

Đường về Xứ Phật Tập 1 (Phần 2/3)

ISSN: 2734-9195 17:09 23/08/2024

Bộ sách Văn Hoá Phật giáo Đường Về Xứ Phật này, được giảng dạy đi thẳng vào cuộc sống Phạm hạnh (Giới luật), lý đạo, lý pháp song song với hành pháp, để tiện việc cho người tu hành, biết cách sống đúng Thánh hạnh của đạo Phật. Và những gì cần thông suốt thì phải thông suốt, thực hành dứt bỏ những gì cần dứt bỏ, tu tập những gì cần tu tập, trau dồi thân tâm những gì cần trau dồi.

Văn hoá Phật giáo Đường về Xứ Phật Tập 1 (Phần 2/3)

THOÁT KHỎI TRẦN LAO VIỆC CHẴNG THƯỜNG

Trong kinh Thập Nhị Nhân Duyên dạy: **“Nếu duyên sanh có thì duyên ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết có; nếu duyên sanh không có thì duyên ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết không có”**. Biết như vậy, thì người tu theo đạo Phật phải đoạn dứt duyên sanh thì ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết sẽ đoạn dứt. Ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết đoạn dứt là giải thoát, là Niết Bàn.

Trưởng lão Thích Thông Lạc

ĐƯỜNG VỀ XỨ PHẬT

TẬP 1

PHẦN 2/3

Nhà xuất bản Tôn Giáo

Văn hoá Phật giáo Đường về Xứ Phật Tập 1 (Phần 2/3)

Thông hiểu như vậy, biết rõ như vậy. Muốn chấm dứt ưu bi, sầu khổ, sanh tử luân hồi thì không còn cách nào khác hơn là phải đoạn dứt duyên “sanh”.

Con đường giải thoát duy nhất của đạo Phật bắt đầu tu tập để trở thành một vị Tỳ kheo (tu sĩ) là phải đoạn lìa duyên “sanh”. Nếu không đoạn lìa duyên sanh thì không thể trở thành một Tỳ kheo được.

Do không hiểu sự giải thoát của đạo Phật, nên người ta xuất gia tu hành theo kiểu hình thức tu sĩ (chiếc áo, đầu trọc). Học hỏi giáo lý thông suốt để trở thành một bậc thầy thuyết giảng gọi là Tỳ kheo, nhưng thật ra những vị Tỳ kheo này không thọ hưởng sự giải thoát chân thật của đạo Phật mà chỉ thọ hưởng danh lợi, dục lạc thế gian, như bao nhiêu người khác.

Như ở trên đã dạy, đoạn dứt duyên “sanh” thì ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết không có, trong kinh Thập Nhị Nhân Duyên Phật dạy: **“Muốn chấm dứt sanh tử luân hồi, ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết thì phải dứt bỏ, từ già, từ khước, xa lìa, viễn ly, từ bỏ, buông xuống duyên “sanh”.**

Sanh ở đây quý Thầy và các quý Phật tử phải hiểu là **“sanh y”**. Sanh có nghĩa là sanh sống, cuộc sống, đời sống, nương tựa vào để sống, chứ không có nghĩa như sanh đẻ, đản sanh. Các nhà học giả thường dựa theo trong những bài kinh Tương Ưng hoặc kinh A Hàm mà giải thích sanh là sanh đẻ, đản sanh, nên các Ngài luận: **“có sanh tức có tử”**. Giải thích như vậy, không đúng nghĩa của kinh

Thập Nhị Nhân Duyên. Vì mười hai nhân duyên này hợp lại chỉ thành ra một con người; thành một con người, tức là sai. Tuy rằng, kinh sách Tương Ưng và A Hàm là kinh sách Nguyên Thủy nhưng giải thích nghĩa như vậy chúng tôi không chấp nhận, vì nghĩa như vậy không đúng nghĩa thế giới quan của Thập Nhị Nhân Duyên, cho nên “**sanh**” có nghĩa sanh đẻ, đản sanh, là không đúng.

Còn nghĩa của chữ “**sanh**” trong Thập Nhị Nhân Duyên chỉ là một duyên với các duyên kia để hợp lại tạo thành hay sanh ra một thế giới khổ đau. Đó là, một thế giới quan của Phật Giáo, chứ không phải là một nhân sanh quan như các nhà học giả và các kinh sách giải thích. Đây là, một sự lầm lạc rất lớn của các nhà học giả xưa và nay.

Vì muốn cho con người hết khổ, chấm dứt luân hồi sanh tử. Đức Phật đưa ra một triết thuyết Mười Hai Nhân Duyên nối tiếp nhau không kể hở “**sanh diệt**” tiếp diễn mãi “**diệt sanh**” theo định luật nhân quả trả vay, vay trả, nên trong các kinh đức Phật thường xác định nhắc đi nhắc lại Mười Hai Nhân Duyên này hợp lại thành thế giới khổ đau như trên đã giảng.

Làm cách nào? Tu như thế nào? Để Mười Hai Duyên này tan rã?

Đọc hết giáo lý kinh Nguyên Thủy đức Phật đã chọn duyên “**sanh**” làm vị trí cho chặng đường đầu tiên của người tu sĩ phải thực hiện, đó là giai đoạn thứ nhất của một vị Tỳ kheo phải tu tập cho bằng được, tức là đoạn dứt duyên sanh.

Muốn trở thành một vị Tỳ kheo của đạo Phật thì “**sanh y**” phải đoạn dứt, người nào chưa đoạn dứt sanh y thì không thành Tỳ kheo nghĩa là không thành đệ tử xuất gia của đạo Phật.

Như ở trên đã giải thích “**sanh**” là sanh sống, “**y**” là nương tựa vào để sống. Vậy, sanh y có nghĩa là nhà cửa, tài sản, tiền bạc, châu báu, cha mẹ, anh chị em, vợ con, bà con quyến thuộc nội ngoại, bạn bè thân thiết, chùa to tháp lớn, Phật tử đông, đó là sanh y.

Tu chưa xong mà lo độ người khác là mê muội, ngu si, tự mình chôn mình vào mồ danh lợi để mà chết trong khổ đau, cũng chẳng khác như một người nhà giàu kia vậy, đó là sanh y.

Người xuất gia tu theo đạo Phật thì phải đoạn dứt sanh y, có đoạn dứt sanh y mới sống đúng đời sống Phạm hạnh trọn vẹn và tu tập Thiền định đạt được kết quả.

Nếu chúng ta tu hành không đoạn dứt sanh y, còn tình cảm thương ghét, ngôi trong chùa mà tâm hướng về cha mẹ, vợ con, bạn bè, quyến thuộc, của cải, tài

sản v.v.. nhớ mong, thương tiếc thì con đường tu hành giải thoát làm sao đạt được.

Hiện giờ, người nào cũng có hai tay, một tay thì ôm đời, một tay thì ôm đạo. Tay nào quý vị cũng nắm hết. Đời quý vị không bỏ, đạo quý vị muốn thêm. Như vậy, quý vị làm sao nắm trọn được con đường tu hành.

Ví như, có một người đi thuyền, hai chân đứng trên hai chiếc thuyền, đứng như vậy làm sao thuyền đi được? Nếu muốn tìm đường giải thoát ra khỏi cảnh khổ của cuộc đời thì quý vị phải bỏ tay đời, rồi dùng tay đó cùng với tay kia sẽ ôm chặt con đường đạo, lúc bấy giờ quý vị sẽ thấy ngay liền có giải thoát tức khắc.

Đức Phật đã dạy: **“dứt bỏ sanh y thì Phạm hạnh mới xong”**. Lời dạy này rõ ràng và cụ thể, xác định dứt khoát **“có dứt bỏ thì có giải thoát”**.

Nếu Đời không muốn bỏ mà muốn tu theo đạo Phật thì chỉ tu tập **“thiện pháp”** mà thôi, không thể tu cao hơn được nữa, không thể nhập Vô Lậu Định và Tứ Thánh Định được.

Người thời nay, do chỗ tu hành không đúng, không hiểu rõ Phật Pháp, còn bắt cá hai tay, nên một số cư sĩ tu theo đạo Phật, không lượng sức mình, không rõ pháp môn nên ngày đêm tụng kinh, ngồi Thiền, cũng siêng năng nỗ lực tu hành lại còn đi nghe các giảng sư, Thiền sư thuyết pháp, dạy cách ngồi Thiền. Họ có công tu tập nhưng lại không dám bỏ vợ, bỏ con, không dám cắt lìa tài sản, lúc nào cũng lo làm ra tiền, ra bạc thì thử hỏi sự tu tập của họ sẽ giải thoát chỗ nào? Sẽ đi về đâu? Họ còn được các vị Thiền sư ấn chứng là đã kiến tánh thành Phật. Kiến tánh của những vị này là kiến ngôn, kiến ngữ, giỏi tài đối đáp chứ không phải thấy tánh, chỉ giỏi tài lý luận tưởng vô minh mà thôi.

Này, quý Thầy và quý vị cư sĩ đang ngồi đây nghe chúng tôi thuyết giảng đến chỗ này, quý vị nghĩ sao?

Có bỏ Đời đi theo Đạo được không?

Có xả được tình cảm của gia đình hay không?

Có xả được của cải, tài sản được không?

Đó là, con đường đoạn dứt sanh y, các bạn có làm được hay không?

Nếu chọn Đạo làm con đường giải thoát kiếp sống lầm than đau khổ của mình, thì Đạo có gian khổ cách nào ta cũng không chùng bước, thà chết, chết trong Đạo, chết trên bồ đoàn, chứ không thể chết dưới bồ đoàn, chết trong sự giải thoát nhân quả, chứ không thể chết trong tình cảm trói buộc của gia đình, của

cha mẹ, vợ con, anh em, chị em, thân bằng quyến thuộc v.v..., không thể chết vì của cải, tài sản, sự nghiệp mà phải chết vì Đạo, vì sự chấm dứt luân hồi, đau khổ của đời người.

Có cương quyết, gan dạ đi theo Đạo giải thoát, chúng ta mới bỏ hết, dẹp hết, viễn ly, xa lìa tất cả những gì gọi là cuộc sống thế gian. Chúng ta chấp nhận đời sống xuất thế gian nghèo nhưng không khổ, chỉ chọn lấy một nghề duy nhất, đó là nghề ăn xin, nghề hèn hạ nhất trong xã hội nhưng chính nhờ có tu tập và nuôi sống thân mạng bằng nghề này mới giải quyết được bản ngã ác vĩ đại, mới xô đổ và đập nhẹp nó xuống được.

Người đi tu theo đạo Phật không còn làm ra tiền bạc nữa, không còn đi cày ruộng trồng rau để mà ăn nữa.

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

Đến với đạo Phật, là để trở thành người tu sĩ xuất gia thì đời sống vật chất thiếu thốn mọi mặt, gần như không còn gì hết. Nếu người nào không có quyết tâm, không thấu rõ đời sống con người là khổ, khổ thật sự thì khó mà chấp nhận đời sống Đạo.

Đời sống Đạo phải hoàn toàn đoạn lìa, không còn mang một chút gì của đời trong tâm hồn thì sự tu hành mới dễ dàng. Đừng ngồi đây mà lo đời nghĩ nhớ cái này, cái kia hoặc lo toan thứ này thứ nọ.

Đối với Phật tử, họ chỉ là cái nhân để cho quý Thầy tạo cái duyên tu hành cho họ về sau, chớ đừng khuyến khích họ xuất gia tu hành ngay liền bây giờ hoặc bày vẽ kêu gọi họ cúng dường, làm từ thiện, xây chùa, xây tháp, hoặc trai tăng tứ sự v.v.. Đó là biến họ trở thành sự trói buộc quý Thầy. Cũng vì chuyện cúng dường, xây chùa tháp làm từ thiện v.v.. mà quý Thầy đã ngã quỵ trên đường tu hành của mình, quý Thầy đã trở thành những người phục vụ cho nhu cầu tinh thần của cư sĩ, chứ không còn là một vị tu sĩ chân chánh.

Khi quý Thầy làm trụ trì một ngôi chùa nào đó, hầu hết quý Thầy ít bị gia đình trói buộc mà bị Phật tử trói buộc. Họ cúng dường quý Thầy cái này để quý Thầy thỏa mãn nguyện vọng làm Phật sự thì họ cũng đòi hỏi quý Thầy ở cái kia, mặc dù cái kia không phải là giáo pháp của đức Phật, quý Thầy cũng phải làm cho vừa lòng họ.

Người tu sĩ lìa khỏi cuộc sống thế gian thì lại bị sai khiến trong cuộc sống xuất thế gian. Chúng ta lìa bỏ đời để đi tìm mục đích giải thoát nhưng không khéo lại bị đời sai khiến làm lệch Đạo.

Vượt thoát cuộc sống thế gian là một việc làm khó, thế mà vượt thoát đời sống không đúng của đạo Phật lại còn khó hơn. Vì những điều lệch lạc và không đúng của đạo Phật đã ăn sâu vào tâm não của mọi người, nó đã trở thành những phong tục tập quán truyền thống sâu sắc vào đời sống dân gian (mượn danh là Phật giáo).

Thời đại chúng ta có những tiêu chuẩn pháp hành cụ thể rõ ràng chánh thống của đạo Phật, vậy mà người ta xem thường, xem những pháp hành đó chẳng ra gì.

Bởi vậy, muốn giải thoát khỏi cảnh lầm than thế tục và còn phải vượt thoát những tà Thiên tà giáo của ngoại đạo, thì chúng ta phải noi gương đức Phật, buông xuống, buông xuống hết. Chỉ còn duy nhất những pháp nào Ngài đã thực hiện được giải thoát sanh, lão, bệnh, tử, thì chúng ta phải lấy đó hành trì không nên biếng trễ, để trở thành người giải thoát hoàn toàn.

Thoát khỏi trần lao là một việc rất khó vô cùng, nhưng đã vượt ra khỏi mà lại tu không đúng pháp của Phật thì rất uổng cho một đời người; vượt ra khỏi mà không nghe lời dạy của những người có kinh nghiệm đi trước mà cứ tu theo kiến giải của mình, tưởng là mình đã hiểu đúng, nào ngờ đó cũng là một sự lầm lạc còn lớn hơn nữa, tu như vậy chỉ là tu mù, phần đông những người tu sĩ này, chịu ảnh hưởng tà giáo ngoại đạo.

Đoạn dứt sanh y tức là sống đúng đời sống Phạm hạnh, sống đúng đời sống Phạm hạnh tức là hành trì giới luật nghiêm túc, giới luật nghiêm túc tức là trí tuệ như trong kinh Trường Bộ, đức Phật dạy: **“*Chỗ nào có giới luật nhất định chỗ ấy có trí tuệ, chỗ nào có trí tuệ nhất định chỗ ấy có giới luật...*”**.

Như vậy, đoạn dứt duyên sanh tức là trí tuệ, trí tuệ tức là **“*minh*”**. Ở đâu có minh thì ở đó, không có vô minh.

Ở đây, chúng ta thấy rất rõ, do vô minh sanh hành, do hành sanh thức... mới tạo ra thế giới đau khổ của loài người, nếu có minh thì vô minh không có, không có vô minh thì không có hành, không có hành thì không có thức, không có thức thì không có thế giới đau khổ của loài người, nhưng minh ở đây là đời sống phạm hạnh giới luật, đức Phật đã xác định như vậy, chứ không phải do học tập thông suốt Tam Tạng Thánh Điển là minh.

Muốn đập tan Mười Hai Nhân Duyên này thì chúng ta phải có minh, muốn có minh thì phải đoạn dứt sanh, muốn đoạn dứt sanh thì phải sống đúng Phạm hạnh, muốn sống đúng Phạm hạnh thì phải trì giới luật nghiêm túc, trì giới luật nghiêm túc tức là minh. Minh ở đây, không phải là trí tuệ Tam Minh. Minh ở đây, là tri kiến và giới luật **“Tri kiến ở đâu thì giới luật ở đó, giới luật ở đâu thì tri kiến ở đó. Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật”**.

Tu hành theo đạo Phật mà hiểu sai một ly thì tu sai ngàn dặm. Các tu sĩ Phật giáo hiện giờ tu sai nên chẳng tìm thấy sự giải thoát, do đó luôn luôn sống trong dục lạc thế gian, sống rất giàu sang, chùa to Phật lớn, cuộc sống đầy đủ vật chất hơn người thế gian.

Hằng ngày ăn uống ngủ nghỉ phi thời, vui chơi nghe ca hát và tự ca hát. Vả lại, các Sư Thầy còn cất giữ tiền bạc, đó là duyên sanh chưa lìa, duyên sanh chưa lìa thì hình sắc, đầu tròn áo vuông của quý Thầy là chửi rửa Phật giáo. Chính các Thầy xuất gia, mà không lìa duyên sanh. Vì thế, các Thầy đã vô tình tự mình đã diệt Phật giáo, nhưng các Thầy có bao giờ biết.

TỨ NIỆM XỨ VÔ LẬU THÁNH ĐỊNH VÀ TỨ THÁNH HIỆN TẠI AN LẠC TRÚ ĐỊNH

Cũng vì đời sống thế gian không bỏ được, nên hầu hết tu sĩ Phật giáo khắp nơi trên thế giới, năm châu không thể nhập Tứ Niệm Xứ Vô Lậu Thánh Định và Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định được, họ chỉ còn lý thuyết kiến giải loanh quanh **“Tứ Niệm Xứ”** bằng một cái tên **“Minh Sát Tuệ, Trái Tim Thiền Định, Bốn Lãnh Vực Quán Niệm v.v..”**

Tứ Niệm Xứ Vô Lậu Thánh Định là một loại Thiền định của đạo Phật, hành giả chuyên cần tu tập sẽ quét sạch lậu hoặc đưa tâm con người ly dục ly ác pháp, giải thoát hoàn toàn chấm dứt được sự tái sanh luân hồi. Nhưng quý vị, đừng hiểu theo tưởng giải của các nhà học giả mà tu hành chẳng đi đến đâu, họ lý luận đủ loại nhưng cuối cùng chỉ ức chế tâm chứ không có khắc phục tham ưu chút nào được.

Muốn thực hiện Thiền định này mà quý vị không chịu rời bỏ **“duyên sanh”** thì làm sao thực hiện được. Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định cũng vậy, “duyên sanh” mà không lìa bỏ thì hành giả đừng nên tu tập đến nó, vì có tu tập quý vị cũng chẳng đạt đến đâu, còn làm rối loạn thần kinh vì ức chế tâm, chẳng ích lợi gì còn có tai hại hiểm nguy khác nữa, là rối loạn thần kinh điên khùng.

Tứ Niệm Xứ Vô Lậu Thánh Định và Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định. Từ khi đức Phật và các vị Thánh Tăng đã nhập diệt, lần lượt về sau không còn ai tu tập

và thực hiện nhập được, nên được xem như hai loại Thiền định này đã mất gốc, không còn ai biết đường tu tập đúng pháp.

Nhìn cuộc sống của tu sĩ Phật giáo hiện giờ, phần đông sống trong danh lợi, ăn ngủ phi thời, cách thức ăn mặc và lối sống như vua chúa thời phong kiến, chùa xây cất như cung vàng điện ngọc to lớn đồ sộ vĩ đại. Thấy cách thức sống xác định tâm họ lậu hoặc còn đầy dẫy, ham thích cái này cái nọ tốt, sang, đẹp và chú trọng đến danh tiếng. Vì thế, Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định không có một vị nào nhập được, chỉ còn là những danh từ suông trong kinh sách Nguyên Thủy. Không còn có một vị nào có kinh nghiệm tu tập được.

Hầu hết, các tu sĩ Phật giáo Bắc Tông hiện giờ đang trụ khắp nơi trên thế giới đều cho Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định là Thiền định ngoại đạo, Thiền phạm phu, Thiền Tiểu Thừa, Nhị Thừa.

Theo quan niệm Phật giáo Đại Thừa hiện giờ họ cho Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định là Thiền ngoại đạo của các tôn giáo khác. Vậy, chúng ta nên tìm tôn giáo nào có bốn loại Thiền định này:

1- Yoga.

2- Hồi Giáo.

3- Bà La Môn Giáo.

4- Ấn Độ Giáo.

5- Thiên Chúa Giáo

6- Tin Lành Giáo.

7- Thiên Đông Độ.

8- Cao Đài Giáo.

9- Hòa Hảo.

10- Bửu Sơn Kỳ Hương.

11- Lão Tử.

12- Trang Tử.

13- Mặc Tử.

14- Khổng Giáo.

15- Lạt Ma Giáo.

16- Khí Công.

17- Nội Công.

18- Trường Sinh Học.

19- Khoa Học.

20- Lục Sư Ngoại Đạo v.v..

Trong thời đức Phật chỉ thấy trong kinh có ghi lại 62 luận thuyết của ngoại đạo mà không thấy nói đến Tứ Thánh Định.

Xét tận cùng, từ xưa đến nay các tôn giáo hiện có mặt trên thế gian này, trong kinh sách của họ không thấy có dạy tu tập “Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định” chỉ có kinh sách Phật giáo Nguyên Thủy mới có dạy. Nhưng xét cho kỹ, trước đức Phật thì loại Thiền định này cũng đã có, nhưng là của ngoại đạo lối bốn Thiền ức chế tâm nên khi lúc còn bé, đức Phật ngồi dưới cội cây jam bu hướng tâm ly dục ly ác pháp.

Hiện giờ hầu hết các tu sĩ Phật giáo và ngoại đạo đều không có người nào nhập được Tứ Thánh Định.

Các nhà học giả xưa và nay nghiên cứu đến Thiền định này, họ chẳng triển khai nổi các pháp hành, chỉ dựa vào một số danh từ đã có sẵn trong kinh sách, giảng dạy không rõ ràng, lơ mơ như người đi đêm không đèn, không đuốc, nhất là cố tránh né lướt qua, không dám đụng đến nó.

Tại sao, chúng ta biết không có người nhập được Thiền định này?

1- Toàn bộ kinh sách hiện giờ đang được lưu hành dạy về Thiền định, không thấy có kinh sách nào dạy tu tập Thiền định này.

2- Rất ít kinh sách xưa cổ nói về bốn loại Thiền định này, dù có nói đến như kinh sách Phật giáo Nguyên Thủy, nhưng các nhà học giả không có tu hành và nhập được các loại định này nên cũng chỉ nói sơ sài qua loa, nói theo tưởng, không có kinh nghiệm, không có pháp hành cụ thể.

3- Khắp trên thế giới chưa có tin tức người nào nhập được Thiền định này.

4- Khắp trên thế giới chưa nghe có người nào nhập Tứ Thiền, tịnh chỉ hơi thở từ 1 tháng, 2 tháng, 3 tháng cho đến 1 năm, 2 năm, 3 năm không ăn không uống mà không chết.

5- Nhập các loại định này, hơi thở và các hành trong thân đều phải ngưng nghỉ.

6- Sau khi nhập định xong từ 1 tháng, 2 tháng, 3 tháng cho đến 1 năm, 2 năm, 3 năm, khi xuất định vẫn phục hồi sự sống lại như thường.

Đó là những loại Thiền định khó thấy ở thế gian này và khó tu tập hơn các loại Thiền định khác.

Người nào không chịu moi đầu động não để nghiên cứu Tứ Thánh Định mà chỉ dựa vào Thiền định này của ngoại đạo, đó là những người vuốt đuôi kẻ khác chẳng có trí tuệ.

Qua sự sưu tầm và nghiên cứu nhiều loại kinh sách, chúng ta quả quyết xác định “Tứ Thánh Hiện Tại An Lạc Trú Định và Tứ Niệm Xứ Vô Lậu Thánh Định” chỉ có Phật giáo mới có mà thôi và kinh sách Nguyên Thủy đã dạy rất kỹ từ những phương pháp nhỏ nhất và dễ dàng nhất đến để thực hành cho có kết quả ngay liền cho đến những phương pháp khó nhất để tịnh chỉ hơi thở, làm chủ sự sống chết.

DỨT BỎ DANH LỢI TRONG ĐẠO

Khi đã khoác chiếc áo Tỳ kheo, chúng ta đã nhận được đời sống xuất gia, không thể như đời sống tại gia được, hoàn toàn phải đoạn trừ tâm luyến ái, viễn ly, xa lìa, từ khước tâm danh, tâm lợi của đời sống thế gian. Không những chỉ đoạn trừ tâm danh lợi ở thế gian mà còn phải đoạn trừ tâm danh lợi trong Đạo. Danh lợi mang hình thức là Đạo nhưng thật sự nó là tâm danh lợi của con người.

Quý Thầy hãy đề phòng cảnh giác, đừng quên rằng cái tâm gian xảo của quý Thầy sẽ lường gạt chính quý Thầy, khiến cho quý Thầy tưởng mình không danh lợi, tưởng mình tu chân chánh.

Quý Thầy đã lầm, nó sai khiến quý Thầy như một tên nô lệ, làm tất cả mọi cái gì nó muốn, chỉ cần nó che đậy mắt quý Thầy bằng những danh từ cao thượng, **“độ chúng sanh, làm lợi ích Phật Pháp”**. Thế là, quý Thầy đã an tâm, “vì Phật Pháp, vì chúng sanh”.

Quý Thầy nên nhớ kỹ từ khi mới vào chùa xuất gia tu hành, quý Thầy chỉ là một chú “Điệu” chẳng có danh có lợi gì cả. Ăn rồi học giáo lý, hàng ngày cúng bái tụng niệm.

Sau thời gian năm năm, mười năm đi làm giảng sư, làm trụ trì chùa này hoặc chùa kia. Bây giờ, danh và lợi làm mờ mắt quý vị. Quý vị suốt ngày hết làm Phật sự này đến làm Phật sự khác. Nói danh từ Phật sự nghe cho thanh cao chứ thật

sự quý Thầy đang hành một cái nghề làm “tôn giáo” để cầu danh, mưu lợi cho bản thân quý Thầy.

Quý Thầy quên rồi, quý Thầy là những người từ bỏ danh lợi, bỏ tất cả tình thương của thế tục, để tu hành tìm đường giải thoát.

Thế mà, bây giờ quý Thầy lại chạy theo danh lợi, bằng những danh từ khác, danh từ cao thượng **“Phật sự, Như Lai sứ giả, tu Bồ Tát hạnh, hành Bồ Tát đạo”**. Ai nghe đến những danh từ này cũng phải kính nể, quỳ lạy sát đất.

Quý Thầy có tự xét lại mình không? Có buồn cười cho chính bản thân mình không? Hàng ngày quý Thầy đi thuyết giảng dạy người tu cái này, cái kia mà quý Thầy lại tu không được những điều quý Thầy đã giảng dạy, quý Thầy nói láo đó. Quý Thầy có biết không?

Lời giảng dạy của quý Thầy rất tuyệt vời, ý nghĩa thâm sâu tưởng chừng quý Thầy là vị Phật sống. Nhưng xét kỹ cách thức sống của quý Thầy, người ta không khỏi ngạc nhiên, quý Thầy dạy một điều mà cuộc sống của quý Thầy lại sống một ngả.

Hồi mới vào tu, thì nghèo xơ nghèo xác, đến chừng làm trụ trì, giảng sư, Thiền sư thì quý Thầy bắt đầu giàu có, chùa dần dần xây dựng vĩ đại, đồ sộ, vật dụng thế gian không có một vật gì thiếu cả.

Mới vào tu quý Thầy cưỡi chiếc xe đạp cũ mềm, sau thời gian thì có xe Honda rồi xe Dream, càng tu quý Thầy lại càng giàu ra nhiều, có cả ô tô thứ thượng hạng, ngoài đời người ta có cái gì thì quý Thầy có cái nấy.

Ở đời, người ta tìm danh, tìm lợi rất khó, quý Thầy ở trong Đạo tìm danh tìm lợi rất dễ dàng. Ngoài đời, người ta làm lụng tìm ra miếng cơm manh áo rất là vất vả, khổ nhọc. Trong Đạo, quý Thầy ăn không ngồi rồi, học tập chơi đùa chẳng làm động móng tay, quần áo sang đẹp, bánh trái đồ ăn thực phẩm ăn không hết. Vì thế, người đi tu theo đạo Phật hiện giờ không tìm sự giải thoát mà chỉ nhắm vào danh và lợi.

Pháp môn của Phật giáo phát triển hiện giờ quý Thầy đang tu là pháp môn dạy tu danh lợi. Tại sao chúng ta biết như vậy?

Thấy cách thức sống của quý Thầy là thấu rõ, còn những pháp môn dạy tu giải thoát thì quý Thầy đã ném qua một bên, không còn lưu ý đến nó nữa. Không phải quý Thầy không biết, nhưng vì pháp môn đó sống không dục lạc.

Những pháp môn này dạy xả ly, bỏ danh, bỏ lợi, đời sống tu sĩ chẳng có gì, thiếu dục tri túc, khắc kỷ với mình, sống ba y một bát. Đời sống giải thoát là như vậy, mới chính là người tu sĩ của đạo Phật.

Muốn giải thoát theo nghĩa của đạo Phật, mà không chịu vứt bỏ đời sống thế gian thì đâu còn nghĩa lý gì giải thoát của đạo Phật nữa.

Người tu sĩ đạo Phật muốn thể hiện độ người tu giải thoát thì phải thể hiện sự sống giải thoát tức là ly dục ly ác pháp, ly vật chất của cải tài sản tiền bạc châu báu thế gian, lìa chùa to tháp lớn, lìa danh lìa lợi, lìa nữ sắc, lìa ăn ngon, mặc đẹp v.v.. Nếu sự sống mà ly được như vậy thì đó là gương hạnh độ người tu tập. Lời nói thuyết giảng giáo lý kinh điển của đạo Phật đều phải phù hợp với cách sống của mình không sai một mảy. Nếu sống ngược lại, thì lời nói thuyết giảng kinh sách không đi đôi với cuộc sống của mình, như vậy là lừa bịp, lường gạt người khác, sống trong mát ăn bát vàng, bằng mồ hôi nước mắt của người khác. Thật đáng phỉ nhổ và khinh bỉ. Đã không độ được người giải thoát mà còn làm hoen ố đạo Phật, khiến cho Phật Pháp suy đồi, chánh pháp chìm mất. Người trí hiểu biết nhìn vào đạo Phật khinh dễ và nghi ngờ.

Này, quý Thầy! Bốn phận và trọng trách đối với đạo Phật, quý Thầy không thể làm ngơ làm diếc làm đui được. Quý Thầy đã từng học và đã nghiên cứu kinh sách của đạo Phật. Đã thông suốt lý của Đạo, đời sống của Đạo. Có sao quý Thầy lại sống, lại tu tập không đúng lời dạy của đức Phật. Đó là, một lỗi lầm rất lớn mà quý Thầy phải chịu trách nhiệm đối với đạo Phật và tín đồ.

Nếu không có Tạng Kinh A Hàm và Tạng Kinh Nikaya, thì làm sao còn biết đâu là đạo Phật nữa; còn biết đâu là đường lối tu hành chân chánh của đạo Phật.

Muốn làm sáng tỏ đạo Phật; muốn cứu mình ra khỏi cuộc đời trầm luân đau khổ và sanh tử luân hồi, không gì hơn là quý Thầy phải quay về đường tu tập chân chánh của đạo Phật mà hai Tạng Kinh này đã dạy rất rõ. Quý Thầy phải bỏ danh lợi trong Đạo mà đức Phật đã dạy: **“Có danh có lợi thì nên ẩn bóng”**, vượt ra khỏi những dây xích sắt danh và lợi của tôn giáo, chọn đời sống Phạm hạnh của người tu sĩ Phật giáo chân chánh, thì đạo Phật chẳng làm gì nó sẽ sáng chói và huy hoàng.

Gương hạnh sống đó, ly dục ly ác pháp, giúp cho quý Thầy nhập được các định làm chủ được sự sống chết, chấm dứt được sự tái sanh luân hồi và còn giúp mọi người biết buông xả, dứt các điều ác, tăng trưởng các điều lành mang lại hạnh phúc, an vui cho mình, cho người và xã hội.

SỐNG TRẦM LẶNG

Đời sống của người tu sĩ đạo Phật phải trầm lặng, cô đơn độc cư và ít nói chuyện v.v.. Nhất là phải giữ gìn tâm mình trong trạng thái yên lặng, bất động, không được nhôn nhao, lăng xăng nghĩ ngợi, lo lắng, suy tư và sợ hãi, giận hờn, buồn rầu, lo nghĩ v.v..

Bài kệ nhất dạ hiền, đức Phật đã dạy chúng ta tu tập như thế nào để sống một cuộc đời tu sĩ trầm lặng?

Ông A Nan nhớ lại lời huấn thị bài kệ **“Nhất Dạ Hiền”**, ông đã thực hiện trong một đêm không ngủ, sáng hôm sau ông dùng thần thông đi xuyên qua cửa đá vào hang Thất Liệp để kết tập kinh điển cùng với năm trăm vị A La Hán khác. Đây bài kệ:

NHẤT DẠ HIỀN

“Quá khứ không truy tìm.

Tương lai không ước vọng.

Quá khứ đã qua rồi (đoạn tận).

Tương lai lại chưa đến.

Chỉ có pháp hiện tại.

Chánh niệm tỉnh giác đây.

Tuệ tri quán vô lậu.

Không động không rung chuyển.

Biết vậy nên tu tập.

Hôm nay nhiệt tâm làm.

Ai biết ngày mai chết.

Không ai điều đình được.

Với bọn tử thần kia.

Nhiệt tâm quyết tu tập.

Đêm ngày không mỗi mết.

Xưng gọi Nhất Dạ Hiền.

Luôn luôn sống trầm lặng”.

Là một tu sĩ Phật giáo, luôn luôn phải giữ tâm mình không cho suy nghĩ những chuyện vu vơ, không cho lo lắng hối tiếc buồn phiền những chuyện đã qua, không cho giận, hờn, căm thù, bắt toại nguyện những chuyện hiện tại. Vì có suy tư những chuyện đã qua cũng chẳng ích lợi gì mà ngược lại còn làm buồn phiền, đau khổ. Do chỗ buồn phiền, đau khổ, tâm ta không được thanh thản, an vui nên đức Phật mới dạy muốn giải thoát tâm hồn được thanh thản, an lạc thì đừng nhớ, lo, nghĩ về những chuyện đã xảy rồi; nhớ, lo, nghĩ những chuyện đã qua rồi khiến tâm bất an, chẳng có ích lợi gì.

Đạo Phật dạy phải đoạn dứt những sự suy tư về chuyện quá khứ, vì chuyện quá khứ đã qua rồi, có lo nghĩ có buồn phiền thì cũng chẳng giải quyết gì được mà còn làm tâm ta đau khổ, u tối thêm, không còn sáng suốt đối với chuyện hiện tại.

Vậy, chúng ta nên lấy 2 câu kệ này làm pháp hướng nhắc tâm mình để xa lìa quá khứ.

“Quá khứ không truy tìm

Quá khứ đã qua rồi”.

Còn tìm kiếm có ích lợi gì cho ta nữa, ta hãy xả đi, buông đi.

Quá khứ đã không tìm trở lại thì vị lai đừng nuôi hy vọng ước mơ. Vì tương lai đến, đến không bao giờ đúng với sự mơ ước, thế là thất vọng, thất vọng là khổ đau.

Bởi vì, luật nhân quả đang chi phối từng phút, từng giây trong thời gian và không gian của sự vật. Nên sự mơ ước của con người còn tùy thuộc ở nhân quả của người đó, nên sự ước mơ không bao giờ đúng và đạt được.

Người thấu rõ luật nhân quả chẳng bao giờ mơ ước một điều gì về tương lai, chỉ lo giải quyết mọi việc đang xảy ra trong hiện tại, không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh, thì vị lai không ước mơ nhưng vẫn thành sự tốt đẹp đến với mình.

Đạo Phật lấy mốc thời gian hiện tại để tu tập, để không nhớ nghĩ về quá khứ và cũng không lo lắng về tương lai.

Vậy thời gian hiện tại ta tu tập cái gì? Như trong bài kệ đã dạy:

“Chánh Niệm Tỉnh Giác đây.

Tuệ tri quán Vô Lậu”.

Đây là hai loại Thiền định mà đức Phật đã dạy người mới tu, cần phải siêng năng tu tập để tâm không nhớ nghĩ về quá khứ và cũng không mơ ước về tương lai.

Chánh Niệm Tỉnh Giác đây tức là chánh Niệm Tỉnh Giác Định. Cách tu tập định này, trên thân quán thân tu về hành tướng ngoại (Tứ Niệm Xứ) nghĩa là thân đi biết thân đi, thân đứng biết thân đứng, thân ngồi biết thân ngồi, thân mặc y mang bát biết thân mặc y mang bát, thân làm việc gì đều biết thân làm việc nấy. Tâm luôn chú ý theo dõi hành động của thân đang hoạt động, không để thất niệm đang làm, mất niệm đang làm là thất niệm, thất niệm là mất tỉnh giác, mất tỉnh giác tức là mê, mê còn gọi là quên. Cho nên, tu tập mà để thất niệm là tu sai, tu như vậy không có kết quả, tu suốt đời cũng chẳng có ích lợi gì.

Thất niệm có hai trạng thái khác xen vào:

1. Quên mất niệm hành động của thân, xen vào những vọng tưởng, nghĩ ngợi chuyện thế gian (bị vọng niệm).
2. Quên mất niệm hành động của thân (vô ký) hành động theo thói quen, không nhớ, hay quên.
3. Quên mất niệm là quên pháp như lý tác ý, quên pháp như lý tác ý là ý thức chìm thì tưởng thức hoạt động, tưởng thức hoạt động thì sẽ rơi vào Thiền tưởng.

Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, người mới tu phải dùng pháp hướng dẫn tâm tỉnh thức, nếu không dùng pháp hướng thì tâm dễ bị vọng tưởng và vô ký. Cái khó là ở chỗ tu tập nếu không có người có kinh nghiệm hướng dẫn thì khó mà tu tập tỉnh thức an trú thời gian dài được.

Tuệ tri quán vô lậu tức là Định Vô Lậu. Định Vô Lậu này được thực hiện trên thân quán thân tu về nhân tướng (Tứ Niệm Xứ) để khắc phục tham ưu tức là ly dục ly ác pháp. Cách thức tu tập định này có ba cách:

1. Ngồi kiết già thẳng lưng đặt niệm thân trước mặt quán xét tư duy, thấu suốt lý duyên khởi, lý duyên sanh, lý vô thường, khổ, không và vô ngã, lý bất tịnh, xấu xí, bẩn thỉu, hôi thúi, uế trược v.v..

Khi quán xét thân xong, ngồi đặt niệm thọ, tâm và các pháp trước mặt cũng quán xét như vậy.

1. Ngồi kiết già lưng thẳng đặt niệm thân trước mặt, quán xét tư duy về Nhân Quả, về Bốn Đại Duyên Hợp và Thập Nhị Nhân Duyên. Khi quán xét tư duy

thân xong rồi đặt niệm thọ, tâm và các pháp cũng quán xét như vậy.

2. Khi đang tu Định Chánh Niệm Tĩnh Giác bỗng có một niệm khác xen vào ta nên lấy niệm đó đặt trước mặt quán xét tư duy, tu Định Vô Lậu liền, để xả bỏ niệm ấy cho rốt ráo, không còn tới lui, chớ không được buông ngang vì buông ngang niệm ấy sẽ sanh trở lại khiến cho tâm thất niệm.

Hai loại định: Chánh Niệm Tĩnh Giác và Định Vô Lậu sẽ hỗ trợ cho nhau, khi chúng ta biết câu hữu, chúng sẽ giúp chúng ta diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp, nhờ thế tâm bất động trước các đối tượng, do vậy trong bài kệ có câu:

“Không động không rung chuyển”.

Nếu người siêng năng tu tập như vậy, tâm được thanh tịnh hoàn toàn, giống như cục đất không còn phiền não, khổ đau, giận hờn, thương ghét nữa.

Hiểu được và biết rõ sự lợi ích của hai loại định này chúng ta cần phải siêng năng tu tập nhiều hơn, không bỏ phí thì giờ. Kết quả mang đến tâm chúng ta được giải thoát, cuộc sống được an vui, thanh thản và vô sự, không có một vật gì, hoàn cảnh nào làm động tâm được, thì trên đời này còn có gì hạnh phúc và sung sướng cho bằng.

Này, quý Thầy và các Phật tử, khi đã nhận được hai pháp Thiền định quý báu vô giá này, thì trên đời không còn có vật gì quý báu hơn và sánh bằng được.

Biết nó quý báu vô giá như vậy, nên đức Phật khuyên chúng ta:

“Biết vậy nên tu tập.

Hôm nay nhiệt tâm làm.

Đêm ngày không mỗi mệt”.

Đó là một lời khuyên chơn thật của đức Phật, biết hai loại định này sẽ giải thoát tâm con người ra khỏi sông mê biển khổ. Vì thế, người tu sĩ phải thấy giá trị của nó to lớn và lợi ích biết dường bao.

Khi thấu suốt giá trị của hai pháp môn Thiền định này, thì đừng để mất thời giờ vàng ngọc của mình trôi qua quá uổng, dù là một phút cũng không tìm lại được. Phải nỗ lực siêng năng tu tập với một tâm thành nhiệt huyết, ngày đêm tinh tấn không biết mỗi mệt là gì.

Sự nhiệt tâm, tinh cần, tinh tấn, không biếng trễ, không bỏ qua một giây phút nào, thì kết quả sẽ nhanh chóng, giải thoát chỉ một đêm tu tập sẽ trở thành bậc Thánh Hiền.

“Xứng gọi nhất dạ hiền”.

Chỉ có một đêm tu tập không thất niệm, tâm hồn chúng ta sẽ trở thành trầm lặng, sống ít nói, tâm hồn không lăng xăng, không nhộn nhịp, sống độc cư an vui một mình.

Qua bài kệ này, quý Thầy và các Phật tử đã nhận ra được những kinh nghiệm trong hai pháp môn Thiền định quý giá để thực hành cụ thể và kết quả sẽ mãn nguyện.

Người cư sĩ tại gia cũng như người tu sĩ xuất gia đều dễ dàng tu tập hai pháp môn Thiền định này mà không sợ lạc Thiền, tẩu hỏa nhập ma hoặc rối loạn thần kinh, hoặc ông lên bà xuống như nhập đồng, nhập xác.

Kết quả của hai pháp môn Thiền định này nhanh chóng, ngay liền tức khắc, không phải chờ đợi.

Nếu ai tha thiết con đường tu tập của đạo Phật mà được hướng dẫn tu tập hai pháp môn này, như người đang chết đuối mà vớ được phao, như người bệnh sắp chết mà vớ được thần dược.

Người có hữu duyên gieo trồng chánh pháp của đạo Phật mới gặp được hai Thánh pháp này. Do thế, phải nỗ lực siêng năng tu hành ngày đêm không biết mệt mỏi để cứu mình ra khỏi biển khổ, để đền đáp ơn Phật, ơn sanh thành dưỡng dục của mẹ cha và ơn đàn na thí chủ, có như vậy mới xứng danh là người đệ tử của đức Phật, là những bậc Thánh Tăng, là những bậc Thánh cư sĩ, là những bậc chân tu sống trầm lặng tuyệt vời.

SANH ĐÃ TẬN PHẠM HẠNH MỚI XONG

Trong kinh Thập Nhị Nhân Duyên đức Phật đã dạy: *“Người mới vào tu, phải tu tập đoạn dứt duyên **“sanh”**”*.

Kinh Thập Nhị Nhân Duyên có mười hai duyên như mắt xích sắt, duyên này có thì duyên kia có, duyên này diệt thì duyên kia diệt. Kinh này bắt đầu từ duyên ***“vô minh”*** như sau:

1- Vì vô minh không thấu rõ các pháp thế gian lầm chấp chúng là thật có nên hành động chạy theo tâm ham muốn, sanh ra các ác pháp, tạo biết bao nhiêu nghiệp khổ đau, do thế kinh dạy: ***“Vô minh sanh hành”***.

2- Hành động theo lòng ham muốn dục lạc chạy theo ái dục sanh ra thức, nên kinh dạy: ***“hành sanh thức”***.

3- Thức, kết hợp noãn châu và tinh trùng sanh ra danh sắc nên kinh gọi: **“thức sanh danh sắc”**.

4- Danh sắc, là thân và tướng của con người, lần lần phát triển đầy đủ: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý. Mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý tiếp xúc với sáu trần bên ngoài nên kinh dạy: **“Danh sắc sanh lục nhập”**.

5- Lục nhập, có nghĩa là sáu căn và sáu trần. Sáu căn gồm có: Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Sáu trần gồm có: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu trần tiếp xúc sáu căn, nên kinh dạy: **“Lục nhập sanh ra xúc”**.

6- Xúc, tạo ra sự va chạm êm ấm, ngọt bùi, khả hỷ, khả lạc nên kinh dạy: **“Xúc sanh ra thọ”**.

7- Thọ, sanh ra cảm giác thích thú, cảm mến, giận hờn, thương ghét nên kinh dạy **“Thọ sanh ra ái”**.

8- Ái, là yêu mến, thương mến, ưa thích người vật và vật chất nhà cửa nên từ đó chúng ta mới có (Hữu), nên kinh dạy: **“Ái sanh ra hữu”**.

9- Hữu là có vật này, vật kia như: thân tứ đại, thân ngũ uẩn, nhà cửa, của cải, tài sản, cha, mẹ, anh, chị, em, bà con... Khi đã có thì mới gìn giữ bảo vệ, nên kinh dạy: **“Hữu sinh ra thủ”**.

10- Thủ là giữ lại, nhờ có giữ gìn bảo vệ của cải tài sản, thân bằng quyến thuộc nên mới có đời sống (sanh), cho nên kinh dạy: **“Thủ sinh ra sanh”**.

11- Sanh, phải nói đủ là sanh y, sanh là của cải, tài sản, vật chất, sự nghiệp, cha mẹ, vợ con, anh em, chị em, thân bằng quyến thuộc, bạn bè v.v.. như trên đã nói. Do thế, khi tài sản của cải bị mất thì sanh ra buồn rầu bệnh khổ và chết, cha mẹ vợ con chết cũng sanh ra buồn rầu, đau khổ phiền lòng nên kinh dạy: **“Sanh sanh ra ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết”**.

12- Ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết là duyên cuối cùng của Mười Hai Duyên này, hợp lại thành thế giới khổ đau của kiếp người.

Sau khi quán xét Mười Hai Nhân Duyên, cái này có thì cái kia có, cái này diệt thì cái kia diệt.

Như đã nói ở trên, Mười Hai Nhân Duyên này hợp lại là thế giới đau khổ của con người thành hình. Mười Hai Nhân Duyên này rã tan là thế giới hết khổ đau, hoại diệt.

Muốn thoát khổ thì Mười Hai Nhân Duyên này phải rã tan. Vậy, rã tan như thế nào và duyên nào rã trước?

Kinh điển phát triển Đại Thừa và Thiền Đông Độ nhắm vào duyên vô minh phải phá trước bằng **“Minh”**, minh tức là trí tuệ.

Muốn triển khai “Minh” trí tuệ, các nhà Đại thừa và Thiền Đông Độ dùng pháp hành ức chế niệm thiện niệm ác, cho tâm không niệm thiện niệm ác là định và do tâm định thì phát tuệ (chẳng niệm thiện niệm ác bản lai diện mục hiện tiền), bản lai diện mục hiện tiền là Phật Tánh, mà Phật Tánh là tánh giác, tánh giác tức là trí tuệ. Do những pháp hành tu tập để triển khai trí tuệ như vậy. Họ đã lầm, không ngờ đường tu tập ấy lại khai mở tưởng tuệ. Khi tưởng tuệ được khai mở thì lý luận của các nhà Đại thừa siêu việt tưởng, nên không tôn giáo nào tranh luận hơn được, nhất là lý Bát Nhã của Đại Thừa.

Do lý luận siêu việt tưởng Bát Nhã nên nó đã phá luôn Phật giáo chính gốc (**vô khổ, tập, diệt, đạo**). Vì, Phật giáo Nguyên Thủy chính gốc, không có lý luận tranh hơn thua, không có lý luận siêu việt tưởng như vậy, chỉ dạy thẳng đời người là khổ, nguyên nhân sinh ra đau khổ, trạng thái tâm hết khổ đau và tám cách thức tu tập để diệt nguyên nhân sinh khổ. Những pháp hành này, cụ thể để mọi người ai cũng tu được, cũng thực hiện được sự giải thoát hết khổ như nhau.

Vì thế, kinh điển Nguyên Thủy nhắm vào duyên “sanh” để đoạn dứt nó, đoạn dứt nó thì ưu bi, sầu khổ, bệnh, chết cũng đoạn dứt, nên kinh thường nhắc đi nhắc lại: **“Sanh đã tận Phạm hạnh mới xong”**.

Nếu một người tu tập quyết tìm đường giải thoát ra khỏi cuộc sống trần lao này, thì phải buông xả như đức Phật và các bậc Thánh Tăng: không trang điểm làm đẹp, của cải tài sản bỏ sạch, cha mẹ, anh em, chị em, vợ con đều bỏ xuống hết như trong bài **“Vượt thoát”** đã dạy.

Đó là bứt tất cả những sợi dây xiềng xích đang trói rất chặt mọi người. Chỉ có những bậc chân tu thấy được nhân quả nên họ đã mạnh dạn dứt bỏ sạch để vượt thoát cảnh đời thế tục.

Sự dứt bỏ vượt thoát này, không phải ai cũng làm được, tuy nói rất dễ nhưng làm rất khó. Người tầm thường không thể làm được, trong kinh dạy rất đơn giản: **“Sanh đã tận Phạm hạnh mới xong”** hoặc **“duyên sanh dứt thì bệnh tử sầu khổ ưu bi dứt”**. Những danh từ nghe thì dễ dàng, nhưng đương đầu trước của cải, tài sản châu báu, ngọc ngà cùng cha mẹ, anh em, chị em, vợ con, xả bỏ hay đoạn tận là một việc không phải dễ làm.

Nếu không đoạn tận, thì không thể thực hiện được con đường giải thoát của đạo Phật.

Tại sao vậy?

Tại vì đạo Phật gọi là đạo giải thoát mà không bứt được những sợi dây xiềng xích vô hình đó đang trói buộc thì làm sao gọi là giải thoát được?

Hiện giờ, những người đang tu theo đạo Phật, đời chẳng muốn bỏ mà đạo lại muốn thêm, hai tay đều nắm hết. Do thế, cuộc sống tu hành Đời chẳng ra Đời, Đạo chẳng ra Đạo.

Hiện giờ, quý Thầy và các cư sĩ tu hành chẳng đến đâu, chỉ vì tu theo kiểu đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo, rất uổng công cho một đời tu hành. Tu mãi chỉ còn lấy Phật giáo làm danh làm lợi cho cuộc sống thế tục.

Tu theo Phật giáo, người tu hành phải đoạn dứt sanh y, có đoạn sanh y thì tâm mới được giải thoát đau khổ. Tâm có được giải thoát đau khổ thì tâm mới có thanh tịnh; tâm có thanh tịnh thì tâm mới nhập Thiền định; Tâm nhập được Thiền định thì tâm mới làm chủ được sự sống chết.

Người không đoạn dứt sanh y, không thể nào ly dục ly ác pháp và nhập Tứ Thánh Định được, do không ly dục ly ác pháp và nhập Tứ Thánh Định được, thì không còn pháp nào tu tập làm chủ sanh tử và chấm dứt luân hồi.

Đường về xứ Phật không khó, nhưng khó cho những ai, không muốn dứt bỏ đời sống dục lạc và tình cảm thương mến ở thế gian.

Pháp môn tu hành của đạo Phật không có gì huyền bí và vĩ đại, chỉ cần hiểu rõ đời sống thế gian là khổ vô vàn và khổ muôn kiếp. Đời sống xuất thế gian là dứt khổ, hết khổ, chỉ còn một đời sống này nữa mà thôi, một đời sống tu theo đạo Phật hoàn toàn sẽ chấm dứt khổ.

BỐN THÁNH ĐỊNH

Quý vị muốn tu tập Thiền định của đạo Phật, thì nên theo bản tóm lược này mà tu tập từng giai đoạn một để có kết quả như ý mình. (Tứ Thánh Định).

I - SƠ THIỀN

1. Tĩnh chỉ ngôn ngữ.
2. Sống đúng giới hạnh.
3. Lấy giới bốn Patimôkha phòng hộ sáu căn.
4. Tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định.

5. Tu tập Định Vô Lậu, diệt ngã xả tâm, quét sạch ngũ triền cái, đoạn dứt thất kiết sử tức là ly dục ly ác pháp.
6. Thiếu dục tri túc.

II - NHỊ THIỀN

1. Tu tập Định Niệm Hơi Thở.
2. Định Diệt Tâm Giữ Tứ.
3. Định Diệt Tâm Diệt Tứ.
4. Hướng tâm tĩnh chỉ tâm tứ.
5. Tĩnh chỉ tâm tứ.

III - TAM THIỀN

1. Tu tập Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý.
2. Nương hơi thở hướng tâm, xả ly sáu loại hỷ tưởng đầu tiên: sắc, thanh, hương, vị xúc, pháp tướng (ly hỷ trú xả).
3. Tĩnh thức trong giấc ngủ xả mộng tưởng.
4. Dùng pháp hướng xả ly 18 loại hỷ tưởng.

IV - TỨ THIỀN

1. Nương Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý.
2. Hướng tâm tịnh chỉ âm thanh.
3. Hướng tâm tịnh chỉ các thọ.
4. Hướng tâm tịnh chỉ hơi thở.
5. Hướng tâm tịnh chỉ các hành và hơi thở.
6. Tĩnh chỉ các hành và hơi thở.
7. Nương Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý.

Trên đây là phần lý thuyết của bốn Thiền, còn phần thực hành để nhập Tứ Thiền Thánh Định thì phải tu học có căn bản, từ thấp đến cao.

Đạo Phật là đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người, nó là chân lý của con người, vì thế con người không có hai ba chân lý mà duy nhất chỉ có một mà thôi. Do nó là chân lý, nên nó phải có chương trình tu học như chương trình giáo dục kiến thức ngoài đời.

Chúng ta ai cũng biết chương trình tu học của đạo Phật chia làm tám lớp tu học gọi là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo gồm có như sau: 1- Lớp Chánh kiến; 2- Lớp Chánh tư duy; 3- Lớp Chánh ngữ; 4- Lớp Chánh nghiệp; 5- Lớp Chánh mạng; 6- Lớp Chánh tinh tấn; 7- Lớp Chánh niệm; 8- Lớp Chánh định. Trong tám lớp tu học (Bát Chánh Đạo) có ba cấp (Giới, Định, Tuệ).

Cho nên, muốn nhập được bốn Thánh Định, thì phải học từ lớp 1 đến lớp 8. Còn nếu, ngay từ bốn Thánh Định mà tu tập như lý thuyết trên đây, thì phải có người tu xong hướng dẫn thì mới nhập được, còn nếu không có người hướng dẫn thì chỉ tu chơi, chứ không bao giờ nhập được.

Thưa các bạn! Không phải Tứ Thánh Định là một thứ Thiền định tu hành khó khăn như các bạn tưởng. Đức Phật đã từng dạy: **“Với tâm định tĩnh, nhu nhuyến dễ sử dụng nhập bốn Thiền không có khó khăn, không có mệt nhọc”**.

Theo kinh nghiệm bản thân của chúng tôi thì giới luật phải nghiêm chỉnh, muốn cho giới luật được nghiêm chỉnh thì phải tu tập Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, trong Tứ Chánh Cần có các pháp cần tu tập. Đó là Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, Định Sáng Suốt và Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Trong Tứ Niệm Xứ có các pháp cần tu tập. Đó là Tứ Niệm Xứ tu tập trên Tứ Niệm Xứ, pháp Thân Hành Niệm. Pháp môn Thân Hành Niệm là pháp môn cuối cùng của lớp học Chánh niệm. Kết quả của pháp môn này, là lần lượt bảy năng lực Giác Chi xuất hiện, khi giác chi cuối cùng xuất hiện thì chúng ta đã hoàn thành Tứ Như Ý Túc. Khi Tứ Như Ý Túc đã có, thì Tứ Thánh Định nhập vào không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức.

Nếu chúng ta tu tập như vậy, thì chắc chắn sẽ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi một cách không có khó khăn, không có mệt nhọc. Nhưng dù sao các bạn cũng nên nhớ lời Phật dạy trong kinh Ước Nguyện: **“Muốn nhập bốn Thánh Định và thực hiện Tam Minh thì giới luật phải sống nghiêm chỉnh, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào thì Bốn Thánh Định và Tam Minh sẽ thực hiện không có khó khăn, không có mệt nhọc”**.

Theo lời Phật dạy trên đây, các bạn đừng lo không nhập được bốn Thánh Định và Tam Minh, chỉ ngại các bạn sống không sống đúng giới luật, chứ sống đúng giới luật thì không có khó khăn đâu các bạn ạ! Hãy bền chí tiến lên các bạn ạ! Con đường giải thoát đang chờ bạn ở phía trước.

CHƯƠNG III

NHIỆT TÂM

Câu hỏi của Hải Tâm

Hỏi: Kính bạch Thầy! Nếu không có nghị lực, dứt khoát, từ bỏ thì tu Định Vô Lậu và tu tập Pháp Hướng Tâm, theo sự nhận xét của con trong sự tu tập thì con thấy cũng không có hiệu quả, có phải vậy không thưa Thầy?

Đáp: Con đường tu theo đạo Phật nếu không có quyết tâm dứt khoát từ bỏ, nhất là thiếu nghị lực thì không thể nào tu Định Vô Lậu và dùng pháp Hường Tâm có hiệu quả được. Người ta biết thuốc lá, thuốc phiện và rượu gây bệnh tật, tai hại cho cơ thể, nhưng không quyết tâm dứt khoát từ bỏ thì vẫn phải chịu bệnh nghiện và con người luôn luôn ương gàn như một con thú vật, họ không biết đạo đức là gì.

Nhiệt tâm là một điều quan trọng hết sức cho bước đường tu tập xả tâm, nếu không có nhiệt tâm thì nhất định không bao giờ có xả tâm được.

Định Vô Lậu là một danh từ nếu chúng ta chỉ dùng danh từ để quán xét và nói suông thì chẳng có nghĩa gì là vô lậu. Nói vô lậu tức là nói không còn đau khổ, nói không còn đau khổ tức là nói không còn chướng ngại pháp trong tâm, nói chướng ngại pháp trong tâm tức là nói ác pháp.

Do đó, đức Phật dạy: **“Ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp”** là để thoát khổ, nếu người không có nhiệt tâm ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp thì khó mà giải thoát được.

Bởi, nhiệt tâm là một việc làm tích cực hết sức của một người quyết chí đi tìm đường giải thoát, nếu người quyết chí đi tìm đường giải thoát mà không có nhiệt tâm thì sự tu hành cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi.

Muốn bỏ một điều ác nào, thì chúng ta phải thông suốt điều ác ấy. Vậy, phải thông suốt như thế nào?

Thứ nhất, là phải thông suốt lý nhân quả thiện và ác. **Thứ hai**, là phải thông suốt lý duyên hợp. **Thứ ba**, là phải thông suốt lý các pháp vô thường, khổ, vô ngã. **Thứ tư**, phải thông suốt Bát Chánh Đạo, tức là tám lớp tu tập để được giải thoát như:

Lớp 1: Chánh Kiến.

Lớp 2: Chánh Tư Duy.

Lớp 3: Chánh Ngữ.

Lớp 4: Chánh Nghiệp.

Lớp 5: Chánh Mạng.

Lớp 6: Chánh Tinh Tấn.

Lớp 7: Chánh Niệm.

Lớp 8: Chánh Định.

Thứ năm, phải thông suốt ba lậu như: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. **Thứ sáu**, phải thông suốt Ngũ triền cái và Thất kiết sử. **Thứ bảy**, phải thông suốt Năm hạ phần kiết sử và Năm thượng phần kiết sử. **Thứ tám**, phải thông suốt Thập thiện và Thập ác. **Thứ chín**, phải thông suốt bốn loại định: Định Sáng Suốt, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu và Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. **Thứ mười**, phải thông suốt Tứ Thánh Định. **Thứ mười một**, phải thông suốt pháp Như lý tác ý và pháp Tác ý. **Thứ mười hai**, phải thông suốt phóng tâm và phóng dật.

Trong khi đã thông suốt 12 pháp môn này, mà thiếu nhiệt tâm dứt bỏ tu hành thì trở thành một vị giảng sư, vị giảng sư là người nói được, chứ không làm được, người nói được mà chưa làm được là người nói láo. Người nói láo bằng thuyết giảng là người lừa đảo người khác bằng kinh sách.

Vốn đạo Phật không phải là một tôn giáo nói láo, nên khi đã thông suốt các pháp thì phải nỗ lực xả bỏ, ly tham đoạn diệt ác pháp cho chính mình, để được ra khỏi cuộc đời đầy khổ đau, chứ không phải thông suốt lý đạo để đem ra dạy đời bằng những lý thuyết suông trong khi mình tu tập chẳng ra gì mà lại dạy người tu thì hóa ra lừa đảo người. Đừng dùng những ngôn từ trong kinh phát triển để che mắt thiên hạ **“Y pháp bất y nhân”**, có nghĩa là y nơi pháp mà tu hành, còn đừng y vào các Thầy, vì các Thầy tuy dạy như vậy mà chưa có tu hành được như trong kinh đã dạy.

Đối với con đường tu hành theo đạo Phật, nếu không có nhiệt tâm nồng cháy quyết dứt bỏ những chướng ngại pháp trong tâm, như những lời dạy của đức Phật trong thời khóa tu tập lúc đức Phật còn tại thế thì không bao giờ làm chủ được sanh, già, bệnh, chết, nếu không có nhiệt tâm nồng cháy sửa đổi những lỗi lầm của mình trong những thói hư tật xấu thì chẳng bao giờ trở thành những con người tốt trong xã hội được. Những con người có đạo đức, nếu không có nhiệt tâm nồng cháy ly dục ly ác pháp, sửa đổi tánh hư tật xấu thì không bao giờ có ly dục ly ác pháp được. Không ly dục ly ác pháp, thì không bao giờ nhập được Thiền định, nếu không nhập được Thiền định thì không bao giờ thực hiện được Tam Minh, nếu không thực hiện được Tam Minh thì không bao giờ chấm dứt tái sanh luân hồi.

Xem thế, chúng ta mới thấy nhiệt tâm là một điều quan trọng hết sức trong việc tu hành theo đạo Phật, vì có nhiệt tâm mới có giải thoát.

Chúng ta biết, có nhiệt tâm mới có nghị lực để chiến đấu với nội tâm của mình, không nhiệt tâm thì không nghị lực, người không có nghị lực làm việc gì, người ấy đều gặp thất bại, huống là công việc tu hành thì lại còn thất bại nặng nề

hơn.

Cho nên, người tu Định Vô Lậu cũng như sử dụng pháp Hướng Tâm mà không có nhiệt tâm dứt khoát từ bỏ, thì sự tu tập chỉ có hoài công vô ích và uổng phí một đời tu hành, chẳng bao giờ có giải thoát đối với những người này.

Theo sự nhận xét của con, trong sự tu tập của chính mình, thì con đã rút ra được những kinh nghiệm bản thân, nếu không có nhiệt tâm xả bỏ thì sự tu tập cũng chỉ hoài công vô ích và uổng phí một đời tu hành chẳng bao giờ có giải thoát. Với những ai tu chơi thì chẳng bao giờ có nhiệt tâm, không có nhiệt tâm thì đừng nên tu theo đạo Phật đã chẳng ích lợi cho mình mà còn hại đạo Phật thêm, khiến cho người đời khinh chê và phỉ báng vì phạm giới cấm của đức Phật.

Theo sự nhận xét của con trong sự tu tập của chính mình, thì con đã hiểu biết được những kinh nghiệm bản thân, *“nếu không có nhiệt tâm xả bỏ thì sự tu tập không có hiệu quả”*.

Đúng vậy! Đúng vậy! Lời nói này là cả một kinh nghiệm bản thân. Nếu trên đường tu tập mà ai không có nhiệt tâm xả bỏ xa lìa ác pháp và lòng ham muốn của mình, thì kết quả chẳng ra gì như trên đã dạy.

Nếu một người tu hành theo đạo Phật mà sống không đúng Phạm hạnh của đạo Phật, thì người ấy không bao giờ có nhiệt tâm với sự tu tập của mình. Người có nhiệt tâm, là người sống đúng giới luật Phạm hạnh.

Nếu tu tập mà không có kết quả, thì sự nhiệt tâm sẽ mất dần và cuối cùng, lòng tha thiết nhiệt tâm tu hành giải thoát không còn nữa.

Bởi vậy, kẻ nào tu sai, nhiệt tâm sẽ bị mất, nhiệt tâm mất thì nghị lực cũng không còn, tu như vậy chỉ mang tiếng tu mà thôi.

Đây là một vấn đề quan trọng trong sự tu hành, quý Thầy và quý Phật tử phải bảo vệ và giữ gìn nhiệt tâm của mình, đừng nên để nó mất, nó mất đi cuộc đời tu hành của quý vị sẽ trở thành đen tối và âm u.

Người tu hành theo đạo Phật nhiệt tâm là hàng đầu của người xuất gia, nó sẽ giúp cho quý vị tu tập đến nơi đến chốn, quý vị nên nhớ kỹ và khắc ghi mãi trong lòng hai chữ **“NHIỆT TÂM”**. Nhiệt tâm còn là còn sự tích cực, nhiệt tâm mất là tiêu cực đến.

PHÁP MÔN DẪN TÂM

Hỏi: Kính bạch Thầy! Pháp Hướng Tâm - Như Lý Tác Ý có lợi ích như thế nào? Xin Thầy giảng rõ cho chúng con được hiểu.

Đáp: Pháp Hướng Tâm có hai phần lợi ích và hiệu quả rất lớn cho những người tu tập theo đạo Phật:

1. Giúp cho trí tuệ bén nhạy nhanh chóng trước các pháp ác.
2. Giúp cho tâm tạo ra một năng lực siêu việt không thể nghĩ lường.
3. Pháp hướng tâm là phương cách dẫn thân tâm vào chỗ giải thoát, ví 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 đưa tay ra, hoặc an tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay vô”.
4. Pháp hướng tâm còn gọi là pháp huấn luyện tâm.

Như lời đức Phật đã dạy trong Kinh và đã xác quyết pháp môn dẫn tâm là một bí quyết giúp chúng ta ly tham đoạn diệt mà không có pháp nào khác hơn: **“Ta không thấy pháp nào khác”**, có nghĩa không còn pháp nào khác hơn là pháp **“Như Lý Tác Ý”**.

Để minh chứng lời dạy này, chúng tôi xin trích ra một vài đoạn kinh, trong kinh Tăng Chi Bộ: **“Ta không thấy một pháp nào, này các Thầy Tỳ Kheo, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi và sân đã sanh được tăng trưởng rộng lớn, này các Tỳ Kheo, đó là đối ngại tướng trong tâm. Này các Thầy Tỳ Kheo, đối ngại tướng trong tâm, nếu không như lý tác ý sẽ đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi và sân đã sanh được tăng trưởng rộng lớn”**.

Ở đây, đức Phật đã xác định có tính cách quả quyết và nhất định một cách hùng hồn chỉ có pháp Như Lý Tác Ý làm sân đoạn diệt, nếu không có pháp Như Lý Tác Ý, thì không có pháp nào đoạn diệt được tâm sân.

Nếu muốn trừ tâm nghi, mà ta không dùng pháp Như Lý Tác Ý, thì sẽ không còn pháp nào diệt trừ tâm nghi được, nên đức Phật dạy: **“Ta không thấy pháp nào khác, này các Thầy Tỳ Kheo, đưa đến nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi và nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng rộng lớn, này các Thầy Tỳ Kheo, nếu không như lý tác ý. Do không như lý tác ý, này các Thầy Tỳ Kheo, nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi và nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng rộng lớn”**.

Tâm tham dục cũng vậy, nếu không có pháp dẫn tâm vào Đạo thì khó mà ly tham đoạn dục; nếu không có pháp dẫn tâm vào Đạo thì khó mà thành tựu được Đạo giải thoát; nếu không có pháp dẫn tâm vào Đạo thì khó mà thành tựu

Thiền định; nếu không có pháp dẫn tâm vào Đạo thì khó mà thực hiện được Tam Minh.

Bởi thấy người tu Thiền định hiện giờ mà không có pháp dẫn tâm vào Đạo thì biết họ tu tà Thiền, tà định không thể có quả giải thoát được. Do thế, ta mới biết được pháp môn Như Lý Tác Ý là một pháp môn có lợi ích rất lớn trên bước đường tu tập, nếu không có pháp môn này, con đường tu tập chỉ hoài công vô ích mà thôi.

Đối với những người muốn thực hiện lòng từ, bi, hỷ, xả mà không có pháp Như Lý Tác Ý, thì lòng từ, bi, hỷ, xả cũng không bao giờ có được, để minh chứng điều này Đức Phật đã dạy trong Kinh Tăng Chi Bộ: ***“Này các Thầy Tỳ Kheo, như từ tâm giải thoát chưa sanh không sanh khởi và từ tâm không đi đến tu tập viên mãn, này các Tỳ Kheo, không như lý tác ý. Nếu như lý tác ý, thì từ tâm chưa sanh được sanh khởi, và từ tâm sẽ được tu tập viên mãn”***.

Để minh chứng một đoạn kinh đức Phật đã dạy trong Kinh Tăng Chi Bộ trang 31: ***“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Thầy Tỳ Kheo, do pháp ấy các giác chi chưa sanh không sanh khởi, và các giác chi chưa sanh không đi đến tu tập viên mãn, này các Tỳ Kheo, như không như lý tác ý. Do không như lý tác ý, này các Thầy Tỳ Kheo, các giác chi chưa sanh không được sanh khởi, và các giác chi không đi đến tu tập viên mãn”***.

Qua những lời dạy của đức Phật trên đây, quý Thầy và quý Phật tử đã thấy rõ giá trị của pháp Như Lý Tác Ý, là một pháp môn có tầm cỡ vĩ đại cho đường tu tập của quý vị. Nếu không có pháp môn này, thì không bao giờ quý vị ly tham đoạn diệt được tâm tham ưu của quý vị; nếu không có pháp môn này thì giới luật của quý vị không thể sống nghiêm chỉnh được; nếu không có pháp môn này thì Thiền định quý vị không thể nhập được và nếu không có pháp môn này thì Tam Minh chỉ là một danh từ suông, một ảo mộng thần thông của loài người.

Tóm lại, không có pháp Như Lý Tác Ý thì con đường tu tập của đạo Phật, chỉ là một giấc mộng mà thôi.

ĐẮM NHIỄM, KHÓ TIÊU, TÁN LOẠN

Hỏi: Kính thưa Thầy, xin Thầy giảng rõ cho con hiểu: ***“Đắm nhiễm, khó tiêu, tâm thường sanh tán loạn”*** như thế nào?

Đáp: Đắm nhiễm, khó tiêu, tán loạn là những động từ kép.

- Đắm nhiễm: có nghĩa là dính mãi, không bỏ được, thành thói quen, nghiện ngập, nghiệp lực.
- Khó tiêu: có nghĩa là không dứt bỏ được, không xa lìa được, không tiêu hóa được.
- Tán loạn: có nghĩa là tâm thường khởi niệm tưởng chuyện này đến chuyện khác không dứt, gọi là vọng tưởng lăng xăng.

“Đắm nhiễm khó tiêu tâm thường sanh tán loạn” nghĩa là, tâm dính mắc thành thói quen không bỏ được nên sinh ra nghĩ ngợi lung tung chuyện này đến chuyện khác, tùy miên trong mỗi niệm tâm khởi ham thích chạy theo vật chất thế gian như: tiền tài, danh lợi, sắc đẹp, ăn, ngủ phi thời, khiến cho người tu sĩ ham mê chùa to Phật lớn, trở thành những người phóng dật, chứ không còn là người tu sĩ giải thoát. Bởi, trước khi đắm nhiễm thì phải có phóng tâm, phóng tâm mà không kịp thời xả bỏ, đoạn diệt tâm niệm ấy, thì bắt đầu tâm phóng dật, tâm phóng dật mà không đoạn dứt thì tâm đắm nhiễm.

Đức Phật dạy: **“Đứng về phương diện nội phần, này các Tỳ Kheo, Ta không thấy một phần nào khác bất lợi như vậy, này các Thầy Tỳ Kheo, như phóng dật. Phóng dật đưa đến bất lợi lớn”** (Tăng Chi Bộ Kinh Tập1, trang 36).

Khởi sự bằng sự phóng tâm, nếu chúng ta thiếu sự phòng hộ và bảo vệ sáu căn thì không có người nào là không có sự phóng tâm, cho nên người mới bắt đầu tu hành là phải lấy giới luật phòng hộ sáu căn tức là phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình, nhất là pháp **“Độc Cư”** dùng để phòng hộ sáu căn không cho tiếp xúc sáu trần thì ít phóng tâm và dần dần sẽ không còn phóng tâm nữa, không còn phóng tâm nữa, thì đó là tâm đã ly dục ly ác pháp, nếu không phòng hộ sáu căn thì tâm thường phóng tâm, tâm thường phóng tâm mà không ngăn ngừa thì tâm phóng dật, tâm phóng dật mà không đoạn diệt thì tâm đắm nhiễm, tâm đã đắm nhiễm thì khó mà đoạn trừ, nếu đoạn trừ không được thì tâm sanh ra tán loạn, tâm sanh ra tán loạn là tâm bất an, tâm bất an thì tham, sân, si, mạn, nghi, đầy đủ và thất kiết sử khó dứt được, giống như con cá đã mắc lưới, mắc câu thì chỉ còn chờ chết mà thôi.

Người tu hành mà còn đắm nhiễm, khó tiêu và tán loạn là người không thể nào sống độc cư được, họ thích nói chuyện, họ thích tranh luận, họ thích đi chơi, không bao giờ ở yên một chỗ.

Chúng ta không tu theo đạo Phật thì thôi, mà đã tu theo đạo Phật thì phải tu cho đúng pháp của Phật. Trước tiên, chúng ta phải lấy giới luật để phòng hộ giữ tâm mình, tức là chúng ta phải sống cho đúng Phạm hạnh, sống không đúng Phạm hạnh thì tâm hay khởi niệm tức là phóng tâm, nếu không có pháp ngăn

giữ phóng tâm, mà lấy giới luật ngăn ngừa và phòng hộ tâm sẽ trở thành pháp môn ức chế tâm. Do đó, người tu sĩ chỉ biết có giới luật mà tu tập theo đạo Phật, thì người tu sĩ ấy chấp giới, tức là lấy giới ức chế tâm và như vậy vô tình, người tu sĩ lấy giới ức chế tâm sẽ biến dạng giới luật, từ đó lý luận thêm thắt trong giới luật, để tránh né phạm giới, do đó, kinh sách hiện giờ lệch lạc ý giới luật và ý kinh của Phật.

Kinh sách phát triển và Nguyên Thủy có nhiều điểm rất sai khác nhau mà các Tổ đã làm lệch lạc, cũng như các nhà sư Nam Tông hiện giờ, họ soạn viết ra một tập sách lấy tên là **“Vấn Đề Ấm Thực Trong Phật Giáo”**. Của Jan Sanjivaputta viết, dịch ra Việt ngữ do Tỳ Kheo Thiện Minh. Theo lý luận của họ giống như con cọp lý luận ăn thịt người để nuốt cho trôi, còn lý luận theo các nhà tu hành Phật giáo phát triển thì cũng giống như con bò lý luận để ăn cỏ cho đỡ nghen, do đó, khiến cho người sau tu hành phá giới, bẻ vụn giới và còn tạo thêm tội lỗi lén lút phá giới và chính như vậy là người tu sĩ chỉ còn có hình tướng tu hành, ngoài khéo che, khéo đậy trong sự đắm nhiễm của mình. Và đã bị đắm nhiễm như vậy thì xả bỏ rất khó như đã nói ở trên.

Một tu sĩ mà phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới là tu sĩ đã sống tà mạng, không còn là một tu sĩ chân chánh, những tu sĩ này là *“những con sâu làm rầu nồi canh”*.

Bởi, những tu sĩ này đã làm cho những tu sĩ chân chánh xấu hổ.

Hiện giờ, có nhiều người muốn theo đạo Phật tìm tu giải thoát, nhưng nhìn vào giới tu sĩ phá giới, phạm giới đang đắm nhiễm vật chất thế gian, đang sống trong chùa to Phật lớn có đầy đủ tiện nghi như những người giàu sang thì họ chẳng dám bước chân vào cổng chùa. Nếu có người đã mạnh dạn bước vào chùa thì lại càng thấy rõ ràng hơn và cuối cùng, tâm dù muốn tu hành mà chẳng biết nơi đâu để mình tìm tu giải thoát.

Nhìn chung, các tôn giáo không riêng gì Phật giáo, phần đông mọi tu sĩ đều đắm nhiễm.

Sự làm thiện của những tu sĩ này đối với những người khác, là sự cảm dỗ người khác để theo tôn giáo mình, hoặc gây ảnh hưởng chánh trị với các nhà lãnh đạo quốc gia, chứ không phải với tâm thiện thật lòng. Họ làm thiện để được sanh lên Cực Lạc, Thiên Đường, chứ không phải làm thiện vì thương người bất hạnh; họ làm thiện để dành hạnh phúc về sau cho họ; họ làm thiện để được sự khen tặng là nhà từ thiện.

Bởi, làm thiện như vậy là làm thiện đắm nhiễm. Có nhiều nhà từ thiện mà tai nạn xảy đến, họ bảo rằng chúng tôi làm thiện mà sao không được phước.

Làm thiện để cầu danh, cầu lợi; làm thiện để được tiếng khen; làm thiện để móc nối làm ăn bất lương; làm thiện như vậy thì làm sao có phước được; làm thiện đó là làm thiện đắm nhiễm.

Chúng ta là những tu sĩ Phật giáo phải cố gắng tránh sự đắm nhiễm. Một người nghiện thuốc lá, rượu, cà-phê, thuốc phiện v.v.. là những người đắm nhiễm.

Một tu sĩ Phật giáo, mà cầm một điếu thuốc lá, uống một ly bia hay uống một tách cà-phê, chén trà đậm đặc là những tu sĩ đắm nhiễm. Những người tu sĩ đắm nhiễm này là những loài trùng bọ trong lòng sư tử, họ chỉ còn biết lý luận để che đậy sự đắm nhiễm của mình bằng những danh từ rất tuyệt mỹ: **“Trà Đạo, rượu nghĩa”**.

Một người bài bạc, dĩ thỏa, điểm đàn là những người đắm nhiễm, những người này được xem là những người đồi trụy xấu xa của xã hội.

Vì đắm nhiễm những người này sanh ra trộm cắp, giết người, cướp của, làm cho cuộc sống của mọi người bất an, xã hội rối trật tự.

Người ta nói đến tình dục, tức là nói đến sự đắm nhiễm của nhục dục.

Một người nam và một người nữ gần nhau sanh ra tình dục, tình dục là sự đắm nhiễm rất khó bỏ cũng ví như thuốc lá, cà phê, rượu, thuốc phiện v.v..

Tình dục là một sự khổ tuyệt cùng theo sau đó, nhất là người phụ nữ phải chịu bao nhiêu nỗi cay đắng, đau khổ của tình dục, gần như suốt đời của họ. Tục ngữ có câu: *“Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển mò cô một mình”*.

Đúng vậy, sau khi tình dục, bao nhiêu sự khổ đau đều đổ lên đầu của người đàn bà. Người ta bảo rằng không có sự đau khổ nào bằng sự đau bụng đẻ, thế mà người ta đắm nhiễm tình dục, người ta không thể bỏ được, dù biết sự khổ như cắt da cắt thịt, gần như chết đi sống lại nhưng người ta vẫn không bỏ được tình dục, đó là sự đau khổ về thể xác, chứ không phải hạnh phúc gì cả.

Khi sanh con ra họ còn tiếp tục chịu nhiều lao khổ; phải nuôi con cho lớn khôn; phải chịu hôi, chịu thối sự bài tiết của con; phải chịu cực nhọc khi con đau ốm; phải chịu nhọc nhằn nuôi con cho nên người, và còn biết bao nhiêu sự khổ khác nữa, cho đến khi họ đi vào lòng đất.

Tình dục là khổ như vậy, nhưng khi đã đắm nhiễm nó thì hầu hết không có ai bỏ được. Nam nữ gặp nhau là ham thích liền. Biết tình dục là khổ mà vẫn chịu đi

vào chỗ khổ đó, thật là điên đảo, ngu si.

Bởi vậy, người ta ca ngợi con người là một động vật thông minh, nhưng sự thật con người không thông minh mà con người là một động vật điên đảo, vô minh, tự tạo ra cho mình biết (189) bao nhiêu sự đau khổ để rồi phải gánh chịu sự khổ đau ấy từ kiếp này đến kiếp khác cũng chỉ vì sự đắm nhiễm. Cho nên, lời Phật dạy: **“Đắm nhiễm, khó tiêu, tán loạn”** là vậy.

Bởi thế, người tu sĩ cũng như mọi người ở đời cần phải cảnh giác, đừng để thân tâm đắm nhiễm dù bất cứ một vật chất gì, nhỏ mọn đến đâu trong thế gian này, thì chúng ta nên xem nó là một đối tượng khổ, do cảnh giác như vậy thì thân tâm mới được an lạc và hạnh phúc.

ĐỊNH SÁNG SUỐT

Hỏi: Kính bạch Thầy! Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con, cách thức tu Định Sáng Suốt như thế nào? Để chúng con tu hành cho đúng, nếu không chúng con sẽ tu sai thì vừa mất thì giờ và còn có thể đưa đến bệnh tật.

Đáp: Định Sáng Suốt gồm có hai cách tu tập:

1. Bình thường tâm không tán loạn, không thù miên, không vô ký, không lờ mờ, không nửa tỉnh nửa mê, không bồn thần lười biếng, thì dùng pháp hướng khi đi kinh hành hoặc ngồi một chỗ, như lý tác ý: *“Tâm phải sáng suốt như ban ngày, tâm phải thanh thản, tâm phải vô sự”*.
2. Khi tâm bị thù miên (buồn ngủ), hôn trầm (ngủ gục), vô ký (mất tỉnh giác) hôn tịch (tỉnh tỉnh mê mê) bồn thần, lười biếng. Không nên ngồi, nên đi kinh hành dùng pháp hướng tâm: *“Tâm phải tỉnh thức, sáng suốt đêm như ngày”, “Tâm phải tỉnh táo như ban ngày”, “Tâm phải sáng suốt như ánh mặt trời”*.

Định Sáng Suốt tuy trong kinh Nikaya đức Phật dạy phải dùng tưởng tâm sáng suốt như ban ngày, sáng suốt như mặt trời v.v.. nhưng theo kinh nghiệm của chúng tôi hiểu định này là một loại Thiền định thư giãn các cơ và thần kinh trong thân.

Khi dụng công tu tập nhiều thì thân tâm mỗi mệt, sanh ra lười biếng mệt nhọc, u tối, trí óc không còn sáng suốt. Gặp trường hợp này, chúng ta phải tu Định Sáng Suốt.

Định Sáng Suốt tức là phương pháp thư giãn của đạo Phật, giúp chúng ta thư giãn thân tâm, khiến cho các cơ và tinh thần không còn căng thẳng, mệt.

Biết được công năng của định này, do đó khi mỗi thời gian tu tập một loại định nào xong, chúng ta đều dùng định này để thư giãn, nhờ đó thân tâm chúng ta liên tục tu tập không thấy mệt mỏi, thùy miên; càng tu càng tỉnh thức và càng sáng suốt; càng tu càng thích thú và ưa thích ham tu hơn; càng tu càng thấy tâm hồn thanh thản, an lạc và giải thoát rõ ràng.

Nếu người tu hành theo đạo Phật mà không biết loại Định Sáng Suốt này thì dễ bị ức chế thân tâm và nếu ức chế thân tâm quá căng thì dễ sanh ra bệnh tật, hoặc bị căng mặt, căng đầu có khi rối loạn thần kinh, sanh ra điên khùng mất trí.

Tóm lại, cách thức tu Định Sáng Suốt là dùng pháp Hướng Tâm thư giãn các cơ trong thân cũng như thư giãn thần kinh, khiến cho các cơ và thần kinh buông xuống không còn một chút xú dụng công và ức chế nào, nên thấy cơ thể và tinh thần nhẹ nhàng thoải mái.

Khi thư giãn, chúng ta cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng an lạc, nghe rất thoải mái vô cùng.

Ở đây, quý Thầy và quý Phật tử nên dùng câu pháp hướng, ra lệnh cho các cơ và thần kinh thư giãn bằng cách hướng tâm. Khi cảm giác nghe cơ thể mệt mỏi, đầu óc căng thẳng thì chúng ta nên ngồi nghỉ, hai chân duỗi thẳng dài ra, hai tay buông lỏng, thả nhẹ xuống, các cơ trong thân không được gồng, tinh thần không được suy nghĩ và tập trung nơi nào cả, chỉ để nó tự nhiên theo tự nhiên của nó. Khi cảm giác thân tâm buông lỏng chúng ta mới hướng tâm: *“Toàn thân an tịnh, tôi biết tôi đang thư giãn”* hoặc *“Toàn tâm an tịnh, tôi biết tôi đang thư giãn”*.

Xong, chúng ta để thân tâm tự nhiên thư giãn và an tịnh.

Kế tiếp, chúng ta lại hướng tâm nữa: *“Các cơ trong thân thư giãn, buông xuống không được gồng phải nhẹ nhàng thanh thản, an lạc và vô sự”*.

“Đầu óc phải thư giãn, không được tập trung chỗ nào hết, phải tự nhiên, hồn nhiên với vạn pháp”.

Đó là, những cách hướng tâm để thư giãn, quý vị nên nhớ mà tu tập đừng nên biếng trễ.

Định Sáng Suốt sẽ giúp cho quý vị mau chóng tỉnh giác, để luôn luôn quý vị ở trong chánh niệm, nhờ đó, quý vị mới ly tham đoạn ác pháp. Có ly tham đoạn ác pháp thì quý vị mới nhập được Thiền định và Tam Minh.

Nếu không có Định Sáng Suốt thì quý vị tu hành sẽ rơi vào pháp ức chế tâm, và chừng đó quý vị sẽ nhập định tưởng, quý vị sẽ rơi vào tà đạo giống như các Thiền sư Đông Độ.

Định Sáng Suốt là một loại định rất quý cho quý vị trên đường tu tập giải thoát, quý vị cần phải tu tập nhiều hơn để thấy được trạng thái thanh thản, vô sự và an lạc của loại định này.

TỈNH THỨC LỢI ÍCH GÌ?

Hỏi: Kính thưa Thầy! Tu tập sức tỉnh thức có ích lợi như thế nào?

Đáp: Sức tỉnh thức có lợi ích rất lớn cho đường tu tập như:

1. Có tỉnh thức mới sáng suốt sống được chánh niệm.
2. Có tỉnh thức mới ở trong chánh niệm và chánh niệm mới hiện tiền.
3. Có tỉnh thức mới phá được hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không.
4. Có tỉnh thức mới tịnh chỉ ngôn ngữ.
5. Có tỉnh thức mới thấy được nhân quả.
6. Có tỉnh thức mới ly được lòng ham muốn.
7. Có tỉnh thức mới ly các ác pháp.
8. Có tỉnh thức mới giữ tứ diệt tầm được.
9. Có tỉnh thức mới tịnh chỉ tầm tứ.
10. Có tỉnh thức mới xả được 18 loại hỷ tưởng.
11. Có tỉnh thức mới xả được mộng tưởng.
12. Có tỉnh thức mới xả được âm thanh.
13. Có tỉnh thức mới tịnh chỉ được hơi thở, xả thọ và các hành.
14. Có tỉnh thức mới tu Tứ Như Ý Túc.
15. Có tỉnh thức mới hướng tâm đến Tam Minh.

Toàn bộ giáo trình của đạo Phật, quan trọng nhất, là tập luyện tâm tỉnh thức, có được tâm tỉnh thức mới đạt được Niết Bàn cứu cánh giải thoát.

Tỉnh thức như thế nào?

Người tu tập theo đạo Phật, lúc mê biết mình mê là tỉnh thức, lúc tỉnh biết mình tỉnh là tỉnh thức.

Tâm mình tham, biết tâm mình tham là tỉnh thức; tâm mình sân, biết tâm mình sân là tỉnh thức; tâm mình phiền não, biết tâm mình phiền não là tỉnh thức; tâm mình khởi niệm ác, biết tâm mình khởi niệm ác là tỉnh thức; tâm mình lo rầu, biết tâm mình lo rầu là tỉnh thức.

Đi, mình biết mình đi là tỉnh thức.

Ăn, biết mình đang ăn là tỉnh thức. Đó là bước đầu mấu chốt sự tu tập giải thoát của đạo Phật.

Tu tập tỉnh thức có nhiều phương cách khác nhau:

1. Định Niệm Hơi Thở là phương cách tỉnh thức trong hơi thở, để ly tham đoạn diệt khắc phục tham ưu.
2. Định Vô Lậu là phương cách tỉnh thức trong quán xét suy tư để xả bỏ dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu.
3. Định Sáng Suốt là phương cách tỉnh thức để phá hôn trầm, thù miên, vô ký, ngoan không, cơ thể mệt nhọc và căng thẳng.
4. Định Chánh Niệm Tỉnh Giác là phương cách tỉnh thức trong mọi hành động, để ngăn ác diệt ác pháp.
5. Định Sơ Thiền là phương cách tỉnh thức ly dục ly ác pháp.
6. Định Diệt Tầm Giữ Tứ là phương cách tỉnh thức trong tác ý hướng tâm khắc phục tham ưu.
7. Định Diệt Tầm Diệt Tứ là phương cách tỉnh thức giữ tâm yên lặng, bất động để làm chủ sự vô thường.
8. Định Tam Thiền là phương cách tỉnh thức vượt qua mọi trạng thái tưởng.
9. Định Ly Hỷ Trú Xả là phương cách tỉnh thức trong giấc ngủ xả mộng tưởng.
10. Tịnh chỉ âm thanh là phương cách tỉnh thức giữ tâm vắng lặng.
11. Tịnh chỉ các thọ là phương cách tỉnh thức giữ tâm vắng lặng vượt qua thọ để tịnh chỉ hơi thở.
12. Tịnh chỉ hơi thở và các hành trong thân, là phương cách tỉnh thức giữ tâm vắng lặng toàn thân tâm bất động.

Những phương pháp trên đây, dùng để tu tập tỉnh thức, sống không làm khổ mình, khổ người tức là làm chủ được mình. Đức Phật đã xác định sự tu tập tỉnh thức, có lợi ích rất lớn, trên bước đường giải thoát của đạo Phật, Ngài dạy: **“Có một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến cảm hứng lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn, khỏi các khổ ách đưa đến chánh niệm tỉnh giác, đưa đến chứng đắc tri kiến, đưa đến hiện tại lạc trú đưa đến chứng ngộ quả minh và giải thoát. Một pháp ấy là gì?**

Chính là Thân Hành Niệm. Đây là một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo, nếu pháp ấy được tu tập được làm cho sung mãn, đưa đến cảm hứng lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn, khỏi các khổ ách đưa đến chánh niệm tỉnh giác, đưa đến chứng đắc tri kiến, đưa đến hiện tại lạc trú, đưa đến chứng ngộ quả minh và giải thoát” (Tăng Chi Bộ Kinh Tập1, trang 88, bài 2-8).

Đoạn kinh trên đây, đã xác chứng sự tỉnh thức là một sự quan trọng rất lớn trên bước đường tu theo Phật Giáo, nó giúp cho chúng ta thành tựu viên mãn giải thoát và làm chủ thân tâm, cho nên, đức Phật đã xác định chỉ có một pháp này. **“Có một pháp”** tức là không có pháp thứ hai. Do lời dạy này, chúng ta mới biết rõ kinh sách Đại Thừa là kinh sách lừa đảo dối gạt chúng ta và bảo rằng: *“Đạo Phật có tám mươi bốn ngàn pháp môn”*. Thật là xảo trá, chỉ có các Tổ Bà La Môn mới nói như vậy.

Muốn cho thân tâm được khinh an, tâm tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp không còn đắm nhiễm, dính mắc thì chúng ta phải tu tập tỉnh thức.

Để làm sáng tỏ điều này đức Phật dạy: **“Có một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo, khi được tu tập được làm cho sung mãn, thân được khinh an, tâm được khinh an, tâm tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về minh phần đi đến tu tập làm cho viên mãn. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân Hành Niệm...”** (Tăng Chi Bộ Kinh, Tập1 trang 89). Nếu chúng ta muốn tỉnh giác ngăn ác, diệt ác pháp, thì cũng phải tu tập tỉnh thức trong thân hành niệm. Nhờ có tu tập tỉnh thức trong thân hành niệm, thì thân tâm của chúng ta mới có thanh thản và an lạc: **“Có một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo, khi được tu tập được làm cho sung mãn, các pháp bất thiện chưa sanh không sanh khởi và các ác pháp đã sanh bị đoạn tận. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân Hành Niệm”** (Tăng Chi Bộ Kinh Tập1, trang 89, bài 13).

Nếu chúng ta có sức tỉnh giác, để các pháp thiện chưa sanh, được sanh khởi và các pháp thiện đã sanh, được tăng trưởng thì cũng phải tu tập tỉnh thức trong thân hành niệm, thì thân tâm của chúng ta mới có thanh thản, an lạc và giải thoát: **“Có một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo, khi được tu tập được làm cho sung mãn, các pháp thiện chưa sanh được sanh khởi, các pháp thiện đã sanh được đưa đến tăng trưởng, quảng đại. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân Hành Niệm”**.

Nếu chúng ta muốn có minh sanh khởi, và vô minh được diệt trừ, ngã mạn được đoạn tận cùng các tùy miên được nhổ sạch và các kiết sử bị đoạn tận, thì phải tu tập tỉnh thức nơi thân hành của chính mình như đức Phật đã dạy: **“Có một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo, khi được tu tập được làm cho sung mãn, vô minh được đoạn tận, minh sanh khởi, ngã mạn được đoạn tận, các tùy miên được nhổ sạch, các kiết sử bị đoạn tận. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân Hành Niệm...”** (Tăng Chi Bộ Kinh Tập1, trang 90, bài 16-21).

Nếu chúng ta muốn chứng quả Dự Lưu, chứng quả Nhất Lai, chứng quả Bất Lai và chứng quả A La Hán, thì không có một pháp nào khác hơn, là pháp tỉnh thức nơi thân hành niệm của chính chúng ta, nó sẽ giúp chúng ta đạt được như ý

nguyên. Phật dạy: **“Có một pháp, này các Thầy Tỳ Kheo được tu tập được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng ngộ quả Dự Lưu, đưa đến sự chứng ngộ quả Nhất Lai, đưa đến sự chứng ngộ quả Bất Lai, đưa đến sự chứng ngộ quả A La Hán. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân Hành Niệm...”**.

Bởi sự tu tỉnh thức trong thân hành niệm quan trọng như vậy, đối với đạo Phật nó là một pháp tu tập duy nhất đạt đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn, không còn có một pháp thứ hai nào nữa. Thế mà, kinh sách phát triển dạy chúng ta tu mọi pháp, nào là Niệm Phật cầu vãng sanh, nào là tụng kinh, trì chú, cúng bái, tế lễ, sám hối lạy hồng danh chư Phật, chư Bồ Tát, hoặc ngồi thiền ức chế tâm bằng những pháp môn Chấn Trâu, Tham Thoại Đầu, Tham Công Ấn v.v.. Nhưng cuối cùng, chẳng có ai thành tựu viên mãn chỉ đem lại một hy vọng ảo huyền.

Đức Phật cũng đã xác định, nếu ai không tu tỉnh thức thân hành niệm, thì chẳng bao giờ làm chủ sanh, già, bệnh, chết: **“Những vị này, không hưởng được bất tử, này các Tỳ Kheo, là những vị không thực hiện Thân Hành Niệm. Những vị hưởng được bất tử, này các Thầy Tỳ Kheo, là những vị thực hiện Thân Hành Niệm”** (Tăng Chi Bộ Kinh Tập1, trang 91, bài số 47-48).

Xem thế, chúng ta mới biết tỉnh thức lợi ích biết là đường nào, cho sự tu tập giải thoát con đường của đạo Phật.

Bởi nó là pháp môn quan trọng hàng đầu của đạo Phật, nếu không có pháp môn này thì pháp Hướng Tâm - Như Lý Tác Ý cũng không có kết quả trong sự tu tập.

TÂM BẤT AN

Hỏi: Kính thưa Thầy! Khi làm xong việc, con vào cốc tu tập, tâm con cũng chưa được an?

Đáp: Khi vào cốc tu tập, tâm chưa được an, tức là xả tâm chưa được sạch. Nếu tâm xả chưa được sạch thì không nên tu Định Niệm Hơi Thở, mà phải tu Định Vô Lậu, quán triệt cho thông suốt lý chân thật của các pháp.

Ở đây, con làm xong việc, rồi mới vào thất tu, như vậy làm việc và tu là hai việc khác nhau, do hiểu như vậy và tu như vậy nên tâm con bất an là phải.

Thầy thường dạy: **“Tu là sống, sống là tu”** nghĩa là tu tập trong mỗi hành động, việc làm chứ không phải đợi vào cốc ngồi tu, thế mới là tu. Con không nhớ lời đức Phật dạy sao? Phải tu ngay trong thân hành niệm con ạ! Lúc nào thân có động dụng thì phải tu ngay trong hành động ấy, đó là tu tỉnh thức chánh niệm.

Ở đời, người ta thường hiểu tu là vào chùa cạo đầu, mặc áo tu sĩ là tu, hiểu như vậy là sai hoặc người ta thấy ai gõ mõ tụng kinh, niệm chú, lẩn chuỗi niệm Phật, ngồi Thiền họ cho đó là tu thì còn sai hơn nữa; đó là những hình thức của tôn giáo, chứ đâu phải tu hành là vậy.

Tu ở đây theo đạo Phật, có nghĩa là sửa đổi những thói hư tật xấu; sửa đổi những hành động ác, không làm ác nữa tức là không làm khổ mình, khổ người, không làm khổ mình, khổ người tức là tu, nhưng không muốn làm khổ mình, khổ người thì phải tu tập tỉnh thức trong mỗi hành động việc làm mà đức Phật gọi là **“thân hành niệm”**.

Tâm bất an tức là tâm vẫn còn trong chướng ngại pháp, tâm chưa xa lìa lòng ham muốn và các ác pháp; tâm chưa xa lìa lòng ham muốn và các ác pháp mà vào thất ngồi tu, đó là cách thức ức chế tâm, nén tâm. Tu như vậy làm sao có giải thoát được con phải tu trở lại cho đúng pháp.

Muốn tu cho tâm được an, thì phải theo lời đức Phật đã dạy: **“Tỉnh thức trong thân hành niệm ngoại”**, tức là đi, đứng, nằm, ngồi, làm tất cả mọi việc đều phải tỉnh thức trong mọi hành động, việc làm của mình. Tỉnh thức trong hành động ngoại để làm gì? Để khắc phục tham ưu tức là lìa các chướng ngại pháp trong tâm. Lìa chướng ngại pháp trong tâm thì tâm được an ổn. Muốn được như vậy, thì tâm luôn luôn phải tỉnh thức trên thân hành, và luôn luôn phải tác ý ly tham, đoạn ác pháp.

Cho nên, tu trong thân hành niệm tức là lấy hành động của thân để tỉnh thức mà xả các niệm ác, xả các chướng ngại pháp để tâm không còn bất an.

Tâm con bất an thì Tổ Sư Thiền Đông Độ sẽ bảo: *“Lấy tâm ra đây ta an cho”* thì tâm con sẽ an liền, như Huệ Khả đã được Bồ Đề Đạt Ma an tâm cho, đó là một lối nói để người nghe dùng tưởng mà nhận ra tâm đã an, nhưng kỳ thật, không bao giờ có tâm an. Bởi vì, tâm đã huân thành nghiệp bất an lâu đời, nên hờ ra một pháp nào va chạm vào tâm là tâm chướng ngại bất an liền, cho nên cần phải siêng năng tu tập xả tâm, chứ không phải nhìn lại chỗ bất an mà tâm an.

Ví dụ: khi chúng ta bị nhức đầu, tâm chúng ta bất an, bấy giờ chúng ta tìm chỗ tâm bất an, thì tâm chúng ta có hết bất an không? Khi mà đầu chúng ta còn đau nhức.

Bởi người ta hiểu tâm và nghiệp là hai, nhưng kỳ thực tâm và nghiệp là một, nghiệp là tâm, tâm là nghiệp. Các nhà học giả hiểu tâm và nghiệp là hai nên bảo rằng: **“Nghiệp dẫn tâm đi tái sanh luân hồi”**. Không có dẫn tâm đi luân hồi, mà nghiệp luân hồi, tức là nghiệp tạo duyên. Nghiệp tạo duyên vô minh.

Ví dụ: Như một người nam và một người nữ do đắm nhiễm tình dục, nên tạo thành nghiệp ái dục, nghiệp ái dục tức là sự ưa thích tình dục cho nên họ hành động gần gũi nhau để rồi tạo ra thức.

Họ không biết tình dục sau đó, là một sự khổ đau, sự khổ đau tức là ác pháp. Họ không biết ác pháp khổ đau nên họ lấy nhau, đó là vô minh của nghiệp ái dục tạo nên duyên hành “lấy nhau”. Do hành động lấy nhau, tạo duyên thức, thức này là thức nghiệp ái dục. Nên loài động vật sinh ra, không ai dạy dâm dục cho nó, nhưng con vật nào cũng dâm dục, con người cũng vậy. Dâm dục tức là nghiệp. Cho nên, người tu hành mà không đoạn dâm dục thì chẳng bao giờ có giải thoát.

Vì thế, tâm là nghiệp, nghiệp là tâm, nó không phải là hai. Nên đức Phật dạy: **“lìa nghiệp ác, đoạn diệt nghiệp ác vì nghiệp ác tạo ra muôn thứ khổ đau, còn nghiệp thiện, không làm khổ mình, khổ người thì nên giữ và tăng trưởng nó”**.

Ví dụ: Chúng ta tu pháp Như Lý Tác Ý như câu: **“Tâm như cục đất”** tức là tạo nghiệp thiện, mà nghiệp thiện đã có thì nghiệp ác không có. Nghiệp ác không có thì không có sự khổ đau tức là giải thoát (Niết Bàn).

Con người khổ vì nghiệp ác, nghiệp ác là những hành động ác đã lập đi lập lại nhiều lần và đã đắm nhiễm hay nói cách khác là đã thành thói quen khó bỏ, các nhà Đại Thừa gọi là “tạp khí”.

Khi tu tập tâm bất an, là tu sai không đúng pháp. Pháp của đức Phật dạy, là pháp ngăn ác diệt ác pháp, cho nên tâm lúc nào cũng được an ổn, vì tâm không an ổn là tại không biết sử dụng pháp đúng cách.

Do chỗ đẩy lùi các ác pháp trong tâm nên đức Phật dạy: **“Pháp Ta tu là có kết quả ngay liền không có thời gian, có khả năng hướng thượng”**. Kết quả ngay liền là tâm không còn bất an.

Tâm còn bất an là còn không xả tâm, muốn xả tâm thì tu tập phải có đối tượng. Nhờ có đối tượng mà biết tâm xả hay chưa xả.

Người tu hành theo đạo Phật, mà tránh né đối tượng, thì tu chẳng bao giờ có giải thoát. Cho nên, muốn tu tập giải thoát thì ngay nơi ác pháp ngăn và diệt, ngăn và diệt là dùng pháp như lý tác ý, nhẫn nhục, tùy thuận và bằng lòng.

Giải thoát của đạo Phật không phải chỗ có thần thông phép tắc, chỗ thấy Tánh, chỗ ngồi Thiền năm, bảy ngày, một đôi tháng mà chỗ đẩy lui chương ngại pháp trong thân và tâm.

Hằng ngày, từng phút, từng giây siêng năng chuyên cần đẩy lui các chương ngại pháp thì làm sao tâm con bất an được. Tâm không còn bất an tức là giải thoát của đạo Phật hay gọi là tâm bất động.

HƠI THỞ NGƯNG CÁC HÀNH TRONG THÂN CÓ NGƯNG KHÔNG?

Hỏi: Kính thưa Thầy, khi hơi thở ngưng các hành ngưng theo liền hay là phải đợi một thời gian lâu các hành mới ngưng?

Đáp: Các hành nội thân ngưng thì hơi thở ngưng, nhưng ở đây phải hiểu, hơi thở nhẹ và mất dần cho đến khi không thấy hơi thở nữa gọi là tịnh chỉ hơi thở, do đó các hành trong thân còn hoạt động nhẹ nhàng chưa dứt hẳn, nhất là ý căn, ý căn tức là bộ não của chúng ta.

Hơi thở tịnh chỉ tức là thân hành tịnh chỉ, thân hành tịnh chỉ tức là nhập Tứ Thiền. Nhập Tứ Thiền cơ thể chưa ngưng hoạt động hoàn toàn, chỉ có nhập Diệt Thọ Tưởng Định hay là Diệt Tận Định thì cơ thể hoàn toàn mới ngưng hoạt động chỉ còn lại từ trường của Diệt Tận Định để bảo vệ thân không bị hoại diệt.

Ở đây, giai đoạn tu hành của con chưa đến tịnh chỉ hơi thở, con hỏi về hơi thở ngưng để tìm hiểu chứ kỳ thực không thể tu hành được. Khi tâm chưa xả ly ngũ triền cái và thất kiết sử mà tu tịnh chỉ hơi thở là tự giết mình, bằng chứng con không thấy Minh Tông sao? Tu hành không xả tâm, chỉ ức chế tâm để rồi tịnh chỉ hơi thở, do đó đứt mao phế quản, khạc ra máu gây tổn thương cho phổi.

Tu hành Minh Tông bỏ vợ con không được, thường gặp vợ con và bạn bè để nói chuyện đó là ái kiết sử làm sao đoạn diệt được. Không đoạn dứt ái kiết sử mà muốn tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền, là điên đảo tướng, điên đảo tâm mà tâm điên đảo thì làm sao tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền được.

Khi tịnh chỉ hơi thở không được thì Minh Tông nói với mọi Phật tử: “Đức Phật không có dạy tịnh chỉ hơi thở, chỉ có Thầy bịa ra mà thôi”. Khi biết được tâm niệm của Minh Tông như vậy, Thầy trao cho bộ Kinh Nguyên Thủy để đọc và nghiên cứu để thấy lời Phật dạy rõ ràng như thế này: **“Có ba hành:**

1. **Khẩu hành**
2. **Thân hành**
3. **Ý hành**

Tịnh chỉ khẩu hành nhập Nhị Thiền; tịnh chỉ thân hành nhập Tứ Thiền; tịnh chỉ Ý hành là nhập Diệt Tận Định.

Khẩu hành là tầm tứ, Thân hành là hơi thở, Ý hành là tưởng và thọ”.

Đó là kinh sách Nguyên Thủy, Phật dạy rất rõ ràng như vậy, khi nào có dịp nhắc đến Tứ Thiền, Thầy sẽ trích những bài kinh đó ra để Phật tử nghiên cứu và đặt trọn niềm tin hơn.

Xưa Tổ Khương Tăng Hội đã có nghiên cứu đến Tứ Thiền, Tổ thấy Phật dạy tịnh chỉ hơi thở, Tổ cũng nghĩ như Minh Tông hơi thở không thể tịnh chỉ được, nên Tổ tưởng ra hơi thở tịnh chỉ là ngưng sổ tức, còn Minh Tông không tưởng ra được như vậy và nghiên cứu Kinh sách Phật không kỹ nên cho rằng Thầy bịa ra.

Một vị đã nhận ra lời Phật dạy thì tưởng ra ngưng đếm hơi thở là nhập Tứ Thiền.

Còn một vị không nhận ra lời Phật dạy cho Thầy bịa đặt ra “Tịnh chỉ hơi thở”.

Đây là một bài kệ đức Phật dạy về Thiền Thứ Tư tịnh chỉ hơi thở:

“Không thở ra thở vào

Tâm trú vào chánh định

Không tham ái tịch tịnh

Với tâm an bất động

Như đèn sáng chột tắt

Tâm giải thoát Niết Bàn”

Khi người ta tu không được, tịnh chỉ hơi thở không xong, thì họ lại bảo Thầy đặt ra pháp tịnh chỉ hơi thở, nhưng không ngờ Thiền Thứ Tư tịnh chỉ hơi thở thật và đức Phật đã dạy rõ ràng.

Ở đây, để xác định lại Thiền Thứ Tư, trong Kinh Nguyên Thủy có nhiều bài Kinh nói về tịnh chỉ hơi thở mà đức Phật đã dạy chứ không phải Thầy bịa ra như các Tổ hệ phái phát triển đã bịa ra nhiều pháp làm sai lệch ý Kinh và ý Phật.

Cho nên, những gì Thầy dạy là của Phật dạy, người ta bác Thầy tức là người ta bác Phật Thích Ca, đó là trường hợp của Minh Tông.

Có một nhà học giả bảo rằng bốn Thiền của Phật là Thiền của ngoại đạo, tu không giải thoát, đó là lời nói bài bác giáo pháp của đức Phật Thích Ca.

Lời nói của Minh Tông và các vị học giả xưa và nay đã vô minh tu hành chưa đến đâu vội xác nhận một cách sai lệch làm cho người sau mờ mịt đối với Bốn loại Thánh Định của đạo Phật.

Thiền định ngưng hơi thở đầu phải là Thiền dành cho những kẻ phàm phu, tâm còn đầy dẫy uế trược, bất tịnh, tham ưu v.v..

Thiền định ngưng hơi thở là Thiền định dành cho những bậc giới đức thanh tịnh, tâm hoàn toàn ly dục ly ác pháp, thì mới tịnh chỉ hơi thở.

Một loại Thiền định dành cho những bậc Thánh, không thể dành cho những bậc phàm phu còn ăn uống phi thời, còn phạm giới, bẻ vụn giới, còn có chùa to tháp lớn, sống trong cảnh giàu sang như cung vàng điện ngọc thì làm sao nhập được những loại định này.

Một loại Thiền không thể dành cho những người còn ái kiết sử trói buộc, ngồi trong thất tu mà nhớ vợ, nhớ con, nhớ tiền tài vật chất, nhớ xe hơi nhà lầu v.v.. thì làm sao nhập được loại Thiền này.

Trong tu viện có một vị cư sĩ muốn nhập loại Thiền này mà vợ con không bỏ, nên cố nín thở để tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền khiến cho phổi bị tổn thương sanh ra bệnh, đây là một kinh nghiệm rất lớn để cảnh giác cho những ai muốn tu về Tứ Thánh Định.

Chúng tôi cũng được nghe ở Qui Nhơn có một bác sĩ nghe tịnh chỉ hơi thở, ông ta không biết tu tập như thế nào mà đã chết luôn. Đây là những điều cảnh giác cho người ham tu mà tự tu là rất nguy hiểm, tu là phải có người hướng dẫn, Minh Tông không nghe lời dạy của Thầy, không chịu sống độc cư và không xa lìa bạn bè vợ con để xả tâm, bảo rằng Phật không có dạy độc cư nên còn xin Thầy cho phép tiếp bạn bè và vợ con nếu họ đến thăm. Và còn hứa hẹn với Thầy là sẽ thực hiện tu hành chứng đạo có thần thông cho Thầy xem.

Thầy chỉ cười và bảo: *“Nếu được vậy, Thầy sẽ tuyên bố với Phật tử là con đã tìm được một con đường khác hơn con đường của Thầy và đã chứng đạo”*. Sau đó, không đầy một tháng Minh Tông đã khắc ra máu đống, đống... và đi trị bệnh. Tu là phải nhờ thiện hữu đi trước hướng dẫn chứ đừng tự mình tu là chết, đó là những hình ảnh cảnh giác cho chúng ta sau này. Minh Tông trình độ học thức trên đại học, nên cho mình là người có học, thông minh, hiểu biết, tự đọc kinh sách mà tu, cãi lời Thầy mới ra nông nổi như vậy. Bởi vậy, những kiến giải của những nhà học giả là một sự nguy hiểm cho người thực hành tu tập.

Vì thế, mới biết loại Thiền này là loại Thánh Định như đức Phật đã gọi **“Tứ Thánh Định”**.

Tâm còn phàm phu mà muốn nhập Thánh Định thì nhập làm sao được?

Tam Minh là Thánh Tuệ của đức Phật thì người phàm phu làm sao mà có Thánh Tuệ đó được. Cho nên, nói đến bốn Thiền và Tam Minh thì hiện giờ chưa có ai thực hiện được.

Tại sao vậy?

Tại vì, mọi người tâm còn phàm phu. Trước khi muốn nhập bốn Thiền và Tam Minh thì phải tu tập tâm Thánh, tức là tâm phải ly dục ly ác pháp, còn nếu chưa ly dục ly ác pháp thì đừng mong nhập bốn Thiền và Tam Minh.

Bối, ngưng hơi thở là các hành trong thân lần lượt sẽ ngưng nghỉ, ngưng nghỉ mà thân không hoại diệt như vậy mới gọi là Thiền Định Thánh. Các hành trong thân ngưng nghỉ mà thân hoại diệt thì không phải nhập định mà là một thân người chết.

Chừng nào, các con đã xả tâm ly dục ly ác pháp, tâm thanh tịnh hoàn toàn, nghĩa là tâm không phóng dật, tâm thường quay vào định trên thân lúc bấy giờ Thầy sẽ chỉ cho các con tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền. Còn bây giờ, các con nên cố gắng phải xả ly tâm **“như cục đất”**. Đừng hỏi lung tung về hơi thở mà mất thì giờ vô ích.

LÚC NÀO HƠI THỞ TỊNH CHỈ?

Hỏi: Kính thưa Thầy! Chỉ khi nào con buông xả sạch và không còn dính mắc, tâm con đã thanh tịnh, lúc bấy giờ hơi thở mới tịnh chỉ phải không thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy, chỉ khi nào tâm con buông xả sạch và không còn phóng tâm theo các pháp, lúc bấy giờ hơi thở mới thật sự tịnh chỉ, không còn bị tướng thức che ngăn.

Hơi thở tịnh chỉ không phải khó, khó là ở chỗ tâm thanh tịnh, cho nên sự tu tập của đạo Phật là chỗ có giới luật, chỗ có giới luật là chỗ rất khó giữ. Vì thế, hiện giờ tu sĩ Phật giáo đều rơi rớt ở giới luật, mọi tu sĩ hầu hết đều phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới v.v..

Giới luật giúp tâm chúng ta thanh tịnh tức là giới luật giúp chúng ta ly dục ly ác pháp.

Con người sanh ra ở chỗ dục nên sống trong dục, làm việc gì cũng dục mà ở đâu có dục là ở đó có ác pháp, ở đâu có ác pháp là ở đó có đau khổ.

Mục đích của đạo Phật không phải nhắm vào chỗ hơi thở tịnh chỉ mà nhắm vào chỗ tâm bất động, chỗ tâm bất động là chỗ ly dục ly ác pháp, chỗ ly dục ly ác pháp là chỗ giới luật của đức Phật; chỗ giới luật không phải là giới cấm mà là

chỗ đức hạnh làm Người, không làm khổ mình, khổ người và chỗ đức hạnh làm Thánh Nhân, sống một đời sống không còn ràng buộc thất kiết sử và không bị ngăn che bởi ngũ triền cái.

Chỗ tâm bất động này, là chỗ để quý vị tịnh chỉ các hành trong thân, nếu tâm quý vị chưa bất động thì dù quý vị có muốn tịnh chỉ tâm tứ còn không được hay hướng là quý vị tịnh chỉ hơi thở.

Bởi vì, quý vị chưa tịnh chỉ lòng ham muốn và chương ngại pháp trong tâm thì làm sao quý vị tịnh chỉ được hơi thở, đó là một sự việc rất rõ ràng, nếu quý vị không lo tịnh chỉ các chương ngại pháp trong tâm, mà lo tịnh chỉ hơi thở thì đó là một việc làm hoài công vô ích.

Tịnh chỉ dục và ác pháp rất dễ, chỉ cần có nhiệt tâm, nhiệt huyết là quý vị tịnh chỉ ngay liền.

Như quý vị đã biết lòng ham muốn và ác pháp là những sự việc sẽ đem đến cho quý vị khổ đau. Khổ đau là quý vị không bao giờ ưa thích và khi gặp nó quý vị sợ hãi và chán chường. Thế biết như vậy, cố sao quý vị không nhiệt tâm dứt bỏ nó. Quý vị ăn cơm để sống, chớ đâu phải hút thuốc lá, uống rượu, cà phê, thuốc phiện mà quý vị sống. Tại sao quý vị không tịnh chỉ được nó, để thọ chịu sự khổ vì nó.

Mục đích của đạo Phật, là ở chỗ tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ, chứ không phải ở chỗ tịnh chỉ hơi thở hay thần thông phép tắc, biến hóa tàng hình, kêu mây gọi gió v.v..

Vì những thần thông phép tắc ngoại đạo đều tu tập có được, cũng như tịnh chỉ hơi thở như quý vị đều biết, có những tu sĩ Yoga họ tịnh chỉ được hơi thở, nhưng không tịnh chỉ được lòng ham muốn và ác pháp, mặc dù đem chôn họ trong đất, chìm trong nước họ đều không chết, nhưng tâm họ vẫn còn động trong danh lợi.

Tại sao chúng ta biết được? Tại vì, họ đã biểu diễn những thần thông đó, cho mọi người xem, khiến cho con người trên thế giới mê mết vì những thần thông, do đó nên chúng ta biết tâm họ lòng tham và ác pháp còn.

Đạo Phật vốn ra đời là giúp cho con người thoát khổ, chứ không phải ra đời để biểu diễn những trò ảo thuật huyền hóa để lừa đảo những người khác.

Cho nên, sự tịnh chỉ lòng ham muốn và các ác pháp rất cần thiết để cho con người sống không làm khổ mình, khổ người, mà đã không làm khổ mình, khổ người thì không phải là tâm bất động sao? Thì không phải là sự lợi ích lớn cho cá

nhân và xã hội sao? Còn thần thông có lợi ích gì, chỉ là một trò ảo thuật mua vui giải trí cho thiên hạ mà thôi. Người mới bắt đầu tu theo đạo Phật là phải tịnh chỉ thói hư tật xấu, không còn nữa. Chúng ta tiến lên một bước nữa là tịnh chỉ lòng ham muốn và các ác pháp.

Ví dụ: Ngày chúng ta ăn ba bữa, bây giờ chúng ta tu theo Phật giáo chúng ta tịnh chỉ hai bữa còn chỉ ăn có một bữa. Và sự tịnh chỉ như vậy chúng ta có làm được không?

Chắc chắn việc làm này ai cũng tịnh chỉ được.

Ví dụ, chúng ta nghiện thuốc lá, chúng ta tịnh chỉ không hút thuốc lá nữa có được không?

Chắc chắn, việc làm này ai cũng làm được trừ ra chúng ta không muốn tịnh chỉ hút thuốc lá thì chúng ta phải nghiện mà thôi.

Bởi thế, trong sự tịnh chỉ không phải khó khăn trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Bởi vì, chúng ta biết lòng ham muốn và các ác pháp là đau khổ, nên chúng ta có quyết tâm tịnh chỉ là chúng ta sẽ làm được ngay liền, chứ không phải chờ đợi một vài kiếp như kinh sách phát triển dạy: *“Tu hành phải vô lượng kiếp”*.

Cũng như người nghiện rượu, biết rượu sẽ đem đến cho chúng ta nhiều sự đau khổ, do đó chỉ cần có sự quyết tâm là chúng ta tịnh chỉ không uống rượu nữa, chỉ có những người không biết rượu đem đến cho họ đau khổ, hoặc có những người biết rượu sẽ đem đến tai hại cho họ, nhưng họ là những người không biết dừng, là những người chai lỳ chấp nhận, chịu đựng sự đau khổ, họ là những người không có ý chí thoát khổ, họ là những tên nô lệ cho dục vọng chịu mọi sự đau khổ, họ là những kẻ nô lệ cho rượu, cho thuốc lá, cho cà-phê, cho thuốc phiện v.v.. Họ là những kẻ ngu si, u tối suốt đời sống trong đêm tối của dục vọng, họ chỉ làm nô lệ cho vật chất, cho những thứ thuốc độc.

Bởi vậy, kẻ nào không tịnh chỉ lòng ham muốn, không ngăn và diệt các ác pháp, đó là những kẻ nô lệ cho ác pháp và lòng ham muốn của họ.

Vì lòng ham muốn và các ác pháp thường sai bảo, khiến cho đời sống của họ khổ sở, điêu đứng, có khi gần như chết, nhưng họ là những con trâu bị xỏ mũi bởi dục vọng nên không dám chống lại, chỉ an phận làm tôi tớ nô lệ cho nó. Vì thế, cuộc đời của họ phải chịu mọi sự khổ đau từ kiếp này sang kiếp khác.

Đạo Phật dạy chúng ta chiến đấu lại lòng ham muốn của mình, và ngăn diệt các ác pháp để chúng ta giải thoát khỏi kiếp đời nô lệ tội đời, chứ đâu phải dạy chúng ta những thần thông phép tắc, những trò ảo thuật để lừa đảo người khác.

Vì thần thông là những trò lừa đảo này đã có từ xưa, mà các tôn giáo khác đã từng dạy thiên hạ để lừa đảo mọi người, chứ nó có lợi ích gì đâu, cho kiếp sống của loài người.

Cũng như ngôi Thiên tịnh chỉ hơi thở có ích lợi gì thiết thực cho cuộc sống chúng ta đâu, nó chỉ là một trò khiến cho người khác kính nể chơi chứ có nghĩa lý gì cho đời sống.

Cũng như các đạo sĩ Yoga đã biểu diễn thần thông làm cho người Tây phương mê mết, nhưng sự thật nó có ích gì đâu cho kiếp sống làm người của họ của người khác. Họ phải bỏ ra cả cuộc đời tu tập quá vất vả và khổ sở, cuối cùng chỉ là một trò giải trí cho người khác như một trò xiếc mà thôi (dìm trong nước, chôn trong đất mà không chết)

Vì thế, khi đức Phật còn sống Ngài không có chấp nhận thần thông. Ngài dạy: ***“Mục đích đạo Phật không phải ở chỗ Giới luật, Thiền định, Tam minh mà ở chỗ bất động tâm trước các pháp và các cảm thọ”.***

Cho nên, tịnh chỉ hơi thở là vấn đề phụ, chúng ta đừng nên quan tâm nó, mà hãy quan tâm đến tịnh chỉ lòng ham muốn và các ác pháp tức là ly dục ly ác pháp.

Vậy, con không nên quan tâm điều này mà lo tu tập xả tâm, diệt ngã ly dục ly ác pháp để cứu mình ra khỏi nghiệp nhân quả thiện ác, đó mới chính là con đường tu theo đạo Phật và chính là con đường giải thoát của con.

THIẾU NGHỊ LỰC, NHIỆT TÂM VÀ ÁM THỊ

Hỏi: *Kính thưa Thầy! Tại sao con buông xả quá chậm, nay được mai mất, con chưa làm chủ được gì? Con không biết tìm biện pháp nào mạnh hơn? Dùng Định Vô Lậu, tu pháp Hướng Tâm sao chưa được thấy kết quả hay con đã quán xét, tư duy chưa thấu triệt, tu tập pháp hướng chưa đúng mức?*

Đáp: Đúng vậy, tất cả sự tu tập của con chưa chuyên nhất.

1. Dùng pháp Hướng Tâm còn yếu, chưa nhạy bén.
2. Định Vô Lậu quán triệt chưa thông suốt lý các pháp, lý nhân quả.
3. Mức tỉnh thức chưa đủ sức.
4. Chánh niệm còn kém (thiền pháp).

5. Nghị lực và nhiệt tâm còn yếu kém, chưa dũng mãnh.
6. Chưa quán triệt thấu suốt kiếp sống của con người: “*khổ như thật – thật khổ*”.
7. Không có sự quyết định dứt khoát mạnh mẽ.
8. Không có sự tích cực trong sự dứt khoát xả bỏ thói quen.

Nói xả bỏ hay nói ly dục ly ác pháp là nói chứ chưa phải xả, đến khi xả là chúng ta mới thấy khó vô cùng.

Buông xả là một danh từ suông, thật sự xả bỏ một điều gì không đơn giản như chúng ta nói, nếu một người không quyết tử thì khó mà xả bỏ được.

Ví dụ, như ăn ngày một bữa để xả bỏ hai bữa ăn kia, nếu một người không quyết tử thì cũng khó mà ăn một bữa được, đó là cái ăn nó dễ dàng như vậy mà nó còn khó xả huống là xả dục và các ác pháp.

Ví dụ, như một người ăn thịt cá quen, bây giờ bắt đầu ăn chay, nếu không quyết tử thì việc ăn chay cũng không dễ dàng.

Ví dụ, như một người nghiện thuốc lá nếu anh ta không quyết tử thì cũng không bao giờ bỏ được thuốc lá. Đó là những sự buông xả tầm thường mà còn phải quyết tử huống là con quyết bỏ tâm tham, sân, si thì đâu phải là một việc dễ làm. Mỗi lần vấp ngã là mỗi lần đứng lên, dũng mãnh hơn, liều chết, cắn chặt răng, đưa lưỡi lên nóc họng quyết tử với tâm tham, sân, si của mình thì mới mong chiến thắng nó được. Đức Phật dạy: **“Thắng trăm trận không bằng thắng mình, thắng mình mới là chiến công oanh liệt”**. Có nghĩa lời xác định này, xả tâm rất khó, khó vô cùng, khó chứ không phải dễ, nếu không xem mình là một tử thi, thì không thể nào xả bỏ được tham, sân, si. Nhất là tâm si, trạng thái tâm si là hôn trầm, thù miên, hôn tịch, vô ký, ngoan không, khi các hiện tượng này xảy ra nếu không có một nghị lực kiên cường, một ý chí dũng mãnh thì không bao giờ thắng chúng được. Hầu hết, các tu sĩ về đây tu tập, đều đầu hàng giặc si này, mọi người đều cuốn cờ rút chạy dài, đầu hàng vô điều kiện.

Người ta đọc câu Kinh Pháp Cú ai cũng thấy kinh này quá hay, nhưng cái hay của nó ở danh từ chứ việc làm của nó thì gần hết như con người trên hành tinh này, mấy ai là người đã làm được.

Con hãy quán xét thử khắp trong thế gian này, người ta có thể tu tập có thần thông, có sự linh thiêng huyền diệu, mầu nhiệm, có sự đình chỉ hơi thở thật sự, nhưng ít ai hoặc không có người đình chỉ tâm tham, sân, si.

Đình chỉ lòng tham, sân, si tức là ly dục ly ác pháp, ly dục ly ác pháp là một đạo đức tuyệt vời của con người. Đạo đức không làm khổ mình, khổ người, khổ cả hai.

Thế mà, một việc làm có lợi ích lớn như vậy, tại sao người ta không làm được?

Người ta nói tu, nhưng người ta không hiểu tu là làm gì? Phần đông người ta hiểu tu là tụng kinh, trì chú, ngồi Thiền, niệm Phật hoặc làm những việc lành từ thiện, bố thí cúng dường hoặc luyện bùa, niệm chú hoặc tập luyện Yoga hơi thở bằng cách này hoặc bằng cách khác để có thần thông, những việc làm như vậy họ gọi là tu.

Đối với đạo Phật sự tu không phải như vậy, mà là một cuộc sống, một hành động sống không làm khổ mình, khổ người.

Chúng ta sống như thế nào mà không làm khổ mình, khổ người, thì đó là một sự tu của đạo Phật. Sự tu ấy trong đạo Phật gọi là tịnh chỉ lòng tham, sân, si; còn gọi là xả bỏ ly tham đoạn diệt ác pháp.

Muốn đoạn diệt lòng ham muốn và các ác pháp đang làm cho đời sống của chúng ta đau khổ, nay chuyện này mai xảy ra chuyện khác thì phải có đầy đủ nghị lực và nhiệt tâm.

Nếu chúng ta biết đời là khổ mà không quyết tâm buông bỏ những sự đau khổ đó. Cũng như người ăn trộm cắp, biết trộm cắp là sẽ bị tù tội và sẽ bị người ta bắt được đánh đập mình và có khi còn giết mình, thế mà người ăn trộm cắp không bỏ được, không ly được thì quý vị nghĩ sao?

Biết ác pháp và lòng ham muốn là khổ, mà không chịu bỏ thì có ai bỏ dùm mình được không?

Ví dụ: Biết nói chuyện là tâm không ly dục ly ác pháp, tâm không bao giờ hết phóng dật, thế mà không bỏ được sự nói chuyện thì có ly dục ly ác pháp được không? Nếu không ly dục ly ác pháp thì làm sao hết tham, sân, si. Vậy mà, ngay bây giờ không chịu bỏ nói chuyện, thì tu làm gì, cho mất công và cũng chẳng có ích lợi gì.

Cho nên, tu là buông xả chứ không phải ngồi Thiền, niệm Phật, tụng kinh mà buông xả được. Chúng ta thử xem lại thời gian đã qua, các bậc Thầy Tổ của chúng ta từ xưa đến giờ, họ đã từng tụng kinh, niệm Phật, trì chú, ngồi Thiền, mà có người nào xả bỏ tham, sân, si được chưa? Ngoài hình thức bề ngoài trong chiếc áo cà sa, Thầy Tổ của chúng ta vẫn còn tham danh đắm lợi. Không tham danh đắm lợi sao họ lại xây cất chùa to Phật lớn như vậy? Không tham danh

đắm lợi sao họ lại ăn uống phi thời, sống một đời vật chất quá đầy đủ như một nhà giàu có.

Phật dạy: **“Ba y, một bát, sống không nhà cửa, không gia đình”**. Thế mà, Thầy Tổ có sống được như vậy không?

Thưa các bậc tôn túc Tăng và Ni cũng như quý vị cư sĩ hãy thành thật với mình, với những tín đồ Phật Giáo, có phải chúng ta đã ly tham ly ác pháp? Có phải chúng ta sống đúng Phạm hạnh của những bậc Thánh Tăng, Thánh Ni hay cuộc sống của chúng ta không khác gì với những người phàm phu, cũng danh, cũng lợi, cũng tham, cũng sân, cũng si mê dính mắc: sắc, danh, lợi, thực, thù?

Có nghị lực, có nhiệt tâm xả bỏ, có chấp nhận một cuộc sống buông xả giải thoát; có chấp nhận Phạm hạnh giới đức của Phật Giáo; có biết rõ đời sống thiếu dục tri tức là đời sống đạo của đạo Phật, là đời sống giải thoát không?

Hỡi các vị tôn túc! Xin quý vị hãy nhìn lại đời sống của mình có xứng đáng là người tu sĩ đạo Phật hay không; có đầy đủ nghị lực; có nhiệt tâm xả bỏ ly tham ly ác pháp chưa?

Phải thành thật với mình, với tín đồ Phật Giáo, để làm sáng tỏ lại Phật giáo. Đừng vì danh, vì lợi, vì cuộc sống thế tục mà dựa theo kinh sách phát triển bùng bít những lỗi lầm đáng sợ, tai hại cho mình và cho Phật Giáo.

Trước khi làm những gì, chúng ta hãy suy nghĩ đến hậu quả của nó.

Hậu quả của những người tu, chúng ta trực tiếp đã thấy quá rõ ràng. Thầy Tổ của chúng ta trước khi chết phải thọ lấy sự đau khổ vô cùng, chỉ vì sống không đúng Phạm hạnh của đạo Phật nên phải gánh chịu sự đau khổ vô vàn. Đó là vì, chúng ta không nhìn thấy sự tu hành giả dối của chúng ta, nhân giả dối lừa đảo thì quả phải khổ đau.

Thưa quý vị, quý vị nói chứ quý vị có xả đâu, quý vị đừng ôm thêm, ôm thêm để mà khổ quý vị ạ!

Hãy buông xả! Buông xả với một nhiệt tâm nồng cháy; với một nghị lực kiên cường; với một sự hiểu thông suốt: **“Dục và ác pháp là khổ”**, thì quý vị mới xả bỏ được, mới tìm thấy sự giải thoát chân thật của đạo Phật.

“Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!

Chớ giữ làm chi có ích gì

Thở ra chẳng lại còn chi nữa

Vạn pháp vô thường buông xuống đi

--oOo--

Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!

Tâm hồn thanh thản chẳng sâu bi

Cuộc đời ngắn ngủi trong chớp mắt

Còn có vui gì chẳng bỏ đi

--oOo--

Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!

Trò đời như mộng có còn chi

Tứ đại trả về cho tứ đại

Thanh nhàn an lạc lúc phân ly”

Muốn cho có một nội lực sung mãn, để khắc phục tâm tham ưu của mình; để có kết quả tâm bất động trước các pháp; để ly được dục ly được ác pháp; để tâm không phóng dật và cuối cùng tâm định trên thân, thì thường xuyên con nên dùng pháp Hướng Tâm - Như Lý Tác Ý, ám thị tâm con khi con muốn tâm con phải làm một điều gì như con muốn.

Ví dụ, như con muốn tâm con không còn giận hờn, thương ghét, hay không cho nó nói chuyện, để sống trầm lặng một mình, thì con nên trạch pháp một câu: “*Tâm như cục đất, không nên nói chuyện với ai cả để sống đúng chánh hạnh, để được an vui, thanh thản và vô sự*”.

Câu hướng tâm này, con phải sống với nó như bóng với hình, lúc nào, giờ nào con cũng phải nhớ ám thị, đừng nên quên thì sẽ có hiệu quả xả tâm rất tốt. Nhớ kỹ, ám thị cho đến chừng nào có hiệu quả mới thôi.

(Còn tiếp)

Nguồn: Đường về Xứ Phật Tập 1 - Nhà xuất bản Tôn giáo

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**