

NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG BÊN THẦY CHÚNG CON HỌC ĐẠO TẬP MƯỜI

**BỘ PHÁP BẢO: NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG BÊN THẦY CHÚNG  
CON HỌC ĐẠO – ĐƯỢC TRÍCH LỤC TỪ KINH SÁCH TU VIỆN  
CHƠN NHƯ, DIỄN ĐÀN, TRÊN MẠNG, ĐẶC SAN & TÂM KÝ**



**NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG**

# **Bên Thầy Chúng Con Học Đạo**

*(TẬP MƯỜI)*



## NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG BÊN THẦY CHÚNG CON HỌC ĐẠO TẬP MƯỜI

*(Sau Đức Trưởng Lão từ phải: T.Trí ,T.Quang, M.Điền, ,M.Hạnh &T.Quang)*

**NỘI DUNG TRÍCH LỤC TẬP MƯỜI**

**Trang**



<i>Được thân người khó</i>	<i>5</i>
<i>Con người ngày một đông hơn</i>	<i>7</i>
<i>Thọ Bát Quan Trai là gieo duyên Phật Pháp ở ngày mai</i>	<i>15</i>
<i>Thế giới siêu hình</i>	<i>18</i>
<i>Không có cảnh giới Niết bàn tu rồi về đâu</i>	<i>19</i>
<i>Thời khóa tu tập cho người Cư sĩ</i>	<i>23</i>
<i>Bốn loại thức ăn</i>	<i>25</i>
<i>Khỉ Vượn có phải là thủy tổ của loài người không</i>	<i>27</i>
<i>Nguồn gốc vũ trụ</i>	<i>32</i>
<i>Người hoàn hảo</i>	<i>35</i>
<i>Nẻo vào đạo đức</i>	<i>39</i>
<i>Ngày sinh nhật Thầy</i>	<i>41</i>
<i>Nhóm tu học Nguyên Thủy Hoa Kỳ</i>	<i>42</i>
<i>Thỉnh kinh</i>	<i>43</i>
<i>Cúng dường đúng chánh pháp</i>	<i>46</i>
<i>Muốn nhập định thì phải siêng năng lễ Phật</i>	<i>51</i>
<i>Rèn luyện nghị lực, bền chí kiên nhẫn</i>	<i>54</i>
<i>Tưởng tức</i>	<i>57</i>
<i>Chưa đủ duyên xuất gia</i>	<i>58</i>
<i>Tâm lực pháp hướng</i>	<i>64</i>
<i>Cách tu Định niệm hơi thở và Chánh niệm tĩnh giác</i>	<i>65</i>
<i>Quán và biết</i>	<i>68</i>
<i>Ly các loại hỷ tưởng</i>	<i>70</i>
<i>Xả lạc xả khổ xả niệm thanh tịnh</i>	<i>71</i>
<i>Ly hỷ trú xả có phải là tập hướng tâm không</i>	<i>75</i>
<i>Nghiệp tái sanh</i>	<i>76</i>
<i>Thức trong 12 nhân duyên và thức nào là linh hồn</i>	<i>80</i>
<i>Phương cách nhập nhị thiên</i>	<i>83</i>

- Hành các pháp thiện có phải tu tập chánh niệm tĩnh giác và... – 86*  
*Pháp hướng tâm ngắn gọn có kết quả nhanh hơn – 89*  
*Khi nào bắt đầu hướng tâm – 90*  
*Tu Định vô lậu trên 4 chỗ Thân Thọ Tâm Pháp như thế nào – 92*  
*Vén màn Ngũ triền cái, bứt sạch Thất kiết sử – 95*  
*Cách thức tu hành Thất Giác Chi – 97*  
*Dùng một hay nhiều câu pháp hướng trong một thời tu – 109*  
*Hướng tâm như thế nào có hiệu quả – 114*  
*Hạnh độc cư – 115*  
*Sống thơ thẩn một mình – 117*  
*Sự tu tập Khổ đế, Diệt đế trong Tứ niệm xứ – 118*  
*Từ trường – 120*  
*Nhân quả có trùng hợp không – 125*  
*Luân hồi – 128*  
*Cái gì chịu nhân quả thiện ác nếu không có linh hồn – 130*  
*Nhiếp tâm không vọng tưởng – 133*  
*Nghiệp – 134*  
*Nghiệp lành của Phật – 135*  
*Nghiệp làm sao chui vào thai – 136*  
*Hôn trầm – 137*  
*Qui Y Tam Bảo – 139*

*(HẾT TẬP MƯỜI)*



*(Cốc Chơn Như cơ sở II Phật Tử & gia đình Từ Đức sáng lập)*

### **ĐƯỢC THÂN NGƯỜI KHÓ**

***Hỏi:*** Kính bạch Thầy, người đánh mất thân này đến muôn ngàn kiếp sau cũng khó mà được làm người, ví như con rùa mù tìm bông cây ngoài biển, xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ.

**Đáp:** Đức Phật dạy: “*được thân người là khó*”, khó có nghĩa là khó được thân người, chứ không phải là không được thân người, khi hành động thiện ác của con người đã trải qua một thời gian trả nghiệp của nó thì nghiệp ấy lại được sanh làm người.

Một người làm ác luôn luôn làm khổ mình khổ người và khổ tất cả chúng sanh thì nghiệp ác ấy chẳng bao giờ trở lại làm người, cho nên đức Phật ví dụ bông cây và con rùa mù giữa biển, có nghĩa là nghiệp ác không bao giờ trở lại làm thân người nữa được, phải thời gian lâu lắm trả cho hết nghiệp ác đã làm, khi trả hết nghiệp ác đã làm thì nghiệp còn lại tương ứng với

loài người thì mới sanh ra làm người. Ở đây con nên hiểu mang lốt nghiệp chúng sanh là mang lốt nghiệp trả nợ máu xương mà con người đã từng gieo rắc, đến chừng trả hết nghiệp ác của mình đã gây ra, thì mới tương ứng với nghiệp làm người tức là mới đủ duyên sanh làm người.

Vấn đề tái sanh luân hồi và nghiệp thiện ác không phải là vấn đề để cho người còn trí hữu hạn hiểu biết, càng luận về nhân quả luân hồi càng bị tưởng tri lừa đảo thành ra hiểu sai mất, vấn đề này phải là người có trí vô hạn không bị ngăn cách bởi không gian và thời gian mới thấu suốt, không bị tưởng tri đánh lừa.

Vấn đề này là vấn đề không ích lợi nên đức Phật gọi là hý luận. Trong lúc con người còn bản năng loài cầm thú hung dữ, chà đạp lên nhau vì miếng cơm manh áo và vật chất, kẻ mạnh ăn hiếp kẻ yếu, cuộc sống con người không còn có đạo đức khiến cho loài người quá khổ đau vì phải bon chen trong cuộc sống.

Vấn đề Phật giáo là vấn đề lợi ích cho cuộc sống của con người, đó là đạo đức nhân bản không làm khổ mình khổ người, chứ không phải ngời thiên, niệm chú, tụng kinh, niệm Phật hay để tìm hiểu nhân quả ba đời mà khiến cho con người hết khổ. Ngời thiên, niệm chú, niệm Phật, tụng kinh sám hối hay tìm hiểu nhân quả ba đời đó là những điều dễ bị tưởng lừa đảo dối gạt người.

Đạo Phật có mặt trên đất nước Việt Nam hơn 2000 năm, chùa cất khắp nơi đâu đâu cũng có, mà dân

tộc Việt Nam có hết khổ chưa? Chùa càng nhiều càng tạo ra nhiều việc mê tín, lừa đảo, tiền mất tật mang. Hiện giờ chùa tháp xây cất hàng tỷ, tỷ bạc, chùa nào cũng đẹp đẽ khang trang như cung vàng điện ngọc, tiền bạc của tín đồ đổ vào như nước mà có ích lợi gì? Đời khổ vẫn còn khổ như vậy và còn khổ hơn. Đạo đức con người càng ngày càng xuống dốc, ngời thiên, niệm Phật, niệm chú, tụng kinh, sám hối v.v... có giải quyết được những gì lợi ích cho xã hội đâu, hay là một sự tránh né của những người tiêu cực hoặc của những người mượn sự vô minh của người khác làm giàu trên mồ hôi nước mắt bằng danh nghĩa tôn giáo.

Trong lúc nhân dân Việt Nam nói riêng và con người trên hành tinh này nói chung đang cần có một nền đạo đức để con người đối xử với con người đừng làm khổ cho nhau.

Bởi vậy cháu hỏi những điều này là những điều lừa bịp của các tôn giáo nói về con người bằng cách này hay bằng cách khác chứ không bao giờ nói đúng về con người cả.

Được thân người khó, là khó ở năm tiêu chuẩn làm người, chứ không phải khó ở thân người. Thân người cũng giống như thân của loài động vật. Động vật sinh ra trùng trùng thì con người cũng sinh ra trùng trùng. Như vậy thân người như thân động vật thì không khó, nhưng thân người khó là khó ở chỗ năm đức hạnh.



## CON NGƯỜI NGÀY MỘT ĐÔNG HƠN

*Hỏi: Kính bạch Thầy, hiện nay trên thế giới, dân số ngày một đông hơn mà điều ác càng ngày càng tinh vi và xảo quyệt hơn tức là càng có nhiều điều ác hơn trước, vậy mà loài người càng lúc càng đông hơn. Vậy có trái với luật nhân quả hay không?*

*Thưa Thầy, vì nhiều người làm ác thì không được làm người càng nhiều sau khi chết mà sao dân số càng đông lên là sao vậy?*

*Thưa Thầy, theo luật nhân quả thì người phải ít đi mà súc vật phải nhiều mới đúng, mong Thầy giải thích cho chúng con còn mờ mịt được hiểu?*

**Đáp:** Theo kinh sách của đức Phật đã dạy và xác định luật nhân quả rõ ràng: “*Chư Thiên giảm thì con người tăng*”, có nghĩa là thiện pháp giảm ác pháp tăng. Câu hỏi của cháu trong thư ở trên: “*Theo luật nhân quả như con hiểu thì người phải ít đi mà súc vật phải nhiều mới đúng*”, Con hiểu luật nhân quả tái sinh như vậy không đúng, Con hiểu như vậy là hiểu theo linh hồn đi tái sinh chứ không phải theo nghiệp thiện ác đi tái sinh, Con nên hiểu con người cũng chỉ là một loài động vật như bao nhiêu loài động vật khác, nhưng nó được xem là một loài động vật cao cấp hơn các loài động vật khác mà thôi, người ta ví loài người là một loài động vật ác độc nhất trong các loài động vật trên hành tinh này, nó có thể diệt tất cả các loài động vật trên hành tinh này, nhưng môi trường sống nhân quả sẽ không cho



phép nó. Vì thế nó càng ác độc thì nó lại càng sanh sôi này nở nhiều hơn để làm gì để nó tự giết nó và tự nó nó sẽ diệt toàn bộ loài người trên hành tinh này, nếu không có một nền đạo đức nhân bản – nhân quả để giúp nó thoát ra khỏi bản chất của loài động vật thì nó tự diệt chủng lấy nó.

Tất cả các loài vật khác sanh ra với bản chất hiền lành tự nhiên của chúng, chúng chẳng có sự tư duy và biết thiện, ác, phải trái v.v.. như con người, chúng chỉ biết sống và bảo vệ sự sống, nên có lúc chúng ta thấy chúng rất hung dữ, cái hung dữ của chúng là bản năng tự vệ chứ không phải cái hung dữ như con người.

**Trong môi trường sống thì có bốn loại sinh:**

**1-Thấp sanh.**

**2-Noãn sanh.**

**3-Thai sanh.**

**4-Hóa sanh.**

Thấp sanh là những vật sanh ra nơi ẩm ướt như cỏ cây và những loài vi sinh vật, những loài vật này sanh trước tiên. (thuộc về ác nghiệp)

Noãn sanh là những loài sanh trứng như loài chim, loài bò sát, là những loài vật này được sanh ra sau các loại thấp sanh. (thuộc về ác nghiệp)

**Thai sanh là những loài vật sanh con, những loài vật này được sanh ra sau loài sanh trứng. (thuộc về ác nghiệp)**

Hóa sanh là những từ trường thiện được sanh ra do hành động làm thiện của con người, nó luôn luôn có sự hiện diện trong môi trường sống của chúng ta. Nếu con người làm ác nhiều thì từ trường thiện sẽ giảm đi và con người làm thiện nhiều thì từ trường thiện tăng lên, từ trường thiện tăng lên thì con người và tất cả loài vật trên hành tinh này đều sống an vui, hạnh phúc, không bệnh tật, không tai nạn và không khổ đau, môi trường sống sẽ không bị ô nhiễm, sức khỏe của con người và loài vật được bảo đảm an toàn, lúc bấy giờ bệnh viện chỉ còn là một cổ tàng viện để con người đến tham quan vui chơi chứ không có bệnh nhân.

Với đôi mắt của đức Phật nhìn suốt qua lối nghiệp của mọi chúng sanh nên chỉ thấy nó toàn là ác nghiệp chứ không phải có người và loài vật, tức là từ con người cho đến những loài vật khác nhỏ nhít như loài côn trùng sâu bọ đều là con người đang trả vay của một đạo luật nhân quả rất công bằng và công lý, khi vô tình hay hữu ý họ đã làm những điều ác, mà giờ này họ phải làm thân chúng sanh để trả quả, trả chùng nào hết thì họ mới được tái sanh làm người, khi làm người họ không biết thiện ác nên chạy theo tâm ham muốn sanh ra nhiều ác pháp làm khổ mình khổ người và khổ chúng sanh tạo thành nghiệp ác hay nói cho rõ hơn là từ trường ác, từ trường ác ấy tiếp tục sanh làm các loài vật

**để thọ lấy những sự khổ đau mà không có phương pháp nào giải cứu được, ngoại trừ chỉ có loài người nhờ có trí tuệ phân biệt được thiện ác, nên đức Phật, Ngài để lại cho chúng ta một kinh nghiệm sống của một con người thoát khổ, chấm dứt sự trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi và mãi mãi ở trong từ trường thiện vĩnh viễn.**

**Vì thế đức Phật dạy: “Chư Thiên tăng thì con người giảm, chư thiên giảm thì con người tăng” Có nghĩa là từ trường thiện tăng thì từ trường ác giảm, từ trường ác tăng thì từ trường thiện giảm. Nói cách khác cho dễ hiểu hơn nhân quả thiện tăng thì nhân quả ác giảm, nhân quả ác tăng thì nhân quả thiện giảm. Bằng chứng con người sanh nhiều và làm ác nhiều thì nhân quả ác tăng, nhân quả thiện giảm, nhân quả ác tăng nhân quả thiện giảm thì con người trên hành tinh này khổ nhiều từ thiên tai dịch họa đến những sự gian xảo lừa đảo giết hại nhau và những bệnh tật đủ mọi thứ cho đến những bệnh thời đại không thuốc trị.**

**Bức thư của cháu so sánh ở trên con người và con vật thì không đúng luật nhân quả. So sánh luật nhân quả là so sánh thiện và ác, cho nên trong sáu nẻo luân hồi của đạo Phật là sáu trạng thái của tâm:**

**1-Trời là trạng thái tâm sống trong 10 điều lành gọi là thập thiện.**

**2-Người là trạng thái tâm sống trong năm điều lành gọi là ngũ giới.**

**3-A Tu La là trạng thái nóng giận, la hét, chửi mắng, đấm ngực, cào mặt.**

**4-Nga quý là trạng thái đang bị đói mà không có thực phẩm ăn**

**5-Súc sanh là trạng thái ti tiện nhỏ mọn, ích kỷ.**

**6-Địa ngục là trạng thái đau khổ như đang đau nhức do bệnh tật, do bị đánh đập.**

**Trong sáu nẻo này theo nhân quả được chia ra làm hai phần: thiện và ác.**

**1-Trời là cõi thập thiện có 33 cõi Trời tức là có 33 từ trường thiện, hay là 33 cấp thiện của Trời**

**2-Người là cõi ngũ giới, Cõi ngũ giới có năm đức:**

**a- Đức hiếu sinh**

**b- Đức từ bỏ lấy của không cho**

**c- Đức chung thủy**

**d- Đức thành thật**

**e- Đức Minh mẫn**

**Người giữ gìn và sống năm giới trọn vẹn mới thật sự là ở cõi người, còn không giữ gìn trọn vẹn như vậy thì không được gọi là cõi người mà là mang hình người nhưng ở trong các cõi giới khác như: A Tu La, nga quý, súc sanh và địa ngục. Người và các loài động vật đang ở trạng thái này đều được gọi là ở cõi ác, cõi khổ đau.**

Người làm ác phải thọ chịu những quả khổ. Những người đó được gọi là A Tu La, ngựa quỷ, súc sanh, địa ngục; A Tu La, ngựa quỷ, súc sanh, địa ngục là những cấp bậc khổ của con người, và khổ tận cùng là địa ngục.

Trên đây là sự phân chia nhân quả để chúng ta khái niệm hình dung một mô hình nhân quả thiện ác của Trời, Người, A Tu La, ngựa quỷ và súc sanh, đó là một trạng thái thật sự, chứ không phải chúng ta tưởng tượng ra cảnh giới của sáu cõi luân hồi vừa siêu hình, vừa hữu hình. Cho nên kinh sách giàu tưởng tượng như kinh sách ngoại đạo nói ra là còn sai biệt mịt mù.

Như trong thư cháu nói: *“Theo luật nhân quả người phải ít đi mà súc vật nhiều mới đúng”*. Có lẽ cháu đã hiểu câu: *“Được thân người là khó”* nên mới suy luận nhân quả như vậy.

Ý của đức Phật ở đây so sánh trong các loài động vật thì loài người nhờ có bộ óc thông minh hơn các loài vật khác, nhờ đó loài người mới vượt thoát ra bốn sự đau khổ và chấm dứt luân hồi, còn các loài động vật khác thì không thể vượt thoát được, khi một người mất thân khó tìm lại được thân chứ không phải đức Phật nói con người ít đi, giảm đi hoặc con người không sanh ra nữa.

Điều này không phải, cách đây 2500 năm trong thời đức Phật còn tại thế, loài động vật trên hành tinh này gồm chung cả loài người thì số lượng loài vật và người so sánh với hiện giờ thì chỉ bằng một phần trăm,

một phần ngàn, một phần triệu. Còn hiện giờ loài động vật mà người ta ăn thịt vừa săn bắt những loài động vật hoang dã và vừa những loài động vật nuôi, một ngày loài người đã giết bao nhiêu loài vật trên hành tinh này, để cung cấp làm thực phẩm nhu cầu hằng ngày cho con người như vậy số lượng đâu phải ít, chỉ có loài vật hoang dã thì giảm và có loài động vật bị loài người diệt chủng.

Loài người càng sanh ra nhiều mà sống trong ác pháp thì đó là một nỗi lo âu của những người trí, vì nó sẽ diệt các loài động vật khác mà còn tự diệt nó bằng trí óc thông minh của nó, bằng chứng hiện giờ *“Kế hoạch hóa gia đình”* là một hiện tượng con người giết con người.

Cháu phải hiểu nhân quả tái sinh chứ không phải linh hồn tái sinh. Vì thế một người còn sống mà đã tạo ra nhân quả thì nhân quả tiếp đi tái sinh những con người và những con vật khác, nhưng người ấy vẫn còn sống và tiếp tục những hành động nhân quả thiện ác khác rồi những hành động này tương ứng tiếp tục tái sinh cho đến khi những hành động cận tử nghiệp của người ấy đi tái sinh, khi người ấy chết. Cho nên nhân quả trùng trùng duyên sanh và cũng trùng trùng duyên diệt. Đó là lời đức Phật đã dạy: *“Nhân quả trùng trùng sinh khởi”*.

Cháu hãy nhìn cây đu đủ kia, trong một quả đu đủ có nhiều hạt mỗi hạt lên một cây đu đủ; mỗi cây đu đủ cho nhiều trái; mỗi trái có nhiều hạt; mỗi hạt lên một cây, nhưng cây đu đủ mẹ vẫn còn sống. So sánh

nhân quả của cây đu đủ và nhân quả của con người thì có khác chi đâu. Vì mọi vật trên thế gian này được sinh ra đều do nhân quả, sống trong nhân quả và chết cũng đi về nhân quả trừ những người tu chứng, họ đã ra ngoài qui luật nhân quả không còn bị chi phối.

Chúc cháu vui mạnh và sống đúng đạo đức làm người, không làm khổ mình khổ người.

*Kính thư, Thầy của các con.*



THỌ BÁT QUAN TRAI LÀ GIEO DUYÊN PHẬT PHÁP Ở  
NGÀY MAI

*Hỏi: Kính thưa Thầy, chúng con xin hứa khả trước bậc Thầy tôn kính là: “chúng con xin cố gắng nỗ lực hơn nữa, rèn luyện và khắc kỷ tinh tấn nhiều hơn nữa, để làm tròn những lời dạy bảo răn nhắc của Thầy về đức hạnh làm người cho tròn và ước nguyện con còn muốn đi xa hơn nữa. Đó là theo bước chân của Phật và của Thầy đã đi qua... Con còn phải tu tập xả tâm tham, sân, si, mạn, nghi và các kiết sử cho rốt ráo hơn nữa... nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng là chặng đường con mới đặt chân lên, con tự thấy con còn yếu ớt quá, không hiểu rồi đây, kiếp đời này... con có làm được như ý nguyện lớn lao này không? Tuổi đời cũng đã cao, gia duyên con còn nặng quá! Sức khỏe vô thường không biết nó sẽ chi phối lâu mau... như lời dạy của Thầy:*

*“Các con hiện giờ như chiếc xe cũ... lại đổ dốc...ôi! Chắc đôi mắt “thông suốt đường đi lối về của nhân quả” mà Thầy của chúng con nay đã nhìn thấy... Chúng con đang chơi vơi ở đáy sông đáy biển mà không hay biết ... gì cả..... Chúng con chỉ còn một cách là tự cứu mình.....như lời dạy của Thầy.....Con xin ghi khắc và cố gắng xả tâm diệt ngã để mau chóng “tâm như cục đất....”*

*Kính thưa Thầy, lá thư con dâng lên trình Thầy vào đúng ngày 15 - 4 - 2000 âm lịch gọi là ngày Đản sanh của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Chúng con nguyện ngày hôm nay là ngày thọ tám giới.... Chúng con cố gắng sức nỗ lực tinh tấn hơn các ngày khác để lấy công đức tu hành nhỏ bé này dâng lên cúng dàng Phật Tổ và đức Từ Phụ để tỏ lòng biết ơn sâu dày đến bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đã tìm ra, và tìm lại con đường Chánh Pháp mà bấy lâu nay đã dần tắt ngấm.....*

**Đáp:** Đức Phật đã hiểu rõ hoàn cảnh của người cư sĩ không thể nào xuất gia tu hành ngay liền được, nên Ngài đã chỉ dạy cho cư sĩ trong mỗi tháng nên tu tập một hoặc hai ngày “*Thọ Bát Quan Trai*”, tức là tập sống đúng như Phật và chúng Thánh Tăng, trong ngày ấy giữ gìn tám giới thanh tịnh và ôm pháp tu tập, tức là không lìa pháp nghĩa là ngày ấy lấy pháp ngăn ác diệt ác pháp, sống thiện tăng trưởng thiện pháp, vì thế ngày ấy phải sống trầm lặng độc cư không được nói chuyện tào lao, nói chuyện Phật pháp, nghe băng, luận đạo v.v... Ngày ấy được xem là ngày làm Phật, làm Thánh



Tăng, làm Thánh Ni, làm bậc Hiền Thánh trong đạo Phật; ngày ấy được xem như là một ngày quan trọng nhất của đời người, vì ngày ấy là ngày giải thoát sanh tử và chấm dứt luân hồi muôn đời muôn kiếp.

Cho nên các con hãy xem ngày thọ Bát Quan Trai là một ngày cao thượng và cao đẹp nhất của đời sống làm người của các con. Một ngày sống toàn thiện cho chính bản thân các con, cho mọi người và mọi loài chúng sanh.

Các con có trân trọng và tôn quý ngày ấy thì các con không vi phạm những lỗi lầm nhỏ nhặt, những lỗi lầm thường xảy ra trong ngày ấy là: nói chuyện, nghe bằng pháp, lo ăn uống, hỏi những điều thắc mắc chưa rõ, lý luận, tranh cãi, cho cái này đúng cái kia sai v.v... Tất cả những sự việc này phải dẹp qua một bên. Ngày ấy các con đến đây để làm Thánh thì phải im lặng như Thánh, phải sống đơn giản như Thánh, phải ăn uống như Thánh, phải ngủ nghỉ như Thánh, phải tôn trọng những người bạn Hiền Thánh của mình, những người đồng một chí hướng với mình.

Nếu các con thực hiện đúng được như vậy và trước giờ xả Bát Quan Trai, các con kiểm điểm lại từ sáng đến chiều các con tu tập có lầm lỗi một điều gì chẳng? Có vi phạm một lỗi lầm nào không? Nếu hoàn toàn không có thì ngày ấy chính là ngày các con đã hưởng trọn một ngày thanh thản, an lạc và vô sự, ngày ấy là ngày giải thoát hoàn toàn không còn ác pháp, ngày ấy là ngày các con đã tập làm chủ nhân quả

nghiệp báo, ngày ấy là ngày thanh bình nhất trong tâm hồn của các con.

Nếu cuộc đời của các con chưa đủ duyên tu hành trong kiếp này thì ngày thọ Bát Quan Trai là ngày mà các con tạo nghiệp Thánh thiện để kiếp sau nối tiếp duyên tu hành cho đến nơi đến chốn giải thoát hoàn toàn, chấm dứt luân hồi.

Cho nên, ngày thọ Bát Quan Trai các con hãy tu tập cho đúng pháp, trong cuộc sống hiện tại của các con, các con sẽ là người có đức hạnh không làm khổ mình khổ người, luôn biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, tạo cảnh sống cho mình cho người một mùa xuân an lạc, một mùa xuân vĩnh cửu.

Nếu ngược lại các con còn thấy mình có lầm lỗi thì hãy rút ra những kinh nghiệm của lần tu tập này, để kỳ thọ Bát Quan Trai tới sẽ không còn phạm phải nữa.



## THẾ GIỚI SIÊU HÌNH

***Hỏi:** Trong một cuốn sách thấy biên soạn từ Chơn Như, xong không biết có phải Thầy viết hay các đệ tử của Thầy có nói rằng: “Có một đứa bé chăn trâu đột nhiên ngã lăn ra ruộng kê nóng dấy dựa đau đớn. Sau đó tỉnh lại trên quần áo có nhiều vết cháy và nó nói rằng bị rơi vào một tòa thành lửa, người viết cuốn sách có giải thích, đó là dư báo hỏa ngục từ kiếp trước. Sau đó nhiều cuốn sách của Thầy lại viết là không có địa*

*ngục thiên dằng, thế giới siêu hình chỉ là tưởng thức.  
Vậy có gì mâu thuẫn giữa hai cuốn sách này?*

**Đáp:** Cháu đã được đọc một cuốn sách của thầy Chơn Quang viết “*Luận Về Nhân Quả*” Trong cuốn sách này thầy Chơn Quang nhờ Thầy đề tựa giới thiệu, chứ Thầy không có viết cuốn sách này. Cuốn sách này được Thầy góp ý với Thầy Chơn Quang “*Viết về Nhân Quả mà dùng tưởng thì sai*” nhưng Thầy Chơn Quang nghe hay không nghe đó là quyền của Thầy, cho nên mới có câu chuyện hoang tưởng chú bé mục đồng cảm giác lửa cháy rồi người ta huyền thoại thêm thắt, tạo thành cõi Địa Ngục để lừa bịp mọi người như vậy, chứ kỳ thực không có cõi Địa Ngục, đó là một loại hoang tưởng của tưởng tri tạo ra, nhưng những người không hiểu biết thì tin theo, còn ngược lại đối với những người hiểu biết thì đó là câu chuyện đời xưa của trẻ con.

Thầy Chơn Quang là một học giả, còn Thầy là một hành giả. Sau khi nhập Tứ Thiên xong Thầy hướng tâm đến Tam Minh, nhưng quan sát tìm thế giới siêu hình thì không thấy có cảnh giới nào cả, mà chỉ thấy toàn là cảnh giới tưởng do tưởng uẩn của con người tạo ra. Muốn vào cảnh giới siêu hình tưởng thì phải ra khỏi Bốn Thiên, nương theo hơi thở dừng ý thức, khi ý thức dừng thì tưởng thức hoạt động, lúc bấy giờ chúng ta đang ở trong thế giới siêu hình tưởng giống như người đang nằm chiêm bao. Cho nên giấc mộng cũng là một thế giới siêu hình trong tưởng tạo ra.

Hầu như các kinh sách của học giả đều viết theo tưởng pháp do tưởng uẩn tạo ra. Vì thế kinh sách nào của các Ngài biên soạn đều dựng lên thế giới siêu hình. Cho nên chúng ta không nên trách thầy Chơn Quang.



**KHÔNG CÓ CẢNH GIỚI NIẾT BÀN, TU RỒI VỀ ĐÂU?**

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, người tu giải thoát trong kiếp này thì về đâu thưa Thầy? Vì Thầy nói là không có cả cảnh giới Niết bàn, vậy nơi đó gọi là gì?*

**Đáp:** Thầy đã xác định không có cảnh giới Niết Bàn mà có trạng thái Niết Bàn, trạng thái Niết Bàn như đức Phật đã dạy trong kinh Tứ Diệu Đế, nó được gọi là “*Diệt Đế*”. “*Diệt Đế*” là một trạng thái lìa xa và đoạn dứt tâm ái dục và các ác pháp. Khi người tu hành xong thì lúc nào họ cũng ở trong trạng thái đó, như đức Phật thường dạy ở trong trạng thái đó là nhập vào Bất Động Tâm Định. Nhập vào Bất Động Tâm Định là nhập vào Niết Bàn. Niết Bàn là một trạng thái thanh thản, an lạc và vô sự của thân tâm, dù cho bất cứ các cảm thọ hay các ác pháp nào đến cũng không làm cho họ dao động tâm được.

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật xác định Niết Bàn: “*Này Bà La Môn, khi vị ấy cảm thọ tham ái được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ sân đoạn tận không có dư tàn, cảm thọ si được đoạn tận không có dư tàn. Như vậy này Bà La Môn Niết Bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian đến để mà thấy, có khả năng hưởng*

*thượng, được người trí giác hiểu”.* (Tăng Chi tập 1 trang 285).

Như vậy Niết Bàn không phải là một cảnh giới mà là một trạng thái của tâm không còn tham, sân, si nữa phải không quý vị?

Cho nên Niết Bàn là một trạng thái của tâm mình, khi người tu chứng có về đâu? Ngay chỗ trạng thái tâm hết tham, sân, si, mạn, nghi là chỗ về. Chỗ trạng thái tâm hết tham, sân, si, mạn, nghi là Niết Bàn, chứ đâu có cảnh giới Niết Bàn để về. Khi tu xong tâm không còn tham, sân, si nữa, thì chỗ tâm không còn tham, sân, si, mạn, nghi chính là Niết Bàn, chứ không còn chỗ nào khác gọi là Niết Bàn như trên đã nói. Còn có chỗ nào khác gọi là Niết Bàn thì chỗ ấy là cõi tưởng, cõi không có thật.

Niết Bàn cũng như một bàn tay có mặt và trái, trái là tham, sân, si, mạn nghi; mặt là không tham, sân, si, mạn, nghi. Vậy trái và mặt của một bàn tay có phải là một bàn tay hay là hai bàn tay? Chỉ có một bàn tay mà thôi, nhưng mặt trái của bàn tay thì không giống mặt phải của bàn tay. Mặt trái là sự khổ đau, mặt phải là sự hết khổ đau. Do đó chúng ta suy ra Niết Bàn không phải là một cảnh giới mà là một trạng thái của tâm mình không còn tham, sân, si, mạn nghi nữa.

Niết Bàn là một danh từ để chỉ cho một trạng thái của tâm, chứ không phải Niết Bàn là một cảnh giới

theo kiểu của các nhà Đại thừa dựa theo kinh sách phát triển giàu tưởng tượng bịa đặt ra để lừa đảo con người.

Vì thế người tu chứng đạo khi bỏ thân tứ đại này thì không có về cõi Niết Bàn mà họ đang ở trong Niết Bàn, vì ngay khi còn sống họ tu chứng thì luôn luôn sống trong trạng thái Niết Bàn của tâm họ, mà ở trên Thầy đã dạy: **“Bất Động Tâm Định”**.

Nếu chúng ta không gọi nó là Niết bàn mà gọi nó là **“TÂM KHÔNG THAM, SÂN, SI, MẠN, NGHI”** hay gọi cách khác nữa là **“TÂM THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ”** hay gọi khác nữa là **“DIỆT ĐẾ”** như trong kinh **TỨ DIỆU ĐẾ** hay gọi là **“ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN – NHÂN QUẢ SỐNG KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI VÀ KHỔ CÁ HAI”** thì có gì là khác đâu.

***TB: Sách của Thầy viết là triển khai lại lời dạy của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Người đã dạy không có thế giới siêu hình, Thiên Đàng, Địa Ngục, những cảnh giới siêu hình toàn là cảnh giới tưởng tri. Sách của Thầy Chơn Quang viết nói có thế giới siêu hình là do ảnh hưởng của kinh sách phát triển Bà La Môn và các tôn giáo khác nhất là không hiểu ý Phật dạy trong kinh Nikaya (Nguyên Thủy).***

***Người tu giải thoát không có đi về đâu vì không có cõi Niết Bàn để đi. Niết Bàn chẳng qua là một danh từ để chỉ cho chân lý thứ ba (Diệt đế). Diệt đế là một trạng thái tâm hết tham sân, si tức là một trạng thái tâm ly dục ly ác pháp v.v...***

*Cho nên một trạng thái tâm lý dục lý ác pháp là cảnh giới của người giải thoát ở đó. Đó là một từ trường, không còn có cảnh giới nào khác nữa.*

*Khi tâm lý dục lý ác pháp thì không còn nghiệp nên không có tái sanh luân hồi.*

*Khi người còn sống tâm lý dục lý ác pháp thì giới luật nghiêm chỉnh, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào. Người giới luật nghiêm chỉnh, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào là lý dục lý ác pháp hoàn toàn, là người có tri kiến giải thoát. Tri kiến giải thoát là “Minh” chứ không còn “Vô minh” nữa. Trong Minh gồm có giới luật và tri kiến giải thoát, nên Phật dạy: “Tri kiến ở đâu thì giới luật ở đó, Giới luật ở đâu thì tri kiến ở đó. Tri kiến làm thanh tịnh giới luật, giới luật làm thanh tịnh tri kiến”. Như vậy chỗ Niết Bàn đâu phải chỗ hết niệm, vì hết niệm làm sao có tri kiến, có giới luật?*

*Tóm lại Niết Bàn không phải là một cõi giới siêu hình, nó chỉ là chỗ tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.*



## THỜI KHÓA TU TẬP CHO NGƯỜI CƯ SĨ

*Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy hướng dẫn và chỉ rõ thời khóa tu tập cho cư sĩ tại gia, nhất là những cư sĩ bận việc buôn bán, chỉ rảnh vào buổi tối, ngưỡng mong*

*Thầy hết lòng chỉ dẫn cho chúng con, xin thành kính tri ân Thầy...*

**Đáp:** Vào mỗi tối Phật tử được rảnh rang, nên chọn ngay buổi tối tu tập, phải tu tập liên tục. Khi đã chọn buổi tối, đừng bỏ qua một buổi tối nào cả thì sẽ có kết quả giải thoát ngay liền, đó là làm chủ được sự sống của mình, do tâm biết buông xả các ác pháp. Nhất là tu tập được như vậy thì Phật tử sẽ sống trong mọi oai nghi đạo đức nhân bản – nhân quả cao thượng không làm khổ mình khổ người. Nếu không tu thì thôi mà đã tu thì phải cố gắng tu tập hết sức mình để trước báo ân đức của Phật, sau báo ân Tổ Tiên Ông Bà Cha Mẹ, báo ân Thầy Tổ và Thiện hữu Tri thức. v.v....

Trước khi tọa thiền tu Định Niệm Hơi Thở, con nên đến trước bàn thờ Phật, ngồi xếp bằng ngay ngắn, chắp tay trước ngực, mắt nhìn tượng Phật, con thầm ước nguyện trong lòng: *“Hôm nay con nguyện ước, mong rằng thân, miệng, ý của con không làm điều ác, xin đức Phật chứng minh”*. Sau khi ước nguyện xong, con quan sát, xem xét từ sáng đến tối xem coi thân, miệng, ý của con có làm khổ mình khổ người không? Tức là có làm điều gì không phải, khiến cho mình hay người khác buồn, giận, phiền não v.v..... Nếu từ sáng đến tối không có một việc gì làm khổ mình khổ người, thì con biết rất rõ trong thân tâm của mình hơn ai hết. Khi thấy biết rõ như vậy con thầm nói trong lòng: *“Đây là một ngày tốt lành, đẹp đẽ, thanh thản, an lạc và vô sự nhất của đời con, con xin đức Phật chứng minh cho”*.



Bằng ngược lại có những việc làm khổ mình, khổ người con thầm nói trong lòng: *“Đây là một ngày xấu nhất trong đời con. Con xin sám hối với chư Phật và nguyện ước khắc phục tâm con ngăn ác diệt ác pháp sẽ không làm khổ mình khổ người nữa, ngưỡng mong đức Phật từ bi chứng giám cho con”*. Khi ước nguyện như vậy xong, con tiếp tục ngồi kiết già hay bán già lưng thẳng, hai bàn tay đặt vào lòng hai bàn chân, tu tập Định Niệm Hơi Thở như Thầy đã dạy trong sách Đường Về Xứ Phật ở trên.

Bắt đầu tu tập con nên cố gắng ngồi từ 5’ rồi từ từ tăng dần lên 30’. Khi tu tập được 30’ con dừng tăng lên nữa. Lúc bấy giờ con tu đề mục khác. Ví dụ: Con tu tập Định Niệm Hơi Thở với đề mục thứ nhất xong, con bắt đầu tu tập đề mục thứ hai, nếu đề mục thứ hai tu tập xong, con nên tu tập đề mục kế và tu tập như vậy cho đến khi các đề mục trong Định Niệm Hơi Thở tu tập xong hết mới chuyển qua pháp khác.

Thầy gửi cho con tập sách Cẩm Nang II để con tham khảo thêm về pháp môn tu tập.

Thăm và chúc con dồi dào sức khỏe, tu tập xả tâm tốt.

*Kính thư, Thầy của con*

----&>📖<🕉----

### **BỐN LOẠI THỨC ĂN**

***Hỏi:*** *Kính bạch Thầy, xin Thầy hoan hỷ chỉ dạy cho chúng con những điều sau đây:*

*Trong nẻo thứ năm của Đạo Đế là Chánh Mạng. Thầy mới giảng tóm tắt về bốn loại thức ăn:*

*1-Đoàn thức loại thô hay loại tế.*

*2-Xúc thức.*

*3-Tư niệm thức.*

*4-Thức thức.*

*Chúng con xin Thầy hoan hỷ chỉ dạy cụ thể và những chi tiết bốn loại thức ăn này. Để chúng con theo đó mà hành trì.*

**Đáp:** Theo Phật giáo để thực hiện Chánh Mạng thì có bốn cách nuôi thân mạng:

1- Đoàn thức còn gọi là đoạn thức, đoạn thức có nghĩa là cách ăn phân ra từng đoạn, từng miếng, từng phần thường dùng tay, dũa, nĩa, dao, muỗng v.v....Cách thức ăn uống này thường dùng mũi, lưỡi, làm thể để ăn các món ăn.

2- Xúc thức còn gọi là lạc thức, lạc thức có nghĩa là cách ăn bằng sự cảm xúc vui buồn.

Ví dụ: trong khi vui mừng, thấy mình no, hoặc khi buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, tức giận, cũng cảm thấy mình no; trong khi xem hát, nghe nhạc hoặc xem bóng đá cả ngày chẳng thấy đói. Như vậy lấy chỗ tâm mình cảm xúc mà làm thể ăn.

3- Tư thức còn gọi là niệm thức, Tư có nghĩa là tư duy, suy nghĩ; thức có nghĩa là ăn. Tư thức có nghĩa là

cách thức ăn bằng ý nghĩ suy tư, đó là cách thức ăn bằng ý thức tư duy.

Ví dụ: Một người đang đói, họ nghĩ đến bữa cơm, canh, thực phẩm thơm ngon, sự tư duy nghĩ về ăn uống như vậy là tư thức. Lâu ngày không ăn phở khởi tâm muốn ăn phở nên suy tư về tô phở, đó là tư thức. Trong thời Tam Quốc khi Tào Tháo xua quân đi đánh giặc, ngang qua một sa mạc quân lính khát nước, Tào Tháo bảo: *“Phía trước có một rừng me và trái me rất nhiều, chúng ta hãy tiến quân đến đó ăn me sẽ đỡ khát nước”*. Quân sĩ nghe đến me nên nước miếng tiết ra nhiều khiến cho quân lính không còn thấy khát nước nữa nên quân lính Tào Tháo vượt khỏi sa mạc, đó là nhờ tư thức.

4- Thức thực là cách thức ăn bằng ý thức, khi ý thức khởi ham thích cái này cái nọ cái kia, đó là thức thực.

Ví dụ 1: Ý thức khởi thèm muốn ăn bánh trung thu, thèm muốn ăn tức là thức thực.

Ví dụ 2: Ý thức khởi ham muốn một chiếc xe hơi, ham muốn chiếc xe hơi tức là thức thực. Khi chúng ta khởi tâm ham muốn một điều gì, một vật gì, một món ăn gì, ngay đó là chúng ta đang thức thực.

Đối với đạo Phật được xem bốn sự ăn uống này là ác pháp, là bất tịnh, là khổ đau, là trói buộc. Người tu hành theo Phật giáo cần phải quán xét nhằm chán trên bốn sự ăn uống này. Người đời không biết tu tập nên

chạy theo bốn sự ăn uống này, nên suốt đời thọ lấy biết bao nhiêu điều khổ đau, từ đời này sang đời khác.

Người tu sĩ đạo Phật cần phải cảnh giác, cần phải tu tập, cần phải quán xét và cần phải sanh tâm nhàm chán trong bốn sự ăn uống này.

Tóm lại, bốn sự ăn uống này là bất tịnh uest trước, là ô nhiễm, là hôi thối bản thủ. Người tu hành theo Phật giáo cần phải từ bỏ, cần phải xa lia. Ai cũng biết: “*Ăn để sống, chứ không phải sống để ăn*”. Quý vị nên nhớ kỹ: Đừng để những loại ăn uống này làm ô nhiễm thân tâm chúng ta. Phải không quý vị?

---☸>☉<☹---

**KHÍ VƯỢN CÓ PHẢI LÀ THỦY TỔ CỦA LOÀI NGƯỜI KHÔNG**

***Hỏi:*** Kính thưa Thầy, từ trước tới nay khoa học đều khẳng định rằng con người là do khí vượn sinh ra tức là thủy tổ của loài người, đó là thuyết tiến hóa. Vậy đạo Phật Nguyên Thủy và theo trí vô hạn của Thầy thì nguồn gốc loài người và rộng hơn là nguồn gốc vũ trụ là thế nào ?

**Đáp:** Con khí không phải là Thủy Tổ của loài người như các nhà khoa học đã khẳng định, con khí chỉ là con khí, một loài động vật như các loài động vật khác.

Theo đạo Phật con khí chỉ là một loài động vật cao cấp gần giống như con người. Nếu lấy con người làm tiêu chuẩn thì con khí chỉ là con khí mà thôi, chứ không

thể tiến hoá làm con người được, chỉ có nghiệp lực của con khi, khi con khi chết nó sẽ tiếp tục luân hồi tái sinh làm người.

Từ con người “Cổ Sơ” sống đơn giản, dựa vào thiên nhiên. Mức sống của thiên nhiên thì có hạn, còn con người sanh sản thì vô hạn nên con người buộc phải tiến hoá dần để bảo vệ sự sống còn của mình duy trì cho đến ngày nay, do đó con người trở thành văn minh phát triển theo chiều hướng khoa học hiện đại hóa, để sản xuất ra vật chất phục vụ cho đời sống con người như hiện nay.

Loài khi sống thanh tịnh trong sạch hơn các loài động vật khác, nhờ hành động sống tự nhiên theo nghiệp nhân quả thiện tạo thành nghiệp lực thiện. Khi con khi chết, nghiệp lực thiện chiêu cảm môi trường thiện luân hồi tái sinh thành con người. Đừng hiểu rằng con người chết là sẽ tiếp tục sanh làm con người nữa, hiểu như vậy là không đúng luật nhân quả. đức Phật dạy: *“được thân người là khó, khó như con rùa mù tìm bọng cây giữa biển khơi”* Chỗ này có dịp Thầy sẽ giảng dạy để hiểu biết rõ ràng hơn.

Trí hữu hạn của con người không cho phép các nhà khoa học hiểu hơn, cho nên các Ngài dùng sự so sánh những hành động và sự cơ cấu cơ thể của loài khi vượn giống như những hành động và cơ cấu của cơ thể của loài người cổ xưa “tiên sử” mà cho rằng thủy tổ của loài người là khi vượn. Đó là cái hiểu sai của các nhà khoa học.

Muốn gây tạo giống con người thì phải có môi trường thích hợp với con người. Chính các duyên của con người, chứ chưa có các duyên của con người thì không thể nào gây tạo giống con người được, cho nên thuyết tiến hóa từ con vật thành con người thì mơ hồ, trừu tượng không chính xác. Bởi phần sắc uẩn của con người đầy đủ hơn loài động vật, nhất là sự cấu tạo bộ óc của con người về tế bào não phần sử dụng về tinh thần tưởng uẩn và thức uẩn thì loài khỉ vượn không thể có được.

Vả lại cái sai của các nhà khoa học nữa, đó là trí tuệ của loài khỉ vượn và trí tuệ của những người tiền sử đều sống dựa trên thiên nhiên, loài khỉ vượn trí tuệ không sáng tạo và phát minh những cái gọi là văn minh và sáng tạo của loài khỉ vượn được. Cho nên khỉ vượn ngàn đời chỉ là khỉ vượn, còn người tiền sử đời sống cũng giống như loài khỉ vượn nhưng lại biết phát minh và sáng tạo nên để lại cho chúng ta sau này một kho tàng văn minh vĩ đại từ ngôn ngữ, toán học, y học, sử học, đạo đức học, đến khoa học v.v..., chúng ta chỉ là những người thừa kế và dựa theo cơ sở đó mà phát triển khoa học hiện đại, nếu không có văn minh của người tiền sử để lại liệu chúng ta có thể có một nền văn minh khoa học hiện đại và kỹ nghệ hóa như ngày hôm nay chẳng ?

Cho nên loài khỉ vượn không có trí tuệ thông minh như con người, nó thường sống theo bản năng tự

**nhiên thường bắt chước loài người hơn là sáng tạo phát minh như con người.**

**Thủy tổ của loài người rất thông minh, khi con người có mặt trên hành tinh này, nếu loài người không có sự thông minh thì nó đã bị diệt chủng ngay từ lúc ban đầu. Tại sao vậy ?**

**Vì cấu trúc cơ cấu cơ thể của loài người, tuy có giống như loài khỉ vượn, nhưng hoàn toàn không giống hẳn, có những chỗ còn sai khác, vì thế con người không thể dùng sức mạnh để bảo vệ sự sống như loài mãnh thú, cũng không thể trốn chạy chuyên nấp nhanh nhẹ như loài khỉ vượn hươu nai được.**

**Loài người bảo vệ sự sống bằng trí tuệ thông minh của mình, nên thường phát minh và sáng tạo đều do bộ óc, đó là điều cần thiết của loài người mà các loài động vật khác không thể có được, cho nên loài khỉ vượn là thủy tổ của loài người là mơ hồ trừu tượng, chỉ có qua sự so sánh những bộ xương của người tiền sử và những bộ xương của loài khỉ vượn giống nhau rồi các nhà khoa học quá vội vàng tuyên bố, e rằng sự tuyên bố này sẽ làm mất uy tín của khoa học, một vài sự chứng minh khoa học đó chưa đủ để xác chứng thủy tổ của loài người là khỉ vượn.**

**Luật nhân quả đã xác định mọi tiêu chuẩn của mọi loài chúng sanh, nếu chúng sanh sống và tạo những tiêu chuẩn đó thì sẽ sanh làm loài vật đó, chứ không phải tiêu chuẩn đó mà làm loài vật khác được, có nghĩa**

là loài động vật đó sống thiện ở cấp độ thiện đó sẽ sanh làm loài chúng sanh đó, còn ngược lại sống ác ở cấp độ ác đó thì sẽ sanh làm loại chúng sanh đó, luật nhân quả rất công bằng và công lý nên tiêu chuẩn thiện ác của nó rõ ràng, không thể sai khác được mà với trí tuệ vô hạn của đức Phật, Ngài đã thấu suốt luật nhân quả do đó Ngài dạy cho chúng ta cách thức sống nếm tiêu chuẩn thiện để còn tiếp tục làm thân người thiện và chỉ có thân người thiện mới đủ trí tuệ thông minh rèn luyện tu tập chấm dứt khổ đau và luân hồi.

Các pháp vô thường luôn luôn theo sát những hành động nhân quả của muôn loài, vì thế, các pháp liên tục thay đổi tạo thành một nghiệp lực, nghiệp lực đó tiếp tục tiến hóa tái sanh làm loài vật cao cấp như loài Trời, Người, mà nghiệp lực đó thoái hóa thì phải tái sanh làm loài động vật hạ cấp, đó là một đạo luật công bằng và công lý đối với tất cả các loài động vật trên hành tinh này nó không áp dụng riêng cho con người mà cho tất cả, vì muôn loài vật do môi trường sống vô minh duyên hợp sinh ra, do đó từ con vật lớn, nhỏ cho đến loài người đều vô minh lầm chấp, nhưng loài người nhờ trí tuệ thông minh thường tìm tòi sáng tạo và phát minh nên đã thấy sự vô minh của mình, khi đã thấy sự vô minh của mình thì đó là mình, mà đã có minh thì con người làm chủ được môi trường sống của mình, làm chủ môi trường sống của mình tức là làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Làm chủ sanh, già, bệnh, chết là làm chủ nhân quả. Làm chủ nhân quả là làm chủ mọi sự đau khổ



và chấm dứt tái sinh luân hồi. Chấm dứt tái sinh luân hồi tức là giải thoát ra khỏi thân nghiệp.



### NGUỒN GỐC VŨ TRỤ

*Hỏi: Kính bạch Thầy, nguồn gốc vũ trụ như thế nào? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ.*

**Đáp:** Nguồn gốc vũ trụ chỉ là một môi trường sống hoặc chết đối với trí hữu hạn của chúng ta, nếu muốn tìm hiểu biết rõ hơn nữa thì trí hữu hạn không cho phép chúng ta hiểu, còn trí vô hạn của chúng ta chưa có mà chúng ta muốn hiểu thì chúng ta sẽ hiểu bằng tưởng tri, mà hiểu bằng tưởng tri thì sai sự thật, cho nên bây giờ chúng ta nên tìm hiểu cái gì có lợi ích thiết thực cho chúng ta và mọi người thì không phí thì giờ quý báu, thì giờ đó chúng ta làm những việc ích lợi khác còn có ý nghĩa hơn.

Cho nên ngày xưa có những ai hỏi Phật những điều không ích lợi, những hý luận ảo tưởng mơ hồ thì đức Phật làm thinh, không trả lời. Còn ở đây Thầy cố gắng giải thích để mọi người hiểu một cách đại khái về nguồn gốc của vũ trụ. Dù chúng ta có biết rõ về nguồn gốc của vũ trụ thì cũng chẳng có ích lợi gì cho cuộc sống mà hằng ngày chúng ta thọ chịu biết bao nhiêu là sự khổ đau. Bấy giờ cháu hãy lắng nghe cho kỹ nguồn gốc của vũ trụ:

Chỗ nào có môi trường sống là nơi đó có cỏ cây và loài động vật xuất hiện, còn chỗ nào không có môi trường thì nơi đó là môi trường chết như trên Thầy đã dạy. Chết ở đây nghĩa là chưa có muôn loài vật sống, chứ riêng hành tinh ấy vẫn sống vì nó đang hoạt động, đang đi trên quỹ đạo của nó, cho nên nói nó chết là không đúng.

Những phi thiên thám hiểm cung trăng và được các nhà khoa học nghiên cứu cho biết mặt trăng là hành tinh chết. Điều này không đúng, vì mặt trăng đang đi quanh trái đất. Nó đang hoạt động như vậy sao bảo là nó chết. Mặt trăng đang hành như vậy thì nó sẽ tạo duyên hợp cho các duyên hiện có thành những duyên mới, những duyên mới hợp với những duyên cũ tạo thành những duyên mới khác nữa. Khi duyên hợp trùng trùng như vậy thì một ngày kia mưa gió sẽ thuận hoà và cỏ cây sẽ xuất hiện. Cỏ cây sẽ xuất hiện, thì lần lượt loài động vật xuất hiện. Loài động vật xuất hiện thì loài người trên cung trăng sẽ xuất hiện. Như vậy một vài triệu năm nữa cung trăng cũng có môi trường sống như trái đất của chúng ta.

Nói đến môi trường thì không thể nào nói đến môi trường đơn điệu được. Tại sao vậy ?

Vì khi có cái này thì phải có cái kia, vì thế đức Phật dạy: *“Thế giới là do các duyên hợp”* Có duyên hợp mới có thế giới. Có thế giới mới có vũ trụ, nhưng ở đây ai tạo ra duyên hợp?

**Thưa quý vị! Các hành đấy. Không có hành thì không có duyên hợp, không có duyên hợp thì không có thế giới, không có vũ trụ. Đến đây chúng ta bảo rằng các hành là nguồn gốc của vũ trụ thì chưa đúng. Vì các hành phải có sự điều khiển của ai đó. Vậy ai đó điều khiển các hành?**

**Xin thưa, không có ai điều khiển các hành, vì các hành thường hoạt động theo sự vô minh của mình, nên Phật dạy: “*Vô minh*” Như vậy vô minh là nguồn gốc của vũ trụ ư?. Không đúng đâu quý vị.**

**Nguồn gốc của vũ trụ là 12 nhân duyên, chứ không thể một nhân duyên mà thành nguồn gốc của vũ trụ được. 12 nhân duyên gồm có:**

- 1- Duyên Vô minh**
- 2- Duyên Hành**
- 3- Duyên Thức**
- 4- Duyên Danh sắc**
- 5- Duyên Lục nhập**
- 6- Duyên Xúc**
- 7- Duyên Thọ**
- 8- Duyên Ái**
- 9- Duyên Thủ**
- 10- Duyên Hữu**
- 11- Duyên Sanh**

## 12- Duyên Ưu bi, sầu khổ, bệnh tử

Đó là nguồn gốc vũ trụ hiện bày một thế giới quan đầy khổ đau của loài người mà đức Phật đã xác định rõ ràng.

Bài pháp 12 nhân duyên là đức Phật đã chỉ rõ cho mọi người biết nguồn gốc vũ trụ. Nếu 12 nhân duyên này không có thì vũ trụ này không có. Vũ trụ này không có thì con người và vạn vật không có. Con người và vạn vật có thì vũ trụ này có. Con người và vạn vật có đều do 12 nhân duyên. Vì thế gốc vũ trụ là 12 nhân duyên như trên đã xác định.



## NGƯỜI HOÀN HẢO

***Hỏi:** Đến nay con gặp được Phật pháp chân chánh của Thầy, con rất mừng như người chết đuối giữa dòng nước vờ được cọc. Khi gặp được Phật pháp chân chánh là con đã có gia đình vợ đại con thơ. Để sống đúng lời dạy của Thầy “không làm khổ mình khổ người” thì con phải nuôi dạy cháu đến trưởng thành, sau đó mới có thể đi tu được, đó là cái thiệt thòi của con.*

*Con biết có nhiều người đã quy y Tam Bảo từ lâu, xong cả đời họ chẳng có một ngày sống mà giữ gìn một giới trong năm giới cấm dành cho người cư sĩ. Con thì không muốn vậy, con muốn rằng một khi đã quy y Tam Bảo thì phải thực hiện Tam Quy Ngũ Giới nghiêm*

*chính, thì phải sống đúng một cuộc sống của người cư sĩ đệ tử chân chánh của đức Phật, còn nếu vì bất cứ một lý do gì mà thấy không làm được thì thôi chứ không nên sống nửa đời nửa đạo như Thầy đã nói, vì điều đó cũng làm khổ mình khổ người, vì sẽ làm vợ con hoang mang buồn khổ, cuộc sống gia đình nghi kỵ lẫn nhau, hiểu lầm nhau, đó là điều con không muốn. Chính vì vậy mà đến nay con vẫn chưa quy y.*

**Đáp:** Tu theo đạo Phật đâu như thế thiết cần phải quy y, xưa có một Bà La Môn khi nghe đức Phật sống một đời sống phạm hạnh giải thoát như vậy, ông liền bắt chước sống theo, đến khi gặp Phật ông chẳng biết Phật là ai. Lúc bấy giờ đức Phật lấy làm lạ sao lại có một Bà La Môn sống y như mình, nên đức Phật hỏi:

- *“Thầy của Hiền Giả là ai?”*

*Vị Bà La Môn trả lời:*

- *Thưa Hiền Giả, Thầy của tôi là Đức Phật Gotama.*

*Đức Phật hỏi tiếp:*

- *Có bao giờ Hiền Giả đến gặp Đức Phật Gotama chẳng?*

*Vị Bà La Môn trả lời:*

- *Thưa Hiền Giả, chưa bao giờ tôi gặp Thầy tôi cả, vì Thầy tôi ở tận nước Xá Vệ tại tịnh xá Kỳ Hoàn.*

*Đức Phật hỏi tiếp:*

- *Phỏng chừng hiện giờ gặp Đức Phật Gotama Hiền Giả có nhận ra chăng ?*

*Vị Bà La Môn đáp:*

- *Thưa Hiền Giả, làm sao tôi có thể nhận ra được Ngài?*

*Thấy thế Đức Phật rất thương tâm Ngài bảo rằng:*

- *“Chính ta là Đức Phật Gotama đây”.*

Trên đây là một mẩu chuyện để thấy người tu theo đạo Phật đâu bắt buộc phải quy y Tam Bảo mà chỉ sống đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình khổ người tức là sống đúng phạm hạnh Tam Bảo, là đã quy y Tam Bảo rồi. Bởi vậy thời nay có hằng vạn người quy y Tam Bảo, nhưng sống làm khổ mình khổ người thì quy y Tam Bảo có nghĩa lý gì mà còn làm thêm tội cho Phật pháp. Vì thế đức Phật bảo rằng: *“Chỉ có những người đệ tử của Ta mới giết đạo Ta chết”.*

Tu theo đạo Phật không có nghĩa là phải vào chùa hay phải vào rừng sâu núi thẳm để xa lánh thế tục, ngồi thiền, tụng kinh, niệm chú, niệm Phật hoặc lay hồng danh sám hối cho tiêu tai giải nghiệp, hoặc được chư Phật, chư Bồ Tát gia hộ.

Tu theo đạo Phật là phải tu tập đúng như lời đức Phật đã dạy: *“Chư ác mạc tác. Chúng thiện phụng hành”*, có nghĩa là người muốn tu tập theo đạo Phật thì

**phải tập sống làm một con người hoàn hảo tức là không còn mang bản chất của loài cầm thú nữa.**

Một con người hoàn hảo là một con người có đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình khổ người và không làm khổ tất cả chúng sanh. Vì thế trong cuộc sống hằng ngày đối với ông bà, cha mẹ, anh chị em, bà con quyến thuộc, bạn bè thân hữu, chòm xóm láng giềng, giữa người với người luôn phải biết nhường nhịn nhau. Đừng vì sự sống cho mình và gia đình mà sát phạt nhau gây khổ đau..., phải biết tha thứ thương yêu, đùm bọc lẫn nhau, giúp nhau tu tiến nhờ đó mới không làm khổ mình khổ người.

Những hành động sống này chính là tu theo đạo Phật, đạo giải thoát thật sự ngay liền một bằng chứng cụ thể, đó là giải thoát đời sống con người, khiến cho con người có một đạo đức nhân bản – nhân quả cao thượng tuyệt vời. Đây là giai đoạn tu tập giải thoát thứ nhất mà người cư sĩ và tu sĩ đạo Phật nào muốn cầu giải thoát thì cũng đều phải tu tập cho viên mãn, nếu giai đoạn này tu tập chưa xong mà muốn tìm cầu sự giải thoát cao hơn như ngôi thiền nhập định tịnh chỉ hơi thở thì đó chỉ là một sự mơ mộng viễn vông mà thôi.

Khi nào trong cuộc sống đã giữ gìn được đạo đức nhân bản – nhân quả tự sống không làm khổ mình khổ người thì mới xin bước vào tu hành ở giai đoạn hai. Nếu trong cuộc sống còn sát phạt bon chen làm khổ mình khổ người thì đừng nên tu tập thêm bước thứ hai, và cũng đừng xin tu Tứ Niệm Xứ, vì Tứ Niệm Xứ là ở giai

đoạn tu tập Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo, nên nó là giai đoạn thứ hai. Nếu ham tu tập ở giai đoạn hai thì thiếu căn bản, nên kết quả chẳng có gì. Vì thế tu hành chỉ hoài công vô ích mà thôi. Khả năng không đủ mà tu tập vượt lớp như vậy, đôi khi sẽ bị ức chế, khiến cho thân tâm thành bệnh, có khi rối loạn thần kinh hoặc tẩu hỏa nhập ma, điên khùng.

---->★<---

### NỀM VÀO ĐẠO ĐỨC

*Hỏi: Kính thưa Thầy, “ngăn ác diệt ác pháp” xong lại phải “không làm khổ mình khổ người” trước đây con thấy nó là mâu thuẫn nhau, từ lá thư của Thầy chỉ bảo cho con, con sáng tỏ được nhiều, con hiểu rằng muốn thực hiện được điều đó còn đòi hỏi sự khéo léo phải không thưa Thầy ?*

*Mình thấy cái ác, cái làm khổ mình khổ người, cái vô lý thì phải chống lại nó, xong phải làm sao cho người ác hiểu được và tỉnh ra mà không dùng lời nói hành động ác làm họ đau đớn phải không thưa Thầy ?*

*Trong mọi cuốn sách của Thầy, cuốn nào con cũng thấy Thầy nhắc đi nhắc lại “không làm khổ mình khổ người” đến nay con hiểu rằng đó là cứu cánh, nếu thực hiện đúng thì cuộc sống của chúng ta dễ chịu biết bao và đó là Niết Bàn tại thế, có phải vậy không thưa Thầy?*



**Đáp:** Đúng vậy, ngăn ác diệt ác pháp tức là không làm khổ mình khổ người. Không làm khổ mình khổ người là một đạo đức cao thượng tuyệt vời không làm theo điều ác, vì thế không những phải khéo léo mà còn phải thiện xảo trong mọi hành động từ lời ăn tiếng nói đến những cử chỉ và sự tư duy suy nghĩ, phải khéo léo thiện xảo tinh thức hoàn toàn không để nô lệ kẻ ác.

Đúng vậy, thấy cái ác, cái làm khổ mình khổ người, cái vô lý, cái phi đạo đức thì mình phải chống lại để đem lại sự an vui hạnh phúc cho nhiều người bằng một sự công bằng và công lý, chứ không phải chỉ có đem lại sự an vui hạnh phúc cho một cá nhân của mình .

Vì chống lại sự bất công, sự vô lý, sự phi đạo đức, thì phải có sự va chạm, sự va chạm ấy chúng ta phải khéo léo thiện xảo khiến cho sự va chạm ấy trở thành mát lạnh, vì thế mọi người mới được an vui .

Cũng như Thầy viết kinh sách nói thẳng nói thật, vì biết những lời nói này sẽ mang lại ích lợi lớn cho nhiều người và chỉ va chạm với một số ít người đang bị danh lợi làm mờ mắt, nhưng cũng là tiếng cảnh tỉnh cho họ và sẽ có lợi ích cho họ sau này.

Ngăn ác diệt ác là một việc làm rất tế nhị, thiện xảo, khéo léo, cho nên nó nêu rõ hành động của chúng ta khi gặp đối tượng có cả hai vế một lượt: *“không làm khổ mình khổ người”*, nếu một vế thì chúng ta rất dễ làm, còn hai vế là một điều rất khó, nếu chúng ta không thiện xảo khéo léo thì không thể nào thực hiện được

đạo đức nhân bản này. Cho nên đức Phật dạy: *“Thiện xảo nhập vào thiện pháp, thiện xảo an trú sống trong thiện pháp”*. Phần nhiều thiện xảo là cố tránh né va chạm, cho nên lấy nhẫn nhục làm đầu cuộc đấu tranh tư tưởng, kế đó mới tùy thuận nhưng tùy thuận không bị lôi cuốn là một thiện xảo tuyệt vời giúp cho mình vui người khác tỉnh, vì thế mới được gọi là bằng lòng cả hai mình và người.

Đúng vậy con đã hiểu không làm khổ mình khổ người là một cảnh giới Niết bàn, là Thiên đàng tại thế gian chứ đâu còn tìm kiếm nơi đâu .

Sự tu hành theo đạo Phật chỉ có bấy nhiêu đây thôi *“Không làm khổ mình khổ người”*. Nhưng nó là một trường kỳ chiến đấu với nội tâm chứ không phải tu một ngày một bữa là xong. Sự chiến đấu này phải có đầy đủ nghị lực kiên cường, bền chí gan dạ phi thường và còn phải có trí tuệ sáng suốt, khéo léo và thiện xảo trong mọi hành động đối xử với các pháp không để ác pháp đồng hóa thì mới không làm khổ mình khổ người, bởi chính nó là nền đạo đức nhân bản của đạo Phật.

Vài hàng cháu rõ thăm và chúc cháu thành tựu đạo đức nhân bản không làm khổ mình khổ người trong mọi hoàn cảnh để đem lại cho mình cho người một hạnh phúc chân thật.

*Kính ghi, Thầy của các con*



## NGÀY SINH NHẬT

**Hỏi:** *Kính thưa Thầy, đã từ lâu con ước mong biết được ngày sinh nhật của Thầy? Ngày đó là ngày ghi khắc để chúng con xin nỗ lực tu hành, lấy công đức dâng lên xin tâm thành cung kính cúng dàng Thầy... cũng như ngày Đản sanh của đức Phật Thích Ca Mâu Ni vậy? Con cúi xin Thầy từ bi hoan hỷ đáp ứng lòng mong cầu của chúng con ạ thưa Thầy.*

**Đáp:** Ngày sinh của Thầy 17 - 9 - 1928 dương lịch. tức là ngày mùng 4 - 8 - năm Mậu Thìn âm lịch. Các con đã biết được ngày sanh của Thầy thì nên nhớ, không nên làm lễ sinh nhật của Thầy rờn rà và hao tốn tiền bạc, các con nên lấy ngày sinh nhật của Thầy:

1-Thứ nhất lấy ngày ấy làm ngày tu tập rèn luyện thân tâm của các con “*ngăn ác diệt ác pháp*” sống đúng đạo đức nhân bản không làm khổ mình khổ người, đó là mừng ngày sanh nhật của Thầy.

2-Thứ hai lấy ngày đó làm ngày an ủi những người bất hạnh trong xã hội, khi Thầy còn sống cũng như Thầy đã chết các con nên dành ra một ít quà bánh, thuốc thang, sữa, đường giúp cho những người bất hạnh mà các con đã biết rất rõ, đó là mừng ngày sinh nhật của Thầy.

--->>> ☞ <<<---

NHÓM TU HỌC

NGUYỄN THỦY HOA KỲ

***Hỏi: Kính bạch Thầy, chúng con, một nhóm Phật tử miền Nam California, bấy lâu nay đọc sách và nghe băng giảng của Thầy, rất mến mộ Thầy, nên tự đặt cho mình một nhóm gọi là Nhóm Tu Học Chơn Như để phân biệt với nhóm Nụ Hồng, Khóm Hồng (tu theo Thầy Nhất Hạnh), và nhóm Tam Hòa (tu theo Hòa Thượng Thanh Từ). Chúng con làm như vậy không biết có được không? Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy, hoặc cho một cái tên khác để chúng con cùng nhau sách tấn trên đường tu hành.***

***Đáp: Câu hỏi thứ nhất: Các con nên đọc kỹ lại nhiều lần những câu trả lời của Thầy dưới đây để suy ngẫm, nếu có lợi ích cho các con và cho những người khác thật sự thì các con nên tin và làm theo, còn bằng không thì thôi xem như là những lời nói suông của Thầy.***

***Trong các bạn đạo cùng tu một pháp môn theo giáo lý Nguyên Thủy của đạo Phật, thì các con nên lấy tên: “Nhóm Tu Học Nguyên Thủy”, nhưng vì ở Mỹ nên các con thêm vào hai chữ nữa để xác định nhóm tu học của các con rõ ràng, nó trùng tên với các nhóm tu học nguyên thủy khác: “Nhóm Tu Học Nguyên Thủy Hoa Kỳ” vì đây là những lời dạy của đức Phật mà các con đồng tu để sửa thân tâm của mình trong thiện pháp, Thầy cũng do những lời dạy này mà tu tập đi đến giải thoát.***

---->★<---

THỈNH KINH

*Hỏi: Kính bạch Thầy, tháng 7/2000 chúng con sẽ họp mặt để cùng nhau ôn lại những điều đã thu thập nơi pháp môn của Thầy. Thỉnh thoảng chúng con cũng có chuyện trò với nhau qua điện thoại, trao đổi về một số hiện tượng tu học, làm phước mà bấy lâu nay chúng con cứ nghĩ là đúng, là phải. Giờ đây đem ra soi rọi với lời giảng của Thầy, chúng con thấy rất rõ đâu là tu thật, đâu là tu giả. Chúng con rất mong ước được Thầy cho chúng con bộ Đường Về Xứ Phật, Đạo Đức Nhân Quả, Những Lời Phật Dạy, v.v... Ở đây chúng con mong mỗi đọc sách của Thầy như hạn hán trông mưa. Sách của Thầy chúng con đọc đi đọc lại nhiều lần, đọc hoài không chán. Chúng con đọc sách của Thầy thay vì đi tụng kinh. Mỗi khi rảnh rỗi chúng con chỉ cần dỡ ra đọc vài trang mà chúng con ưa thích là cảm thấy tâm hồn thanh thản an vui.*

**Đáp:** Bộ sách Đường Về Xứ Phật Thầy nhuận lại chưa xong, khi nào nhuận xong Thầy sẽ gửi đến cho các con. Thầy đang nhuận lại từ tập 1 đến tập 10, vì trước kia Thầy không có nghĩ soạn và viết kinh sách, mà chỉ nghĩ thuyết giảng, dạy người tu tập mà thôi.

Người viết kinh sách là có ý danh lợi trong đó, xưa đức Phật không viết kinh sách là lý do này, danh, lợi có một sức cám dỗ rất mạnh, người tu chưa tới đâu hãy coi chừng, kinh sách của những người này sẽ trở lại giết họ và giết người không phải giết một người mà giết nhiều người, không phải chỉ những giết nhiều người mà còn giết nhiều thế hệ.

Thầy không có ý định viết sách, nhưng suốt 17, 18 năm trời hướng dẫn người tu hành, chỉ có ba giới đức của bậc Thánh Tăng mà không có một tu sĩ nào sống đúng, thấy cơ thể vô thường của Thầy sắp đến giờ phút tan rã mà đường lối tu tập chưa có ai rõ, nên suốt ba mùa hạ an cư Thầy giảng giáo án đường lối tu tập của đạo Phật, nhưng khi giảng xong, Thầy nhận một bản in vi tính của cháu Trúc gửi đến, khi đọc lại Thầy cảm thấy cần phải nhuận lại, nhất là những câu hỏi đạo, chứ không thể nào kinh sách mà viết câu trả như thế này được, nào là chưa hết ý; nào là lỗi văn phạm, chính tả, nào là lập đi lập một ý v.v.. cho nên phải biên tập lại thì cuốn sách mới có giá trị, do đó việc làm không thể nhanh chóng được, phải đọc đi đọc lại nhiều lần thế mà vẫn còn sót, có nhiều chỗ chưa diễn tả hết ý khiến cho người đọc khó hiểu. Ở đây Thầy cố gắng tránh lý luận, nhưng không tránh hết được.

Trong năm nay Thầy cố gắng nhuận cho xong 10 tập Đường Về Xứ Phật và sang năm sẽ cho in bộ sách Đạo Đức Không Làm Khổ Minh khổ Người, bộ sách Giới Đức Làm Thánh và bộ sách Những Lời Phật Dạy.

Mỗi bộ sách được in ra là Thầy sẽ tìm cách gửi đến cho con, nhưng con hãy ráng tu tập để được tâm hồn thanh thản an lạc và vô sự, để được tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ thì đó là các con không phụ lòng Thầy.

Thầy cảm thông và thương yêu các con vô cùng, khi đọc thư con có những đoạn: *“Ở đây chúng con mong*

*mỗi đọc sách của Thầy như hạn hán trông mưa. Sách của Thầy chúng con đọc đi đọc lại nhiều lần, đọc hoài không chán. Mỗi khi rảnh rỗi chúng con chỉ cần dỡ ra đọc vài trang mà chúng con ưa thích là cảm thấy tâm hồn thanh thản, an vui”.*

Thầy viết sách là đem lại sự lợi ích cho con người, nếu quả thực có lợi ích thì làm sao Thầy không đem hết tâm lực của mình ra viết, viết để các con đọc, đọc để các con có sự an vui, thanh thản, đọc để các con sống không làm khổ mình khổ người và thế gian này đã biến thành cảnh giới Thiên đàng, Cực lạc thì đó là niềm vui hân hoan của Thầy.

Đọc sách Thầy mà gia đình các con được an vui, hạnh phúc, mọi người trong gia đình đối xử nhau biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng và không làm khổ mình khổ người thì đó là sự cúng dàng cao quý nhất và biết ơn Thầy mà không có sự cúng dàng nào cao quý và biết ơn nào hơn được.

Mặc dù năm nay Thầy trên bảy mươi tuổi, sức khỏe tuy yếu, nhưng Thầy cố gắng phục hồi và an dưỡng để viết xong bộ sách đạo đức nhân bản – nhân quả, ngô hầu giúp cho con người trên hành tinh này sống không còn làm khổ cho nhau.



## CÚNG DƯỜNG ĐÚNG CHÁNH PHÁP

**Hỏi:** *Kính bạch Thầy, từ khi đọc bài của Thầy dạy rằng: “cúng dường một đồng cho các thầy tu phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới, dùng miệng lưỡi lý luận mơ hồ trừu tượng gây mê tín và thần thông, bùa chú lừa đảo người còn nhẹ tội hơn là một người cúng dường một tỷ đồng”. Nhất là nhớ đến đạo đức nhân quả thì chị Nghiêm không dám cúng dường hàng tháng cho các tu viện nữa. Trước đó anh chị có hứa hàng tháng bảo trợ cho các Tăng Ni Tây Tạng tu học. Bây giờ chị ấy ngưng vì sợ tạo thêm tội. Anh em chúng con có người cho rằng: “các tu sĩ Tây Tạng đâu có lỗi gì. Họ chẳng may tu phải một pháp môn không phải của đức Phật. HT Thanh Từ bảo rằng cúng dường cho người tu là gieo duyên, cho họ mắc nợ mình để kiếp sau còn gặp nhau để họ dạy dỗ, nhắc nhở mình tu hành. Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con.*

**Đáp:** Những người dùng tôn giáo và tà pháp dạy những điều mê tín, phi đạo đức, tạo ra những điều kỳ lạ quyến rũ những người nhẹ dạ để đem tiền bạc hoặc thực phẩm cúng dường cho những người đó ăn không ngồi rồi mà chẳng làm ích lợi gì cho ai cả. Khi đã học xong họ lại còn đem những sở học tà giáo ngoại đạo ra phổ biến rộng khắp dạy mọi người làm những điều mơ hồ, trừu tượng không chân chánh “*Tiền mất tật mang*”, không có nghĩa lý và đạo đức gì, cho cuộc sống làm người.



Chúng ta đã biết pháp của họ là những pháp mê tín, trừu tượng, ảo giác, lừa đảo lường gạt thiên hạ mà cứ đem tiền bạc cúng dường cho những người đó ăn thì chúng ta tự xét lại mình có phải mình là người khờ dại hay là người thông minh ? Cúng dường như vậy có được phước báo gì? Đức Phật dạy: *“cúng dường không đúng chánh pháp như đem hạt giống tốt gieo trên đất chai xấu, chẳng có phước báo mà còn tổn phước”*. Tại sao vậy ? Vì giúp người làm ác”.

Cúng dường gieo duyên như Hòa Thượng Thanh Từ bảo là cúng dường đúng chánh pháp, nhờ cúng dường đúng chánh pháp mà chúng ta gặp được chánh pháp, còn cúng dường cho tà pháp thì đời đời sẽ gặp tà pháp, mà gặp tà pháp thì làm sao chúng ta sống có đạo đức làm người làm Thánh và làm sao tu hành được giải thoát sanh tử luân hồi thì kiếp kiếp đời đời chúng ta sẽ thọ khổ vô lượng vô biên biết chừng nào cho chấm dứt.

Vả lại cúng dường cho những người tu theo tà pháp mê tín phi đạo đức, là nối giáo cho kẻ khác diệt nền đạo đức của Phật giáo bằng chứng là quý Phật tử từ xưa đến giờ đã bị kinh sách phát triển lừa đảo mà quý vị không biết nên cúng dường, do đó chúng duy trì và phát triển, nên diệt sạch Phật giáo, khiến cho loài người 25 thế kỷ nay đã đánh mất nền đạo đức nhân bản - nhân quả làm người tuyệt vời. Bây giờ khắp trên thế giới con người sống bất an thường xâu xé chà đạp lên nhau vì cuộc sống, cho nên chiến tranh thế giới không lúc nào yên, lần lượt con người sẽ thoái hóa trở thành những

loài thú dữ và còn tệ hơn là trở thành ác quỷ. Bởi vậy cúng dường không đúng chánh pháp tức là cúng dường cho tà pháp, cúng dường tà pháp là quý vị có tội, tội là vì xã hội con người không có đạo đức nên cuộc sống bất an, cuộc sống bất an thì quý vị cũng đang sống trong cảnh bất an đó.

Quý vị cứ suy ngẫm lại xem, từ lâu con người không theo tôn giáo này thì lại theo tôn giáo khác, không theo triết học này thì cũng theo triết lý khác, các tôn giáo dạy người cầu khẩn cúng tế cầu cho quốc thái dân an, thế giới hoà bình bằng cách này hoặc bằng cách khác, nhưng chúng ta có thấy quốc thái dân an bao giờ chưa? Có thấy thế giới hòa bình không chiến tranh chưa? Hay phải muốn quốc thái dân an thì phải bằng sức lực của con người và thế giới muốn có hòa bình thì cũng phải bằng sức lực của con người chứ không có một đấng siêu hình nào của các tôn giáo mà đem lại sự hòa bình cho loài người được. Do đó bằng những hình thức cầu khẩn, cúng tế lạy cầu hoặc tam bộ nhất bái để cầu quốc thái dân an và hòa bình thế giới thì đó là một điều lừa đảo lường gạt thiên hạ. Vậy mà chúng ta đem tiền của cúng dường cho những hạng người này là làm một việc làm phi đạo đức, nghĩa là không có phước báo mà còn có tội đối với loài người, nhờ chúng ta cúng dường mà những người lừa đảo mới tiếp tục sống lừa đảo, còn nếu chúng ta không cúng dường thì chúng không thể sống lừa đảo được buộc chúng phải sống lương thiện

làm bằng mồ hôi nước mắt của mình làm ra để mà sống như chúng ta vậy.

Ví dụ: Mọi người đều biết pháp môn của kinh sách phát triển là pháp môn lừa đảo thì không ai còn cúng dường thì mấy ông thầy của kinh sách phát triển không còn nói láo được nữa và nhờ đó các ông sống trở lại đời sống lương thiện đời sống không làm khổ mình khổ người.

Đức Phật dạy: “Cúng dường đúng chánh pháp, là cúng dường cho cá nhân thanh tịnh và tập thể thanh tịnh”. Cá nhân thanh tịnh và tập thể thanh tịnh như thế nào?

Cá nhân thanh tịnh và tập thể thanh tịnh là cá nhân và tập thể phải sống đúng giới luật. Người sống đúng giới luật có nói láo không? Quý Phật tử hãy nhìn lại quý thầy của kinh sách phát triển và các Thiền Sư Trung Hoa có sống đúng giới luật chưa? Có nhập định làm chủ sự sống chết được chưa? Có hết tham sân, si chưa? Nếu chưa sống đúng giới luật, chưa làm chủ sự sống chết, chưa hết tham, sân, si thì quý Thầy đó thuyết giảng dạy người khác tu là nói láo, có đúng không? Mình tu chưa được mà dạy người khác tu là những người đó có xạ không? Mà người xạ, người nói láo thì có nên cúng dường không?

Vì thế cúng dường cho người lừa đảo, người nói láo là mình có tội thêm và tội rất lớn, do thế cúng



*Hỏi: Kính bạch Thầy, Thầy Chơn Quang bảo rằng ngôi thiên mà còn nhiều vọng tưởng là còn thiếu phước, phải chịu khó siêng năng lễ Phật, một thời gian sau sẽ nhập định dễ dàng hơn. Chúng con nhớ lời Thầy dạy: “ly dục ly bất thiện pháp, diệt ngã xả tâm quét sạch ngũ triền cái và dứt bỏ thất kiết sử thì tâm được thanh tịnh và tâm nhập Vô Tướng Tâm Định, (Bất động Tâm Định).*

*Chúng con tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Vô Lậu thì thấy vọng tưởng thưa dần. Như vậy có đúng không? Xin Thầy chỉ dạy.*

**Đáp:** Có người bảo rằng: “Ngôi thiên mà còn nhiều vọng tưởng là còn thiếu phước, nên phải chịu khó siêng năng lễ Phật, một thời gian sau sẽ nhập định dễ dàng hơn”. Lời dạy này chúng ta thấy rất mơ hồ, Chỉ tưởng giải theo chữ nghĩa của câu kinh: “*Năng lễ sở lễ tánh không tịch*” đây là một câu kinh của của kinh sách phát triển do tưởng tri của các Tổ viết ra để lừa đảo con người, để dựng lên tánh không mà Thiên Tông đã lấy đó làm Phật tánh. Kinh sách phát triển đã là sai, mà người lấy câu kinh này tưởng ra thì lại còn sai hơn nữa là chỗ vọng tưởng và phước báo.

Chữ phước ở đây là phước vô lậu hay phước hữu lậu, không xác định rõ. Nếu bảo rằng có phước hữu lậu thì nhập định dễ dàng, nếu vậy thì những nhà giàu có, vua, quan v.v.. đều là những người nhập định dễ dàng. Vậy họ có hết vọng tưởng không và có nhập định dễ dàng không? Lý này không thể có được. Còn nếu bảo

rằng phước vô lậu do siêng năng lễ Phật mà có thì điều này là vọng ngữ sống trong tưởng tri mà nói ra. Đức Phật dạy phước vô lậu là do *“ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện”* sanh thiện tăng trưởng thiện không phải là phước vô lậu sao? Đức Phật đâu có dạy lễ Phật mà có phước vô lậu, cho nên đức Phật dạy rõ ràng không có mơ hồ, trừu tượng như nhà học giả này, còn bảo rằng lễ Phật sau một thời gian nhập định dễ dàng thì các người tu theo Tịnh Độ Tông là những người siêng năng lễ Phật nhất thế gian mà họ có hết vọng tưởng và nhập định được đâu .

Ở đây chúng ta nên phân biệt phước hữu lậu và phước vô lậu tu như thế nào để có hai loại phước này?

Người biết cúng dường bố thí đúng chánh pháp, tức là đem của cải tài sản bố thí cho người bất hạnh trong xã hội, nhưng những người này không có tham lam, trộm cắp, cướp của, giết người thì mới có phước hữu lậu, còn ngược lại thì chẳng được phước gì cả, nhiều khi còn phải thọ khổ, cho nên có nhiều người làm từ thiện mà trong nhà không thiện chút nào.

Đem cơm, thực phẩm, y áo, giường nằm và thuốc thang dâng lên cúng dường cho những bậc chân tu giới luật đức hạnh thanh tịnh, thiên định sâu mầu thì được phước hữu lậu bằng ngược lại phi công đức nghĩa là cúng dường cho những người phá giới phạm giới thì không được phước mà còn có tội thêm.

Chúng tôi chưa từng thấy trong Kinh Nguyên Thủy đức Phật dạy siêng năng lễ Phật sẽ nhập định dễ dàng bao giờ. Bởi vậy người sau thường hay dựng lên những sự tưởng tượng trong khi mình chưa thực hiện được những điều mình dựng lên mà dám dạy người, may mà sự lễ Phật không có tai hại chứ còn nhiều thứ khác rất tai hại như thiền Đông Độ và thiền Minh Sát Tuệ ức chế tâm nhất là tham công án, khiến cho hành giả tu căng mặt, tức ngực, căng thần kinh, đau đầu v.v.....

Người dạy nhập thiền định kiểu này là người chưa bao giờ biết thiền định, chỉ dựa theo kinh sách phát triển dạy ức chế tâm, khi nào tâm hết vọng tưởng là nhập định, dạy kiểu này là dạy thiền điên, đức Phật dạy: “Tịnh chỉ ngôn ngữ nhập Sơ Thiền, tịnh chỉ tâm tứ nhập Nhị Thiền, ly hỷ tưởng nhập Tam Thiền, tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền, hoặc ly dục ly ác pháp hoặc tâm không phóng dật nhập Sơ Thiền”, chứ đức Phật đâu có dạy hết vọng tưởng là nhập định.

Đây là một loại thiền định mới của những nhà học giả đẻ ra trong thế kỷ thứ 21.

Lễ Phật để chư Phật gia hộ cho hết vọng tưởng, nhập định dễ dàng mà đời sống ăn uống phi thời chạy theo danh lợi tham tiền, tham bạc, tham xe cộ chùa to Phật lớn v.v.. thì dù có lễ mòn đầu gối cũng chẳng hết vọng tưởng. Còn các con tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định và Định Vô Lậu để ly dục ly ác pháp diệt ngã xả tâm.....Thấy vọng tưởng thưa dần là tu đúng cách.

Mục đích ở đây tu hành là để tâm thanh tịnh (không tham, sân, si) chứ không phải diệt vọng tưởng mà vọng tưởng thừa dần là triệu chứng tâm ít phóng dật.



**RÈN LUYỆN NGHI LỰC, BỀN CHÍ, KIÊN NHẪN**

***Hỏi:** Chúng con theo thời khóa tu tập mà Thầy chỉ dạy trong ĐVXP VIII, nhưng thay vì thức dậy từ 2 giờ sáng, chúng con thức dậy lúc ba giờ, có khi làm biếng dậy lúc 3,30, hoặc 4 giờ (thật xấu hổ, ham ngủ mà đòi tu thiền và mong được giải thoát!). Thay vì ngồi kiết già thở 5 hơi thở rồi đứng dậy đi kinh hành, chúng con làm biếng (trong lòng thì nghĩ rằng 5 hơi thở quá dễ, đứng lên ngồi xuống hoài mỗi giờ quá) tại con ngồi thở vài chục hơi mới đứng dậy kinh hành. Chúng con tập vậy có được không?*

**Đáp:** Hành giả tu hành phải theo đặc tướng của mình, cho nên thời khóa của người này thì không nên áp dụng cho người kia. Vì thế đức Phật dạy khi tu hành phải thiện xảo, phải khéo léo trong sự tu tập cũng giống như người lên dây đàn, căng dây quá thì không đúng âm, chùng quá thì không thành âm, chỉ có căng dây vừa thì phát âm đúng. Người mới tu tập thì phải tu tập thọ Bát Quan Trai tức là tập sống như Phật để ly dục ly ác pháp. Ly dục ly ác pháp là để tập tâm không phóng dật, tập tâm không phóng dật có nhiều cách:



**1/ Tập sống đúng tám giới (Thầy có gửi băng thọ Bát Quan Trai Giới hãy nghe theo đó mà tu cho đúng).**

**2/ Sống đơn giản.**

**3/ Sống một mình.**

**4/ Tập tỉnh thức đi hoặc ngồi.**

**5/ Tập xả chướng ngại pháp.**

**6/ Tập phá hôn trầm.**

Dựa theo thời khóa tu tập ở tập 8 Đường Về Xứ Phật con nên sửa lại để phù hợp với đặc tướng của mình.

Con không hiểu mục đích tu 5 hơi thở rồi đứng dậy đi kinh hành một vòng, đó là sự rèn luyện nghị lực, bền chí, kiên cường và sự tinh cần. Nếu người tu mà không có nghị lực, không có bền chí, không có kiên cường và không có tinh cần thì khó mà thành tựu con đường giải thoát của đạo Phật, Nó không phải dùng để ức chế vọng tưởng mà để phá tâm lưỡi biếng. Nếu không tu tập 5 hơi thở cho quen như vậy thì sau này gặp hôn trầm thù miên rất khó phá, còn tu tập 5 hơi thở đi kinh hành một vòng đã thành thói quen thì hôn trầm thù miên đến dẹp rất dễ dàng. Đây là pháp hành để phá tâm si mê của các con, giúp các con tỉnh thức.

Đối với tâm tham, sân người ta không sợ, mà chỉ sợ tâm si, trạng thái của tâm si là hôn trầm, thù miên.

Ăn, ngủ, độc cư, ăn ngày một bữa người ta có thể ăn được, nhưng ngủ không phải dễ, mọi người đều bỏ

cuộc tu hành do không phá được hôn trầm thùy miên, còn nói đến độc cư thì chưa có ai làm được. Phá được tâm si để có tâm tỉnh thức đầu phải dễ, có tâm tỉnh thức mới sống độc cư được, còn tâm chưa tỉnh thức mà nói sống độc cư là người nói không thật.

Tỉnh thức trên hành động thân hoặc trên hành động hơi thở thì không khó chứ tỉnh thức trên các chương ngại pháp thì khó khăn vô cùng, nếu không tập 5 hơi thở rồi đi kinh hành thì khó có tỉnh thức, cho nên phương pháp tu năm hơi thở đi kinh hành một vòng là một pháp môn rèn luyện nghị lực, bền chí, kiên cường và sự tinh cần đệ nhất.

Nghị lực giúp chúng ta vượt qua và diệt ác pháp trong tâm; tinh cần giúp chúng ta ngăn các ác pháp, bền chí, kiên cường giúp chúng ta gặp khó không lui.

Ví dụ: Khi một cơn sân nổi lên dữ dội, nếu không có nghị lực chúng ta không thể nào dập tắt cơn sân được tức là diệt ác pháp, còn nếu không có chịu khó tinh cần thì ác pháp sẽ xâm chiếm tâm ta và như vậy chúng ta phải chịu khổ đau, cho nên tinh cần là pháp ngăn ác pháp và nghị lực là pháp diệt ác pháp đệ nhất như trên Thầy đã dạy.

Tóm lại 5 hơi thở đi kinh hành 1 vòng là một pháp môn căn bản sơ khởi cho người mới tu để rèn luyện thân tâm có một sức lực bền bỉ dẻo dai để tiến tu trên đường đạo mà không sợ chùng bước trước mọi sự khó khăn, gian khổ v.v....



TƯỚNG TỨC

*Hỏi: Kính bạch Thầy, Có lúc hơi thở quá nhẹ, tưởng chừng như nó không có tựa vào đầu cả, có lúc con lại cảm thấy làm biếng không muốn thở nữa, mặc dù biết ngưng thở là mình sẽ chết. Nhưng không biết tại sao con lại thích muốn ngưng thở. Xin Thầy chỉ dạy cho.*

**Đáp:** “Hơi thở quá nhẹ tưởng chừng như không tựa vào đầu cả”, đó là con đã rơi vào trạng thái “tưởng tức”, hãy xả bỏ ngay liền, đứng dậy đi kinh hành vì tu như vậy là tu lạc đường. Hằng ngày cố gắng mà xem xét bốn chỗ “thân, thọ, tâm, pháp” (Tứ Niệm Xứ) có chướng ngại pháp hay không? Nếu không thì tâm con sẽ thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm con nó rất tự nhiên định vào thân con mà không bị ức chế tập trung, nó định như thế nào?

Khi nó không phóng dật theo các pháp trần bên ngoài. Vậy nó đang biết cái gì? Nó đang biết hơi thở bình thường và hơi thở đó rất bình thường không có một chút gì thay đổi, vì nó không bị ức chế. Nếu hơi thở có thay đổi là do con gom tâm tập trung trong hơi thở, do gom tâm tập trung vào hơi thở nên con rơi vào tưởng tức, thành ra tu sai, các con tu tập nên lưu ý điều này.

Khi nào tâm không phóng dật là lúc bấy giờ tâm định trên hơi thở. Tâm định trên hơi thở tức là tâm không những chỉ biết hơi thở mà còn cảm nhận được toàn thân giống như đề mục Định Niệm Hơi Thở dạy:

*“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Đó là tâm định trên thân. Tâm định trên thân tức là tâm đang quán thân như trong kinh Tứ Niệm Xứ đã dạy: “Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”. Khi tâm đang quán thân thì tâm không phóng dật. Tâm không phóng dật là chứng đạt chân lý. Vì thế đức Phật đã tuyên bố: “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”. Người tu hành đến đây là xong mong quý vị lưu ý*

--->>><<<---

**CHƯA ĐỦ DUYÊN XUẤT GIA**

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, hoàn cảnh của con (Thạch) thật khó khăn, con muốn về VN tu tập, nhưng ai cũng can gián, cho rằng chưa chắc người ta để yên cho con tu. Bây giờ thì con hết mơ xuất gia ở TV Trúc Lâm, mặc dù con đã được HT Thanh Từ hứa khả. Con muốn tu theo pháp môn của Thầy, nhưng thức dậy lúc 2 giờ sáng thì con làm chưa được. Với lại, như lời Thầy dạy, chưa xả tâm, chưa ly dục ly ác pháp mà đòi giải thoát luân hồi sanh tử là điều khó thực hiện. Con hiện không có bị gia duyên ràng buộc, liệu con tu theo Thầy có được không ? Hay là như một số người khuyên con, “ráng gieo duyên để kiếp sau tu sớm hơn thì được, bây giờ tu rồi ráo chưa được đâu”. Xin Thầy từ bi chỉ dạy. Từ khi trở qua Mỹ, 3 tháng nay con tu tập theo pháp môn của Thầy. Nhưng không có ai nuôi cơm, không có chùa để ở. Chùa còn phải tìm cách thu hút Phật tử đến cúng dường, và tu hành không đúng pháp Phật. Cuối cùng*

*con đành phải đi dạy học lại mà trong lòng rất tiếc những ngày tháng được thông dong, an lạc tu tập xả tâm, ly dục ly bất thiện pháp. Con đã nhận lời dạy ban đêm (kể từ ngày 19- 6- 2000), nên ban ngày và buổi công phu khuya con còn giữ được. Con nhớ lời Thầy dạy là: “người cư sĩ cũng có thể tu hành như người tu sĩ xuất gia”. Xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con. Con định hè năm 2001 thì con về tu viện Chơn Như tu học một tháng. Từ nay đến đó con sẽ cố gắng chuẩn bị thân tâm để có theo kịp các huynh đệ bên nhà.*

**Đáp:** Về vấn đề tu hành của con, con là người Việt Nam trở về quê cha, đất tổ để tu hành, làm sáng tỏ lại Phật Giáo Việt Nam, làm rạng rỡ Tổ Tiên nòi giống dân tộc Việt Nam, như những bậc chân tu Việt Nam dám ăn dám nói thẳng sự thật mà các con đã biết.

Ở đây con nên tự xét lòng con có quyết tìm tu giải thoát hay không? Nếu có thật lòng quyết tìm tu giải thoát và quyết tâm dựng lại một nền đạo đức nhân bản – nhân quả làm người của Phật giáo có lợi ích rất lớn cho loài người trên hành tinh này mà nó đã bị chìm mất từ lâu. Khi có quyết tâm như vậy thì ngàn sông cách núi không phải là một việc khó mà khó là ở chỗ lòng con chưa quyết tâm. Thầy chấp nhận những người quyết tìm tu giải thoát cho mình và làm lợi ích cho người, cho Phật giáo thì dù cho hoàn cảnh có khó khăn nào, có đến đâu Thầy cũng tìm mọi cách giúp cho người đó tu hành đến nơi đến chốn.

**Đức Phật đã dạy: “Được thân người là khó, khó như con rùa mù tìm bóng cây giữa biển, nhưng gặp được chánh pháp còn khó hơn”. Lời dạy này con cứ suy ngẫm sẽ thấy rất đúng. Mất thân rồi khó tìm được thân con ạ! Gặp pháp tu hành giải thoát cũng không phải dễ, nhưng con nên nhớ đạo đức nhân bản của đạo Phật không cho phép chúng ta làm khổ mình khổ người nhất là những người thân thương của mình vì đó là duyên nghiệp nhân quả phải trả mà phải trả trong thiện pháp, trong đạo đức làm người, chứ không được làm khổ nhau trong ác pháp, làm khổ nhau trong ác pháp thì trả vay không bao giờ hết. Cho nên chúng ta đi tu không có quyền làm khổ người, nhất là những người thân thương của mình trong gia đình.**

Từ khi có đạo Phật xuất hiện trên đời này, đạo đức nhân bản làm người có mặt, thì sự cất ái ly gia là một điều quan trọng, nhưng cất ái ly gia như thế nào mà không làm khổ mình khổ người thì mới được đức Phật chấp nhận. Nó thuộc về ái kiết sử.

Trong thất kiết sử, ái kiết sử là khó đoạn dứt nhất, dứt ngang thì nghiệp nhân quả không tròn. Khi vào chùa tu sống độc cư một mình thì mới thấy nghiệp nhân quả ái kiết sử là khó dứt, trốn nó thì dễ, dứt nó thì khó, *chỉ có làm hết bốn phạm đạo đức nhân quả thì ái kiết sử đoạn lìa*. Nhưng không phải vì cơ đó mà chúng ta không có đường tu, chính vì lý do đó mà đức Phật dạy chúng ta thọ Bát Quan Trai Giới và hằng ngày trong chiếc áo của người cư sĩ áp dụng đạo đức không làm khổ

mình khổ người, nếu chúng ta thành tựu đạo đức không làm khổ mình khổ người thì chúng ta đã ly dục ly ác pháp và vì vậy mà ái kiết sử đã bị đoạn dứt.

Người ly dục ly ác pháp là người có đầy đủ phước vô lậu nên khi tâm họ khởi muốn xuất gia tu hành thì mọi người thân thương trong gia đình đều hoan hỷ và tán thán ca ngợi hạnh xuất gia của họ, họ ra đi với lòng hân hoan của mọi người tiễn đưa một bậc Thánh nhân mà người trong gia đình ai cũng nhận thấy qua hành động đạo đức của người này đã từng sống với mọi người.

Với chiếc áo người cư sĩ, tu xả tâm không có gì khó đâu. Các đối tượng là chướng ngại pháp, nó đến với chúng ta đó là điều kiện để chúng ta diệt ngã xả tâm đẩy lui các chướng ngại pháp, như đức Phật đã dạy tu tập Định Vô Lậu, còn bình thường tâm không có ác pháp thì chúng ta nên nhớ rèn luyện pháp hướng tâm để cho tâm có một đạo lực, đạo lực ấy sẽ giúp chúng ta nhập các định sau này còn hiện giờ nó là pháp dẫn tâm chúng ta thường sống thanh thản, an lạc và vô sự.

Hiện giờ con đang sống bên Mỹ, đừng đến các chùa tu hành không đúng pháp đâu sẽ làm con mất thì giờ vô ích. Mỗi tháng con nên chọn một hoặc hai ngày thọ Bát Quan Trai tức là tập sống như đức Phật, ăn ngày một bữa, không nghe ca hát, không nằm giường cao rộng lớn, không trang điểm, sống độc cư trầm lặng một mình, những hành động sống này là tập hạnh giải thoát.

Thời gian tu tập con thấy thích sống như vậy tức là trong một đời này con sẽ tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, còn con không thấy thích thì kiếp này tu chưa xong.

Trong những ngày thọ Bát Quan Trai sống trầm lặng độc cư mà tâm con không phóng dật, tâm thường tự nhiên định trên hơi thở thì con hãy trở về Việt Nam lập tức gặp Thầy để Thầy trực tiếp hướng dẫn nhập các định và Tam Minh.

Trong hoàn cảnh nào mà người quyết tâm tu hành tìm sự giải thoát thì hoàn cảnh nào tu hành cũng tốt, có thì giờ rảnh lúc nào thì chúng ta tu ngay lúc ấy dù là một phút cũng đừng phí bỏ rất uổng.

*“Tấc bóng thời gian một tấc vàng,*

*Tấc vàng tìm được không gì khó*

*Tấc bóng thời gian khó hỏi han”.*

Các con đều đã lớn tuổi hết rồi, năm tháng còn lại quá ít, phải tinh cần ly dục ly ác pháp, thường đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm và đừng quên rèn luyện *“pháp như lý tác ý”*. Một lần nữa Thầy xin nhắc lại: *“các con đừng quên, thường nhắc tâm: “Tâm như cục đất phải lià tham, sân, si cho thật sạch”*. Đó là những điều cần thiết mà các con phải hằng tu tập rèn luyện từng phút từng giây, tự thấp đức lên mà đi thì ngay đó là Niết bàn của các con, các con đừng tìm đâu xa, đừng nghe lời lừa đảo của kẻ khác mà hãy tin tưởng,



xưa kia đức Phật đã thành tựu cũng do pháp này, ngày nay trong sáu tháng Thầy cũng thành tựu nơi pháp ấy.

Từ lâu các con đã tu theo thiền theo kinh sách phát triển nó đã trở thành thói quen hãy cố mà bỏ xuống, tu tập lại 5 hơi thở đi kinh hành một vòng, nếu sức các con khỏe thì nên tu nhiều một chút, còn sức khỏe các con kém thì nên tu ít lại một chút, tu như thế nào mà cảm giác toàn thân tâm được thanh thản, an lạc chứ không phải tu mà làm khổ thân tâm của mình quá mệt nhọc thì đó là tu sai, tu mà còn làm khổ mình thì không đúng. Ví dụ: ngồi thiền hai chân đau quá mà cứ ráng ngồi chịu đau đó là tu sai.

Các con nên nhớ pháp của đức Phật không tu thì thôi mà đã chấp nhận tu là có thanh thản, an lạc, vô sự, nhẹ nhàng giải thoát ngay liền trong đời sống hiện tại, đó là một sự xác chứng cụ thể của đạo Phật *“Pháp của Ta thiết thực không có thời gian đến để mà thấy...”*

Sau cùng Thầy có lời thăm và chúc cả gia đình của các con được an vui mạnh khỏe, chúc các con tu tập xả tâm tốt.

*Kính thư, Thầy của các con.*



TÂM LỰC PHÁP HƯỚNG

*Hỏi: Kính bạch Thầy, pháp hướng tâm có lần Thầy bảo, khi nào tâm thanh tịnh hướng tâm mới có kết quả, nhưng chúng con sơ cơ tâm còn quá nhiều tạp loạn,*

*làm sao chúng con dùng pháp hướng tâm có hiệu quả được ?*

**Đáp:** Pháp hướng tâm hiệu quả có cao có thấp như:

1-Trình độ cao tức là tâm đã ly dục ly ác pháp thì hướng tâm diệt tâm tử, ly hỷ tưởng và tịnh chỉ hơi thở làm chủ sự sống chết thực hiện Tam Minh và chấm dứt luân hồi.

2-Trình độ thấp là tâm chưa ly dục ly ác pháp thì pháp hướng tâm sẽ giúp chúng ta có nội lực tỉnh thức trước các pháp ác.

Pháp hướng tâm đối với người mới tu cũng như người tu lâu đều có hiệu quả nhưng hiệu quả trong giai đoạn tu của nó, như hiệu quả ở giai đoạn ly thì không hiệu quả ở giai đoạn chỉ, ở giai đoạn chỉ thì không hiệu quả ở giai đoạn diệt v.v...

Người mới tu ở giai đoạn ly dục ly ác pháp mà muốn pháp hướng có hiệu quả ở giai đoạn chỉ thì không thể nào được, cũng như ở giai đoạn chỉ mà muốn pháp hướng có hiệu quả ở giai đoạn diệt thì không thể được. Chừng nào tu tập viên mãn ở giai đoạn này, làm sung mãn ở giai đoạn kia thì mới thấy hiệu quả pháp hướng tâm cụ thể, rõ ràng.



CÁCH TU ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ VÀ  
CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

***Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy chỉ rõ cách tu Định Niệm Hơi Thở và Chánh Niệm Tỉnh Giác Định.***

**Đáp:** Cách tu Định Niệm Hơi Thở có 19 giai đoạn tu tập:

1/ Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.

2/ Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài.

3/ Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn, thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn.

4/ Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra.

5/ An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.

6/ Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra

7/ An tịnh tâm hành tôi biết tôi thở vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra.

8/ Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô, quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.

9/ Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô, quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra.

10/ Quán tâm vô thường tôi biết tôi hít vô, quán tâm vô thường tôi biết tôi thở ra.

11/ Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô, quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra

12/ Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra.

13/ Quán lý sân tôi biết tôi hít vô, quán lý sân tôi biết tôi thở ra.

14/ Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra.

15/ Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra.

16/ Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi hít vô, quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra.

17/ Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô, quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra.

18/ Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra.

19/ Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô, với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra

Đây là 19 giai đoạn khái niệm tu tập về Định Niệm Hơi Thở, còn nếu tu tập cho trọn vẹn là phải 40 giai đoạn .

Hiện giờ con nên tu tập giai đoạn thứ nhất của Định Niệm Hơi Thở trong 1 tháng, khiến cho tâm nhuuyến thuần thực quen dần với hơi thở và với phương pháp này. Vì từ xưa đến nay người ta tu tập hơi thở bằng cách quán niệm hơi thở nên thường ức chế tâm để cho hết vọng tưởng

Bắt đầu tu con ngồi kiết già hoặc bán già, lưng thẳng, hai bàn tay để chồng nhau lên trên hai bàn chân, hai ngón tay cái đụng đầu vào nhau, khi thân ngồi yên lặng con cảm giác toàn thân được yên ổn, con như lý tác ý: *“Ý thức phải tập trung biết hơi thở ra biết hơi thở*

*vô rõ ràng*”. Hai mắt con bắt đầu tập trung nhìn chóp mũi, con vừa hít vô vừa nhắc tâm: “Hít vô tôi biết tôi hít vô”, sau khi hít vô xong, con vừa thở ra vừa nhắc tâm: “Thở ra tôi biết tôi thở ra”. Một hơi thở đầu con nhắc tâm như vậy và 4 hơi thở kế tiếp con không nhắc, vẫn để tâm tự nhiên biết hơi thở ra và hơi thở vô, xong 5 hơi thở con đứng dậy đi kinh hành, trước khi đi kinh hành con nhắc tâm: “Đi kinh hành ý thức phải biết đi kinh hành”, bắt đầu đi kinh hành con chú ý bước chân đi và đi rất tự nhiên, đi theo thói quen đi hàng ngày của mình, không nên đi chậm quá mà cũng không nên đi nhanh quá, đi như người vô sự, trong khi đi con thầm đếm mỗi bước đi là một số 1, 2, 3, 4, cho đến 20 bước, mỗi 5 bước là con hướng tâm một lần: “Tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”, đúng 20 bước thì con ngồi trở lại, y như lúc ban đầu con ngồi tu hơi thở.

*Con nên lưu ý: “giai đoạn tu tập này mục đích là tập luyện sự tỉnh thức, sự tỉnh cần và nghị lực chứ không phải tu tập cho hết vọng tưởng”.*

Sau khi tu tập 1 tháng cho thuần thục Thầy sẽ dạy tiếp giai đoạn 2, còn nếu bây giờ Thầy dạy hết 18 đề mục Định Niệm Hơi Thở này thì con chỉ học để hiểu chứ tu hành bị rối rắm như cuộn tơ. Vì thế, Thầy bảo rằng: nếu có cơ sở sống đúng phạm hạnh Thầy trực tiếp dạy các con tu tập, chứ viết ra thành sách các con hiểu để mà hiểu còn tu tập thì không phải dễ.

Về hơi thở phải tu tập từng đề mục cho thuần thục, khi thuần thục đề mục này xong thì mới tu tập đề

mục khác, chứ không phải tu một lần luôn cả 18 đề mục và tu tập như vậy là tu sai pháp .

Định Niệm Hơi Thở là pháp môn có lợi ích rất lớn trong vấn đề tu tập xả tâm trên Tứ Niệm Xứ để hộ trì và bảo vệ chân lý. Nếu không có Định Niệm Hơi Thở thì không thể nào tu tập Tứ Niệm Xứ được và cũng không thể nào tu tập pháp xả Tứ Vô Lượng Tâm được.

Bởi vậy Định Niệm rất cần thiết và hộ trợ trên bước đường về xứ Phật. Xin quý vị hãy tu tập kỹ lưỡng, đừng coi thường loại thiền định này.



#### QUÁN VÀ BIẾT

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, “Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”, xin Thầy chỉ cách hành chữ “Quán” và nghĩa chữ “Quán” trong câu này. Còn chữ “Biết” là biết hơi thở đang hít vô hay biết ly tham mà tâm đang ly tham hay đã ly tham.*

*Còn trạch pháp hưởng tâm có phải mình đang vướng mắc hoặc hưởng tâm để thấu lý rõ lý mới dùng ?*

*Ví dụ: “Tham” con đang ham muốn cái xe hơi đẹp đắt tiền thì con phải quán lý vô thường, xảy ra nhiều cái khổ khác, như cọ quẹt trộm mất v.v.. quán triệt rồi tâm con ly ham muốn cái xe đó đi. Và phải nhắc hoài để nó ly! Thưa Thầy có phải vậy không ? Và như vậy biết “tâm ly tham” hay “hành động hít vô” ?*

**Đáp:** Trong câu hỏi của con: “xin Thầy chỉ “cách hành chữ quán” và “nghĩa của chữ quán”

Quán có nghĩa là quan sát, xem xét, tư duy, suy nghĩ về một pháp gì, một việc gì, một điều gì v.v...

Cách hành chữ quán như câu “Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”, câu này có ba nghĩa và có ba kết quả trong một hành động tu:

1-Nhắc nhở tôi quan sát xem xét tâm tôi có khởi lên tham muốn cái gì không? Nếu có thì tôi phải tỉnh thức quán xét tâm tham muốn đó “để xa lìa” như tôi đang tỉnh thức biết hơi thở vô ra vậy.

2-Nếu không có niệm khởi tâm tham muốn thì nó giúp tôi tỉnh thức trên tâm tôi, tôi biết rõ tâm tôi “không có tham muốn” tức là tôi biết rõ tâm tôi đang ở trong trạng thái “thanh thản, an lạc và vô sự” như tôi đang tỉnh thức biết hơi thở ra vô rõ ràng vậy.

3-Nếu tâm tôi không có niệm khởi tham muốn thì câu pháp hướng trên sẽ thấm nhuần “lý ly tham” và sau này trở thành một “nội lực không tham muốn” nó sẽ giúp tôi đoạn diệt lòng tham muốn.

Chữ “Quán” ở đây có nghĩa là quan sát xem xét, còn chữ “Biết” có nghĩa là hiểu biết một cách rõ ràng.

Ba kết quả trên đây giúp chúng ta tin tưởng vào pháp môn như lý tác ý của đức Phật bất lay chuyển để hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm rèn luyện tu tập xa lìa tâm tham muốn của

mình cũng như giống mình biết hơi thở vô, hơi thở ra vậy.

Câu quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra, đó là con đã hiểu được nghĩa thứ nhất của nó “đang vướng mắc”.

Biết “tâm bị tham” là chánh còn hành động hít vô và thở ra là phụ, có nghĩa là nương vào hơi thở vô và ra để biết tâm tham của mình dễ dàng hơn mà xa lìa nó, như đức Phật đã dạy: “Muốn ly dục ly ác pháp thì Định niệm hơi thở vô hơi thở ra phải khéo tác ý” .

Ở đây có nghĩa là biết hơi thở để lìa tâm tham, sân, si chứ không phải biết hơi thở để mà biết hơi thở thì không có ích lợi gì. Dùng hơi thở để xả tâm tham, sân, si là có ích lợi, vì tâm được thanh thản, an lạc và vô sự tức là tâm giải thoát. Còn ngược lại dùng hơi thở để nhiếp tâm ức chế tâm không niệm khởi, đó là tu sai, tu không đúng pháp của Phật dạy. Cách thức tu tập này là diệt ý thức khiến cho người tu hành trở thành cây đá.

----☸> \* <☹----

#### LY CÁC LOẠI HỖ TƯỚNG

***Hỏi:*** Kính bạch Thầy, xin Thầy cho con nghe qua về cách tu tập để ly các loại hỷ tướng.

***Đáp:*** Muốn ly các loại hỷ tướng, khi hành giả diệt tâm, tứ, ý thức ngưng hoạt động, tướng thức xuất hiện hoạt động thì có những trạng thái hỷ lạc do dục tướng sanh ra. Lúc bấy giờ hành giả muốn lìa xa các



trạng thái hỷ tướng này thì phải xuất Nhị Thiên, nường vào hơi thở vô hơi thở ra và thỉnh thoảng phải như lý tác ý những câu này: *“18 loại hỷ tướng này phải lia xa không được ở trong thân tâm này”* hoặc *“Thân tâm phải ly hỷ tướng cho thật sạch”*. Tu tập như vậy cho đến khi nào các trạng thái hỷ không còn, là lúc bấy giờ chúng ta xả niệm hơi thở diệt tâm tứ mà không thấy có trạng thái hỷ là chúng ta đã nhập Tam Thiên, còn có trạng thái hỷ là nhập Nhị Thiên, cho nên trong kinh dạy: *“Ly hỷ trú xả nhập Tam Thiên”* Thầy xin nhắc lại một lần nữa, còn xả niệm hơi thở diệt tâm tứ mà có hỷ lạc là nhập Nhị Thiên.

Khi nào dạy về Thiên căn bản 2 thì Thầy sẽ giảng rõ, còn bấy giờ chưa có ai ly dục ly ác pháp được mà giảng cho nhiều thì mọi người biết để mà biết chứ chẳng có ích gì, đôi khi còn làm hại người khác giúp cho họ chỉ biết nói thiền nói đạo miệng để lừa đảo thiên hạ như mình đã nhập được thiền định sâu mâu.

Dạy tu tập thiền định mà dạy sai dù là một ly, nhưng vẫn đưa hành giả vào chỗ bệnh tật, chứ không vào chỗ giải thoát, vì thế xin quý vị lưu ý cảnh giác.



XẢ LẠC, XẢ KHỔ, XẢ NIỆM THANH TỊNH NÀO ?

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, xin Thầy hoan hỷ cho con nghe qua cách tu xả lạc, xả khổ xả niệm thanh tịnh. Lạc nào? Khổ nào? Và niệm thanh tịnh nào? Đã là thanh tịnh sao lại phải xả ?*

**Đáp:** Muốn xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì phải trú vào hơi thở dùng pháp hướng tâm tịnh chỉ thân hành thì xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh sẽ đạt được kết quả như ý muốn, nhưng trước khi xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì tâm phải ly dục ly ác pháp hoàn toàn thì tịnh chỉ thân hành không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, bằng ngược lại chưa ly dục ly ác pháp hoàn toàn mà xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì chẳng bao giờ xả được.

Khi tu tập nhập vào tâm bất động thì tâm định tĩnh nhu nhuyễn dễ sử dụng. Tâm định tĩnh nhu nhuyễn dễ sử dụng là tâm có đủ bảy năng lực Giác Chi. Tâm có đủ bảy năng lực Giác Chi là tâm có đủ Tứ Thần Túc. Khi có đủ Tứ Thần Túc thì xả lạc, xả khổ và xả niệm thanh tịnh rất dễ dàng không có khó khăn không có mệt nhọc.

**Xả lạc nào? Xả khổ nào? Và xả niệm thanh tịnh nào?**

Lạc, khổ và thanh tịnh là ba trạng thái của thọ, tức là cảm thọ:

1-Thọ lạc .

2-Thọ khổ .

3-Thọ bất lạc bất khổ tức là niệm thanh tịnh.

Trong phần cảm thọ có hai:

1-Cảm thọ thuộc về thân.

## **2-Cảm thọ thuộc về tâm.**

Lạc và khổ thuộc cảm thọ về thân, còn hỷ và niệm thanh tịnh thuộc cảm thọ về tâm. Như vậy ly hỷ, xả lạc, xả khổ và xả niệm thanh tịnh là xả cảm thọ về thân và tâm; xả cảm thọ về thân và tâm là tịnh chỉ các hành trong thân và tâm.

Cho nên người nhập Tứ Thiên toàn thân tâm bất động, thân tâm không còn rung động một chút xíu nào thì hơi thở phải tịnh chỉ.

Trong câu hỏi: lạc nào? Khổ nào? Thanh tịnh nào? Sao thanh tịnh mà lại phải xả ?

Lạc, khổ và niệm thanh tịnh có hai phần:

1- Lạc, khổ và niệm thanh tịnh do tâm tham dục sanh ra.

2- Lạc, khổ và niệm thanh tịnh do tâm ly dục sanh ra.

Lạc, khổ và niệm thanh tịnh do dục hoặc do ly dục sanh ra đều phải xả sạch thì mới nhập vào định Tứ Thiên được, còn có trạng thái thanh tịnh thì không nhập vào Tứ Thiên được, dù là thanh tịnh do ly dục sanh.

Như vậy đến đây con đã hiểu xả lạc, xả khổ và xả niệm thanh tịnh nào rồi. Đức Phật không chấp nhận 3 thọ:

1/ Thọ lạc.

2/ Thọ khổ.

### 3/ Thọ bất lạc bất khổ

Thọ là gì? Thọ là các cảm thọ nơi thân tâm. Thọ là một pháp vô thường như các pháp khác; thọ là pháp khổ, là pháp vô ngã. Người tu theo Phật giáo đứng trước các cảm thọ tâm không hề giao động; Thọ lạc không tham đắm, thọ khổ không sợ hãi, thọ bất khổ bất lạc không quan tâm. Vì thế đứng trước các khổ tâm không hề lay động một mảy may nào. Tâm không hề lay động một mảy may nào tức là xả lạc, xả khổ.

Tại sao lại xả niệm thanh tịnh? Niệm thanh tịnh vẫn còn là một pháp vô thường, khổ, vô ngã. Pháp vô thường, khổ, vô ngã là ác pháp cho nên đức Phật bảo: *“Dù Ta nhập các định do ly dục có hỷ lạc, nhưng hỷ lạc không chi phối tâm Ta”*. Không chi phối tâm Ta là đức Phật bất động tâm, không dính mắc vào thọ lạc do ly dục sinh, đó là đức Phật xả thọ lạc. Xả lạc thọ giai đoạn đầu là không dính mắc, không thích thú, không chấp trước, không mong đợi v.v...

Khi tâm định tĩnh nhu nhuyễn để sử dụng thì xả thọ là tâm đình chỉ các hành trong thân khiến cho thân an lành không còn một chút cảm thọ nào xảy ra. Khi hơi thở ngưng thì các hành trong thân đều ngưng thì cảm nhận trạng thái thanh tịnh của tâm cũng không còn. Đó là phương cách xả niệm thanh tịnh ở giai đoạn Tứ thiên. Ngoài Tứ thiên thì không có thiên nào xả niệm thanh tịnh.

Cho nên xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh là chỉ có ở trạng thái Tứ thiền. Người nhập Tứ thiền là người đã xả các cảm thọ và xả luôn tâm niệm thanh tịnh. Đó là phương pháp tu tập làm chủ sự sống chết.

Tu theo Phật giáo mà không tu tập Tứ thánh Định thì không thể nào làm chủ sự sống chết được. Trên thế gian này chỉ có pháp môn Tứ Thánh Định mới tịnh chỉ được hơi thở



LY HỖ TRÚ XẢ CÓ PHẢI LÀ PHÁP HƯỚNG TÂM KHÔNG?

*Hỏi: Kính bạch Thầy, ly hỷ trú xả có phải là pháp hướng tâm không? Xin Thầy chỉ dạy lại ý này.*

Đáp: Ly hỷ trú xả không phải là pháp hướng tâm, ly hỷ trú xả là những danh từ chỉ cho chúng ta muốn nhập Tam Thiền thì phải lìa xa 18 loại hỷ tưởng, mà muốn lìa xa 18 loại hỷ tưởng thì phải trú trong pháp xả, pháp xả gồm có hai phần:

1-Định Niệm Hơi Thở.

2-Pháp hướng tâm như lý tác ý.

Khi muốn ly các loại hỷ tưởng thì phải trú tâm vào hơi thở và khéo tác ý xả nó, do đó đức Phật gọi tắt; “*Ly hỷ trú xả*”, có nghĩa là muốn ly trạng thái hỷ thì phải trú ở trong hơi thở ra, hơi thở vô thì sẽ ly trạng thái hỷ rất dễ dàng, không mấy khó khăn và không có mệt nhọc.

Khi tu tập vừa thấy hay cảm nhận một trạng thái tưởng nào thì mau mau xả pháp môn đang tu tập không được tiếp tục tu tập nữa. Khi xả pháp môn xong thì nên tiếp tục dùng pháp tác ý. Tác ý ngay trạng thái tưởng đó bảo nó phải diệt ngay liền và nương vào tâm thanh thản, an lạc và vô sự và thỉnh thoảng tác ý trạng thái tưởng đó phải dừng lại, cơ thể và tâm phải bình thường. Tác ý đến chừng nào trạng thái tưởng đó không còn nữa mới thôi.

Ly hỷ trú xả không phải là pháp hướng tâm, nó là ngôn ngữ để chúng ta nói cho người khác thông hiểu cách thức lìa xa trạng thái hỷ tưởng. Còn pháp như lý tác ý là phải tác ý đúng trạng thái tưởng đó, đúng tên của nó, chứ không thể nói chung chung được “Ly hỷ” là danh từ chỉ chung thì tâm biết trạng thái hỷ gì mà ly.

Ví dụ: Sắc tưởng hiện ra khiến chúng ta thấy ánh sáng như hào quang hoặc thanh tưởng hiện ra tai tiếng nói của các Tổ hay chư Thiên nói pháp hay tiếng tụng kinh niệm Phật thì phải tác ý đúng tên của nó như: *“Ánh sáng hào quang này là sắc tưởng hãy đi đi Ta không chấp nhận người”* hoặc *“Tiếng nói của Tổ hay chư Thiên là thanh tưởng, là Ma hãy đi đi Ta không chấp nhận người”*.



#### NGHIỆP TÁI SANH

***Hỏi:*** Kính bạch Thầy, Con nghĩ khi chúng sanh luân hồi là do nghiệp lực, nghiệp lực như luồng khí,

*luồng từ trường sẽ thu hút những gì có chung nhân duyên nhân quả với nó để hợp lại tạo nên một kiếp chúng sanh mới? Bởi vì ngay cả con người chết rồi là tan hoại hết thì chỉ còn có nghiệp đi luân hồi. Vậy nghiệp là thế phải không thưa Thầy ?*

**Đáp:** Đúng như vậy, con đã hiểu đúng nghiệp lực đi tái sanh luân hồi là như vậy.

Khi một người còn sống hằng ngày thân, miệng, ý thường hay hoạt động tạo ra nghiệp lực, nghiệp lực có thiện và có ác. Hành động ác thì làm khổ mình khổ người tạo ra nghiệp khổ chẳng lợi mình lợi người mang đến sự khổ đau cho nhau, tạo cuộc sống chung như Địa Ngục, còn hành động thiện thì không làm khổ mình khổ người tạo ra nghiệp thiện lợi mình lợi người mang đến hạnh phúc cho mọi người tạo cuộc sống chung an vui, thanh thản như cảnh giới Thiên Đàng.

Khi con người chết rồi tất cả toàn thân ngũ uẩn đều trả về môi trường sống của nó chẳng còn một vật gì là của ta dù chỉ còn lại một chút xíu nhỏ như đầu mũi kim cũng không còn, nhà cao cửa rộng con bấy cháu đàn cũng chẳng còn gì, vàng bạc châu báu ngọc ngà cũng vô nghĩa, chỉ còn lại nghiệp ác thiện mà thôi.

**Nghiệp thiện ác là gì ?**

Nghiệp thiện ác như con đã hiểu ở trên, nó là luồng khí như bao nhiêu luồng khí khác trong môi trường sống này, khi luồng khí nghiệp lực đó tương ứng với các luồng khí khác đủ duyên hợp lại thành một con

người mới. Nói một cách khác cho dễ hiểu là mỗi hành động của chúng ta làm, nói và suy tư đều có một từ trường, từ trường đó thiện hay ác là do hành động thân, miệng, ý ác hay thiện mà thôi.

Từ trường toàn thiện thì không có duyên để hợp nên không tái sanh chỉ hưởng quả phước thiện ở từ trường đó chờ hết quả phước đó mới tái sanh làm người trở lại. Còn từ trường thiện nhiều ác ít thì sẽ hợp duyên với những từ trường thiện ác khác trong môi trường sống và từ đó tiếp tục tái sanh làm chúng sanh mới trong hoàn cảnh thiện và phước báo đầy đủ\*. chứ không có linh hồn đi tái sanh. Từ trường ác cũng vậy sẽ hợp duyên với những từ trường ác khác trong môi trường sống và tiếp tục tái sanh trong hoàn cảnh khốn khổ đủ mọi điều khổ hoặc sanh làm những loài vật nhỏ bé ti tiện như côn trùng, sâu, bọ v.v.. sống nơi ẩm ướt dơ bẩn, thời gian sống quá ngắn ngủi, tuổi thọ không dài lâu.



**THỨC TRONG 12 NHÂN DUYÊN VÀ THỨC NÀO LÀ LINH HỒN**

***Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy chỉ dạy “Thức” trong 12 nhân duyên và “thức” nào mà người vô minh cho là linh hồn? Họ dựa vào gì?***

---

\* Tở trởông thiễn khoáng cõn cõu dbyeân ñeả hõip ñeân khoáng tảo ra theá giõuì, cõn tở trởông àuc thì cõu cõuc dbyeân ñeả hõip mõi tảo ra thaõnh theá giõuì gõam cõu: dũic giõuì, saéc giõuì vaø voả saéc giõuì, do dũic giõuì, saéc giõuì vaø voả saéc giõuì ñeân mõi tảo ra theá giõuì khoáng ñau.



**Đáp:** Trong 12 nhân duyên có 3 thức:

1-Thức là thức uẩn.

2-Danh là tướng uẩn còn gọi là tướng thức (cái thức trong giấc mộng).

3-Sắc là sắc uẩn còn gọi là sắc thức, sắc thức gồm có sáu thức: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

Người đời vô minh không rõ cho tướng thức là linh hồn dựa vào những hiện tượng phi không gian và thời gian của tướng thức tạo ra sắc tướng như ánh sáng, lửa hay những hình bóng mờ mờ ảo ảo v.v... thanh tướng như âm thanh tiếng kêu, tiếng khóc, tiếng rên v.v... hương tướng như mùi thơm, mùi thối v.v.. vị tướng như mùi vị ngon ngọt, cay, đắng xuất phát từ trong miệng của mình v.v.. xúc tướng như cảm giác mát mẻ, nóng nực, khinh an, hỷ lạc v.v.. pháp tướng như sự hiểu biết về các pháp tướng v.v.. Như Tổ Long Thọ tướng ra trí tuệ Bát Nhã Chân Không, Phật Tánh v.v... hoặc nói chuyện quá khứ vị lai của người chết hoặc người đang sống rất đúng. Do những hiện tượng này, nên tướng tri của loài người dựng ra có thế giới siêu hình và cho tướng thức là những con người vô sắc (linh hồn) sống trong thế giới đó.

Trong 12 nhân duyên thì duyên “danh sắc” là một duyên mà chiếm hai thức, đó là sắc thức và tướng thức. Do sự tu tập nhập Tứ Thánh Định, tịnh chỉ các thức, mới biết rõ 12 nhân duyên có ba thức chứ không

có nhiều thức như các nhà Duy Thức phát triển chia chẻ đặt ra làm cho người sau khó hiểu.

Các nhà kinh sách phát triển cho ý thức không niệm thiện niệm ác là Phật Tánh, đó là một điều lầm lạc, và quá sai do lạc vào tưởng tuệ tạo ra Tánh Thấy, Tánh Biết, Tánh Nghe... Xin quý vị cứ suy ngẫm kỹ, nếu xét đúng thì tin chúng tôi, còn nếu thấy chúng tôi nói sai thì đừng tin.

Chúng tôi nói ở đây không phải tự nói mà không thấy, chúng tôi thấy biết rất rõ mới nói và nói ra không phải chỉ có một mình chúng tôi nói mà đức Phật đã nói cách đây 2550 năm, Vì vậy những điều chúng tôi nói là lập lại của đức Phật qua sự chứng thật của mình

Vì vậy quý vị tin là có lợi ích cho quý vị, còn không tin thì thôi và quý vị sẽ bị người khác lừa đảo “Tiền mất tật mang và phí công vô ích”.

Tóm lại thân người có 3 thức, không có linh hồn. Khi người chết đều tan hoại tất cả không còn một vật gì tồn tại chỉ còn nghiệp thiện ác do trong lúc sống gây tạo ra do lòng ham muốn.



## MINH

*Hỏi: Kính bạch Thầy, sách Đường Về Xứ Phật tập VI, Thầy có giải nghĩa “Minh” có từ giới luật, và có đoạn ông Bàn Đặc tối tăm dốt nát, sau khi được Phật dạy tu hành, chứng quả A La Hán thông suốt tam tạng*

*kinh điển, như vậy thời Phật tại thế có kinh điển sao?. Và sao Thầy lại bảo quý Thầy đọc các bộ kinh Nguyên Thủy cũng như kinh sách phát triển để khi có ai hỏi để biết trả lời. Theo con nghĩ Thầy nên quán xét và độ họ tu nhanh giải thoát xong là cái gì lại không biết? Con thắc mắc xin Thầy chỉ dạy.*

**Đáp:** Nói về “*Minh*” thì các nhà kinh sách phát triển hiểu “*Minh*” có nghĩa là sự hiểu biết một cách rộng rãi bao la mà không cần học cho nên câu chuyện ông Châu Lợi Bàn Đạc là một câu chuyện bịa đặt của các nhà phát triển.

Ông Châu Lợi Bàn Đạc trong kinh Nguyên Thủy là người tối tăm học bốn câu kệ mãi mà không thuộc, khi chứng quả A La Hán, ông thể hiện thần thông biến ra vô số ông Bàn Đạc ngồi khắp trong rừng, còn kinh sách phát triển nói: khi ông chứng quả A La Hán, liền thông suốt Tam Tạng kinh điển lên đàn thuyết giảng. Trong kinh Nguyên Thủy chúng ta còn tin vì khi ông Châu Lợi Bàn Đạc chứng quả A La Hán thị hiện thần thông còn kinh sách phát triển chúng ta không tin là vì thời đức Phật chưa có Tam Tạng kinh điển thì lấy gì gọi là thông suốt.

Người ta hiểu lầm ý nghĩa “*trí tuệ*” của đạo Phật, tưởng khi tu chứng đạo là thông suốt cả tam thiên đại thiên thế giới, cái gì cũng hiểu tất cả, điều đó là sai. Đức Phật đã xác định: “*Nếu bảo rằng Ta hiểu biết tất cả là có nói láo trong Ta*”. (lời dạy này trong kinh Tăng Chi) Khi tu chứng là có sự hiểu biết không làm khổ

mình khổ người; là có sự hiểu biết đạo đức nhân bản làm người. Sự hiểu biết đó có mục đích giải quyết sự đau khổ của con người chứ không phải là sự thông suốt vũ trụ cái gì cũng biết. Nếu tu chứng mà biết như vậy có ích lợi gì hay biết như vậy để đi ra tranh luận hơn thua cao thấp với mọi người?

Đức Phật nói: *“Trí tuệ đâu là giới luật đó, giới luật đâu là trí tuệ đó”*, (kinh Trường Bộ) giới luật tức là đức hạnh, vậy chỗ nào có đức hạnh chỗ đó có trí tuệ, đức hạnh và trí tuệ được gắn liền với nhau. Trí tuệ thông suốt Tam tạng kinh điển chưa hẳn là trí tuệ đức hạnh. Kinh điển phát triển phần nhiều có những bài kinh dạy mê tín trừu tượng mơ hồ và phi đạo đức v.v... Như vậy người thông suốt Tam Tạng kinh điển chưa hẳn là người có *“Minh”*. Minh của đạo Phật có nghĩa là sự hiểu biết không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Ở đây Thầy khuyên đệ tử đọc kinh sách Nguyên Thủy cũng như kinh sách phát triển là để:

1-Thấu rõ âm mưu thâm độc của Bà La Môn Giáo đã, đang và hiện tại diệt Phật giáo bằng những danh từ chấn hưng đạo Phật.

2-Biết rõ pháp môn nào của Phật giáo và pháp môn nào không phải của đạo Phật.

3-Khi có người cất vấn nếu không đọc hai loại kinh sách này thì biết đâu mà trả lời cho đúng. Vì Minh của đạo Phật không có nghĩa là trí tuệ hiểu biết sự tào

lao (tam tạng kinh điển của Bà La Môn), minh của đạo Phật là trí tuệ hiểu biết để làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi. Thầy xin nhắc lại một lần nữa, khi đức Phật tu chứng Ngài nói: *“Nếu Ta nói Ta hiểu biết tất cả trong thế gian này là có nói láo trong Ta”*

Kinh sách phát triển dựa vào lời nói của đức Phật: *“Ta dạy cho các Tỷ Kheo như nắm lá cây trong lòng bàn tay và Ta tu chứng như rừng lá cây”*, nghe câu nói này, những người không hiểu biết về Phật giáo nên nghĩ tưởng rằng: đức Phật tu chứng đạo là biết tất cả mọi việc trong tam thiên đại thiên thế giới cái gì cũng biết. Do sự hiểu sai này nên mới bịa ra câu chuyện ông Châu Lợi Bàn Đạc u tối, nhưng khi tu chứng quả A La Hán thì thông suốt Tam Tạng kinh điển, đó là một điều nói láo của kinh sách phát triển. Nói không đúng sự thật mà không khéo để lộ đuôi nên người đời sau thấy rõ. Phật còn tại thế đâu có kinh sách. Vậy mà tu chứng là thông suốt tam tạng kinh điển thì đó là nói láo không sách vở.

Trong sách Đường Về Xứ Phật Thầy nêu câu chuyện ông Châu Lợi Bàn Đạc để gợi ý cho Phật tử hỏi, do đó mới có nhân duyên vạch trần sự lừa đảo thêm bớt của kinh sách phát triển để mọi người rõ hơn.



#### PHƯƠNG CÁCH NHẬP NHỊ THIỀN

***Hỏi: Kính bạch Thầy, Xin Thầy giảng trạch rõ: - Khi ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền – Muốn nhập Nhị***

*Thiền phải ra khỏi Sơ Thiền chừng đó điều tâm như thế nào? Nếu như lý tác ý “tịnh chỉ tâm tử” có được không? Vì lúc đó tâm không còn thanh tịnh hoàn toàn (vì xả Sơ Thiền).*

**Đáp:** Bởi Sơ Thiền con chưa nhập được, nên mới có câu hỏi này. Tại sao ?

Tại vì tâm chưa ly dục ly ác pháp nên con không biết được trạng thái này, khi tâm đã ly dục ly ác pháp thì tâm con lúc nào cũng thanh tịnh vì nó không còn tham, sân, si, mạn, nghi nữa, lúc tiếp duyên cũng như lúc không tiếp duyên với mọi người nó đều thanh tịnh.

Cho nên trước khi nhập Sơ Thiền thì con ly dục ly ác pháp nhập Bất Động Tâm Định. Bất Động Tâm Định là một trạng thái Tứ Niệm Xứ sung mãn, trạng thái này có đủ 7 năng lực của Thất Giác Chi. Do 7 năng lực của Thất Giác Chi con mới nhập vào trạng thái của Sơ Thiền là trạng thái tâm không phóng dật, tâm không phóng dật tức là tâm ly dục ly ác pháp. Nói nhập Sơ Thiền là nói tâm thanh tịnh, khi tâm đã thanh tịnh thì làm sao ra khỏi sự thanh tịnh đó? Nói ra khỏi Sơ Thiền để nhập Nhị Thiền tức là muốn nói tâm ra khỏi 5 chi thiền của Sơ thiền là: Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất Tâm. Khi ra khỏi 5 chi thiền này thì nương vào hơi thở và ở trên hơi thở để dùng pháp hương tịnh chỉ tâm tử nhập Nhị Thiền, chứ trạng thái tâm đã ly dục ly ác pháp thì không thể nào trở lui lại với đời sống dục lạc thế gian nữa, chỉ có những người hết muốn tu thì mới trở lui lại chạy theo dục lạc thế gian để hưởng thụ, còn người

quyết tâm tu giải thoát thì luôn luôn lúc nào cũng ở trong trạng thái ly dục này.

Ví dụ: Một sinh viên đang học năm thứ nhất trên đại học y khoa, có nghĩa là phải tốt nghiệp lớp 12 cấp phổ thông, hay nói cách khác cho dễ hiểu là anh phải rời khỏi lớp 12 rồi mới lên đại học, học năm thứ nhất mới được. Ở đây không có nghĩa là người sinh viên này trở lại một cậu bé chưa cấp sách đến trường lần nào (chưa biết chữ) mà bước vào năm thứ nhất của Đại học y khoa. Còn nếu anh sinh viên đại học mà cứ ở lại lớp 12 và học bài vở lớp 12 thì không thể nào là sinh viên đại học y khoa được.

Ra khỏi 5 chi của Sơ Thiên là ý nghĩa này chứ không phải rời khỏi tâm thanh tịnh.

Sơ Thiên ví như cái nhà của chúng ta đang ở, lìa khỏi cái nhà để trồng đám ngô, đám ngô ví như Nhị Thiên, nhưng trồng ngô xong thì chúng ta trở về nhà nghỉ, nhưng khi chúng ta muốn trồng lúa, đám lúa ví như Tam Thiên, thì chúng ta phải rời khỏi nhà và đám ngô, khi trồng lúa xong chúng ta trở về nhà.v.v...

Còn nếu mình ở trong nhà (Sơ Thiên) mà trồng ngô thì không thể trồng được vì nhà để ở chứ không thể trồng ngô, cũng như trong đám ngô thì không thể trồng lúa vào được, trồng như vậy chẳng có kết quả.

Cho nên xả Sơ Thiên không có nghĩa là một người có học thức mà xả bỏ cái học thức của mình. Xả Sơ Thiên có nghĩa là rời lớp học thấp lên lớp cao hơn.

Khi muốn nhập Nhị Thiên thì phải ra khỏi Sơ Thiên bằng cách nường vào hơi thở, tâm ở trên đường dây hơi thở này thường như lý tác ý: *“Tâm tứ phải tịnh chỉ nhập Nhị Thiên”*, cứ thỉnh thoảng hướng tâm một lần, chừng nào tâm nhập Nhị Thiên mới thôi vì lúc đó hơi thở cũng mất tiêu, tâm tứ cũng không còn, tâm tứ không còn thì không còn hướng tâm được.

Tâm tứ thuộc về ý thức, nếu tâm tứ dừng thì ý thức dừng. Ý thức là một thức trong sáu thức, nên ý thức dừng thì năm thức kia đều dừng theo hết. Nhóm sáu thức gồm có:

- 1- Nhãn thức      2- Nhĩ thức
- 3- Tỷ thức        4- Thiệt thức
- 5- Thân thức     6- Ý thức

Khi nhập Nhị Thiên tai không nghe tiếng, mắt không thấy sắc, mũi không ngửi mùi hương thơm hay thối, lưỡi không nếm vị, Thân không xúc chạm tức là sáu căn ngưng hoạt động thì mới nhập được Nhị Thiên



HÀNH CÁC PHÁP THIỆN CÓ PHẢI LÀ TU TẬP  
CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC VÀ ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ KHÔNG?

*Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy hoan hỷ chỉ dạy con cách hành và qua ví dụ để con rõ về hai loại định: “Chánh Niệm Tỉnh Giác Định và Định Niệm Hơi Thở”. Chánh niệm có phải là các pháp thiền không ?*



**Đáp:** Chánh Niệm Tỉnh Giác Định là niệm chân chánh. Niệm chân chánh tức là niệm thiện, cho nên Chánh Niệm Tỉnh Giác tức là tâm tâm niệm niệm hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày trong trong sức tỉnh thức để các niệm ác không xen vào được. Cho nên nó là các pháp thiện, nếu có một niệm ác xen vào thì không thể gọi đây là chánh niệm được.

Trong Bát Chánh Đạo có tám nẻo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, Chánh Niệm là một nẻo thiện trong tám nẻo thiện, pháp hành của đạo Phật là như vậy

Chánh Niệm trên Tứ Niệm Xứ mà Tứ Niệm Xứ thì có bốn chỗ để tu tập thiện pháp, trên bốn chỗ đó luôn luôn khắc phục ác pháp không cho ác pháp xâm chiếm vào, vì thế, người thường sống trong Chánh Niệm là người sống đạo đức không làm khổ mình khổ người hay nói một cách khác là người tu thiền Tứ Niệm Xứ.

Chánh Niệm như con đã hỏi có phải là các thiện pháp không?

Đúng vậy, Chánh Niệm là niệm các pháp thiện như:

- 1-Không tham.
- 2-Không sân.
- 3-Không si.
- 4-Không làm đau khổ chúng sanh.
- 5-Không trộm cắp, cướp giật, lấy của không cho.
- 6-Không tà dâm.
- 7-Không nói vọng ngữ.

8- Không nói lời hung dữ.

9- Không nói thêu dệt

10- Không nói lười hai chiều.

Niệm các niệm thiện không có nghĩa đọc thắm 10 niệm thiện như niệm chú, đọc kinh, mà chính phải sống trọn vẹn và giữ gìn thân, thọ, tâm, pháp của mình trong 10 điều lành trên đây. Có như vậy mới được gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định.

Định Chánh Niệm Tỉnh Giác Định và Định Niệm Hơi Thở là hai pháp môn thiện để tu tập ngăn các ác và diệt các ác pháp.

Ví dụ: Con đi kinh hành, trước khi bước đi con hướng tâm nhắc: *“Tâm như đất từ bỏ tham, sân, si tôi biết tôi đi kinh hành”*, cứ thỉnh thoảng con vừa đi vừa nhắc câu pháp hướng này.

Ví dụ: Con đang nấu cơm, trước khi nấu cơm con hướng tâm nhắc: *“Tâm như cục đất từ bỏ xa lìa lòng tham, sân, si tôi biết tôi đang nấu cơm”*. Và trong thời gian còn đang nấu cơm thì con cứ thỉnh thoảng lại nhắc tâm câu pháp hướng trên cho đến khi nấu cơm xong.

Mục đích ở đây là nương vào hành động làm việc hoặc hơi thở để được tỉnh thức không quên Chánh Niệm tức là pháp hướng nhắc tâm, chứ không phải tỉnh thức trong hành động làm hay đi hay thở mà nhờ nhắc tâm *“đi, hơi thở và làm việc là để tỉnh thức trên Chánh Niệm từ bỏ tâm tham, sân, si, mạn, nghi.”*

Cho nên pháp hành của đức Phật thật là rõ ràng và cụ thể mỗi hành động tu tập đều mang đến một ý nghĩa thiên, một kết quả an lạc, yên vui, các pháp hành của đức Phật sẽ mang đến cho chúng ta một điều gì đó rất giải thoát thực tế cho đời sống của con người. Nhờ vậy con người tu tập tức là sẽ sống không làm khổ mình khổ người. Đây là sự thanh thản, an lạc và vô sự của loài người. Làm người ai ai cũng nên chọn cho mình một sự sống như vậy để đem lại sự an vui cho mình cho người và cho muôn loài vạn vật trên hành tinh này.

--->★<---

#### PHÁP HƯỚNG TÂM NGẮN GỌN CÓ KẾT QUẢ NHANH HƠN

*Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy chỉ dạy cho con khi tu Định Niệm Hơi Thở dùng pháp hướng tâm như lý tác ý nhắc nhiều câu pháp hướng và mỗi câu pháp hướng thì dài như: “Thân ngòai ngay thẳng không được nhúc nhích xê dịch, không được cảm giác nóng lạnh. đầu không được nhúc. . .cái tâm không được sanh vọng tưởng . . . tai không được nghe âm thanh . . .cái mũi. . . cái miệng. . . Như vậy phải nhắc liên tục suốt buổi tu hay thỉnh thoảng cách 5 hơi thở? Và hướng tâm như vậy có hiệu quả không?*

*Đáp: Trách câu pháp hướng như thế nào “ngắn gọn đầy đủ ý nghĩa và chỉ thẳng mục đích của nó giải quyết tâm trạng đang vướng mắc cần phải xả ly, từ bỏ” trong pháp đang tu hành. Trách câu pháp hướng như vậy là một lệnh truyền thì sẽ có hiệu quả, còn nếu câu*

pháp hướng tâm dài quá sẽ mất ý nghĩa truyền lặc mạnh mẽ, do đó sẽ không có hiệu quả,

Khi hướng tâm thì phải thỉnh thoảng 5, 10 hơi thở là lúc ngồi tu định Niệm Hơi Thở hoặc 5, 10 bước đi lúc đi kinh hành mới nhắc tâm một lần chứ không được nhắc liền miệng như tụng kinh, niệm chú thì tu tập như vậy là sai không đúng cách, không đúng cách sẽ không có hiệu quả tốt và tu tập như vậy sẽ phí công .

Nên lưu ý: Ở đây tu tập không dùng câu pháp hướng tâm để ức chế tâm khiến cho tâm không còn niệm khởi; ở đây dùng câu pháp hướng để xả tâm ly tham đoạn diệt ác pháp, để thực hiện tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ; để giữ gìn chân lý thanh thản, an lạc và vô sự, chứ không dùng ý thức để trở thành gốc cây, cục đá.

---☸>★<☹---

#### KHI NÀO MỚI BẮT ĐẦU HƯỚNG TÂM?

*Hỏi: Kính Bạch Thầy, khi nào mới bắt đầu hướng tâm?*

**Đáp:** Trước khi đi kinh hành phải hướng tâm rồi mới bước đi và đi được 10 bước lại hướng tâm một lần nữa và cứ tiếp tục 10 bước là hướng tâm một câu. Hướng tâm như vậy có nghĩa là nhắc tâm đừng quên xa lìa lòng ham muốn và các ác pháp, chứ pháp hướng tâm chưa có hiệu quả gì chỉ giúp cho chúng ta nhớ được lòng ham muốn và ác pháp để xả, đó là hiệu quả đầu tiên của pháp hướng tâm.

Ngồi tu Định Niệm Hơi Thở, sau khi téo chân ngồi xếp bằng, lưng thẳng và toàn thân cảm giác được an ổn, bất động thì mới bắt đầu hướng tâm, sau khi hướng tâm xong, tâm chú ý vào hơi thở thì bắt đầu hít vô và thở ra, đúng 5 hơi thở hoặc 10 hơi thở rồi dừng lại tác ý hướng tâm một lần nữa như câu trên, tu tập cho đến khi xả Định Niệm Hơi Thở mới thôi.

Tóm lại, cách thức dùng pháp hướng tâm trước khi đi kinh hành rồi từ đó về sau cứ mỗi 5 bước hoặc 10 bước là hướng tâm một lần, Định Niệm Hơi Thở cũng vậy, tu tập như vậy phải siêng năng chuyên cần hằng ngày, dừng tu theo kiểu một nắng hai sương thì không có kết quả.

Pháp hướng tâm là một phương pháp dẫn tâm vào đạo. Trong kinh Pháp Cú Phật dạy:

*“Tâm dẫn đầu các pháp  
Tâm làm chủ tâm tạo tác...”*

Pháp hướng tâm là một pháp môn rất đặc biệt, người nào siêng năng tu tập thì có đủ khả năng điều khiển làm chủ thân tâm một cách cụ thể rõ ràng. Vì thế đức Phật nói:

*“Thiên thượng thiên hạ  
Duy ngã độc tôn  
Nhất thiết thế gian  
Sanh, lão, bệnh, tử”*

Chỉ có *“Tác ý một tướng khác của tướng kia thì tướng kia sẽ bị diệt sạch”* Đó là lời dạy của Phật để chúng ta theo pháp môn này tập luyện mới có đủ nội lực

ngăn và diệt các ác pháp và các cảm thọ rất tuyệt vời. Kính mong quý vị đặt trọn lòng tin áp dụng vào đời sống hằng ngày sẽ thấy kết quả ngay liền “*Pháp Ta không có thời gian đến để mà thấy...*”. Đúng như lời đức Phật đã xác định.

Pháp Phật rất đơn giản và tu hành dễ dàng không có khó khăn, không có mệt nhọc như người ta tưởng, vì nó là thiện pháp, là đạo đức của mỗi con người nên con người chỉ cần có nhiệt tâm sống như lời Phật dạy là đã chứng đạt chân lý. Chỉ có những người không chịu hiểu nên tu sai, nhất là không nhận ra pháp thiện pháp, không chấp nhận sống đời đạo đức làm người thì không thể chứng đạt chân lý được. Vì chân lý là một sự thật của loài người mà ai ai cũng có nơi thân tâm mình, nó không riêng của một người nào cả.



**TU ĐỊNH VÔ LẬU TRÊN BỐN CHỖ THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP NHƯ THẾ NÀO?**

***Hỏi: Kính bạch Thầy, khi tu Định Vô Lậu, phải dùng tâm tư duy, quán xét bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp như thế nào? Xin Thầy chỉ dạy rõ hơn về cách hành.***

**Đáp:** muốn tu tập Định Vô Lậu, ở đây Thầy chỉ thẳng không giải thích lòng vòng. Bắt đầu vào tu, con ngồi kiết già hoặc ngồi bán già lưng thẳng hoặc ngồi trên ghế thường hoặc đi kinh hành hoặc làm mọi việc, tuy đi, đứng, nằm, ngồi hoặc làm mọi việc con nên để ý bốn chỗ thân, thọ, tâm và pháp của con, nếu trên bốn

chỗ này có xảy ra chướng ngại pháp thì con nên quán xét chướng ngại pháp đó rồi dùng pháp hướng đẩy lui ra khỏi bốn chỗ này, khi chướng ngại pháp đã được đẩy lui ra khỏi thân tâm thì ngay đó thân tâm con được giải thoát. Thân tâm con được giải thoát tức là vô lậu, vô lậu tức là thân tâm con thanh thản, an lạc và vô sự.

Tu Định Vô Lậu tức là quán xét như thế nào để cho tâm ham muốn và các ác pháp lìa xa khỏi thân tâm của con khiến cho thân tâm con không còn phiền não đau khổ nữa.

Cách tu hành dễ nhất của nó như Thầy đã dạy ở trên.

Ví dụ: Ngồi quan sát trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp giống như người lính gác bốn cửa thành như sau:

1- Thấy thân yên lặng, thanh thản, an lạc và vô sự thì nên để thân tâm tự nhiên, đừng dả động đến nó

2- Thấy thọ yên lặng, thanh thản, an lạc và vô sự thì nên để thân tâm tự nhiên, đừng dả động đến nó.

3- Thấy tâm yên lặng, thanh thản, an lạc và vô sự thì nên để thân tâm tự nhiên, đừng dả động đến nó.

4- Thấy pháp yên lặng, thanh thản, an lạc và vô sự thì nên để thân tâm tự nhiên, đừng dả động đến nó.

Cảm giác trên bốn chỗ này thấy rất rõ như vậy thì cứ để tự nhiên cho nó, có nghĩa là để cho nó tự nhiên thanh thản, an lạc và vô sự, đó là tâm không phóng dật. Tâm không phóng dật tức là tâm vô lậu.

**Khi tu tập quán Tứ Niệm Xứ còn thấy thân tâm cảm nhận chướng ngại pháp:**

1-Trên thân thọ có pháp ác đến, nghĩa là con có cảm giác như: đau, nhức, ngứa, mỏi mệt, tê, nóng, rát trên thân v.v... thì con nên quán xét mà đẩy lui nó ra khỏi thân con. Vậy đẩy lui bằng cách nào? Khi con ngồi kiết già chân bị tê, đau nhức hay nóng con muốn đẩy lui chướng ngại pháp đó thì con hãy đứng dậy đi kinh hành tức khắc đau tê nhức được đẩy lui, tức là con trở về trạng thái thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

2-Trên tâm thọ có ác pháp đến, nghĩa là trong tâm con có một niệm khởi, niệm khởi ấy đem đến cho con một sự phiền não, một sự lo lắng, một sự buồn khổ v.v... cho đến một niệm tào lao chẳng ích lợi gì tuy nó không làm cho tâm con buồn khổ, phiền não, nhưng nó cũng làm cho tâm con mất thanh thản, an lạc và vô sự, vì vậy con cần phải đẩy lui tất cả để tâm con trở về trạng thái thanh thản, an lạc và vô sự thì mới đúng cách thức tu tập. Ở đây con phải hiểu có nghĩa là con tu tập đẩy lui như thế nào mà tâm con tự nhiên không phóng dật. Tâm con tự nhiên không phóng dật là con đã đi hết hai phần ba đường của Đạo giải thoát.

3-Trên Pháp thọ có ác pháp đến, có nghĩa là con đang sống một mình và đang quan sát thân, thọ, tâm, và pháp của con thì có một người bạn đến nói chuyện, thì con phải hiểu đó là ác pháp đến với con, khiến con mất đi trạng thái thanh thản, an lạc và vô sự, nếu con thích nói chuyện với người bạn đó hoặc con tùy thuận nói



chuyện để khỏi mất lòng bạn bè, thì trong cuộc đời tu hành của con không mạnh dạn quyết tâm đẩy lui các chướng ngại pháp đó thì dù con có tu ngàn đời muôn kiếp cũng chẳng bao giờ giải thoát được, vì đó là duyên để tâm con phóng dật, mà tâm còn phóng dật thì chẳng bao giờ hết lậu hoặc, tâm không hết lậu hoặc thì làm sao tâm hết tham, sân, si được, tâm không hết tham, sân, si thì làm sao có thiên định được.

4-Thọ thân, thọ tâm, thọ pháp như thân thọ tâm pháp ở trên đã dạy đều có ác pháp đến xâm chiếm vào thân tâm con thì con cũng quán xét đẩy lui để tâm con luôn luôn sống trong thanh thản, an lạc và vô sự.

Tóm lại chỉ có hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm, lúc nào, thời gian nào đều phải quan sát trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó, để bảo vệ chân lý. Khi nào các chướng ngại pháp không còn tác động đến bốn chỗ thân, thọ, tâm và pháp, là con đã thành tựu viên mãn sự tu hành của con. Chừng đó con đã chứng đạt chân lý, có nghĩa là lúc nào con cũng sống với tâm bất động mà không một chướng ngại nào tác động được. Đến đây con đường tu tập của con đã hoàn thành “*Sanh đã tận phạm hạnh đã thành, không còn trở lui trạng thái này nữa*”.

-----> \* <-----

VÉN MÀN NGŨ TRIỂN CÁI, BỨT SẠCH THẮT KIẾT SỬ.

***Hỏi:*** Kính bạch Thầy, sau khi quán xét thông suốt rồi dùng pháp hương tâm quét sạch lậu hoặc. Xin Thầy dạy cho cách vén màn ngũ triền cái, dứt sạch thất kiết sử.

**Đáp:** Ngồi quan sát thân, thọ, tâm, pháp của con và đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó là cách thức con đã vén màn ngũ triền cái và dứt sạch thất kiết sử. Nhưng con phải biết rõ, phải nhận thấy tâm nào là tâm tham triền cái và tâm nào là tâm tham kiết sử, phải phân biệt cho rõ ràng. Các con đã học lớp Chánh kiến chưa? Trong lớp Chánh kiến có bài học về ngũ triền cái và Thập thất kiết sử. Khi học xong lớp Chánh kiến thì không có một niệm ngũ triền cái hoặc một niệm thất kiết sử nào qua mặt con được. Vì có học nên con thông suốt tất cả ngũ triền cái và thập thất kiết sử đều là ác pháp, nên không bao giờ con lằm nó. Không bao giờ lằm nó, do đó con không chấp nhận cho nó tái diễn tới lui nên ngăn và diệt tận gốc. Khi biết rõ nó thì nhất định không làm theo nó, Không làm theo nó tức là ly nó. Và không làm theo nó mãi thì nó bị diệt mất không còn tới lui nữa.

Diệt ngũ triền cái và thập thất kiết sử chỉ có tri kiến giải thoát mà *“tri kiến giải thoát ở đâu thì giới luật ở đó”*. Cho nên giới luật càng sống nghiêm túc thì tri kiến giải thoát càng thông suốt *“Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến là thanh tịnh giới luật”*.

Như vậy xả tâm ly dục ly ác pháp bằng tri kiến giải thoát, chứ không phải xả tâm bằng nhiếp tâm trong

hơi thở ra hơi thở vô, bằng đi kinh hành, bằng niệm Phật, niệm chú, tụng kinh, tham công án thoại đầu.v.v...

Muốn tu tập theo Phật giáo quý vị hãy lưu ý những lời dạy trên đây *“Xả tâm bằng Chánh tri kiến để chứng đạt chân lý tâm thanh thản an lạc và vô sự, chứ không phải xả tâm bằng chế ngự vọng tưởng chẳng niệm thiện niệm ác để kiến tánh thành Phật hoặc để được nhất tâm, nhờ đó để được Phật rước về cõi Cực Lạc tây phương”*.



### CÁCH THỨC TU HÀNH THẤT GIÁC CHI

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, xin Thầy chỉ dạy cách tu Kinh An Giác Chi, Định Giác Chi, Xả Giác Chi và cho ví dụ để con được rõ hơn.*

***Đáp:** Muốn tu tập Thất Giác Chi thì con phải hiểu nghĩa Thất Giác Chi cho rõ ràng rồi mới tu tập. Trong Tứ Niệm Xứ đức Phật có dạy trên pháp quán pháp: *“Lại nữa này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bảy Giác Chi. Nay các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác Chi? Nay các Tỳ Kheo ở đây Tỳ Kheo có Niệm Giác Chi, tuệ tri<sup>†</sup>: “Nội tâm tôi có niệm giác chi”; hay nội tâm tôi không có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,**

---

<sup>†</sup> -Tueä tri cou nghóa laø “toài bieát roõ”

*và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy”.* Đoạn kinh này trong bài kinh Tứ Niệm Xứ trong kinh Trung Bộ thuộc tạng kinh Pali thuộc Nikaya trang 146. Đoạn kinh này nếu một người không có kinh nghiệm tu hành thì khó giảng giải nổi.

Bây giờ chúng ta trở lại bài kinh Thất Giác Chi, từ lâu chưa có ai hỏi Thầy về Thất Giác Chi, đến nay mới có một nhân duyên tốt, con hỏi Thầy cách thức tu tập nó.

Thất Giác Chi có nghĩa là bảy chi phần giác ngộ giải thoát hay là bảy pháp dùng trí tuệ hiểu biết tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết chấm dứt tái sanh luân hồi. Thất Giác Chi còn gọi là Thất Bồ Đề Phần. Thất Bồ Đề Phần thuộc về Hán tạng Tiểu Thừa kinh A Hàm.

Thất có nghĩa là bảy.

Bồ Đề có nghĩa là giải thoát.

Phần có nghĩa là chi phần, mỗi phần, mỗi pháp môn trong một chùm bảy pháp có sự liên hệ mật thiết với nhau trong sự tu tập đi đến giải thoát hoàn toàn, mà mỗi phần tu tập đều có sự giải thoát của mỗi phần, nên gọi là Bồ đề phần hay là Giác chi.

Chi phần đầu tiên của Thất Giác Chi là Niệm Giác Chi. Vậy niệm giác chi có nghĩa là gì?

1- Niệm Giác Chi có nghĩa là niệm giải thoát, niệm giải thoát có nghĩa là Chánh Niệm như Chánh

Niệm trong Bát Chánh Đạo, Chánh Niệm trong Bát Chánh Đạo tức là Tứ Niệm Xứ, nên đoạn kinh Thất Giác Chi trên đã có trong bài kinh Tứ Niệm Xứ. Nhưng chúng ta nên biết Chánh Niệm tức là niệm thiện. Muốn tu tập niệm thiện thì bắt đầu tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần. Mục đích của Tứ Chánh Cần là chấp nhận niệm thiện loại trừ niệm ác. Cho nên toàn bộ chúng Tỳ kheo đệ tử của đức Phật đều phải tu Tứ Chánh Cần, rồi sau đó tùy theo căn cơ mỗi người, có người còn tiếp tu Tứ Chánh Cần; có người tu Tứ Niệm Xứ; có người tu Tứ Như Ý Túc; có người tu Tứ Vô Lượng Tâm v.v.. đều nhằm vào ngăn ác diệt ác pháp để tâm ly dục ly ác pháp: *“Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Bốn Niệm Xứ. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Bốn Chánh Cần. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Bốn Như Ý Túc. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Năm Căn. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú*

*tâm, tu tập Năm Lực. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Bảy Giác Chi. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những vị Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Thánh Đạo Tám Ngành.. ”. (Đoạn kinh trên đây trong kinh Trung Bộ tập 3 trang 253 thuộc tạng Pali Nguyên Thủy).*

Mặc dù trong chúng Tỳ Kheo, có người tu pháp này kể tu pháp khác nhưng chúng ta nên lưu ý 37 phẩm trợ đạo của đạo Phật không ra ngoài Đạo Đế và mục đích của các pháp môn này không ngoài sự ngăn ác diệt ác pháp sanh thiện tăng trưởng thiện pháp để ly dục ly ác pháp, cho nên pháp môn tuy nhiều tên nhưng tùy theo sở thích của mọi người hợp với pháp môn nào thì tu pháp môn nấy với đặc tướng của mình chứ không phải mỗi pháp môn có sự riêng biệt nhau, khác nhau, các pháp môn có sự hỗ tương cho nhau, như tu pháp này thì nó làm cho sung mãn pháp khác như kinh dạy: *“Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bốn Niệm Xứ được viên mãn, Bốn Niệm Xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bảy Giác Chi được viên mãn. Bảy Giác Chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho mình giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn ”. (Trung Bộ tập 3 trang 255).*

Những lời dạy trên đây chúng ta nhận xét: tu tập Niệm Giác Chi tức là tu tập Tứ Chánh Cần, bởi vì, ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp tức là có giải thoát ngay liền, chỉ có người ở trong ác pháp thì mới không có giải thoát, còn sống trong thiện pháp thì muôn người, vạn người đều có sự giải thoát như nhau cả không có người nào là không có giải thoát. Cho nên Niệm Giác Chi là một tên khác của Chánh Niệm, Chánh Niệm tức là Tứ Niệm Xứ mà Tứ Chánh Cần là pháp môn tu tập trên Tứ Niệm Xứ, vì thế nói đến Chánh Niệm, là nói đến Tứ Chánh Cần, Chánh tinh Tấn, Tấn lực, Tấn căn đều là Niệm Giác Chi cả. Muốn tu tập Tứ Chánh Cần thì Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý, Định Niệm Hơi Thở tức là pháp môn Nhập Tức Xuất Tức Niệm, pháp môn Nhập tức Xuất Tức Niệm là pháp môn ngăn ác diệt ác pháp rất hiệu quả, cho nên người tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm, làm cho sung mãn khiến cho Bốn Niệm Xứ được viên mãn, khi Bốn Niệm Xứ được viên mãn tức là Bảy Giác Chi sung mãn, Bảy Giác Chi sung mãn khiến cho mình giải thoát được viên mãn. Do đoạn kinh trên đức Phật dạy, chúng ta suy ra: Tu tập Niệm Giác Chi tức là tu tập Tứ Niệm Xứ, tu tập Tứ Niệm Xứ tức là tu tập Chánh Niệm, tu tập Chánh Niệm tức là trên Bốn Niệm Xứ tu tập Tứ Chánh Cần, trên Bốn Niệm Xứ tu Tập Tứ Chánh Cần tức là tu tập Chánh Tinh Tấn, tu tập Chánh Tinh Tấn tức là tu tập gồm có: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng, tu tập Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh

Nghiệp, Chánh Mạng tức là tu tập Thân Hành Niệm, tu tập Thân Hành Niệm tức là tu tập Chánh Niệm Tĩnh Giác Định, tu tập Chánh Niệm Tĩnh Giác Định tức là tu tập Định Niệm Hơi Thở và đi kinh hành, tu tập Định Niệm Hơi Thở và đi kinh hành tức là tu tập Tứ Niệm Xứ, chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỳ Kheo an trú, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê<sup>‡</sup> của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỳ Kheo, trong khi ấy Niệm Giác Chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo”. Vậy Niệm Giác Chi là gì?*

Như trên chúng tôi đã định nghĩa Niệm Giác Chi là niệm thiện, niệm thiện tức là niệm không tham, không sân, không si, không mạn, không nghi. Niệm không tham, sân, si, mạn, nghi là niệm tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Niệm tâm thanh thản, an lạc và vô sự là Niệm Giác Chi hay là Niệm Bồ Đề.

Ở trong Niệm Giác Chi này chúng ta suy tư, tư duy, thẩm sát các pháp thì chúng ta thấy rõ pháp ác và pháp thiện rất cụ thể rõ ràng không còn bị vô minh che đậy khiến chúng ta không lầm chấp ác pháp là thiện pháp. Khi suy tư, tư duy, thẩm sát các pháp tức đó là Trạch Pháp Giác Chi. Trạch Pháp Giác Chi là gì?

---

<sup>‡</sup> - Niệm không hôn mê có nghĩa là tâm tỉnh thức hoàn toàn lúc nào cũng tự nhiên biết hơi thở ra, vô mà không cần phải gom tâm ức chế, nói cách khác là tâm không phóng dật.



2- Trạch Pháp Giác Chi có nghĩa là chọn lựa pháp giải thoát, chọn lựa pháp giải thoát tức là chọn lựa pháp thiện. Trong kinh Trung Bộ tập 3 bài kinh Đại Kinh Bốn Mười trang 260 đức Phật dạy: *“Này các Tỳ Kheo, trong khi trú chánh niệm như vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy Trạch Pháp Giác Chi bắt đầu khởi lên với vị Tỳ Kheo”*. Ở đây có nghĩa là chọn lựa pháp thiện là lúc tâm chúng ta đang ở trong trạng thái chánh niệm, chánh niệm tức là tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm thanh thản, an lạc và vô sự, từ trạng thái tâm này chúng ta chọn lựa pháp thiện cũng như dùng câu pháp hướng tâm một cách dễ dàng không sợ bị sự lừa đảo của tâm mình. Chọn lựa pháp thiện có hai cách:

a- Chọn lựa pháp thiện loại trừ pháp ác tức là tu tập Định Vô Lậu, mà trong kinh dạy: *“Với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy trong khi ấy Trạch Pháp Giác Chi bắt đầu khởi lên”*. Khi Trạch Pháp Giác Chi bắt đầu khởi lên là chúng ta biết rất rõ pháp nào thiện và pháp nào ác rất cụ thể, và chúng ta không còn lầm lạc nên diệt trừ các ác pháp và lòng ham muốn của mình rất dễ dàng, tức là đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm.

Người muốn tu Trạch Pháp Giác Chi thì giữ gìn tâm thanh thản, an lạc và vô sự tức là tâm tĩnh giác, ở tâm tĩnh giác đó mà Trạch Pháp Giác chi thì rất hiệu quả, có nghĩa là ngăn ác và diệt ác pháp rất dễ dàng và dùng pháp hướng tâm điều khiển không mấy khó khăn.

Cho nên kinh dạy: *“Trong khi ấy Trạch Pháp Giác Chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn”,* có nghĩa là chúng ta thường tu tập chọn lựa pháp nào thiện và pháp nào ác để loại trừ và thường hướng tâm đuổi ác pháp đi thì tâm của chúng ta thanh thản, an lạc, và vô sự, nhờ tâm thanh thản an lạc và vô sự chúng ta cảm thấy sự giải thoát an lạc rất rõ ràng và cụ thể, do đó tự động chúng thích tu tập Trạch Pháp Giác Chi vì tu tập Trạch Pháp Giác Chi có lợi ích thật sự cho cuộc sống của chúng ta mà trong kinh dạy: *“Này các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo ấy”.* Sự tinh tấn không có thụ động tức là tự động siêng năng có nghĩa là ham thích, thích thú tu tập Trạch Pháp Giác Chi vì cảm thấy có một kết quả giải thoát an lạc rõ ràng trong thân và tâm của mình.

b- Chọn lựa câu pháp thiện dùng làm pháp hướng tâm cho đúng đối tượng pháp môn của mình đang tu. Ví dụ: đang tu định Sơ Thiền mà dùng câu pháp hướng tâm *“diệt âm thanh hay tịnh chỉ tâm tư”* là không đúng, mà phải dùng câu pháp hướng tâm *“Tâm ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền”*. Sự lựa chọn như vậy gọi là Trạch Pháp Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi là sự chọn lựa một câu pháp để tâm mình huân tập sự giải thoát như ý muốn của mình trong ý nghĩa của câu ấy.

Vì cảm thấy sự giải thoát an lạc thật sự nên chúng ta thích thú siêng năng tu tập, sự thích thú siêng

năng tu tập đó là Tinh Tấn Giác Chi. Vậy Tinh Tấn Giác Chi là gì?

3- Tinh Tấn Giác Chi có nghĩa là siêng năng tu tập Niệm Giác Chi và Trạch Pháp Giác Chi, Niệm Giác Chi và Trạch Pháp Giác Chi như trên đã dạy là chọn lựa niệm thiện, niệm thiện tức là niệm bồ đề, niệm bồ đề tức là niệm giải thoát, cho nên siêng năng tu tập niệm giải thoát tức là Tinh Tấn Giác Chi. Người siêng năng tu tập Tinh Tấn Giác Chi tức là người sống trong thiện pháp tức là người ly dục ly ác pháp, người ly dục ly ác pháp do ly dục sanh hỷ lạc, vì thế trong kinh dạy: *“ Trong khi ấy Tỳ Kheo tu tập Tinh Tấn Giác Chi đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Nay các Tỳ Kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ Kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy Hỷ Giác Chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo ”*. Bây giờ tâm chúng ta có hỷ, hỷ giải thoát là hỷ không liên hệ với vật chất tức là hỷ do ly dục ly ác pháp như trên chúng tôi đã giảng trạch, như vậy hỷ do ly dục ly ác pháp là Hỷ Giác Chi. Vậy hỷ Giác Chi là gì ?

4- Hỷ Giác Chi có nghĩa là sự vui trong giải thoát, sự vui trong giải thoát là như thế nào? Ví dụ: Có một người chửi mình mà mình không giận người đó, thấy người tức giận quá khổ, mình không ghét họ mà lại tội nghiệp cho họ, thương họ thì lúc bấy giờ nội tâm chúng ta có một niềm vui thanh thản nhẹ nhàng, niềm vui ấy gọi là Hỷ Giác Chi. Muốn tu tập Hỷ Giác Chi thì

chúng ta hãy nhập vào trạng thái tâm ly dục ly ác pháp, hay nói cách khác dễ hiểu hơn là nhập vào Bất Động Tâm Định tức là chúng ta tu tập Hỷ Giác Chi. Hỷ Giác Chi thuộc về tâm. Khi tâm mới có Hỷ Giác Chi và được làm cho sung mãn thì Khinh An Giác Chi phát khởi, như trong kinh đã dạy: *“Trong khi Hỷ Giác Chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với ý hoan hỷ được thân Khinh An, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, Khinh An Giác Chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo”*. Như vậy Khinh An Giác Chi là gì ?

5- Khinh An Giác Chi có nghĩa là một trạng thái an lạc giải thoát của thân, bởi vì Khinh An Giác Chi thuộc về thân. Khi một người nhập Bất Động Tâm do ly dục sanh hỷ và lạc, hỷ và lạc do Bất Động Tâm sanh ra là Hỷ Giác Chi và Khinh An Giác Chi, muốn tu tập Khinh An Giác Chi thì chỉ có nhập vào Bất Động tâm Định, cho nên nói Hỷ Giác Chi và Khinh An Giác Chi tức là nói Định Bất Động Tâm, mà nói ly dục ly ác pháp cũng là nói Hỷ Giác Chi và Khinh An Giác Chi, nói Hỷ Giác Chi và Khinh An Giác Chi là nói kết quả của Bất Động Tâm, kết quả của Bất Động Tâm là kết quả của Tứ Niệm Xứ, kết quả của Tứ Niệm Xứ là kết quả của Niệm Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi và Tinh Tấn Giác Chi, vì thế trong kinh dạy: *“Và Bốn Niệm Xứ, này các Tỳ Kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn? Nay các Tỳ*

*Kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỳ Kheo an trú, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê<sup>§</sup> của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỳ Kheo, trong khi ấy Niệm Giác Chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo”. Niệm không hôn mê tức là sự tỉnh thức một cách tự nhiên, sự tỉnh thức một cách tự nhiên chính là tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là Bất Động Tâm Định, Bất Động Tâm Định là tâm ly dục ly ác pháp, do đó lúc nào chúng ta cũng sống trong tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là Niệm Giác Chi hiện tiền, Niệm Giác Chi hiện tiền là Trạch Pháp Giác Chi hiện tiền, Trạch Pháp Giác Chi hiện tiền là Tinh Tấn Giác Chi hiện tiền, Tinh Tấn Giác Chi hiện tiền là Hỷ Giác Chi hiện tiền, Hỷ Giác Chi hiện tiền là Khinh An Giác Chi hiện tiền, Khinh An Giác Chi hiện tiền là Định Giác Chi hiện tiền, nên kinh dạy: “Trong khi ấy Khinh An Giác Chi được Tỳ Kheo tu tập. Trong khi ấy, Khinh An Giác Chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Này các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy Định Giác Chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo”. Vậy Định Giác Chi là gì?*

---

<sup>§</sup> - Niệm không hôn mê có nghĩa là tâm tỉnh thức hoàn toàn lúc nào cũng tự nhiên biết hơi thở ra, vô mà không cần phải gom tâm ức chế, nói cách khác là tâm không phóng dật.

6- Định Giác Chi gồm có Bốn Thánh Định, Bốn Thánh Định là: Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên. Khi tâm nhập được bốn loại thiên định này là nhờ pháp hướng tâm có hiệu quả tịnh chỉ các hành trong thân, nên thân tâm đều định vào nhau tức là Tâm định trên thân, thân định trên tâm, tâm định trên thân thân định trên tâm là một nội lực của tâm rất lớn và vi diệu, khiến cho tâm nhu nhuyễn, định tĩnh, dễ sử dụng. Lúc bấy giờ hành giả điều khiển tâm mình bằng pháp hướng Xả Giác Chi. Vậy Xả Giác Chi là gì?

7- Xả Giác Chi có hai cách:

a- Xả Giác Chi thứ nhất, chúng ta không cần nhập định Tứ Thiên mà chỉ với tâm định tĩnh chúng ta nhìn các pháp với ý niệm xả ly, không một pháp nào còn dính mắc trong thân tâm của chúng ta nữa. Toàn cả vật chất thế gian này chúng ta đã buông bỏ xuống sạch, như trong kinh dạy: *“Trong khi Định Giác Chi được Tỳ Kheo tu tập. Trong khi Định Giác Chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy Xả Giác Chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo”*. Đây là trong giai đoạn chúng ta sống bình thường trong tâm định tĩnh, nhu nhuyễn như lúc chuẩn bị nhập Tứ Thiên, nhưng không nhập Tứ Thiên mà ở trạng thái đó, thực hiện Xả Giác Chi.

2- Xả Giác Chi thứ hai tức là hướng tâm đến Tam Minh. Lúc bấy giờ chúng ta chứng và trú Thiên Thứ Tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh có

nghĩa là tịnh chỉ hơi thở hoàn toàn. Khi nhập định này tâm chúng ta định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản vì thế chúng ta hướng tâm đến Tam Minh một cách dễ dàng, không có mệt nhọc không có khó khăn, như trong kinh dạy: *“Với tâm thuần tịnh không cấu nhiễm, không phiền não nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tôi dẫn tâm hướng đến lậu tận trí. Tôi biết như thật: “Đây là khổ”, biết như thật: “Đây là nguyên nhân của khổ”, biết như thật: “Đây là khổ diệt”, biết như thật: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”, biết như thật: “Đây là những lậu hoặc”, biết như thật: “Đây là nguyên nhân của lậu hoặc”, biết như thật: “Đây là các lậu hoặc được diệt trừ”, biết như thật: “Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ”.*

Đoạn kinh trên đây dạy chúng ta xả lậu hoặc bằng Xả Giác Chi một cách cụ thể và rõ ràng, như trong kinh đã dạy: *“Trong khi ấy Xả Giác Chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn”.* Khi Xả Giác Chi được sung mãn thì tâm vị ấy biết mình đã làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt sanh tử luân hồi một cách rõ ràng, như lời đức Phật đã dạy: *“Tôi nhờ biết như vậy thấy như vậy, tâm của tôi thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, tôi khởi lên sự hiểu biết: “Ta đã giải thoát”, Tôi biết: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành,*

*việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa ”.*

Đến đây sự tu hành Bảy Giác Chi của chúng ta đã hoàn thành xong.



**DỪNG MỘT HAY NHIỀU CÂU PHÁP HƯỚNG  
TRONG MỘT THỜI TU ?**

***Hỏi:*** Sách ĐVXP II trang 145 (cũ). Hỏi xin các pháp hướng tu về Định Vô Lậu thì trong sách rất nhiều câu:

*- Tâm phải ly dục ly ác pháp.*

*- Tâm phải đoạn diệt lòng ham muốn và sân si.*

*- Tâm phải gom vô hơi thở.*

*- Tâm phải tịnh chỉ tâm tứ hoàn toàn.*

*- Tâm phải tỉnh thức hoàn toàn, thân ngủ tâm không được ngủ.*

*Con thấy nhiều câu quá. Vậy ta nên dùng một câu suốt giờ tu hay dùng nhiều câu trong thời gian tu đó ?*

**Đáp:** Thầy cho nhiều câu pháp hướng tâm như vậy là để cho các con lựa chọn câu nào cho xứng hợp với đặc tướng của mình, hoặc đang tu ở pháp môn nào, giai đoạn nào thì nên chọn câu pháp hướng tâm ở giai



đoạn đó, pháp môn đó cho phù hợp với sự vô lậu của pháp môn giai đoạn đó.

Điều quan trọng là khi dùng pháp hướng tâm là dùng một câu pháp hướng có hiệu quả hơn là nhiều câu hướng một lượt.

Ví dụ: Tháng thứ nhất, người mới bắt đầu tu Định Niệm Hơi Thở thì câu pháp hướng đầu tiên của nó là: *“Ý Thức phải biết hơi thở ra và hơi thở vô rõ ràng”*, và khi hơi thở thở đều tâm chú ý vào hơi thở thì thỉnh thoảng lại nhắc một câu pháp hướng khác như: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*.

Sau hơn một tháng tu tập, hơi thở đã thuần thục, thời gian có tăng lên từ 1 phút đến 30 phút thì những câu pháp hướng cũng được thay đổi hoàn toàn chỉ còn giữ câu pháp hướng đầu tiên của Định Niệm Hơi Thở và không còn sử dụng những câu pháp hướng cũ.

Ví dụ: Tháng thứ hai, khi ngồi kiết già lưng thẳng xong thân tâm cảm giác được yên ổn thì dùng pháp hướng tâm: *“Ý thức phải biết hơi thở ra và hơi thở vô một cách rõ ràng”*, khi tâm đã chú ý hơi thở ra vô đều đều thì thỉnh thoảng khoảng 5 hoặc 10 hơi thở lại hướng tâm con một lần: *“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”*. hoặc *“Cảm giác toàn tâm tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn tâm tôi biết tôi thở ra”*.

Tháng thứ ba con thay đổi câu pháp hướng tâm trên bằng câu: *“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô,*

*cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra” hoặc “Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra”.*

Tháng thứ tư con thay đổi câu pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác như: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”.* hoặc *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”.*

Tháng thứ năm con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác như: *“Với tâm hân hoan tôi biết tôi hít vô, với tâm hân hoan tôi biết tôi thở ra”.* hoặc *“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô, với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra”.*

Tháng thứ sáu khi tâm con cảm thấy có sức định tĩnh con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác như: *“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”.*

Tháng thứ bảy khi tâm có sức định tĩnh pháp hướng tâm có hiệu quả hơn thì con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác như: *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”.* hoặc *“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”.* hoặc *“Quán ly si tôi biết tôi hít vô, quán ly si tôi biết tôi thở ra”.*

Tháng thứ tám khi con cảm thấy tâm mình đã ly tham, sân, si, mạn, nghi thì con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác như: *“Quán đoạn diệt*

*lậu hoặc tôi biết tôi hít vô, quán đoạn diệt lậu hoặc tôi biết tôi thở ra”.*

Tháng thứ chín khi con cảm thấy tâm con không phóng dật tâm thường định trên hơi thở một cách tự nhiên thì con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác và thỉnh thoảng hướng tâm như: *“Tâm ly dục ly ác pháp nhập Bất Động Tâm Định”*

Tháng thứ mười nếu con cảm thấy tâm con đã nhập được Bất Động Tâm Định thì con ở trong trạng thái Bất Động Tâm Định đó con nương vào hơi thở ra và hơi thở vô liền thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác và thỉnh thoảng hướng tâm như: *“Tâm ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên”*

Tháng thứ mười một nếu con cảm thấy tâm con đã nhập được Sơ Thiên thì con xuất ra khỏi trạng thái Sơ Thiên, tâm con trụ trên hơi thở ra và hơi thở vô thì con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác và thỉnh thoảng hướng tâm như: *“Tâm phải tịnh chỉ tâm tứ nhập Nhị Thiên”*.

Tháng thứ mười hai, nếu con cảm thấy tâm con đã nhập được Nhị Thiên thì con xuất ra khỏi trạng thái Nhị Thiên, tâm con trụ trên hơi thở ra và hơi thở vô thì con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác và thỉnh thoảng hướng tâm như: *“Tâm ly 18 loại hỷ tưởng nhập Tam Thiên”*.

Tháng thứ mười ba, nếu con cảm thấy tâm con đã nhập được Tam Thiên thì con xuất ra khỏi trạng thái

Tam Thiên, tâm con trụ trên hơi thở ra và hơi thở vô thì con thay đổi pháp hướng tâm trên bằng câu pháp hướng khác và thỉnh thoảng hướng tâm như: *“Tâm phải tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiên”*.

Đây là những pháp hướng tâm để tu tập về Định Niệm Hơi Thở còn tu tất cả các loại định khác lần lượt Thầy sẽ dạy các con trạch pháp và dùng pháp hướng tâm cho đúng cách, trước kia Thầy chỉ kê ra cho các con biết về pháp hướng tâm chứ chưa soạn thảo một giáo trình tu tập cho các con. Tại sao Thầy không biên soạn giáo trình tu tập cho các con trước ?

Tại vì, giáo pháp của kinh sách phát triển đã chìm mất giáo pháp của đức Phật, nên lúc này là giai đoạn chỉ mặt vạch tên để cho mọi người rõ đâu là chánh pháp của đức Phật và đâu là tà pháp của ngoại đạo, cho nên sự hồi đạo của Phật tử hiện giờ là một điều cần thiết hơn là tu tập. Sau khi hồi đạo thấu rõ chánh pháp và tà pháp thì giáo trình tu tập sẽ được ra đời, thì sự tu tập của các con không còn khó khăn nữa, nghĩa là các con được Thầy hướng dẫn từng bước tu tập, còn bây giờ các con hỏi thì Thầy chỉ dạy lồm bồm mà thôi.

Sau này các con sẽ có một giáo trình tu học theo đúng chương trình giáo dục đào tạo những bậc tu chứng của Bát Chánh Đạo.



**HƯỚNG TÂM NHƯ THẾ NÀO CÓ HIỆU QUẢ?**

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, xin pháp hướng tâm tu Định Vô lậu, mà dùng câu pháp hướng tâm: “Tâm phải gom vô, tâm phải tỉnh thức hoàn toàn, Tâm phải diệt tâm tứ hoàn toàn v.v...” Như vậy pháp hướng tâm có tác dụng không ?

**Đáp:** Tất cả các pháp môn của đức Phật tu tập đều có một mục đích nhắm vào tâm vô lậu, mà pháp môn tu tập để tâm được tỉnh thức là pháp môn căn bản nhất, có tỉnh thức mới có xả được tâm, mới ly tham đoạn các ác pháp, do đó tâm mới vô lậu. Có tỉnh thức mới quán xét các niệm hoặc các ác pháp đến để thấu suốt nó thì mới ly tham đoạn diệt được, như bài pháp tu Định Niệm Hơi Thở ở trên. Bắt đầu gom tâm, tỉnh thức từng hơi thở rồi ly tham, ly ác pháp, ly tham ly ác pháp được rồi mới diệt tâm tứ, diệt tâm tứ được rồi mới ly các loại hỷ tưởng, ly các loại hỷ tưởng được rồi mới tịnh chỉ hơi thở, tịnh chỉ hơi thở được rồi mới diệt tận lậu hoặc bằng Lậu Tận Minh .

Biết dùng pháp hướng đúng cách, đúng thời, đúng pháp, đúng giai đoạn tu tập của nó, thì có tác dụng và có lợi ích rất lớn cho hành giả đang tu tập.

---☸>☐<☸---

HẠNH ĐỘC CƯ

**Hỏi:** Kính bạch Thầy, tu hạnh sống độc cư có ba giai đoạn:

**1-Sống hạn chế nói chuyện (ít nói chuyện).**

*2-Sống riêng làm việc riêng.*

*3-Sống riêng không làm việc.*

*Thưa Thầy, sống trong ba giai đoạn độc cư ý nghĩa như thế nào ?*

**Đáp:** Người muốn thực hiện thiên định nhập được vào các định mà không sống độc cư thì chẳng bao giờ nhập được định cả dù họ ngồi năm bảy ngày tâm không vọng tưởng cũng chẳng nhập được thiên định.

**Bởi vì độc cư là bí quyết nhập các loại định.** Tại sao vậy?

Người sống độc cư không cần ngồi thiền nhiếp tâm cho hết vọng tưởng mà chỉ cần sống đúng trong ba giai đoạn độc cư này thì nhập các loại Thánh Định một cách dễ dàng không có mệt nhọc không có khó khăn cho đến thực hiện Tam Minh như: Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh và Lậu Tận Minh cũng dễ dàng như vậy.

Sống độc cư không phải dễ nên phải chia ra làm ba giai đoạn:

**1-Giai đoạn thứ nhất:** Tập ít nói chuyện tức là chuyện gì đáng nói thì nói không đáng thì không được nói, nhất là không được nói chuyện phiếm. Ở đây chúng ta nên hiểu tập ít nói chuyện có nghĩa là tập dần dần đi đến chỗ hoàn toàn không nói chuyện với ai hết để thực hiện nội tâm ly dục ly ác pháp, nếu còn nói chuyện thì tâm còn phóng dật, tâm còn phóng dật là tâm chưa ly dục ly ác pháp mà tâm chưa ly dục ly ác pháp thì làm

sao nhập được định. Nếu một thời gian tập ít nói chuyện mà tâm hồn chúng ta thích sống yên lặng một mình không muốn tiếp duyên ra ngoài thì bước qua giai đoạn độc cư thứ hai.

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

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

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

Người đã có tâm thanh tịnh tức là tâm ly dục ly ác pháp thì nhập Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ

Thiền và Tam Minh một cách dễ dàng bằng với pháp hướng tâm như lý tác ý.

Người tu sĩ Phật giáo mà không hiểu ý nghĩa và không sống đúng hạnh độc cư thì đi tu theo đạo Phật chỉ là hình thức, chỉ uổng một đời tu hành mà chẳng có ích lợi cho mình, cho người gì cả.



### SỐNG THƠ THẦN MỘT MÌNH

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, trong phần một của hạnh độc cư, tập sống thơ thần một mình để đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm, xin Thầy chỉ rõ. Nó có giống trạng thái sống riêng và không làm việc?*

**Đáp:** Độc cư ở giai đoạn I, trong suốt ngày đêm chúng ta chia thời gian ra làm bốn thời sáng chiều, tối, khuya, mỗi thời chúng ta dành riêng ra 30 phút tập sống thơ thần một mình, quan sát thân, thọ, tâm và pháp để đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm.

Đến giai đoạn II độc cư thì thời gian sống thơ thần một mình được tăng lên 60 phút hoặc hơn nữa.

Đến giai đoạn III thì hoàn toàn sống suốt 24 tiếng đồng hồ thơ thần một mình, mục đích sống như vậy là để đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm như trên Thầy đã dạy.

Tóm lại sống thơ thần một mình để đẩy lui các chướng ngại pháp trong tâm là sống riêng không làm việc bên ngoài mà cũng không làm việc bên trong chỉ



duy nhất có một việc làm là việc đẩy lui các chương ngại pháp trong tâm mà thôi. Cho nên ở giai đoạn một nó chỉ mới tu tập với thời gian ngắn 30 phút *“sống riêng và không làm việc”*.



**SỰ TU TẬP KHỔ ĐẾ, DIỆT ĐẾ TRONG TƯ NIỆM XỨ**

**Hỏi:** *Kính bạch Thầy, thế nào là Khổ, Tập, Diệt, Đạo Thánh Đế, tu tập trong Tư Niệm Xứ, xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ từ sanh khởi, xả ly, diệt trừ và an trú.*

**ĐÁP:** Muốn tu tập Khổ, Tập, Diệt, Đạo Thánh Đế trên Tư Niệm Xứ thì bắt đầu sanh khởi, xả ly, diệt trừ và an trú tại bốn chỗ: *“Thân, thọ, tâm, pháp”*:

1/ Thứ nhất chúng ta bắt đầu quan sát và xem xét nơi *“Thân”* Tư Niệm Xứ coi có các chương ngại pháp trên đó hay không? Nếu có (sanh khởi) tức là *“Khổ, Tập Thánh Đế”* đang tạo tác trên thân khiến cho thân bất an, thì chúng ta nên dùng Định Vô Lậu quét sạch (xả ly) *“khổ, tập”* trên đó xong rồi thì chúng ta dùng câu pháp hướng tâm để tạo cho tâm có một nội lực sung mãn để Tập Đế không còn tập hợp (diệt trừ) trên thân Tư Niệm Xứ được và cuối cùng thân Tư Niệm Xứ của chúng ta được an lạc và vô sự *“Diệt Đế”* (an trú). Đây là sự tu tập *Khổ, Tập, Diệt Thánh Đế* từ sanh khởi, xả ly, diệt trừ và an trú trên thân Tư Niệm Xứ.

2/ Thứ hai kế tiếp chúng ta cũng quan sát và xem xét (sanh khởi) *“Thọ”* Tư Niệm Xứ của chúng ta và

cũng tu tập như thân Tứ Niệm Xứ vậy... Đây là sự tu tập Khổ, Tập, Diệt Thánh Đế từ sanh khởi, xả ly, diệt trừ và an trú.

3/ Thứ ba, sau khi tu tập Thọ Niệm Xứ xong chúng ta tiếp tục quan sát xem xét “*Tâm*” Tứ Niệm Xứ và cũng tu tập như Thân Niệm Xứ ở trên vậy .... Đây là sự tu tập Khổ Tập, Diệt Thánh Đế từ sanh khởi xả ly diệt trừ và an trú.

4/ Thứ tư, sau khi tu tập “*Tâm*” Niệm Xứ xong chúng ta tiếp tục tu tập “*Pháp*” Niệm Xứ. Pháp Niệm Xứ chia ra làm hai loại:

1- Pháp Niệm Xứ ngoại.

2- Pháp Niệm Xứ nội.

Pháp Niệm Xứ ngoại gồm có hai phần:

a- Pháp Niệm Xứ ngoại thế gian.

b- Pháp Niệm Xứ ngoại xuất thế gian.

Pháp Niệm Xứ nội gồm có hai phần:

a- Pháp Niệm Xứ nội Thế gian.

b- Pháp Niệm Xứ nội xuất thế gian.

Dù chia chẻ các pháp ra như vậy, nhưng chúng ta phải hiểu các pháp thế gian dù nội hay ngoại đều là ác pháp cả, còn ngược lại pháp xuất thế gian dù nội hay ngoại đều là thiện pháp cả. Vì thế đức Phật dạy: “*Ngãn ác diệt ác pháp*”, đó là pháp thế gian, “*sanh thiện tăng trưởng thiện pháp*” đó là pháp xuất thế gian.

Sau khi chia ra và phân biệt rõ pháp nội và ngoại, thế gian và xuất thế gian, từ trên pháp chúng ta tu tập như thân Tứ Niệm Xứ vậy... Đây là sự tu tập Khổ Tập, Diệt Thánh Đế từ sanh khởi, xả ly, diệt trừ và an trú.

--->>><<<---

TỪ TRƯỜNG

***Hỏi:** Kính bạch Thầy, do nhân gì, duyên gì mà các loài động vật, nhất là loài động vật sống hoang dã rất thích sống gần các nhà tu hành theo đạo Phật? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ.*

**Đáp:** Các loài động vật hoang dã rất thích sống gần những người tu hành như:

1- Thứ nhất họ không giết hại các loài vật, dù là con vật hung dữ và nguy hiểm.

2- Thứ hai hằng ngày họ thường ăn và để dành những thực phẩm đều mang cho chúng ăn.

3- Thứ ba người tu hành thường không giết hại và ăn thịt chúng sanh, nên xung quanh họ tỏa ra một từ trường hiền lành khiến cho các loài vật không sợ hãi, nhất là những loài vật có khứu giác tinh vi bén nhạy, khi bắt gặp từ trường đó, chúng an tâm và khi tiến gần vị tu sĩ thì cảm giác chúng lại còn an tâm hơn nữa, do đó nên các loài thú hoang dã đến gần những người tu sĩ chân chánh, không còn sợ hãi, hầu như chúng cảm thấy gần gũi bên những người tu sĩ này như có một sự che chở bảo vệ chúng.

Nói đến từ trường tức là nói đến nghiệp lực nhân quả thiện ác do con người hành động theo ba chỗ Thân, miệng, ý của họ tạo ra một khoảng không gian rộng hẹp nhất định theo sự huân tập nhiều ít của họ.

Từ tâm lực thiện của người ấy phóng từ trường ra trong khoảng không gian đó, khi loài thú vật hoang dã đến gần hoặc đi vào khoảng không gian đó, khứu giác và trực giác của chúng giao cảm được từ trường thiện đó, nên chúng không cảm thấy sợ hãi, rất an tâm, vì thế chúng thường quần quít bên những người tu sĩ, có khi chúng bò lên hoặc đậu lên tay chân của những người tu hành ấy.

Chúng tôi xin nói thêm các loại từ trường để quý vị suy ngẫm. Lúc Hòa Thượng Huệ Hưng còn sống, ông nói với chúng tôi rằng: *“Khi đến thăm Thượng Tọa Pháp Tri, nơi chỗ Thượng Tọa ở sau mà sát khí đằng đằng, cảm giác ớn lạnh người”*.

Tại sao nơi chỗ Thượng Tọa ở lại sát khí đằng đằng?

Đó là một từ trường bất thiện mà Hòa Thượng Huệ Hưng cảm nhận được khi bước chân vào đó. Lúc bấy giờ chúng tôi không biết Thượng Tọa Pháp Tri là ai, nên hỏi Hòa Thượng, Hòa Thượng bảo: “Đó là một nhà sư Phật giáo thuộc hệ phái Nam Tông”.

Nơi đâu có giết hại và ăn thịt chúng sanh là nơi đó có từ trường ác.

Nơi đâu không giết hại và không ăn thịt chúng, nhưng nơi đó không có lòng từ bi thương xót chúng sanh thì nơi đó cũng không có từ trường thiện vì tâm người còn ác, không có lòng hiếu sinh, nên phóng xuất từ trường ác, chính vì tâm con người ở đó còn tham, sân, si, mạn, nghi ngút ngàn.

Nơi đâu có lòng từ bi thương xót muôn loài chúng sanh thì nơi đó có từ trường thiện.

Nơi đâu có đạo đức không làm khổ mình khổ người thì nơi đó có từ trường thiện.

Nơi đâu ly dục ly ác pháp là ở đó có từ trường thiện.

Ngược lại nơi đâu còn có tâm tham, sân, si, mạn, nghi là nơi đó có từ trường ác như đã nói ở trên.

Nơi đâu tu sĩ Phật giáo đời sống phạm hạnh không có, phạm giới, bẻ vụn giới thì nơi đó có từ trường ác.

Trên đây là những từ trường thiện ác trong cuộc sống hằng ngày của con người phóng ra theo hành động đạo đức nhân bản - nhân quả và không đạo đức .

Từ đó chúng ta suy ra mới thấy được môi trường sống trong không gian trên hành tinh này tốt hay xấu, ô nhiễm hay trong sạch đều do hành động thiện hay ác của loài người và động vật cùng ngàn cây nội cỏ. Từ những hành động thiện ác của loài người phóng ra thường mang đến cho loài người hạnh phúc hay khổ đau.

Nếu con người trên hành tinh này sống có đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình khổ người và

khổ tất cả chúng sanh, thì từ trường trong không gian này toàn thiện và như vậy môi trường sống của con người sẽ không bị ô nhiễm. Môi trường sống không ô nhiễm thì con người không có bệnh đau, thiên tai, hỏa hoạn, động đất, hồng thủy v.v... không bấn mẫn. Thiên tai, hỏa hoạn, động đất, hồng thủy và bệnh tật đều do con người sống trong ác pháp, với tâm tham, sân, si ngút ngàn.

Còn có những từ trường khác hơn những từ trường trên đây, đó là từ trường của các loại định, mỗi loại định đều có những từ trường khác nhau như:

1/ Định Nhị Thiên khi khẩu hành tịnh chỉ thì ý thức ngưng hoạt động, ý thức ngưng hoạt động có nghĩa là sáu thức ngưng hoạt động, sáu thức như: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Người nhập định này mắt không còn thấy sắc tướng, tai không còn nghe âm thanh dù âm thanh to lớn như tiếng trời sét cũng không nghe v.v....

Khi khẩu hành tịnh chỉ, sáu thức ngưng hoạt động tức là khẩu hành định, sáu thức định, thì từ trong các định này phóng ra một loạt từ trường để bảo vệ khẩu hành và sáu thức của nó, đây là từ trường của định Nhị Thiên, mắt thường không thể thấy được, chỉ có khứu giác tinh vi hoặc trực giác mới nhận ra được,

Định Tam Thiên do lý 18 loại hỷ dục tướng, lia 18 loại hỷ dục tướng này thì có một từ trường phóng ra để bảo vệ giác ngủ an lành không có mộng寐.

Định Tứ Thiên tịnh chỉ hơi thở các hành trong thân ngưng hoạt động, để bảo vệ sự sống của thân tứ đại, từ trong thân hành tịnh chỉ này phóng ra một từ trường, từ trường ấy làm cho các cơ quan nội ngoại của cơ thể không bị hư hoại trong một khoảng thời gian dài, nhờ có từ trường đó mà cơ thể có thể phục hồi sự sống lại một cách dễ dàng.

Các từ trường trên đây chỉ là một luồng khí vô hình, nhưng nội lực mạnh yếu đều do hành động thiện ác nhiều ít của con người hoặc sức tịnh chỉ các hành trong thân tùy theo khẩu hành, thân hành và ý hành tạo ra định lực sâu cạn nhiều ít mà phân ra các loại định. Mỗi loại định đều có từ trường phóng ra để bảo vệ người đang nhập định.

Định Diệt Thọ Tưởng là một loại định diệt thọ ấm và tưởng ấm, muốn diệt thọ ấm và tưởng ấm thì phải tịnh chỉ ý hành, ý hành tịnh chỉ thì ý căn phải ngưng hoạt động, ý căn\*\* ngưng hoạt động thì cơ thể hoàn toàn giống như người chết. Vì muốn bảo vệ cơ thể không bị hoại diệt nên Định Diệt Thọ Tưởng phải phóng ra một từ trường rất kinh khủng, lớp từ trường như một kính pha lê che phủ cơ thể người nhập định, ở xa thì trông thấy, nhưng đến gần không được, dù thời tiết mưa nắng cũng không xâm thực được, lửa không cháy, nước không

---

\*\* - Ý căn là bộ óc của con người, ý căn ngưng hoạt động là bộ óc con người ngưng làm việc.

*Tứ Thiên hơi thở tịnh chỉ tức là hơi thở dừng, nhưng bộ óc còn hoạt động, còn nhập Diệt Thọ Tưởng Định thì bộ óc hoàn toàn ngưng nghĩ.*





Nhà vua và người dân thường này rất vui về nhân cuộc gặp gỡ kỳ lạ này và thống nhất sang ngày hôm sau sẽ đến sân vận động. Nhưng đến buổi sáng, chủ nhà hàng Umberto đột ngột qua đời, nhà vua tỏ lòng tiếc thương và chỉ vài giờ sau ông bị một kẻ vô chính phủ bắn chết. Số phận của họ chỉ không giống nhau ở điểm hai người chết ở những nơi khác nhau.

Sau khi đọc xong câu chuyện này quý vị thấy đây là một sự trùng hợp kỳ lạ mà trên đời này cũng rất hiếm thấy, nhưng đó là một sự thật phải có. Có ở đây không phải là một sự ngẫu nhiên mà có ở đây là một sự tương ứng theo qui luật nhân quả.

Câu chuyện này chỉ đứng trong nhân quả mới có thể giải thích được. Khoa học dù có nghiên cứu đến đâu cũng không thể nào giải thích được.

Theo luật nhân quả thì hai người này từ một nhân sinh ra nhưng hai người có sự sai khác trong phước báu hữu lậu. Một người có phước báu hữu lậu làm vua nên tiền bạc giàu có, uy quyền đầy đủ, có nhiều kẻ hầu người hạ và binh lính. Còn một người có phước báu hữu lậu nhưng chỉ làm ông chủ nhà hàng giàu sang, nhưng không có uy quyền, không có lính hầu người hạ như nhà vua. Do phước báu hữu lậu có sai khác nên ông chủ nhà hàng chết không cùng giờ và chết được an ổn, trong êm ái hơn, còn nhà vua bị bắn chết, chết trong hỗn loạn, trong thương đau ghê rợn, máu đổ thịt rơi.

Xét qua nhân quả phước báu hữu lậu của hai người mà chúng ta xác định đây là một nhân sinh ra một quả hai người. Đó là nhân TÂM NGHUYỆN và SỞ THÍCH bố thí giúp đỡ người nghèo bất hạnh của hai người trong tiền kiếp giống nhau như hai giọt nước cho nên mới có sự trùng hợp như vậy, nhưng lại có sự sai khác nhau trong giờ khắc chết. Chết trong an ổn và chết không an ổn. Đó là khi tiếp xúc bố thí với mọi người thì người này trực tiếp mang vật phẩm tặng tận tay cho người nghèo; còn người kia thì sai người khác trao tặng. Chỉ có những hành động sai khác ấy mà nhân quả cũng không giống nhau trọn vẹn.

Mọi vật lớn nhỏ trong vũ trụ bao la đều theo qui luật nhân quả không một vật nào thoát ra khỏi qui luật này chỉ trừ những người tu theo Phật giáo chứng đạt chân lí thì mới thoát ra khỏi qui luật này.

Đây không phải là một sự ngẫu nhiên mà là một sự tương ứng theo qui luật của nhân quả, cho nên không có lý giải theo khoa học được. Muốn hiểu vấn đề trùng hợp này thì chỉ có ở trên góc độ nhân quả trả lời và giải thích những sự việc này mới rõ ràng và cụ thể.



### LUÂN HỒI

**Hỏi:** *Cái gì luân hồi hay tái sinh?*

**Đáp:** Trả lời ngắn gọn theo thuyết nhà Phật “NGHIỆP ĐI TÁI SANH LUÂN HỒI”, nhưng trả lời như vậy

quý vị khó hiểu và sẽ hỏi nghiệp là cái gì? Có phải nghiệp là linh hồn, thần thức của người chết hay không?

Chúng tôi là những người tu theo Phật giáo thì phải trả lời đúng nghĩa của Phật giáo. Đức Phật dạy: “Con người là thừa tự của nghiệp”. Vậy nghiệp là gì?

Nghiệp tiếng phạn là Karma có nghĩa là những việc làm hằng ngày của một con người do thân, miệng, ý tạo tác thiện hay ác. Từ hành động tạo tác thiện ác đó mà con người cảm thụ được hạnh phúc an vui hay phiền não đau khổ. Sự cảm thụ được hạnh phúc an vui hay phiền não đau khổ, đó gọi là Nghiệp nhân. Nghiệp nhân được huân tập hằng ngày nghĩa là mỗi ngày được tăng thêm sự phiền não đau khổ hay hạnh phúc an vui. Sự phiền não đau khổ hay hạnh phúc an vui được tăng lên thì gọi là Nghiệp lực. Nghiệp lực có một sức hút rất mạnh. Ví dụ: Khi vừa nghe người khác mạt sát nói xấu mình tức thì nghiệp sân của mình phát khởi rất nhanh. Sự phát khởi rất nhanh của tâm sân gọi là nghiệp lực còn gọi là sức hút của nghiệp sân. Sức hút của nghiệp sân gọi là từ trường, nó cũng giống như từ trường của nam châm. Có sức hút của từ trường nam châm thì phải có cực nam châm và thanh sắt. Có sức hút của nghiệp thì phải có sáu dục và sáu trần. Sáu dục gồm có:

- 1- Nhãn thức dục
- 2- Nhĩ thức dục
- 3- Tỷ thức dục
- 4- Thiệt thức dục
- 5- Thân thức dục

**6- Ý thức dục**

Sáu trần gồm có:

- 1- Sắc trần
- 2- Thính trần
- 3- Hương trần
- 4- Vị trần
- 5- Xúc trần
- 6- Pháp trần

Sáu dục tiếp xúc sáu trần tăng trưởng tâm tham, sân, si, mạn, nghi. Do tăng trưởng tâm tham, sân, si, mạn, nghi sinh mà ra nghiệp lực. Nghiệp lực còn gọi là sức hút của nghiệp hay gọi là sức từ trường của nghiệp.

Sức hút từ trường của nghiệp tương ứng với tâm tham, sân, si, mạn, nghi của người, của loài động vật khác mà sinh ra nên gọi tắt là Nghiệp đi luân hồi.

Vì không rõ chỗ này nên kinh sách phát triển và kinh sách của các tôn giáo khác cùng mọi người còn trong trí hữu hạn nên dựng lên một linh hồn, một thần thức đi tái sinh luân hồi, chứ không ngờ rằng trong thân ngũ uẩn không có linh hồn, không có thần thức. Khi người chết là năm uẩn tan rã sạch không còn một uẩn nào cả, chỉ còn nghiệp lực thiện ác mà thôi. Đây là câu trả lời đúng theo nghĩa của Phật giáo “NGHIỆP ĐI LUÂN HỒI”. Nhưng mấy ai đã chịu hiểu nghĩa cho rõ ràng và ai là người giải thích cho mọi người hiểu?

Chúng tôi cố gắng dùng ngôn ngữ thông thường hiện có để giải thích cho mọi người hiểu. Mong sao sự giải thích của chúng tôi giúp quý vị tiếp thu được phần nào thì đó là phần danh dự và điều ước vọng của chúng

tôi. Vì ngôn ngữ để giải thích chỗ này không đủ xin quý vị cảm thông cho.

Cũng trong câu hỏi này qua sự giải thích của một người nào đó khiến cho quý vị hiểu lầm nên lại có một câu hỏi kế tiếp. Vậy chúng tôi xin mạo muội trả lời để quý vị hiểu thêm về quy luật của nhân quả.



CÁI GÌ CHỊU HẬU QUẢ THIÊN ÁC, NẾU KHÔNG CÓ LINH HỒN

*Hỏi: Kính thưa Thầy, từ trường nghiệp ác đi tái sinh chịu hậu quả, chứ người làm ác đâu có đi tái sinh mà chịu hậu quả. Ví dụ: Một người đi ăn trộm làm giàu sung sướng mà kẻ vô can mà bị ở tù. Vậy đâu là đạo đức nhân quả? Xin Thầy giải thích cho chúng con được hiểu. Thành thật biết ơn Thầy.*

**Đáp:** Ở câu hỏi trên đã được giải đáp nghiệp đi tái sinh luận hồi, quý vị đã hiểu biết rõ nghiệp là cái gì rồi. Còn câu hỏi dưới đây có nghĩa là người làm ác mà kẻ khác thọ quả khổ, giống như kẻ ăn mắms người khác nước. Xin quý vị hãy lắng nghe cho kỹ câu trả lời về nhân quả mà từ xưa đến nay người ta hiểu nhân quả hời hợt quá nông cạn. Trước tiên chúng tôi xin nhắc lại nghĩa của nhân quả. Vậy nhân quả nghĩa là gì?

Nếu nói theo nghĩa của thảo mộc nhân là cái hạt, còn quả là cái trái; nói theo nghĩa của loài người thì nhân là việc làm; quả là kết quả, là hậu quả. Giải nghĩa như vậy có đúng không quý vị?

Một việc làm ác thì hậu quả sẽ chịu lấy quả khổ đau.

**Ví dụ 1:** - Một người ăn trộm lấy của cải tài sản của người khác thì kết quả sẽ bị người ta bắt đánh đập và tù tội. Tương lai người ấy cũng bị trộm cắp tài sản. Đó là nhân quả hiện tại và tương lai ông A làm ông A chịu.

- Một người ăn trộm lấy của cải tài sản của người khác khiến cho người mất của cải tài sản khổ đau. Từ trường nghiệp tham lấy của cải tài sản và từ trường nghiệp bị mất của cải tài sản hợp chung lại thành một từ trường tương ứng với người có tâm tham lam và sợ mất của cải hợp duyên sinh ra một người khác để chịu quả báo đau khổ bị người khác lấy của cải tài sản. Đó là nhân quả hiện tại ông A làm mà ông B chịu quả khổ đau.

**Ví dụ 2:** Một người bắt gà làm thịt, khi hành động cắt cổ gà, con gà đau đớn giãy giụa kêu la, nhưng không thoát khỏi bàn tay hung ác của con người, cuối cùng con gà chết để trở thành thực phẩm cho con người.

Hành động cắt cổ con gà là nhân ác; còn con gà bị giết đau đớn giãy giụa kêu la là quả khổ

Hành động cắt cổ con gà là nhân ác là nghiệp ác. Nghiệp ác ấy tương ứng sinh ra con gà để trả quả báo cắt cổ. Đó là nghiệp ông A làm mà ông B chịu.

Còn con gà bị giết đau đớn giãy giụa kêu la là nghiệp quả khổ. Nghiệp quả khổ tương ứng vào bản thân người cắt cổ gà nên phải chịu quả bệnh tật nơi thân đau nhức nơi cổ họng. Đó là nghiệp ông A làm ông A chịu trong hiện kiếp. Nếu ông A cứ giết gà thì nghiệp quả ác tương ứng vào cận tử nghiệp, khi bỏ thân này ông A phải

tái sinh nhiều gà vịt heo dê v.v... để trả quả giết hại. Trong khi đó ông A vẫn còn sống nhưng những hành động ác của ông vẫn tiếp tục đi tái sinh luân hồi làm thân gà vịt heo dê bò ngựa để trả nghiệp ác.

Quý vị có thấy nhân quả thảo mộc không? Mặc dù cây cam mẹ còn sống nhưng những cây cam con vẫn đâm cành ra bông trái.

Cho nên mọi vật trên thế gian này đều sinh ra từ nhân quả, có vật gì được sinh ra mà ở ngoài nhân quả không?

Mọi vật sinh ra đều do duyên hợp tạo thành, mà đã duyên hợp tạo thành thì không thể nào ra khỏi quy luật sinh diệt của nhân quả.

Vì thế nhân quả trùng trùng duyên khởi, trùng trùng duyên sanh, trùng trùng duyên diệt. Do đó mọi vật đều phải theo quy luật: thành, trụ, hoại, không của nhân quả. Không có một vật gì thường hằng vĩnh viễn trên hành tinh này.

Cho nên nhân quả thiện ác là một bi hài kịch đang diễn xuất theo qui luật vận hành sinh diệt của vũ trụ, vì không hiểu chúng ta làm chấp cái ta nên bị luân hồi mãi mãi.



### NHIẾP TÂM KHÔNG VỌNG TƯỚNG

*Hỏi: Hiện nay con đang có một vướng mắc trong tu tập. Đây là những lúc con ngồi thiền và cảm thấy an lạc, nhưng nhiều lúc lại có vọng tưởng nổi lên trong đầu và*

*không thấy an lạc nữa. Con không biết làm cách nào để dẹp bỏ những vọng tưởng đó. Mong các Thầy và các đạo hữu chỉ dạy. Con xin cảm ơn!*

**Đáp:** Khi ngồi thiền vắng vọng tưởng con có cảm nhận sự an lạc, đó là con đã rơi vào thiền tưởng. Sự an lạc ấy gọi là xúc tưởng hỷ lạc.

Còn khi nào ngồi thiền có vọng tưởng thì an lạc không có. Như vậy con đã tu tập thiền định gì mà không nhiếp và an trú tâm được?

Muốn nhiếp được tâm và an trú thì giới luật phải sống nghiêm chỉnh và còn phải tu tập Định Vô lậu, nhờ có sống đúng giới luật và tu tập Định Vô Lậu thì tâm con sẽ ly dục ly ác pháp, nhờ có ly dục ly ác pháp thì vọng tưởng sẽ không còn

Tu tập đúng pháp khi ngồi thiền thì nhiếp tâm và an trú tâm một cách dễ dàng, chứ không phải tu tập như con lúc không niệm khởi, lúc có niệm khởi mà không biết làm sao?

Một người tu tập thiền của Phật giáo khi nào có Định Như Ý Túc thì mới nhập được các thiền định còn chưa có Định Như Ý Túc thì nói tu tập thiền định là nói đến định tưởng. Định tưởng là một loại thiền định của ngoại đạo nên không có phương pháp dẫn tâm nhập định mà chỉ ức chế tâm cho hết vọng tưởng bằng những phương pháp tập trung tâm như sổ tức, tùy tức, niệm Phật, tham công án, tham thoại đầu, phòng xệp Minh Sát Tuệ v.v... Tu tập những pháp này bị căng mặt, nhức



đầu, bị rối loạn thân kinh, tẩu hỏa nhập ma, con người tâm ý ngơ ngơ ngát ngát không còn bình thường, luôn sống đặc dị, điên thì chưa điên mà tỉnh thì không tỉnh.

Khi tu tập thiền định thì các con nên chọn một vị Thầy giới luật sống nghiêm túc và đã nhập các Thánh định, thực hiện Tam Minh xong, còn những Thầy giới luật sống chưa nghiêm túc và đã chưa nhập các Thánh định, chưa thực hiện Tam Minh xong mà tu thiền định với họ thì rất nguy hiểm đến sinh mạng của các con. Cần phải lưu ý và cảnh giác.



## NGHIỆP

***Hỏi: 1- Nghiệp là cái gì?***

***Nếu nghiệp là kết quả của hành động, không phải là một chủ thể thì làm sao nó lại tái sinh luân hồi được?***

**Đáp:** Nghiệp là do các hành động vô minh của các duyên hợp và các duyên tan trong môi trường sống tạo thành, nên các hành duyên hợp và các duyên tan trong môi trường nó là chủ thể tạo tác ra nghiệp, nhưng các hành duyên hợp và các duyên tan trong môi trường sống là pháp vô thường, còn nghiệp là những tử trường do những hành động thiện ác của các duyên hợp và các duyên tan trong môi trường sống tương ứng với những hành động vô minh thiện ác của môi trường sống mà tiếp tục tái sanh luân hồi nên gọi là duyên hợp.

Thân tâm con người là hành một duyên hợp và cũng là một hành duyên tan của môi trường sống, cho nên nó là các pháp vô thường. Nó là các pháp vô thường nên không đi tái sinh luân hồi, mà do các hành động thiện ác của nó phóng xuất ra những từ trường nghiệp thiện ác mà kinh sách Phật gọi tắt là nghiệp. Nghiệp ấy tương ứng với mọi người nên mới có tái sinh luân hồi, chứ không phải tâm con người đi tái sinh, vì tâm con người là pháp vô thường như trên đã nói. Pháp vô thường không thể đi tái sinh được.



### NGHIỆP LÀNH CỦA PHẬT

***Hỏi: 2- Nếu còn nghiệp thì còn tái sinh thì nghiệp lành của đức Phật vẫn đang phủ khắp thế giới này, sao nói Người đã thoát khỏi luân hồi sinh tử?***

**Đáp:** Nghiệp lành của Phật là vô nghiệp (vô lậu), nên đức Phật đã thoát ra khỏi luân hồi tái sinh.

Nghiệp chia làm 3 loại:

- 1- Nghiệp ác hữu lậu
- 2- Nghiệp thiện hữu lậu
- 3- Nghiệp thiện vô lậu.

Người ở đời thường sống tạo tác ra hai nghiệp một là thiện hai là nghiệp ác. Những nghiệp này đều là hữu lậu. Riêng đời sống đệ tử của đức Phật thường ngăn ác diệt ác, và diệt thiện pháp hữu lậu để luôn luôn sống trong thiện pháp vô lậu, vì thế từ trường vô lậu không tương ứng với từ trường hữu lậu của môi trường sống thế gian

nên chấm dứt tái sinh luân hồi. Cho nên từ trường vô lậu của Phật đang phủ trùm khắp thế giới, nhưng nó không tái sinh luân hồi, vì không tương ứng.



NGHIỆP LÀM SAO CHUI VÀO BÀO THAI

*Hỏi: 3-Một đứa bé khi mới thành hình, đầu đã làm được gì, đầu đã tạo nghiệp, sao nói nó bị nghiệp dẫn, thế cái nghiệp đó ở đâu ra, làm sao chui vào bào thai được?*

**Đáp:** Một đứa bé khi mới hình thành thì đó là hình thành thân ngũ uẩn của đứa bé trong bào thai. Hình thành thân ngũ uẩn của đứa bé trong bào thai là nghiệp (thân nghiệp). Thân nghiệp này đứa bé co tay duỗi chân làm theo các hành động vô minh khi cơ thể lớn dần trong bào thai nên chật chội khó chịu, vì khó chịu nên co tay duỗi chân khiến cho bà mẹ bị đau. Những hành động đó gọi là nghiệp thọ khổ (khổ mẹ, khổ con) Cho nên bảo rằng đứa bé mới thành hình đầu làm được gì, đầu đã tạo nghiệp, sao nói nó bị nghiệp dẫn...?

Hành động co tay duỗi chân của bào thai không phải là nghiệp sao?

Thân của đứa bé là nghiệp, còn bảo cái nghiệp đó ở đâu, thì cũng giống như một ông già lẫn lộn, đang ở trong nhà mà hỏi nhà bác đâu?

Nghiệp không có chui vào bào thai mà nghiệp tương ứng với nghiệp cha mẹ của cái bào thai. Nghiệp tương

ứng với cha mẹ của cái bào thai nên mới có bào thai. Vì tương ứng nên mới duyên hợp mà thành bào thai

Ở đây không có vật gì chui vào bào thai cả mà chỉ có tương ứng duyên hợp mà thành nghiệp mới (đứa bé).

Kính thưa quý Phật tử! Chúng tôi cố gắng diễn đạt để quý vị hiểu một chút về sự tương ứng duyên hợp của nhân quả trong môi trường sống trên hành tinh này. Xin quý Phật tử hãy đọc ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN - NHÂN QUẢ thì rõ.

Thăm và chúc quý Phật tử vui mạnh nhớ xả tâm cho thật tốt.

*Kính thư, Thầy của quý Phật tử*



HÔN TRÂM

*Hỏi: Kính thưa Thầy, con bị hôn trầm nặng phải dùng pháp gì đối trị?*

**Đáp:** Bị hôn trầm có nhiều nguyên nhân xảy ra:

- 1- Lao động nhiều mệt mỏi, sanh ra hôn trầm
- 2- Tu tập quá nhiều (tâm mệt) sanh ra hôn trầm.
- 3- Tu tập quá ít, sanh ra lưỡi biếng nên bị hôn trầm.
- 4- Sống độc cư cô đơn, sanh ra hôn trầm.
- 5- Uống thuốc chỉ thống, sanh ra hôn trầm.
- 6- Khi thân bị bệnh sanh ra hôn trầm.

**7- Bị ma chướng hôn trầm.**

**Muốn phá hôn trầm tùy theo mỗi thứ bệnh mà phá:**

**1- Lao động nhiều, thân mệt mỗi sanh ra hôn trầm, do đó người tu tập không nên lao động quá sức, lao động quá nhiều. Phải lao động vừa với sức của mình, chúng ta nên biết, sự tu tập là một sự lao động rất lớn bằng trí mà còn phải lao động cơ thể quá nhiều thì không thể nào không bị hôn trầm, nên nhớ, lao động để tu, chứ không phải để lao động hết công việc.**

**2- Tu tập là một sự lao động về tinh thần nên tu tập nhiều, tinh thần sanh ra mỗi mệt, do đó mới có hôn trầm. Hôn trầm do tu tập sanh ra thì nên dừng lại thời khóa tu tập cho hợp với sức của mình thì sẽ hết hôn trầm và càng tu càng thấy thích thú hơn.**

**3- Tu ít sinh ra lưỡi biếng, nên tu đúng theo thời khóa thì hết hôn trầm. Vì tu ít, dư nhiều thì giờ rảnh rỗi, ở không sanh ra lưỡi biếng, nên bị hôn trầm tấn công.**

**4- Người mới sống độc cư, cô đơn không nên ngồi nhiều, đừng nên ở không, phải lao động vừa sức, nhẹ nhàng, thì hết hôn trầm.**

**5- Uống thuốc chỉ thống sanh buồn ngủ, nên đi ngủ và thuốc tan hết là hết hôn trầm.**

**6- Thân bệnh sanh ra hôn trầm, nên 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. 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, rồi lại thở ra, cũng chậm chậm cho hết sức thở ra, tiếp tục thở như vậy, cho đúng 10 hơi thở thì sẽ hết hôn trầm, nếu không hết, còn có một phương cách cuối cùng là thở hơi thở phát ra tiếng kêu, nghĩa là thở mạnh có âm thanh, thở đến khi nào không còn bị hôn trầm thì mới thôi.



### QUY Y TAM BẢO

***Hỏi:** Kính thưa Thầy! Đối với người chưa từng biết Phật pháp là gì, nhưng đời sống của họ rất thiện. Vậy, họ có cần phải quy y Tam Bảo gieo duyên chủng tử Phật pháp hay không thưa Thầy ?*

**Đáp:** Tuy rằng sống trong thiện Pháp, nhưng đó là những thói quen thiện pháp theo truyền thống hay gen thiện của ông bà, cha mẹ. Những truyền thống và những gen thiện pháp ấy chưa đủ để hiểu biết về thiện pháp nhân bản - nhân quả của đạo đức làm Người, làm Thánh, làm Phật mà Đức Phật đã chỉ dạy. Vì thế, dù có sống trong thiện pháp của truyền thống ông cha, nhưng chưa trọn vẹn nên vô tình chúng ta vẫn còn làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh, cho nên chúng ta phải quy y Tam Bảo.

Quy y Tam Bảo có nghĩa là nương tựa và học hỏi những thiện pháp mà chúng ta chưa hiểu biết. Những thiện pháp của Tam Bảo là đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

- Thứ nhất học hỏi Phật Bảo. Học hỏi về Phật Bảo là học đạo đức làm Phật. Đạo đức không tham, sân, si.

- Thứ hai học hỏi Pháp Bảo. Học hỏi về Pháp Bảo là học đạo đức ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

- Thứ ba học hỏi giới luật của một vị Tăng (Tăng Bảo). Học hỏi về giới luật của một vị Tăng là đạo đức làm Thánh vô lậu. Vậy đạo đức làm Thánh vô lậu như thế nào?

Đạo đức làm Thánh vô lậu là những hành động sống hằng ngày của một vị Tăng. Vậy, các con muốn hiểu rõ nghĩa này thì phải hiểu nghĩa của các cụm từ như: vô lậu, Tăng. Vậy vô lậu và Tăng nghĩa là gì?

Vô lậu nghĩa là không còn tham, sân, si; không còn phiền não tức giận; không còn tham danh, chức tước, quyền cao; không còn đắm lợi chùa to, Phật lớn, tiền bạc nhiều v.v...

Tăng là một người tu sĩ cạo bỏ râu tóc, mặc y áo thô xấu, sống chỉ có một bộ đồ: y thượng, y trung và y hạ. Một chiếc bát bằng đất nung, để xin cơm, ăn uống cũng trong chiếc bát ấy. Sống không gia đình không nhà cửa,

lấy trời làm màn, lấy đất làm chiếu, đó là hạnh tri túc thiếu dục, không có chùa to Phật lớn.

**Tăng là một người tu sĩ sống đúng 10 Thánh hạnh:**

1- Thánh đức hiếu sinh, sống thương yêu chúng sanh như con. Không làm chúng đau khổ, không giết hại chúng, không ăn thịt chúng, luôn luôn an ủi, xoa dịu những vết thương đau của chúng.

2- Thánh đức buông xả, sống không lấy của người khi họ chưa cho, tức là không tham lam, trộm cắp, cướp giựt, móc túi lấy của người khác.

3- Thánh đức thanh tịnh, sống không dâm dục, xa lìa dâm dục, từ bỏ dâm dục, đoạn diệt dâm dục, vì dâm dục là con đường sanh tử luân hồi, đầy dẫy mọi sự đau khổ.

4- Thánh đức chân thật, sống không nói dối, xa lìa nói dối, từ bỏ nói dối, đoạn diệt nói dối. Vì người nói dối không có việc ác nào mà họ không làm. Người nói dối sẽ làm mất lòng tin đối với mọi người khác.

5- Thánh đức minh mẫn, sống không uống rượu, dù bất cứ loại rượu nào cũng không uống, vì uống rượu đầu óc u tối không sáng suốt minh mẫn, không biết xấu hổ, nằm đường ngủ bụi không biết vệ sinh dơ sạch. Người uống rượu càng lúc càng ngu si, cơ thể thường sinh bệnh tật, lời nói của người uống rượu không có giá trị, ít ai tin cậy.



6- Thánh đức tự nhiên, sống không trang điểm, làm đẹp, làm sang, không đeo vòng vàng, chuỗi ngọc, tràng hoa, không thoa dầu thơm, v.v..

7- Thánh đức trầm lặng độc cư, không tụng niệm cúng tế, không ca hát, không nghe ca hát, không hội họp nói chuyện, sống độc cư, độc bộ, độc hành.

8- Thánh đức thanh bần, lấy gốc cây làm giường nằm, từ bỏ nằm giường cao rộng lớn, lấy chòi tranh vách lá làm nhà ở, từ bỏ ở chùa to, Phật lớn, v.v....

9- Thánh đức ly dục, sống từ bỏ ăn uống phi thời, không ăn uống phi thời là ly dục ăn. Ly dục ăn mà không khắc phục được, thì không xứng đáng là một vị Thánh Tăng trong Đạo Phật. Một vị Thánh Tăng còn ăn phi thời, ngày hai ba bữa là chưa ly dục ăn. Chưa ly dục ăn là chưa phải một vị Thánh Tăng đệ tử của Đức Phật. Xin quý Phật tử hãy cảnh giác, họ chỉ là Ma Ba Tuần trong Phật Giáo, họ là những người diệt Phật Giáo.

10- Thánh đức ly tham, sống từ bỏ cất giữ tiền bạc, xa lìa cất giữ tiền bạc, còn cất giữ tiền bạc không phải là một vị Thánh Tăng. Vì tiền bạc sẽ sai khiến con người. Một vị Thánh Tăng không còn nô lệ cho tiền bạc của cải tài sản, sống thiếu dục tri túc ba y một bát ngày đi xin ăn, tối ngồi thiền xả tâm.

Trên đây là những Thánh hạnh tiêu chuẩn của một vị Thánh Tăng, khi các con muốn quy y Tăng Bảo thì hãy chọn những vị nào sống đúng 10 Thánh hạnh này

thì mới xứng đáng là Thầy của các con. Còn nếu vị Thầy nào sống không đúng 10 tiêu chuẩn này thì các con đừng chọn họ quy y Tam Bảo. Họ không xứng đáng làm Thầy của các con đâu.

Nếu không quy y Tam Bảo thì không bao giờ thông hiểu và biết cách tu sửa những lỗi lầm sống không đúng đạo đức nhân bản – nhân quả thì cuộc đời rất là đau khổ. Phải không các con?

*(Hết tập mười– Xin đọc tiếp Pháp Bảo tập mười một)*



### ***Chơn Như Chiều Thu***

*Ôi ! Chơn Như, một chiều thu lộng gió  
Ngồi trước hiên “phóng dật” ngắm ngàn cây  
Rừng Bạch Thông cao ngút tận trời mây  
Gió thu mát - Lòng tràn đầy an lạc.*

\*\*\*

*Ôi ! Chơn Như, rừng Tràm xanh bát ngát  
Bao tâm hồn giải thoát nự đâu đây !...  
Mát chiều thu tựa cửa nhìn trời mây  
Cây vẫy gió – Gió chào cây hoan hỷ.*

\*\*\*

*Ôi ! Chơn Như, có Cha Già tận tụy  
Chăm đàn con Tu Sĩ Trẻ mê đời  
Từng đêm thâu Cha lặng lẽ đến nơi  
Cha thức nhắc Trẻ ham chơi mê ngủ.*

\*\*\*

*Ôi ! Chơn Như, đã bao lần phong vũ*

***Hàng Bạch Thông ủ rũ vì cuồng phong  
Nhưng Cha Hiền sách tấn Trẻ vững lòng  
Tu an lạc giữa bát phong ma chướng.***

\*\*\*

***Ôi ! Chơn Như, từng ngày, luôn chuyển hướng  
Giúp Tu Sinh đẩy lui chướng để dàng  
Cha ra tay sắp xếp lại Đạo Tràng  
Và cảm hóa tà gian ngầm chống phá.***

\*\*\*

***Ôi ! Chơn Như, vừa trải qua một Hạ  
Nhiều Tu Sinh tiến hoá – Nhờ bình an  
Nhưng Cha Già, Phật sự càng đa đoan  
Soạn giáo án, khách tham quan, tham vấn...***

\*\*\*

***Ôi ! Chơn Như, còn bao điều gay cấn !!!...***

.....

