích là giữ đúng giờ, không đi ngủ trước.
8. Còn một cách nữa là trèo lên bồ đoàn, ngồi kiết già, lưng thẳng, **mắt nhìn xuống chóp mũi, tập trung tâm tại nhân trung, biết hơi thở ra vô tại đó, đồng thời hít vô chậm chậm cho hết sức. Hít vô xong rồi, thì cũng chậm chậm thở ra cho hết.** Tiếp tục thở như vậy cho đúng 10 hơi thở thì sẽ hết hôn trầm.

9. Nếu không hết thì còn có một phương cách cuối cùng là làm cho hơi thở phát ra tiếng kêu; nghĩa là thở mạnh có âm thanh, **thở đến khi nào không còn bị hôn trầm mới thôi.** (Trích Đường Về Xứ Phật VIII tr. 240-242) .

Tóm lại, người tu sĩ Đạo Phật, bằng mọi cách, phải xa lià năm thứ dục lạc kể trên để chấm dứt sanh tử, luân hồi. Mục đích tu hành theo đạo Phật là làm chủ năm thứ dục lạc, là xả ngũ dục lạc (tài, sắc, danh, thực, thụ). **Nếu quý vị không xả được năm thứ ngũ dục lạc ấy, thì dù cho tu thiền một ngàn năm cũng là ma thiền, tà thiền.** Có nhiều đạo sĩ tu khổ hạnh nhiều năm trên núi, ăn toàn lá cây rừng mà sống được, người ta đem chôn xuống đất mà không chết, dìm xuống nước, đi trên lửa, hoặc áo mỏng đi ngoài trời rét dưới -37 độ C vẫn không hề gì. Vậy mà đem thi triển, biểu diễn từ nước này sang nước khác cho mọi người và báo chí xem (còn háo danh!). Người tu chân chính có ai làm như vậy bao giờ? Đức Phật dạy ta tháo gỡ những khó khăn của kiếp sống để được an vui, giải thoát. Người nào tu tập tứ vô lượng tâm mà còn vướng mắc trong ngũ dục lạc, thì dù cho người ấy có lý luận như thế nào thiên hạ cũng biết. Dù có thần thông, bay như chim, lặn xuống nước, độn thổ, tàng hình, có bùa chú thần linh, kêu mây, hú gió, người ta vẫn biết là ông ta chưa chứng đạo.

Đời sống của một tu sĩ mà ở chùa to, tháp lớn, ăn ngày ba bữa, vật dụng không thiếu thứ gì là đời sống của thế gian pháp. Phàm phu tục tử bị năm thứ dục lạc trói buộc là đời sống phi giải thoát. Tu sĩ mà sống như thế là đời sống phi phạm hạnh, không phải là đời sống xuất thế gian của thầy tu đạo Phật. Chỉ cần nhìn vào đời sống của tu sĩ thì ta biết ngay là Phật giáo hưng thịnh hay không. Xã hội còn có thầy tu khát sĩ là còn hưng thịnh, nếu có nhiều chùa to, tháp lớn là Phật giáo suy đồi. **Khi người tu sĩ Phật Giáo không lấy ba thánh pháp (Giới, Định, Tuệ) làm chỗ nương tựa vững chắc thì dễ phạm lỗi lầm, không biết xấu hổ trước những lỗi nhỏ nhặt thì chánh pháp phải suy đồi.** Khi nào còn các thầy tu xa lià ngũ dục, sống thiếu dục, tri túc, ba y, một bát, không nhà, không cửa, không có gia đình, tài sản nhỏ, tài sản lớn là còn những bậc chân tu, giới đức, thiền đức, thật sự giải thoát khỏi những dục lạc thế gian là điềm lành cho Phật giáo. Còn đi biểu diễn những trò kỳ đặc chỉ là hình thức mua danh, bán lợi mà thôi.

Để kết thúc bài Tứ Vô Lượng Tâm này chúng tôi xin nhắc lại các điểm sau đây để quý vị lưu ý và tu tập đúng cách để đạt kết quả:

1/. **Nếu pháp hướng là ý thức thì phải có đối tượng (nghĩa là cụ thể) mới có kết quả;** nếu pháp hướng mà trừu tượng thì tu tập nhiều năm cũng không có kết quả. Thí dụ như ta ngồi quán thân ma, bộ xương trắng, thì thực tế không có thân ma và bộ xương trắng trước mặt, chỉ do tâm ta tưởng ra. Vậy đề mục đó là trừu tượng, nhưng **ta dùng pháp hướng để nhắc tâm là ta áp dụng pháp tưởng đúng cách.** Còn tưởng trước mặt có hơi thở ra vô là ý thức chứ không phải là tưởng thức. Quý vị hãy cẩn thận khi áp dụng trong trường hợp này, kéo dùng tưởng mà cứ cho là ý thức. Dùng lẫn lộn ý thức và trừu tượng thì không có kết quả và đưa đến thiền sai.

2/. Khi tu tập thì nội tâm phải an trú trong chánh niệm (giữ tâm mình trong chánh niệm). Thí dụ khi trau dồi tâm từ thì luôn luôn phải ở trong lòng

thương yêu (trong Tứ Vô Lượng Tâm) mà đặt chánh niệm, không phải trong cái tâm dao động, nhớ cái này, nghĩ cái kia. Đặt niệm chân chánh ở ngay trong sự trau dồi. Nếu dùng chánh niệm quán thân bất tịnh mà tu tâm từ là tu sai.

Nên nhớ phải thường xuyên như lý tác ý, không được xao lãng. Phải tỉnh thức cao độ, không để cho thất niệm. Phật dạy: **“Bị thất niệm là bị ma dẫn. Dù có chánh niệm mà không đúng đối tượng ta đang trau dồi thì vẫn không có kết quả, vẫn bị ma dẫn.”** Nếu sức tỉnh thức chưa cao độ thì phải tu Chánh Niệm Tỉnh Giác Định.

3/. Khéo léo giữ tâm vững trú trong thiện pháp, luôn luôn lúc nào cũng thực hiện pháp Phật, vững trú trong thiện pháp, không cho ác pháp chiếm tâm hay đặt chân vào tâm, luôn luôn đề cao cảnh giác..

4/. Pháp từ vô lượng phải được trau dồi thường xuyên cho được sung mãn, làm cho thành cỗ xe (để rải đi tất cả), làm thành cứ điểm (vững chắc), làm cho được kiên trì (vững bền, không thay đổi), tích lũy (càng nhiều càng tốt). Phải khéo tinh cần, siêng năng thực hành theo lời chỉ dạy, phương pháp hành trì của Thầy, của Phật thì pháp an lạc sẽ đến với quý vị thật rõ ràng (có kết quả giải thoát).

Phải tu tập rất nhiều, và nhiều cái khác nữa chứ không phải chỉ có bấy nhiêu đó mà đủ sức tỉnh thức, đủ an lạc, giải thoát và thành tựu được tâm vô lượng này.

5/. Bi vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy, làm cho thành cỗ xe, làm cho kiên trì, tích lũy. Hỷ tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy, và xả tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy. Nhờ đó mà thành tựu được các pháp trên thế gian này.

Cứ y chỉ theo lời dạy của Thầy, đặt trọn vẹn niềm tin ở Giới, Định, Tuệ. Tất cả các pháp môn của Đức Phật mà hôm nay Thầy đã triển khai là con đường có lý pháp và hành pháp rõ ràng, cụ thể. Thầy đã vén sạch màn mây của kiến thức, tưởng giải cổ nhân đang phủ trùm trên ba Thánh pháp của Phật (Giới, Định, tuệ). Ngày nay pháp này không còn ai thực hiện được, chỉ là danh từ suông. Hầu như toàn bộ tu sĩ Phật Giáo sống ngược lại và không thực hành đúng pháp này.

6/. Nếu quý vị sống đúng và hành đúng theo lời dạy của Thầy, thì lòng thương yêu rộng lớn của quý vị phủ trùm cả không gian và thời gian. Chừng đó thế gian này là Thiên Đàng và quý thầy sẽ là du tăng, khát sĩ, rày đây, mai đó, không có chùa to, tháp lớn. Quý thầy đã phủ sạch sợi dây triền phược, 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. Bấy giờ, quý Thầy không phải là Phật, Tổ, A La Hán hay Bồ Tát mà là một con người như bao nhiêu người khác. Tâm hồn của quý Thầy đã hoà cùng với cuộc sống của nhân thế, và mãi mãi bên nhau, không xa lìa. Quý Thầy là con người giải thoát với lòng thương yêu vô tận.

Để sách tấn quý vị trên đường tu, chúng tôi xin kể lại cho quý vị nghe mẩu chuyện của một vị Thánh Tăng thời Đức Phật, người đã từng tu tập thiền quán, trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm thật tinh chuyên và trở thành vị đệ

tử đệ nhất về hạnh từ, bi, hỷ, xả vô lượng. Đó là Ngài Tu Bồ Đề (Sibhuti) là em trai của ngài Cấp Cô Độc. Trong ngày Ông Cấp Cô Độc cúng dường Kỳ Viên Tịnh Xá, thì người em đã chứng kiến và nghe Phật thuyết pháp. Sau đó ông xin Phật xuất gia và thọ đại giới. Ngài thâm hiểu hai loại giới luật, được Đức Phật cho một đề tài Thiên quán, hướng tâm tu tập, trau dồi thân tâm bằng pháp môn Tứ Vô Lượng Tâm. Từ đó ngài trở thành người đệ tử Phật có từ tâm đệ nhất. Ta hãy nghe bài kệ của Ngài khi ngài chứng 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 hoà cùng vạn pháp.
Xả tâm ta trau dồi
Vạn vật đều chung vui,
Tâm ta khéo định tĩnh,
Tinh cần sống giải thoát.*

Chỉ cần tu có bao nhiêu đó mà Ngài chứng được Tam Minh và giải thoát. Tâm thương chúng sanh mạnh đến mức độ đó thì khi Ngài truyền lệnh là có kết quả ngay. Ngài thường tập pháp hướng tâm, tức như lý tác ý, cho nên khi bảo các hành trong thân thể ngưng, hơi thở ngưng là nó ngưng ngay, và nhập Tứ Thiên. Lúc đó nếu hướng tâm về quá khứ thì Ngài rõ vô lượng kiếp trong quá khứ. Ngài chứng lậu tận minh, túc mạng minh, thiên nhãn minh . . . nên khi tâm hướng về đâu thì nó xuất hiện ngay, không cần phải ngồi nhiếp tâm, ức chế tâm như chúng ta dùng hơi thở. Ngài đã nghiêm trì giới luật của Phật dạy và tu tập thiện pháp. Thiện pháp thì phải có lòng thương yêu rộng lớn (Từ, Bi, Hỷ, Xả). Thế là nhờ áp dụng bài pháp này Ngài đã thành tựu giải thoát và được xem là người đệ tử đệ nhất về từ bi vô lượng.

Vậy chúng ta tu tập thì phải ráng học theo gương hạnh của các Thánh Tăng thời Đức Phật. Ngày nay chúng ta không có Thánh Tăng, phần đông đều phá giới, phạm giới, ăn, ngủ phi thời, ở nơi tốt đẹp, tiện nghi. Các bậc thánh tăng ngày xưa chỉ có ba y một bát, đi xin ăn từng ngày, sống ở trong rừng. Có nhiều vị già cả, bảy, tám mươi tuổi mà vẫn lụm cùm đi khát thực, mệt nhọc leo trèo lên núi, xuống đồi. Chính nhờ sự khát thực này mà các Ngài nỗ lực rèn luyện hạnh nhẫn nhục và giúp cho người cư sĩ gieo duyên tu tập. Bấy lâu nay chúng ta không có người hướng dẫn, nên không biết học theo gương hạnh của các bậc Thánh Tăng ngày trước. Từ nay, thỉnh thoảng chúng tôi sẽ kể cho quý vị nghe một mẩu chuyện về cuộc đời của các vị Thánh Tăng, để chúng ta cùng nhau sách tấn trên đường tu học.

Sau đây là bài kệ mà chúng tôi làm để nhắc nhở chư Tăng Ni và Phật tử

tu tập Tứ Vô Lượng Tâm:

*Trau dồi Từ tâm tốt,
Lòng thương hoà vạn hữu.
Trau dồi Bi tâm tốt,
Vạn hữu hết điều linh.
Trau dồi tâm Hy tốt,
Lòng vui khắp muôn loài,
Trau dồi tâm Xả tốt,
Vạn vật sống an lành.*

Mong rằng các Tăng Ni và Phật tử hàng ngày cố gắng trau dồi tu tập Tứ Vô Lượng Tâm này để sống an vui, thanh thản, và tình thương chan hòa cùng mọi loài chúng sanh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Sa môn Chơn Như

Mùa An Cư 1997

===W===

MỤC LỤC

1- Lời nói đầu	3
2- Pháp tu tập của chúng tôi	10
3- Tham vấn HT Chơn Như	24
4- Ăn ngày một bữa	26
5- Giải đáp mối nghi	29
6- Cô DQ dạy xả tâm	42
7- Cô D Q dạy tiếp	45
8- Lời phê của cô DQ	50
9- Lời nhắc nhở các đệ tử	52
10- Thời khóa tu tập tại TV	63
11- Mười điều tâm niệm	77
12- Thanh quy Tu Viện CN - Lời nói đầu	80
13- Lục Hòa	82
14- Mười giới căn bản	83
15- Hình thức kỷ luật	86
16- Những điều cần biết thêm	86
17- Thời khóa biểu áp dụng cho cư sĩ	89
18- Khi có việc cần gặp Thầy để tham vấn	89
19- Điều kiện nhập chúng	90
20- Điều kiện xuất chúng	90

21- Phụ lục	92
22- Ước nguyện của tân Tỳ kheo	92
23- Ước nguyện của cựu Tỳ kheo	92
24- Ước nguyện khi thọ thực nhớ ơn	95
27- Tứ Vô Lượng Tâm - Lời nói đầu	108
28- Trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm	109
29- Thành phần và hành tướng của Tứ Vô Lượng Tâm	113
30- Từ Vô Lượng Tâm	113
31- Bi Vô Lượng	133
32- Hỷ Vô Lượng	137
33- Xả Vô Lượng	148
34- Tu tập xả cái gì?	151
35- Cách thức tu tập xả tâm	156
36- Nguyên nhân đưa đến hôn trầm	177
37- Cách đối trị hôn trầm	178
38- Mục lục	190

HẾT



MỜI QUÝ BẠN ĐÓN ĐỌC NHỮNG SÁCH CỦA TU VIỆN CHƠN NHƯ.

- 1- Mười tập Đường Về Xứ Phật (Bộ mới)
- 2- Hai tập Giới Đức Làm Người
- 3- Ba tập Giáo Án Tu Tập Cho Người Cư Sĩ Vì Chánh Phật Pháp.
- 4- Cẩm Nang Tu Phật
- 5- Thiền Căn Bản tập I
- 6- Thọ Bát Quan Trai.
- 7- Những lời Phật dạy.
- 8- Hành Thập Thiện
- 9- Thời Khóa tu Tập Trong Thời Đức Phật
- 10- Vườn Thơ Nguyên Thủy tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- 11- Cẩm Nang tu học tại Tu Viện Chơn Như

SÁCH SẼ IN

12- Đạo Đức Làm Người tập II

13- Những Lời Phật Dạy tập I (bộ mới)

14- Giới Đức Làm Thánh tập I

15- Vườn Thơ Nguyên Thủy tập 8

16- Giáo Án Tu Tập Cho Người Cư Sĩ Vì Chánh Phật Pháp tập IV