

Đường về Xứ Phật - Tập 5 (Phần 2/3)

ISSN: 2734-9195 16:07 18/09/2024

Tu hành giải thoát làm chủ thân tâm không phải việc dễ làm, nếu tu tập một mình, giống như người đi biển không có la bàn, vào rừng không có người hướng đạo.

Đường về Xứ Phật - Tập 5 (Phần 2/3)



VỌNG TƯỚNG

Hỏi: Kính thưa Thầy! Trong khi tọa thiền hoặc đi kinh hành khéo giữ tâm đừng cho niệm khởi, niệm khởi tức là vọng tưởng, có vọng tưởng thì không thể nào gọi là thiền định, có phải vậy không thưa Thầy? Vậy cúi mong Thầy chỉ dạy cho chúng con hiểu rõ chỗ này.

Đáp: Ước chế vọng tưởng không cho niệm khởi, tức là ước chế tâm; ước chế tâm tức là ước chế tâm tham, sân, si; ước chế tâm tham, sân, si sẽ rơi vào định tưởng (Không Vô Biên Xứ Tưởng).

Vọng tưởng là gì?

Vọng tưởng là những tư niệm lăng xăng tự động khởi niệm trong đầu, phần nhiều thuộc về quá khứ và vị lai (hồi niệm, hồi ức). Những tư niệm này căn gốc đều do lòng ham muốn và ác pháp tham, sân, si sanh ra, nên kinh sách Nguyên Thủy gọi là tầm ác.

Tầm ác là những suy tư, nghĩ tưởng làm khổ mình, khổ người. Theo kinh sách Nguyên Thủy có hai loại tầm đi song song nhau. Vì thế, có bài kinh gọi là Kinh Song Tầm. Kinh Song Tầm dạy chúng ta tư duy quán xét để thấu rõ:

1. Tầm ác
2. Tầm thiện

Người tu theo đạo Phật lúc nào cũng cảnh giác, ngăn chặn và diệt tầm ác. Ngược lại lúc nào cũng tăng trưởng tầm thiện, sống trong tầm thiện.

Bài Kinh Song Tầm trong tập 1 Trung Bộ Kinh trang 261 Phật dạy: ***“Khi Ta chưa thành Chánh Giác còn đang tu, Ta suy nghĩ như sau: “Ta sống suy tư và chia sự suy tư làm hai phần. Phàm có dục tầm, sân tầm, hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ nhất. Phàm có ly dục tầm, vô sân tầm và vô hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ hai”.***

Như ở trên đã dạy, phàm làm người đều có hai sự suy tư:

- 1- Suy tư ác
- 2- Suy tư thiện

Suy tư ác thì phải ngăn chặn và đoạn diệt, suy tư thiện thì nuôi lớn và tăng trưởng, như trong kinh ***“Tứ Chánh Cần”*** Phật đã dạy: ***“Ngăn ác diệt ác, sanh khởi thiện tăng trưởng thiện”.***

Suy tư nào ác sẽ làm khổ mình, khổ người thì phải chấm dứt ngay liền; suy tư nào thiện sẽ không làm khổ mình, khổ người thì cần phải phát triển những suy tư ấy. Đó là cách thức tu tập tâm ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm.

Khi phân ra được hai dạng suy tư. Bấy giờ chúng ta quyết tâm sống không phóng dật, nhiệt tâm siêng năng tỉnh giác từng hành động thân ý, từng sự việc, từng đối tượng, từng hoàn cảnh v.v.. Khi có niệm khởi lên, ta quán xét niệm ấy

có làm khổ mình, khổ người không? Nếu niệm ấy đưa đến khiến ta phiền não, khiến ta mất an vui, thanh thản, cũng như niệm đó khiến cho người khác mất an vui thanh thản, thì đó là niệm ác. Khi ta biết nó là niệm ác thì niệm ấy liền biến mất, nếu không biến mất thì ta dùng pháp như lý tác ý diệt ngay niệm ác đó, nếu nó còn tới lui thì ta tiếp tục quán xét cho thông suốt để trừ bỏ, xả ly và đoạn dứt. Đó là cách thức tu tập thiền định của đạo Phật, đó là Định Vô Lậu.

Khi đã phân chia làm hai thứ niệm ác và niệm thiện xong, đức Phật khép mình trong khuôn khổ tu tập. ***“Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần. Khi dục tầm (niệm ưa thích) khởi lên. Ta tuệ tri: Dục tầm này khởi lên nơi Ta và dục tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai diệt trí tuệ (làm mất trí tuệ) dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn. Chư Tỳ Kheo, khi Ta suy tư như vậy: “Dục tầm này đưa đến tự hại”, thì dục tầm này được biến mất. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: “Dục tầm này đưa đến hại người”, dục tầm được biến mất. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: “Dục tầm đưa đến hại cả hai”, dục tầm được biến mất. Chư Tỳ Kheo khi Ta suy tư: “Dục tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn”, dục tầm được biến mất. Chư Tỳ Kheo như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ xả ly và đoạn tận dục tầm”.***

Đọc đoạn kinh trên các bạn cần suy nghĩ kỹ. Phật dạy chúng ta xả tâm, ly dục, ly ác pháp, diệt ngã bằng những niệm ác khởi lên trong tâm, khi ta biết nó là niệm ác làm ta khổ, người khác khổ, làm hại ta, hại người khác và làm mất trí tuệ giải thoát của ta, đưa đến khổ đau, phiền não v.v.. Khi ta biết như vậy thì tự nó biến mất. Và cứ tiếp tục tu tập xả ly tâm và đoạn tận từng niệm như vậy, thì tâm chúng ta được thanh tịnh, đời sống chúng ta được giải thoát hoàn toàn không còn khổ đau, phiền não nữa.

Ở đây, các bạn chỉ cần thấy được niệm ác khởi lên trong tâm, nó là sự nguy hại, hạ liệt, uế nhiễm, đau khổ thì các bạn sẽ trừ bỏ, xả ly, đoạn tận, viễn ly, khi trừ bỏ, xả ly, đoạn tận thì sự lợi ích rất lớn đến với các bạn, sự thanh tịnh của tâm và các thiện pháp sẽ hiện tiền trước mắt, tâm các bạn sẽ được hoàn toàn an lạc và thanh thản.

“Chư Tỳ Kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần như vậy, khi ly dục tầm khởi lên. Ta tuệ tri như vậy: Ly dục tầm khởi lên nơi Ta và ly dục tầm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai; tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não đưa đến Niết Bàn. Chư Tỳ Kheo nếu ban đêm Ta suy tư quán xét (về sự ly tâm) mà không ly tâm ác thì Ta thấy sợ hãi, dù rằng ban ngày Ta cũng sợ hãi. Chư Tỳ Kheo nếu ban đêm lẫn ngày, Ta suy tư

quán xét quá lâu, thân ta có thể mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động, khi tâm bị dao động thì tâm rất khó định tĩnh. Nay chư Tỳ Kheo, rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn định tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động”.

Đọc đoạn kinh này các bạn thấy Phật dạy tu tập rất cụ thể: Khi ta tu tập ly dục, ly ác pháp do sự tư duy quán xét lâu quá khiến thân ta mệt mỏi và do mệt mỏi tâm ta bị dao động nhưng cuối cùng nội thân chúng ta phải tự trấn an, định tĩnh. Chỗ này chỉ cần chúng ta quán xét cố gắng ly tầm dục và ác pháp dù chúng ta có mệt mỏi nhưng phải cố gắng tiếp tục quán xét để ly tầm dục và ác pháp cho được. Ở đây chúng ta cũng phải hiểu sự mệt mỏi cũng là một ác pháp, vì thế chúng ta đừng nên dao động tâm mà tiếp tục sự tu hành đẩy lui các chướng ngại pháp trong đó có pháp mệt mỏi. Sự mệt mỏi đến mức độ nào đó là nội thân ta tự nhiên phản xạ hoặc ta quán xét trấn an và định tĩnh tâm, tức là tâm không dao động về sự mệt mỏi, khi đó ta liền đạt được nhất tâm.

Ở đây chúng ta quán xét để ly dục ly ác pháp (tầm dục) thì chúng ta đạt được nhất tâm, chứ không như kinh sách phát triển dạy tu ức chế tâm (chẳng niệm thiện niệm ác để được nhất tâm).

Hai cách thức tu tập khác nhau rất xa. Một bên thì ức chế không cho niệm thiện niệm ác khởi để được nhất tâm; một bên quán xét xả tâm ly dục ly ác pháp để được nhất tâm.

Một bên ức chế tâm để được nhất tâm, rơi vào định tưởng nên đạt được tưởng pháp, không làm chủ sanh, già, bệnh, tử chạy theo tưởng dục, sanh tâm ngã mạn cống cao, dính mắc kiến chấp Phật Tánh. Rơi vào tà đạo, không có đạo lực nên không điều khiển sự sống chết và thọ được, biến Phật giáo vô ngã ác pháp thành Phật giáo hữu ngã vô vi.

Một bên thì xả tâm ly dục ly ác pháp, nên tâm thanh tịnh, tham, sân, si mạn, nghi không còn. Do sự thanh tịnh tâm, nên tâm có đạo lực làm chủ được sự sống chết, thực hiện Tứ Như Ý Túc và Tam Minh.

Nếu một người quyết tâm ly dục ly ác pháp thường theo pháp như lý tác ý thì tâm có khuynh hướng sẽ ly dục ly ác pháp và tâm ly dục ly ác pháp thì nội thân được trấn an tâm, trấn tĩnh khiến tâm được nhất tâm và định tĩnh. Khi tâm tự nhất tâm, định tĩnh, lúc bấy giờ tự tâm phát dũng mãnh, tinh tấn không có tiêu cực, niệm không tán loạn, được an trú, khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm luôn định tĩnh, nhất tâm. Khi ấy ta nhập Bất Động Tâm, từ nơi Bất Động tâm ta có đủ Tứ Thần Túc, từ Tứ Thần Túc ta nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền bằng sức tịnh chỉ thanh tịnh của tâm. Cuối cùng sức thanh tịnh tịnh chỉ

của tâm đó, ta thực hiện Tam Minh một cách dễ dàng không có mệt nhọc, không có khó khăn.

“Chư Tỳ Kheo, nếu Tỳ Kheo suy tư, quán xét nhiều về ly dục tâm, vị ấy từ bỏ dục tâm. Khi tâm đã đặt nặng về ly dục tâm, tâm vị ấy có khuynh hướng về ly dục tâm... Chư Tỳ Kheo, ví như về cuối mùa hè, khi tất cả lúa gạo cất vào kho thóc, một người mục đồng giữ các con bò. Khi người mục đồng ở dưới gốc cây hay ở ngoài trời, người ấy có thể nghĩ đến có việc cần phải làm và người ấy nghĩ: “Đây là những con bò”. Chư Tỳ Kheo cũng vậy ở đây có việc cần phải làm và ta nghĩ: “Đây là những pháp”.

“Chư Tỳ Kheo. Ta phát tâm dũng mãnh, tinh tấn, không có tiêu cực, niệm không tán loạn được an trú, tâm được khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh, nhất tâm. Ta ly dục ly ác pháp chúng và trú Thiền Thứ Nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm tứ. Diệt tầm tứ, Ta chúng và trú Thiền Thứ Hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh. Không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú. Ta chúng và an trú Thiền Thứ Ba. Xả lạc, xả khổ diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước. Ta chúng và trú Thiền Thứ Tư không khổ, không lạc xả niệm thanh tịnh”.

Đến đây các bạn đã hiểu rõ bài kinh Song Tầm đức Phật đã chỉ dạy cặn kẽ rõ ràng chỉ còn chúng ta có quyết tâm tu hay là không tu mà thôi.

Đường lối tu tập của đạo Phật không phải diệt niệm thiện, niệm ác, mà phải xa lìa lòng ham muốn và các ác pháp trong tâm ta, sống và nuôi lớn thiện pháp, nghĩa là diệt tâm ác mà sống tâm thiện, tức là ly dục ly ác pháp, để đem lại cuộc sống an vui và hạnh phúc cho mình, cho người.

Khi sống với tâm thiện thì tâm ta thanh tịnh không có hoàn cảnh, đối tượng nào, khiến tâm ta dao động, do đó gọi là tâm giải thoát không còn khổ đau vì cuộc sống làm người. Người sống được như vậy gọi là nhập Bất Động Tâm Định hay là nhập Vô Tướng Tâm Định.

Tâm thanh tịnh (tâm như đất) là tâm thiền định của đạo Phật, chứ không phải tâm hết vọng tưởng (chẳng niệm thiện niệm ác). Tâm hết vọng tưởng chỉ là tà thiền, tà định của ngoại đạo.

Tâm thanh tịnh là tâm có đủ đạo lực sai khiến (điều khiển) và làm chủ được sanh già, bệnh, chết, tức làm chủ nhân quả hay còn gọi là làm chủ sự sống chết

(muốn chết lúc nào chết cũng được, muốn sống lúc nào sống cũng được, gọi là tự tại sanh tử hay là ra vào nhà sanh tử).

Bởi vậy, kinh sách Phật dạy tu tập thiền định không khó mà không sợ điên khùng loạn óc (tẩu hỏa nhập ma) chỉ có duy nhất chuyên tu xả tâm mà thôi, để đạt được một tâm hồn thanh thản, an lạc, và vô sự, từ đó nhập các định làm chủ sự sống chết dễ như trở bàn tay.

Tà kiến, ác pháp mà các bạn đang theo tu, không chịu xả tâm mà cứ mãi ức chế tâm cho hết niệm thiện, niệm ác thì các bạn rơi vào tà định, tà thiện thì ngàn đời muôn kiếp các bạn tu chẳng tới đâu cả, chỉ uống công tu mà thôi.

Cho nên, Phật bảo chúng ta phải sống đúng tám nẻo gọi là **“Bát Chánh Đạo”**, tám nẻo dẫn tâm đến chỗ xả ly không còn đau khổ, phiền não làm chủ cuộc sống. Ngược lại, các bạn sống không hiểu rõ đường lối của Phật dạy bị kinh sách phát triển lừa đảo, tu chết người mà chẳng ra gì.

Nếu người trước dạy người sau này miệng nói Bát Chánh Đạo mà sống thì trong Bát Tà Đạo:

1. Tà kiến
2. Tà tư duy
3. Tà ngữ
4. Tà nghiệp
5. Tà mạng
6. Tà tinh tấn
7. Tà niệm
8. Tà định

Trong Kinh Song Tâm Phật nhắc nhở các vị Tỳ Kheo: **“Chư Tỳ Kheo, con đường nguy hiểm chỉ là con đường tà đạo có tám ngành, tức là tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định”**.

Những điều tu sai, ức chế tâm, đó là tà định, sống phạm giới, bẻ vụn giới, không lấy giới luật phòng hộ sáu căn, sống cuộc đời không thiếu dục tri túc, ăn uống phi thời là sống trong tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà niệm. Điều này chắc ai cũng biết, biết mà nói ra, nói ra sẽ đụng chạm với các Phật tử và tu sĩ Phật giáo Đại Thừa hiện giờ đều sống tu trong Bát Tà Đạo; vì con đường của Phật giáo hiện giờ tu sĩ đều thực hành pháp của ngoại đạo, từ pháp môn niệm Phật để được nhất tâm, đến pháp môn niệm Phật cầu vãng sanh đều là hướng đi của ngoại đạo biến dẫn người tu sĩ Tịnh Độ làm thầy cúng giống như

các vị Bà La Môn cúng tế. Chùa có cuộc sống như gia đình thế gian, có vợ con làm đủ mọi nghề sanh sống, thậm chí còn làm nghề bắt tôm, nuôi cá, tu sĩ chỉ còn là chiếc áo và cái đầu cạo trọc mà thôi.

Mật Tông đưa các thầy tu tập đi đến đạt thần thông, phép lạ để làm thầy trị bệnh, trừ tà, ếm quỷ biến dân vị Tỳ Kheo thành một vị phù thủy. Những vị thầy này thường xưng là Giáo Chủ, bày nhiều trò, lừa đảo gạt người cúng tiền của và cả tình yêu. Pháp môn tu hành bày ra nhiều điều gọi tâm dục khiến cho con người dễ sa ngã vào đường tội lỗi.

Thiền Tông thì khéo léo hơn hai Tông trước, nhưng lại xây dựng một thế giới Niết Bàn thường, lạc, ngã, tịnh tuyệt vời, cao vời vợi như **“Phật tánh”** qua những ngôn ngữ rất kêu. **“Kiến tánh thành Phật”, “giác ngộ, triệt ngộ, chứng ngộ, v.v..”** nhưng lại phạm giới, phá giới luật. Sống không thiếu dục tri túc, không phòng hộ sáu căn, tuy ngoài miệng nói không dính mắc nhưng cuộc sống đều dính mắc tất cả.

Đọc bài Kinh Song Tầm, các bạn hiểu rõ đạo Phật không diệt vọng tưởng cũng không dùng vọng tưởng, mà chỉ biết vọng thiện, vọng ác, để biết tâm mình có ly dục, ly ác pháp chưa, thì hãy cố gắng xả ly tâm ác của mình (tham, sân, si), còn tâm thiện thì luôn luôn sống với nó. Chỉ xả tâm ác chứ không phải xả niệm ác, còn Thiền Tông thì xả niệm ác, niệm thiện mà không xả tâm ác nên tu mãi, kết quả chẳng có gì, chỉ vì tu sai pháp.

Trên đây là nói về phần **“tâm”**, còn **“tứ”** thì chưa nói đến. Bên Thiền Tông khi giữ tâm chẳng niệm thiện niệm ác, tự chủ khởi ra một niệm gì thì Thiền Tông cho đó là **“vọng tưởng”**. Nếu tác ý, tức là **“tứ”** thì Thiền Tông cũng không chấp nhận, cho đó là **“vọng tưởng”** và tu như vậy không đúng trạng thái tâm vô niệm của Thiền Tông vì còn tùy ý, phải giữ tâm niệm không có một niệm nào xen vào thì mới gọi là thiền định. Cho nên, vào thế kỷ thứ 18 các thiền sư Trung Hoa chế ra pháp môn tham thoại đầu và khán công án vốn những pháp này ức chế tâm rất cao độ, gọi là lấy độc diệt độc. Do chỗ ức chế tâm cao độ, nên con đường Thiền tông bế tắc không còn lối tu tiến tới được nữa.

Tuy chế ra pháp môn ức chế tâm như vậy, nhưng người tu khó đạt thành **“tâm không”**, vì ở tâm không niệm sanh ra nhiều trạng thái tưởng, dễ lạc vào tà thiền. Người có khả năng ức chế gom tâm được thì rơi vào Pháp tướng mà Thiền Tông gọi là **“Triệt ngộ”** tưởng giải toàn bộ kinh sách và 1700 công án.

Người không ức chế và gom tâm được thì tu chẳng đến đâu, chỉ kiến giải lượm lặt như nhai lại bã mía của người xưa rồi nói thiền nói đạo chứ chẳng biết thiền đạo là gì.

Cho nên, người tu theo Thiền Tông nghe tác ý trong lúc ngồi thiền đều cho đó là vọng tưởng. Không ngờ sự tu tập **“Như lý tác ý”** lại biến thành một đạo lực siêu việt làm chủ được thân tâm, muốn sống muốn chết dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc. Muốn ngồi nhập định bảy tám ngày hoặc một tháng, hai, ba tháng đều như ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, ngồi bất động như gốc cây, cục đá, nhưng rất tỉnh táo không ai bằng, trời sét không nghe.

Thế mà Thiền Đông Độ chê pháp như lý tác ý là vọng tưởng, không ngờ pháp môn như lý tác ý là một pháp môn tuyệt vời, giải quyết được bốn sự đau khổ của con người và còn giúp cho chúng ta thực hiện ba loại thần thông mà không có một loại thần thông nào của ngoại đạo hơn được.

Toàn bộ giáo trình về pháp môn tu tập thực hành của đạo Phật thì pháp như lý tác ý là một pháp môn độc đáo tuyệt vời nhất, cũng là một pháp môn nòng cốt nhất của đạo Phật, bắt đầu từ tu tập giới luật xả tâm đến tu tập Thiền Định và Tam Minh đều dùng nó. Do đó, duy nhất tu tập chúng ta phải nhiệt tâm với pháp môn này, nhờ đó mới có đủ đạo lực, mới có thể làm chủ sanh, lão, bệnh, chết.

Chỉ có pháp môn này tu tập mới trở thành một đạo lực siêu việt không thể nghĩ lường được.

Muốn xa lìa và đoạn dứt tâm tham, sân, si, mạn, nghi thì chỉ duy nhất có pháp môn này mới ly và đoạn dứt các dục và ác pháp, ngoài ra không còn có pháp môn nào khác nữa.

Muốn nhập các Định thì Tứ Như Ý Túc là pháp môn có đủ thần lực để giúp cho hành giả muốn nhập loại định nào thì tùy ý nhập được liền.

Muốn thực hiện được Tam Minh và Thần Túc Thông thì ngoài pháp môn này ra không có pháp môn nào thực hiện được.

Bởi vậy, pháp như lý tác ý là pháp môn độc nhất của đạo Phật để đưa con người thoát ra cảnh khổ của kiếp người và biến hành giả trở thành một siêu nhân, một Thánh nhân.

Một số hệ phái phát triển không hiểu chê nó là vọng tưởng thật là một việc sai lầm rất lớn.

--o0o--

NHƯ LÝ TÁC Ý

Hỏi: Kính thưa Thầy, tại sao Thầy dạy chúng con phải tự kỷ ám thị, mà trong kinh Phật không có dạy, cuối mong Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ?

Đáp: Như lý tác ý là pháp môn tự kỷ ám thị, đó là một danh từ ngày xưa đức Phật dùng ám thị để thực hiện xa lìa tâm ham muốn và các ác pháp. Ngày nay, các nhà học giả không có kinh nghiệm tu hành, nên không hiểu pháp như lý tác ý là phương pháp tự kỷ ám thị.

Hầu hết các nhà học giả thuyết kinh điển Phật đều không hiểu pháp này, nên đã biến pháp môn của Phật thành một lý thuyết suông. Vì thế, hơn 25 thế kỷ không có người nào tu chứng và làm chủ sanh, già, bệnh, chết một cách cụ thể, chỉ huyền thuyết một vài mẩu chuyện thần thông cho vui mà thôi.

Nếu không có pháp “*như lý tác ý*” thì tu hành không có đạo lực, không có đạo lực thì không làm chủ sự sống, chết của con người được.

Nếu một người tu thiền định mà không biết sử dụng pháp như lý tác ý thì không thể nào nhập được các định.

Ở đây, chúng ta hãy nghe đức Phật dạy một người muốn tu thiền định phải dùng pháp như lý tác ý như thế nào để nhập được định, không giống như các hệ phái Phật giáo phát triển dạy.

“Chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo muốn thực hiện tu tăng thượng tâm thiền định thì cần phải thường tác ý năm tướng.”

Thế nào là năm tướng?

Năm tướng là:

1. **Tham**
2. **Sân**
3. **Si**
4. **Mạn**
5. **Nghi**

“Ở đây Tỳ Kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nấy. Các ác bất thiện pháp liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si, liên hệ đến mạn, và liên hệ đến nghi sanh khởi, thời này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện không phải tướng kia (ác bất thiện pháp liên hệ đến dục) thì các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục (tham) liên hệ đến sân, liên hệ đến si, liên hệ đến mạn, liên hệ đến nghi được diệt trừ đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm

được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh”.

Đoạn kinh trên đây đức Phật dạy tu thiền, không phải chỗ nhiếp tâm hết vọng tưởng để nhập định và nhất tâm, định tĩnh. Ngược lại, Phật dạy dùng pháp như lý tác ý để trừ diệt, đi đến diệt vọng tâm tham, sân, si, mạn, nghi. Chính nhờ diệt trừ chúng mới đạt được nhất tâm, nhập được Tứ Thánh Định.

Bài kinh này chỉ dạy rất rõ ràng, thế mà thời nay người tu thiền cứ mãi mê nhiếp tâm cho hết vọng tưởng. Tu như vậy gọi là thiền của Phật thật là oan cho Phật giáo biết chừng nào! Phật dạy như vậy mà bây giờ tu sĩ lại tu khác. Chỉ có Phật giáo Đại Thừa và Phật giáo Tối Thượng Thừa mới chấp nhận pháp ức chế tâm đó là chân chánh, vì thế tu sĩ ngày nay là tu theo pháp môn ngoại đạo mà cứ tưởng mình tu theo Phật giáo. Cho nên, tu từ đời ông đến đời cha mà chẳng có ai giải thoát cả.

Nếu khi gặp một hoàn cảnh, một đối tượng, một sự việc xảy đến khiến tâm đau khổ và phiền não, khi ấy hành giả dùng pháp như lý tác ý và tác ý với một tướng khác với tướng kia, tức là tướng không phiền não, đau khổ, tướng này liên hệ đến thiện, không tham, sân, si, mạn, nghi. Các ác pháp, bất thiện pháp có tầm liên hệ đến dục tham, sân, si, mạn, nghi kia không lìa ra được, hoặc đoạn diệt được, thì phải mau quán xét các niệm ác và bất thiện pháp kia là nguy hiểm, là khổ đau cho mình cho người. Những niệm như vậy là ác độc, là có tội lỗi và sẽ tạo ra khổ báo phiền não, đau khổ hiện giờ và mai sau.

Do quán xét và tác ý như vậy thì tâm ta sẽ xả được các ác pháp và trở về trạng thái thanh thân, an lạc và vô sự.

Khi quán xét và tác ý như vậy, các ác bất thiện pháp tham, sân, si, mạn, nghi sẽ được diệt trừ và xả ly. Nhờ có quán xét và tùy ý như vậy tâm chúng ta mới xả ly được, nội tâm mới được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh và an lạc.

Nếu khi quán xét và tác ý các pháp ác đó là nguy hiểm, là tội khổ, là khổ báo mà tâm vẫn còn hậm hực, hờn giận, phiền não, sợ hãi, lo toan v.v.. Lại khởi lên các ác niệm nữa, thì ta không tác ý tâm như đất nữa và không quán xét nữa, ta để tâm tự nhiên rồi như lý tác ý: **“Thân tâm thư giãn xuống, các cơ buông xuống, tâm buông xuống, thân tâm phải thoải mái, nhẹ nhàng, an lạc”.**

Hướng tâm xong, ta đi kinh hành hoặc ngồi hít thở, tỉnh thoảng ta lại hướng tâm như vậy thì các ác pháp kia sẽ tan biến và diệt trừ đoạn dứt tâm bất động, đau khổ và phiền não sẽ dứt sạch, nội tâm ta được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Nếu dùng pháp hướng tâm như lý tác ý và thư giãn thân tâm mà **“ác niệm còn khỏi tâm ta chưa an tịnh”** thì lại dùng pháp hướng tâm đến các hành của các ác pháp thì các ác pháp bất thiện sẽ được diệt trừ, xa lìa đoạn dứt. Nhờ có đoạn trừ, diệt chúng được, nội tâm mới được thanh thản, an lạc, định tĩnh, nhất tâm.

Dùng pháp hướng tâm đến các hành như thế nào?

Muốn hiểu nghĩa này chúng tôi cho những ví dụ cụ thể mới dễ nhận ra rõ ràng nghĩa lý này.

Ví dụ: **“Một người đang đi nhanh, họ suy nghĩ và hướng tâm như lý tác ý tại sao ta lại đi nhanh? Ta hãy đi chậm lại. Trong khi hướng tâm như vậy, người ấy đi chậm lại, người ấy suy nghĩ. Như lý tác ý: Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại. Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ và tác ý. Tại sao ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống. Trong khi ngồi người ấy suy nghĩ và hướng tâm như lý. Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống”**.

“Dùng pháp hướng tâm như lý tác ý bỏ dần các hành động thô của ác pháp đi đến những hành động tế nhị và cuối cùng xa lìa đoạn diệt các ác pháp liên hệ đến tâm tham, sân, si, mạn, nghi sẽ được diệt trừ đi đến đoạn diệt nên nội tâm được thanh thản, an lạc, nhất tâm, định tĩnh”.

Nếu dùng pháp hướng như lý tác ý đến các hành của ác pháp liên hệ đến niệm dục mà không diệt được và xa lìa được thì phải nghiền rằng dán chặt lưới lên nóc hòng lấy tâm và các cơ chế ngũ tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm bằng pháp hướng như lý tác ý: **“Tâm tham dục phải đoạn dứt liền, phải lìa xa nơi niệm tham muốn, sân hận, phải đi đi, đi cho khỏi nơi đây”**.

Dùng pháp hướng mạnh bạo để diệt trừ tâm tham dục, ngã chấp tạo nên đau khổ, phiền lụy cho mình cho người, phải đoạn dứt một cách nhanh chóng để phục hồi tâm lại bình thường, an lạc, thanh thản. **“Dùng pháp hướng mạnh bạo ấy, ví như người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu xách bổng họ và muốn ném đầu tùy ý”**.

Tóm lại, muốn ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm thì phải dùng pháp như lý tác ý bằng năm cách như trên đã dạy mà trong Kinh Song Tầm và Kinh An Trú Tầm đức Phật đã dạy rất rõ ràng, để làm chủ được cuộc sống không còn khổ đau, và bất toại nguyện, luôn luôn lúc nào tâm hồn cũng thanh thản, an lạc, định tĩnh và vô sự.

Nên đức Phật dạy: ***“Chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ấy được gọi là đã an trú trong “đoạn tâm pháp môn”. Vị ấy có thể tác ý đến tâm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn, vị ấy đã đoạn trừ khả ái, đã giải thoát các kiết sử, khéo chinh phục kiêu mạn và đã chấm dứt khổ đau”***.

Pháp thế gian mà kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ gọi là ***“vọng tưởng”***, còn niệm thiện niệm ác và như lý tác ý thì kinh sách Nguyên Thủy Phật dạy đó là tâm ác, tâm thiện và pháp như lý tác ý, biết tâm thiện, tâm ác và pháp như lý tác ý là biết pháp tu hành theo Phật giáo, ngược lại Đại Thừa và Thiền Đông Độ dạy người tu tập:

1. Biết vọng không theo.
2. Đối cảnh không tâm.
3. Không kẹt hai bên.
4. Hằng sống với cái chân thật, không theo cái giả.

Bốn cách tu tập này cũng nhằm vào diệt vọng tưởng mà thôi.

“Muốn thấy nó bạn đừng theo vọng tưởng,

Niệm lăng xăng chìm đắm biển thanh bình.

Đến đây rồi hạnh phúc khó thừa trình,

Chỉ xem thấy nụ cười luôn hé nở”.

Trên đây là một bài thơ của một thiền sư đã chứng đạo, để chứng minh pháp diệt vọng tưởng của họ.

Kinh sách Đại Thừa và Thiền Đông Độ nhắm vào chỗ ***“vọng tưởng”***, vọng tưởng hết rồi thì viên mãn ***“niệm lăng xăng chìm đắm biển thanh bình”***. Nhưng đối với đạo Phật thì khác xa. Tâm ác, tức là vọng tưởng ác thì ngăn chặn và diệt sạch còn tâm thiện thì sanh khởi và tăng trưởng không diệt mà còn nuôi dưỡng, để không làm khổ mình, khổ người. Nhờ tâm thiện đó mà mỗi con người xây dựng cho mình một nền đạo đức nhân bản không làm khổ mình, khổ người.

Muốn diệt tâm ác (vọng tưởng ác, niệm ác) thì dùng pháp hướng tâm tác ý (như lý tác ý, sẽ ngăn chặn và diệt trừ) tăng trưởng tâm thiện (vọng tưởng thiện, niệm thiện) để giúp tâm không làm khổ mình, khổ người, để trở về trạng thái bình thường, thanh thản, an lạc, vô sự và định tĩnh.

Xét qua hai cách tu tập thì Đại Thừa và Thiền Đông Độ do ức chế tâm diệt vọng tưởng để đạt trạng thái yên lặng đến tĩnh lặng mà họ gọi là thiền định, còn Phật dạy dùng pháp hướng tâm như lý tác ý để ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm quét sạch ngũ triền cái, đoạn dứt thất kiết sử, tâm vô lậu thanh tịnh không còn đắm nhiễm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp của thế gian, tâm được thanh tịnh đó gọi là định.

Vì thế, thiền định của Đại Thừa, Thiền Tông và thiền định của Phật không giống nhau; một bên thì tìm cái tĩnh lặng với trạng thái thường, lạc, ngã, tịnh (bốn tánh Niết Bàn). Lấy cái biết không niệm thiện niệm ác làm **“Phật Tánh”** để hằng sống với cái chân thật đó của mình.

Một bên thì tìm về cuộc sống, có một trạng thái an lạc, thanh thản, làm chủ bốn cái khổ của kiếp người sanh, già, bệnh, chết; còn một bên tu tập để tìm về thế giới vĩnh hằng của **“Phật Tánh”**, không có đạo lực, không có làm chủ sự sống chết, chỉ có đạo thông tưởng pháp, nói thiền nói đạo như gió thổi mưa sa; một bên tu tập vừa có đạo thông vừa có đạo lực điều khiển sự sống chết luân hồi theo ý muốn. Như vậy rõ ràng hai bên có hai lối tu và hai kết quả khác nhau.

Qua sự kinh nghiệm tu tập của chúng tôi và kinh sách Nguyên Thủy dạy rất rõ ràng và cụ thể, bằng ý thức chủ động điều khiển sự sống chết của con người, không mơ hồ, trừu tượng như thế giới tưởng của một số hệ phái khác. Cho nên, sự tu hành như vậy, cuộc sống của các thiền sư còn chìm đắm trong danh, lợi, tham, sân, si của thế gian.

Vọng tưởng là một đề tài của Đại Thừa và Thiền Đông Độ dùng làm đối tượng để tu tập thiền định, còn Phật giáo Nguyên Thủy **“vọng tưởng”** không thành vấn đề tu tập mà đối tượng tu tập là tâm tham, sân, si, mạn, nghi và thất kiết sử.

Muốn diệt trừ tâm tham, sân, si, mạn, nghi và thất kiết sử thì Phật giáo Nguyên Thủy lại dùng pháp môn như lý tác ý, (Thiền Tông cho là vọng tưởng) để tu tập, để rèn luyện Ngũ lực. Đại Thừa và Thiền Đông Độ lại chê là vọng, dẹp bỏ. Nguyên Thủy biến nó trở thành pháp môn hướng tâm như lý tác ý để diệt trừ tam độc và thất kiết sử, khiến cho tâm được giải thoát hoàn toàn, không còn khổ đau của kiếp người và biến pháp như lý tác ý trở thành một đạo lực siêu việt làm chủ điều khiển sự sống chết của kiếp con người và đó là thực hiện Tứ Như Ý Túc, Tam Minh một cách dễ dàng, không mấy khó khăn.

--oOo--

ỨC CHẾ TÂM CÓ HẠI GÌ?

Hỏi: Kính thưa Thầy, người tu thiền định ức chế tâm dừng và diệt vọng tưởng có hại gì? Có lợi gì? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ.

Đáp: Đạo Phật tu hành không có thiền định ức chế tâm, thiền định ức chế tâm là những pháp môn thiền định của ngoại đạo, của Đại Thừa và Thiền Đông Độ.

Xưa đức Phật đi tu, đạo Phật chưa có. Ngài tu theo giáo pháp của ngoại đạo, toàn bộ giáo pháp đều dạy ức chế thân tâm. Đó là những pháp môn khổ hạnh, do những pháp môn khổ hạnh ức chế thân tâm này mà cơ thể Ngài hoàn toàn suy yếu đến nỗi phải nằm liệt không thể đứng dậy nổi, nhờ người chần dề đổ sữa, lần lần Ngài mới tỉnh lại, quán xét tất cả các pháp môn ức chế thân tâm không thể giải thoát sự khổ đau của kiếp người.

Đầu tiên, Ngài tu với một vị Đạo sư tên là Alara Kalama dạy Ngài ức chế tâm nhập Vô Sở Hữu Xứ Định. Sau khi nhập xong định Vô Sở Hữu Xứ Ngài tự suy nghĩ: Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết Bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô Sở Hữu Xứ, chứng đạt Vô Sở Hữu Xứ để làm gì? Không có ích lợi gì cả cho cuộc sống con người. Do đó, Ngài không tôn trọng pháp này và từ bỏ, Ngài đi tìm pháp môn khác.

Đọc bài Kinh Thánh Cầu trong kinh Trung Bộ tập 1 trang 370 đức Phật tìm đến vị Đạo sư đầu tiên của mình là Ngài Alara - Kalama dạy Ngài tu chứng đạt nhập Vô Sở Hữu Xứ Định như trên đã nói, kinh dạy: **“*Như vậy, này các Tỳ Kheo, Alara Kalama là Đạo sư của Ta, lại đặt Ta, là đệ tử của người ngang hàng với mình và tôn sùng Ta tối thượng. Này các Tỳ Kheo, rồi Ta tự suy nghĩ “pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết Bàn mà chỉ đưa đến chứng đạt Vô Sở Hữu Xứ. Như vậy này các Tỳ Kheo. Ta không tôn kính pháp này và từ bỏ pháp ấy, Ta bỏ đi”.***

Đoạn kinh này chúng ta thấy Alara Kalama không có dạy đức Phật nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, Không Vô Biên Xứ đến Thúc Vô Biên Xứ mà chỉ dạy nhập định Vô Sở Hữu Xứ. Như vậy chúng ta đã biết có bốn thiền hữu sắc và bốn thiền vô sắc. Đỉnh cao nhất của thiền Hữu sắc là “*Tứ Thiền*”, và đỉnh cao nhất của thiền Vô sắc là “*Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định*”. Thế mà có nhà học giả bảo rằng đức Phật đã được Alara Kalama dạy nhập Bốn Thiền mà không thấy giải thoát nên Ngài bỏ tìm pháp khác. Đây là một sự bịa đặt của các nhà

học giả, để làm sai lệch ý kinh sách của đạo Phật, sai lệch lời dạy của đức Phật để làm gì?

Có hệ phái muốn xiển dương giáo pháp của mình nên cố tình dìm mất chánh pháp của Phật, khiến cho người sau không hiểu thiền định của Phật là gì?

Nhiều nhà học giả không phải là hành giả nên hiểu qua kiến giải của mình trong kinh sách phát triển, nghĩ tưởng rằng phải nhập định Hữu sắc trước rồi sau mới nhập định Vô sắc. Hiểu như vậy là cái hiểu của người chưa biết thiền định.

Nếu không có bài kinh Đại Kinh Saccaka thì làm sao chứng minh điều lầm lạc này mà nhà học giả cố tình thuyết giảng sai lệch Phật pháp để người sau không còn biết thiền định của Phật và mất lối tu hành giải thoát.

Phúc duyên của con người trên hành tinh này còn duyên với Phật Pháp, nên Kinh Trung Bộ tập 1 bài kinh Saccaka còn giữ lại nguyên văn cho đến ngày nay. Bài kinh này cả quyết và đã xác định đức Phật thành tựu viên mãn đạo giải thoát không phải ở chỗ **“Kiến tánh thành Phật, không phải ở chỗ đại ngộ, triệt ngộ”**, mà ở chỗ tu tập đúng pháp, tức là phải nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, nhờ đó tâm Phật định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh dẫn tâm đến Tam Minh.

Con đường tu theo đạo Phật chỉ có tu như vậy mới đạt được kết quả làm chủ đời sống con người, thế mà các nhà Phật học xây dựng nhiều pháp môn (84 ngàn Pháp môn) mà chẳng có pháp môn nào đưa dắt con người đến chỗ giải thoát kiếp lầm than, đau khổ của loài người.

Đạo Phật chỉ có một pháp môn duy nhất, nếu ai đọc suốt tạng kinh Nguyên Thủy sẽ không thấy có pháp môn nào khác hơn là pháp môn **“Giới, Định, Tuệ”**. Cả tạng kinh chúng ta thấy đức Phật cố ý lặp đi lặp lại nhiều lần trong các bài kinh mà không rời khỏi ba pháp môn vô lậu **“Giới, Định, Tuệ”**.

Đây, ta hãy nghe đức Phật thuật lại quá trình tu tập với pháp môn nào? Để đi đến cứu kính giải thoát. Thế mà các nhà học giả Đại Thừa dám cả gan bác bỏ pháp môn **“Tứ Thánh Định”** của Phật là thiền định phàm phu, Nhị Thừa, Thanh Văn, ngoại đạo, cấm không cho người sau học và tu tập.

“- Nay Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: Ta biết trong khi Phụ thân Ta, thuộc giòng Sakka (Thích Ca) đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây Diêm Phù Đề (gambu), Ta ly dục ly pháp bất thiện chúng và trú Thiền Thứ Nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có

tứ. Khi an trú như vậy, Ta nghĩ: “Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chẳng?”. Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: “Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ”. Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: “Ta không sợ chẳng lạc thọ này, một lạc thọ ly dục ly bất thiện pháp?”. Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: Nay thật không dễ gì chúng đạt lạc thọ ấy, với thân thể ốm yếu kinh khủng như thế này. Ta hãy ăn thô thực, ăn cơm chua (tức là ăn lại bình thường ngày một bữa có thực phẩm). Này Aggivessana, Ta ăn thô thực cơm chua, lúc bấy giờ năm Tỳ Kheo đang theo hầu hạ Ta, suy nghĩ và chờ đợi Ta khổ hạnh chúng đạo, nhưng thấy Ta ăn thô thực, các vị ấy chán ghét Ta bỏ đi và nói: “Sa môn Gotama nay sống đầy đủ vật chất, từ bỏ tinh tấn khổ hạnh, trở lui đời sống sung túc”.

Và Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục ly bất thiện pháp chúng và trú Thiền Thứ Nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tầm và tứ, Ta chứng và trú Thiền Thứ Hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chúng và trú Thiền Thứ Ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Xả lạc, xả khổ diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú Thiền Thứ Tư không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta”.

Sau khi chúng được bốn thiền xong, tâm Đức Phật thuần tịnh, trong sáng, nhu nhuyến dễ sử dụng, nên Ngài dẫn tâm đến Tam Minh.

“Với tâm định tỉnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy. Ta dẫn tâm hướng đến Túc Mạng Minh. Ta nhớ đến các đời quá khứ như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, ba mươi, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp. Này Aggivessana, đó là Minh Thứ Nhất, Ta đã chứng trong đêm canh một vô minh diệt, minh sanh ám diệt, ánh sáng sanh do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy. Này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta”.

Đó là canh một lúc bấy giờ đức Phật chứng Túc Mạng Minh. Sau khi chứng xong Túc Mạng Minh, Ngài tiếp tục hướng dẫn tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Ngài chứng Thiên Nhãn Minh.

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy. Ta dẫn tâm hướng đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ v.v...Này Aggivessana đó là Minh Thứ Hai Ta đã chứng được, trong đêm canh giữa, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy. Này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta”.

Đó là canh giữa đức Phật đã chứng được Thiên Nhãn Minh. Với tâm nhu nhuyến dễ sử dụng đức Phật tiếp tục dẫn tâm hướng tâm đến Lộ Tận Minh.

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy. Ta dẫn tâm hướng tâm đến Lộ Tận Trí. Ta biết như thật “đây là khổ”, biết như thật “đây là nguyên nhân khổ”, biết như thật “đây là sự diệt khổ”, biết như thật “đây là con đường đưa đến diệt khổ”, biết như thật “đây là những lậu hoặc”, biết như thật “đây là nguyên nhân của lậu hoặc”, biết như thật “đây là sự diệt trừ các lậu hoặc”, biết như thật “đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc”. Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy. Ta khởi lên sự hiểu biết “Ta đã giải thoát”. Ta đã biết: “Sanh đã diệt phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không còn đời sống nào khác nữa”. Này Aggivessana, đó là Minh Thứ Ba mà Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta”.

Trên đây là bài kinh Đại Kinh Saccaka, trong bài kinh này đức Phật đã thuật lại quá trình tu tập của mình từ các pháp môn ức chế thân tâm của ngoại đạo để nhập các loại định tưởng và nhập được định tưởng cao nhất là Phi Tưởng Phi Tưởng Xứ Định, nhưng cuối cùng Ngài phải bỏ tất cả các pháp ức chế thân tâm này. Ngài sống trở lại đời sống bình thường của một tu sĩ ăn ngày một bữa sống

không phóng dật, **“Do Ta sống không phóng dật mà thành Chánh giác”**.

Sau khi bỏ các pháp môn ức chế thân tâm của ngoại đạo Ngài hồi ức lại nhớ lúc còn bé đi theo vua cha trong ngày lễ hạ điền. Vua cha xuống ruộng cày buổi cày đầu tiên để làm gương cho nhân dân.

Lúc bấy giờ, đức Phật còn bé ngồi dưới bóng cây Diêm Phù Đề (Yambu), cây hồng táo, nghỉ mát, Ngài ly dục ly ác pháp trong tâm chứng và trú Thiền Thứ Nhất một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tầm có tứ. Ngài tự nghĩ: **“Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ. Đây là con đường giải thoát”**.

Sau khi ăn uống trở lại bình thường, sức khỏe hồi phục, Ngài không còn khổ hạnh như trước. Ngài nỗ lực theo pháp môn lúc còn bé Ngài đã vô tình ngồi chơi mà thực hiện được. Theo đạo lộ này Ngài đã thuật lại cho chúng ta nghe trong 49 ngày tu tập: Tức là Ngài bắt đầu tu tập nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền và Tam Minh. Sau khi tu tập xong Ngài làm chủ sanh, tử và chấm dứt luân hồi với pháp môn này rất rõ ràng. Vậy mà các nhà Đại Thừa dám phỉ báng pháp môn này là Thiền Phạm phu, là Thiền Tiểu Thừa, là Thiền Ngoại Đạo v.v..

Pháp môn này do đức Phật vô tình tìm ra trong lúc còn bé, chứ không có một Đạo sư ngoại đạo nào dạy, thế mà nhà học giả Đại Thừa cho rằng Alara Kalama dạy đức Phật tu, đó là một điều phỉ báng giáo pháp của Phật vô căn cứ, nếu không có bài kinh này chứng minh thì người sau không còn biết tin vào đâu.

Trong bài kinh Đại Kinh Saccaka, đức Phật thuật lại từ pháp ức chế thân tâm của ngoại đạo và chỉ đến pháp môn Tứ Thiền mà Ngài vô tình đã tìm ra được trong lúc còn bé mới có giải thoát. Nhờ Bốn Thánh Định này Ngài nhập xong, hướng tâm đến Tam Minh. Ngài phát giác ra lý Tứ Đế: **“Đây là khổ”, “Đây là nguyên nhân khổ”, “Đây là sự diệt khổ”, “Đây là con đường đưa đến diệt khổ”**.

Ngoài đức Phật ra, không còn có một tôn giáo nào trên thế gian này thấy được bốn chân lý này. Thấy được bốn chân lý này, đức Phật bắt đầu khởi xướng đạo Phật ra đời.

Dựa vào bài kinh **“Đại Kinh Saccaka”** ta thấy đường lối tu tập của đạo Phật rất rõ ràng, cụ thể. Phân biệt đâu là pháp ức chế thân tâm, đâu là pháp xả tâm, thư giãn, diệt ngã, ly dục, ly bất thiện pháp, và còn cho ta thấy được đường lối tu tập của đạo Phật do một nhân duyên của chúng sanh kỳ lạ, một đứa bé (lúc đức Phật còn bé) đã ngồi dưới cây yambu (Diêm Phù Đề) nhập Sơ Thiền, một pháp môn thiền xả tâm, diệt ngã, ly dục, ly ác pháp tuyệt vời. **“Ta ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú Thiền Thứ Nhất”**. Theo như đoạn kinh này

chúng ta tự hỏi. Tại sao một đứa bé 9, 10 tuổi mà biết được thiền xả tâm? Ai dạy? Cách thức tu tập như thế nào?

Vậy thiền xả tâm như thế nào mà một đứa bé 9, 10 tuổi đã nhập được một cách dễ dàng? Như chúng ta đã biết, muốn nhập được thiền xả tâm (Sơ Thiền) thì chỉ cần nương vào hơi thở khéo tác ý như trong kinh Nguyên Thủy dạy: **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”** rồi lại hít vô thở ra khoảng 5, 10 hơi thở rồi lại khéo tác ý nhắc tâm **“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”**. Đó là mấu chốt tu tập thiền định của đạo Phật dùng Định Niệm Hơi thở khéo tác ý xả tâm ly dục ly ác pháp, để thành tựu tâm thanh tịnh, tức là tâm bất động định.

Khi tu tập các pháp môn của ngoại đạo, đức Phật dốc hết toàn lực tu tập nghĩa là ức chế thân tâm tối đa để mong đạt được cứu cánh giải thoát, nào ngờ toàn bộ công trình tu tập đến giờ phút cuối cùng chỉ còn là số **“không”**. Cũng giống như chúng ta hiện giờ, từ pháp môn Tịnh Độ, Mật Tông đến Thiền Tông, chúng ta cũng đem hết sức lực ra tu tập gần như suốt cả cuộc đời, nhưng nhìn lại cũng chỉ là số **“không”**.

Qua kinh nghiệm bản thân của chúng tôi tu tập các pháp môn của Đại Thừa và Thiền Đông Độ cũng vậy, chúng tôi mất tất cả hy vọng đối với Phật giáo. Chúng tôi cho rằng: các tôn giáo nói được, chứ chẳng làm được, nhưng đã lỡ theo Phật giáo hơn nửa đời người, bây giờ trở về đời sống thế tục thì đã muộn màng, còn tu tập chẳng ra gì **“Đời chẳng ra Đời, Đạo chẳng ra Đạo”**, tiến thoái lưỡng nan. Trong lúc lòng chúng tôi đang buồn bã, ưu sầu vì đường tu tập chẳng đến đâu. Nhớ đến lời Hòa Thượng Minh Châu và đảo mắt nhìn tủ kính sách: Nào là Hé Mở Cửa Giải Thoát, Nghiệp Dẫn Đi Trong Luân Hồi, Đường Vào Hiện Sinh, Phật Học Phổ Thông, Trái Tim Thiền Định, Đường Xưa Mây Trắng, Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, v.v.. Nào nề chúng tôi lấy tập 1 Trung Bộ Kinh, lật vài trang ra đọc cho khuây khoả.

Nhưng may mắn thay, gặp ngay bài kinh “Đại Kinh Saccaka”. Ngồi suy ngẫm, một đứa bé chín mười tuổi làm sao ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền dễ dàng?

Tự đặt câu hỏi chúng tôi lần lượt phanh dần và đọc lại các bài kinh khác như: Tứ Niệm Xứ, Xuất Tức, Nhập Tức, Tứ Chánh Cần, v.v.. thì ra là phương pháp của Phật tu như vậy, chứ không như các pháp môn tu tập của Đại Thừa và Thiền Đông Độ. Nên cuối cùng chúng tôi tập thử thấy có kết quả xả tâm có tầm tứ, có hỷ lạc và nhất tâm, một cách cụ thể, rõ ràng.

Do đó chúng tôi quay sang 180 độ, bỏ sạch các pháp môn Thiền Tông và Đại Thừa. Chuyên ròng tu tập **“Tam Vô Lậu Học”**.

Bây giờ chúng ta trở lại vấn đề tu tập ức chế tâm, dùng vọng tưởng có hại gì mà Thiền sinh Minh Tông đã hỏi?

Tu ức chế tâm, dùng vọng tưởng có nhiều pháp:

1. Tịnh Độ Tông niệm Phật nhất tâm (Ức chế bằng câu niệm Phật, lục tự Di Đà).
2. Mật Tông ức chế tâm để có thần thông tưởng (niệm chú ức chế vọng tưởng).
3. Thiền Tông ức chế tâm dùng vọng tưởng bằng những pháp: **“Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm, chẳng niệm thiện niệm ác, chẵn trâu, biết vọng liền buông, tham thoại đầu, tham công án, sở tức quán, tùy tức, chỉ tức v.v..”** đều là những pháp ức chế tâm dùng vọng tưởng để đạt được trạng thái khinh an, xúc tưởng hỷ lạc v.v.. và các pháp tưởng mà Thiền Tông gọi là đốn ngộ, đại ngộ, triệt ngộ.

Tu những pháp này không có làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, nên không ích lợi thiết thực cho đời người, chỉ được cách thuyết giảng lừa đảo người khác dễ dàng nhờ có dục tưởng (khinh an), nhờ có pháp tưởng (triệt ngộ), nhờ có thần thông tưởng (linh ứng) và nhờ sắc tưởng (ánh sáng hào quang, thấy Phật, Tổ và các cõi Cực Lạc Tây phương).

Thời đức Phật tu hành, ngoại đạo hướng dẫn ức chế tâm tối đa: **“Này Aggivessana rồi ta suy nghĩ: “Ta hãy nghiền rằng dấn chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp tâm đánh bại tâm! thì mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta. Này Aggivessana như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu hay nắm lấy vai có thể chế ngự, nhiếp phục và đánh bại người ấy. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn tận lực, dù cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta”.**

Đây là cách ức chế tâm rất mạnh của đức Phật ngày xưa tu tập. Ngồi lâu thân sanh mỗi mệt và đau nhức, đức Phật vẫn tinh tấn chống lại khổ thọ để tu tập kéo dài thời gian. Tuy đau nhức, tâm đức Phật không bị chi phối, nhưng chẳng có giải thoát gì được cả. Đức Phật lại tu tiếp pháp hơi thở ức chế tâm tối đa: **“Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thiền nín thở và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi thì một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai, ví như tiếng kinh khủng phát ra từ ống thổi bễ đang thổi của người thợ**

rên. Nay Aggivessana, dầu Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú, không dao động, nhưng thân Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta”.

Đức Phật tu thiền nín thở đầu tiên phát ra âm thanh tiếng gió thổi ngang qua lỗ tai rất là kinh khủng (phong tướng thanh) khiến cho thân bị kích động không được khinh an, khổ thọ khởi lên nhưng không chi phối được tâm của đức Phật.

Lần thứ hai đức Phật tiếp tục tu tập thiền nín thở: ***“Nay Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: Ta hãy tu thiền nín thở. Và nay Aggivessana rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng ngang qua mũi và ngang qua tai thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đầu nhói trong đầu Ta, ví như một người lực sĩ chém đầu một người khác với một thanh kiếm sắc, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dù cho niệm được an trú không dao động nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy, tuy vậy khổ thọ ấy vẫn khởi lên nơi Ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta”.***

Lần thứ hai đức Phật tu thiền nín thở một ngọn gió kinh khủng thổi lên đầu nhói trong đầu, đối với khổ thọ đó không chi phối được tâm của đức Phật.

Lần thứ ba, Đức Phật tu thiền nín thở thì một cảm giác đau đầu kinh khủng như ai lấy sợi dây cột quanh đầu xiết mạnh, cảm thọ đó khởi lên, nhưng không chi phối tâm Đức Phật: ***“Nay Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thiền nín thở”. Và Nay Aggivessana, Ta nín thở vô thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Ta cảm giác đau đầu kinh khủng, ví như một người lực sĩ lấy một sợi dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu và xiết mạnh. Nay Aggivessana, dù Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dù cho niệm được an trú không dao động nhưng thân Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh cần chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy nay Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta”.***

Lần thứ tư Đức Phật tu thiền nín hơi thở một cảm giác đau đớn như ai cầm dao sắc bén cắt ngang qua bụng.

Lần thứ năm Đức Phật cũng tu thiền nín hơi thở, một sức nóng kinh khủng khởi lên như đốt người trên hố than đỏ, trong trường hợp đó một số chư thiên, tức là những người hiền đức bảo đức Phật đã chết, chưa chết, sắp chết v.v..

Đó là những pháp môn thiền hơi thở ức chế tâm, đức Phật nín thở tối đa để mong tìm được sự giải thoát, nhưng do tu pháp ức chế hơi thở sai, đức Phật sắp gần chết. Ngài bỏ các pháp ức chế tâm, chuyển qua pháp ức chế thân. Ngài dự định tuyệt thực hoàn toàn, nhưng có một số người hiền biết chuyện khuyên Ngài không nên tuyệt thực, nếu Ngài tuyệt thực chúng tôi sẽ đem đồ ăn đồ cho Ngài.

“Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy hoàn toàn tuyệt thực”. Rồi chư Thiên (tức là những người lành) đến với Ta và nói như sau: Này hiền giả chớ có hoàn toàn tuyệt thực, này hiền giả, nếu hiền giả hoàn toàn tuyệt thực, chúng tôi sẽ đem thực phẩm đồ cho hiền giả và nhờ vậy hiền giả vẫn phải sống”.

Đó là sự suy tư ức chế thân tối đa để tìm sự giải thoát khi thân bị ức chế sẽ không còn tham, sân, si nữa. Đức Phật đã suy tư như vậy và cố thực hành cho bằng được. Nhưng nghe điều này một số thiện hữu đến ngăn cản. Vì tuyệt thực hoàn toàn sẽ mang đến cái chết, nếu chết là giải thoát thì bao nhiêu người đã chết nằm lơ nhô ngoài nghĩa địa là giải thoát hết sao.

Nghe lời khuyên có lý này, do đó đức Phật không tuyệt thực mà tiết thực để ức chế thân khiến cho thân thoát ra khổ dục và khổ ác pháp. Lần đầu tiên Ngài giảm thiểu sự ăn uống chỉ ăn ít từng giọt một, như cháo đậu xanh, cháo đậu đen, cháo đậu đỏ, vì ăn uống quá ít thân đức Phật hết sức gầy yếu giống như cọng cỏ, những đốt cây leo khô héo, bàn chân Phật giống như móng chân con lạc đà, xương sống phô bày giống như một chuỗi banh, xương sườn gầy mòn giống như rui cột một sàn nhà hư nát, hai con mắt long lanh nằm sâu thẳm trong hai lỗ con mắt giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu. Da đầu Phật đã trở thành nhăn nheo khô cằn như trái bí trắng và đắng cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhú khô cằn, đức Phật sờ da bụng, đụng xương sống, sờ xương sống đụng da bụng. Đi đại tiện tiện thì ngã quỵ úp mặt xuống đất. Lấy tay xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng cả nắm. Có người thấy vậy nói, da đức Phật đen thui, xám xịt, vàng sẫm.

Đức Phật đã từng sống khổ hạnh khốc liệt như thế mà vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng là bậc Thánh, không có hay còn có một đạo lộ nào đưa đến giác ngộ chăng?

Ức chế tâm và ức chế thân tối đa như đức Phật từng sống và tu tập như vậy, nó không mang lại một sự giải thoát mà chỉ mang đến cho một sự khốc hại, như chúng tôi đã tu cách đây mười mấy năm. Nếu chúng sanh không có đủ duyên

phước thì đức Phật không thể sống nổi qua những trận tu khổ hạnh, thì ngày nay đâu có Phật giáo truyền thừa trên thế gian này.

Tự ức chế tâm bằng pháp thiền nín thở thì tất cả pháp ức chế tâm của ngoại đạo, không có pháp nào ức chế bằng pháp này hơn được.

Tự ức chế thân bằng pháp môn tiết thực tối đa như đức Phật, thì cũng không có pháp môn tiết thực nào hơn được. Bởi vậy, bài kinh Tiếng Hống Sư Tử đã nói lên các pháp môn ức chế thân tâm rất rõ ràng và cụ thể. Xét cho cùng pháp ức chế thân tâm dù ít dù nhiều thì cũng không bao giờ tìm được giải thoát. Muốn hiểu rõ sự tu tập ức chế thân tâm của đức Phật thì nên đọc lại bài kinh Đại Kinh Saccaka thì các bạn sẽ rõ pháp ức chế không đi đến giải thoát sanh tử, luân hồi mà đi đến sự khổ đau tồi tệ hơn nữa.

Các pháp môn của ngoại đạo phần nhiều cầu tha lực còn một số các pháp môn khác như: Thiền Đông Độ, Thiền Đại Thừa, Thiền Yoga, Thiền xuất hồn, Khí công, Nội công v.v.. đều là pháp dùng tưởng ức chế tâm cho nên chẳng có sự làm chủ khổ đau của kiếp người chỉ có một vài pháp thuật thần thông để lừa đảo người khác mưu cầu danh, lợi.

Minh Tông đã hỏi Thầy: *“Ức chế vọng tưởng, tức là ức chế tâm có hại và có lợi gì?”*.

Thầy sợ các con không đủ niềm tin, nên đã dẫn chứng một số bài kinh Phật để chứng minh cho các con thấy pháp môn ức chế tâm là những pháp môn đem đến tai hại rất lớn cho những người tu hành mà hầu hết các pháp môn Thiền Đông Độ và các pháp môn Đại Thừa đều dạy người tu tập ức chế tâm, nên từ xưa đến giờ nó đã giết chết ông cha và Thầy Tổ của chúng ta nhiều đời, nhiều kiếp cho đến ngay bây giờ, chúng ta cũng chết dần mòn với những pháp môn này, và ngày mai với những pháp môn này nó sẽ giết con cháu của chúng ta cũng sẽ chết dần mòn trong sự tu tập.

Bằng chứng qua sự kinh nghiệm tu hành của con (Minh Tông), con đã ức chế thân, ngồi trên vết thương rướm máu suốt sáu tháng trường mà đạt được những gì?

Cô Diệu Quang đã chỉ trích cách tu của các con như: Minh Tông, Diệu Hồng, Diệu Thiện v.v.. ***“Ngồi như cóc, tu như vậy rất uổng công chẳng ích lợi gì”***.

Trong lúc các con tu hành, kể ngồi sáu tiếng đồng hồ, người ngồi tám tiếng, ba tiếng, hai tiếng v.v.. Không có ai ngồi dưới một tiếng, đua nhau ngồi cho nhiều,

nhưng kết quả chẳng ra gì, kể thì thuyết giảng lung tung như Diệu Thiện, thuyết ra toàn là pháp tướng, tướng giải, bị ma tướng ám ảnh; kể thì thở ra không thở vô suốt cả tám tiếng đồng hồ; người thì tuyên bố nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và thấy được bóng dáng Tứ Thiền, mãi cho đến hôm nay, con (Minh Tông) đã khạc ra máu ba lần. Lần thứ nhất khi khạc ra máu, Thầy bảo con đừng chỉ không được gom tâm ức chế tịnh chỉ hơi thở như vậy mà phải xả tâm diệt ngã ly dục ly ác pháp thì mới tịnh chỉ hơi thở được, con không nghe lời Thầy để xảy ra lần thứ hai rồi đến lần thứ ba, ra máu quá nhiều con mới sợ hãi và mới chịu bỏ gom tâm ức chế tịnh chỉ hơi thở.

Như vậy, pháp môn ức chế tâm có lợi và có hại gì chắc con đã rõ thấu hơn ai hết. Vì suốt năm năm trời theo Thầy tu hành, con đã dùng pháp môn ức chế thân tâm mà chẳng chịu nghe lời Thầy: **“Sống độc cư trọn vẹn để diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp thì mới đủ sức tịnh chỉ tâm tứ, hỷ tướng và hơi thở”**.

Qua bài kinh Song Tầm, bài kinh An Trú Tầm, bài kinh Xuất Tức Nhập Tức và Đại Kinh Saccaka thì con sẽ hiểu thế nào là ức chế tâm, thế nào là xả tâm.

Kể tu hành dùng pháp môn ức chế tâm chẳng bao giờ tịnh chỉ khẩu hành (tâm tứ), tịnh chỉ tướng hành (ly hỷ), tịnh chỉ thân hành (hơi thở), tịnh chỉ ý hành (thọ tướng) và chẳng bao giờ thực hiện được Tứ Như Ý Túc và Tam Minh.

Cô Diệu Hồng ngồi suốt tám tiếng đồng hồ trong trạng thái an lạc, thế mà xả thiền ra bị cô Diệu Quang đập cho một đòn, tâm phiền não sân hận nổi lên bỏ về Long Hải, thì thử hỏi ngồi 7,8 tiếng đồng hồ có ích lợi gì, cho cuộc sống. Ngồi để mà ngồi, như đức Phật nói: **“Nhập Vô Sở Hữu Xứ để mà nhập Vô Sở Hữu Xứ, chứ không có nghĩa gì”**.

Diệu Thiện ngồi thiền tịnh chỉ hơi thở từ 30 phút đến một giờ, thân bất động, tâm bất động có lợi ích gì cho bản thân, khi đọc bộ Đường Xưa Mây Trắng do Hòa Thượng Nhất Hạnh biên soạn rồi đem ra thuyết giảng lung tung, đang bị ma pháp tướng mà không biết. Kết quả tu hành chẳng ra gì.

Suốt năm năm trời theo Thầy tu hành, rồi đây con cũng sẽ như các bạn con, cũng chẳng đi về đâu, chỉ vì không nghe lời Thầy, sống không độc cư trọn vẹn, không chịu diệt ngã xả tâm ly dục ly ác pháp, chỉ thích ngồi thiền ức chế tâm để nhập các định, nhưng các định ấy trở thành một giấc mơ.

--o0o--

NHÂN QUẢ

Hỏi: Kính thưa Thầy, bậc tu hành đã chứng đạo làm chủ sanh tử, chấm dứt luân hồi còn có bị tai nạn và bệnh tật xảy ra hay không? Xin Thầy chỉ dạy cho chúng con rõ.

Đáp: Như các con đã biết, con người từ nhân quả sanh ra, sống trong nhân quả, chết trở về nhân quả.

Bậc tu hành sanh ra cũng như mọi người, từ nhân quả sanh ra và cũng đang sống như mọi người, ăn, uống, ngủ, nghỉ, nói, nín, sinh hoạt, hoạt động đều đang sống trong nhân quả và chết cũng như mọi người già cả, yếu đuối, bệnh tật và tử vong, nhưng không trở về nhân quả.

Có lẽ các bạn đã hiểu rằng một người tu chứng, làm chủ sanh tử luân hồi không bao giờ có tai nạn, bệnh tật, già, chết đến với họ. Hiểu như vậy, tức là hiểu sai, hiểu không đúng.

Bậc tu hành đắc đạo trước khi chưa tu hành, chưa đắc đạo thì các bậc ấy vẫn sanh ra như mọi người khác, vẫn mang thân nhân quả, như các bạn đã biết thân nhân quả là thân vô thường có vui, có buồn, có tai nạn, có bệnh tật, có sân hận, có si mê, có ganh tị, có tị hiềm, có nghi ngờ, có tật đố, có san tham và có già chết cũng như mọi người khác. Nhưng bậc tu hành dù đã chứng đạo, vẫn phải còn mang thân xác nhân quả đó, thì mọi sự kiện vô thường của thân nhân quả không thể tha thứ cho bất cứ một ai còn mang thân xác đó, dù đó là đức Phật vẫn bị thân nhân quả vô thường chi phối theo luật nhân quả. Vì thế, mới bảo rằng luật nhân quả rất công bằng và công lý không nể mặt một ai.

Nên khi sắp sửa nhập Niết Bàn, Đức Phật cũng bị đau, Ngài bảo ông A Nan: **“Ta đau lưng quá, hãy trải chỗ cho ta nằm”**.

Nói như vậy, các bạn sẽ hỏi đã nói tu hành chứng đạo, làm chủ sanh, già, bệnh, chết, có sao lại bảo còn có phiền não, già, bệnh, chết và có tai nạn?

Thưa các bạn, ở đây chúng tôi nói bậc tu hành chứng đạo làm chủ sanh, già, bệnh, chết, nghĩa là thân nhân quả vô thường là thân sanh, già, bệnh, chết thì người tu hành chỉ làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chứ không phải làm chủ cái thân giả tạo vô thường duyên hợp. Cái thân giả tạo vô thường duyên hợp, nó là một vật không có thật, nên sự sanh, già, bệnh, chết của nó là phải đến với nó nhưng nó không tác động vào người tu chứng được. Vì thế sanh, già, bệnh, chết không còn làm tâm họ dao động. Đó là giai đoạn làm chủ thứ nhất của người tu chứng.

Chỗ làm chủ thứ hai: nghĩa là khi có sanh, già, bệnh, chết đến thì người tu chứng sẽ làm chủ cái đó, bằng cách dùng đạo lực đẩy lui để lúc nào thân tâm cũng thanh thản và an lạc, không có khổ não.

Ví dụ: Làm chủ sanh khi cuộc sống chúng ta có xảy tai nạn, tranh tụng, ham muốn, thèm khát, sợ hãi, lo toan v.v.. Người tu chứng sẽ dùng trí tuệ nhân quả quán xét thì ngay đó tâm sẽ được an ổn không còn buồn lo, sợ hãi, sân hận v.v.. Còn khỏi tâm ham muốn cái này, cái khác thì ta dùng trí tuệ Tứ Niệm Xứ quán xét các pháp vô thường, khổ, không, vô ngã thì tâm ham muốn (tham dục) dừng liền. Đó là cách làm chủ sanh thứ hai.

Làm chủ già, thân hành, khẩu hành, ý hành, tịnh chỉ, tức là tịnh chỉ tâm tứ. Một người tu chứng tới tuổi già tám mươi vẫn quắc thước, đi đứng vững vàng, không run rẩy, không lụm cụp, trí tuệ sáng suốt không lẫn lộn v.v.. đó là làm chủ già.

Làm chủ bệnh, khi thân có bệnh đau nhức khổ sở, chúng ta muốn làm chủ bệnh thọ này thì phải ly hỷ trú xả nhập Tam Thiên, từ nơi trạng thái Tam Thiên theo pháp như lý tác ý xả thọ khổ. Kinh dạy ly hỷ trú xả, tức là sau khi trú được xả, trú được xả, tức là nhập Tam Thiên. Khi đã nhập Tam Thiên xong liền xả lạc, xả khổ, xả lạc xả khổ, tức là xả thọ, xả thọ tức là xả sự đau khổ của thân. Ở đây các bạn nên nhớ, phần nhiều bệnh đau của con người đều do tưởng sanh ra bệnh, vì thế khi nhập Tam Thiên đã ly tưởng, do ly tưởng mà tâm không dao động trước các cảm thọ, nên xả cảm thọ rất dễ. Đó là làm chủ bệnh bằng thiền định, còn làm chủ bệnh bằng pháp môn Định Niệm Hơi Thở. Khi thân có bệnh liền nhiếp tâm an trú vào hơi thở rồi dùng pháp như lý tác ý: ***“Thọ là vô thường bệnh gì (nói tên ra)... ra khỏi thân ta. An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”***, khi tác ý xong liền hít thở năm hơi thở rồi lại tác ý lại câu trên. Cứ tu tập như vậy cho đến khi hết bệnh. Đó là phương pháp làm chủ bệnh. Còn một phương pháp làm chủ bệnh nữa, đó là Tứ Thần Túc, chỉ cần hướng tâm về thân không bệnh là bệnh hết ngay.

Làm chủ chết, khi thân suy yếu sắp chết, ta tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiên, hướng tâm xả bỏ thân tứ đại nhân quả một cách dễ dàng, không có mệt nhọc, không có đau khổ, không có ngộp thở, chết một cách yên nhàn và thanh thản.

Làm chủ sanh, già, bệnh, chết có hai phần:

1/ Phần thứ nhất: Làm chủ tâm bất động trước cảnh sanh, già, bệnh, chết.

2/ Phần thứ hai: Làm chủ những trạng thái sanh, già, bệnh, chết của thân xảy đến, tức là trực tiếp tịnh chỉ các trạng thái đau khổ của sanh, già, bệnh, chết chứ không phải ngăn chặn không cho sanh, già, bệnh, chết hoặc ngăn chặn tai

nạn đến với thân này. Vì thân này là thân nhân quả nên phải vay trả những điều thiện ác trước kia mà ta đã tạo ra, thì không thể ngăn chặn được.

Ngăn chặn, tức là dừng nhân quả. Đạo Phật dạy làm chủ nhân quả, vượt qua nhân quả, chuyển nhân quả, chứ không dạy ngăn chặn và dừng nhân quả. Vì từ nhân quả con người sanh ra thì chỉ có làm chủ tâm không tạo nhân quả ác nữa, thì nhân quả sẽ chấm dứt, như Phật đã dạy trong pháp Tứ Chánh Cần: **“ngăn ác diệt ác, sanh khởi thiện, tăng trưởng thiện”**. Đó là pháp tu tập làm chủ nhân quả, chuyển nhân quả hay là pháp môn tu tập nhập định để làm chủ sanh tử, luân hồi.

Tóm lại, muốn làm chủ nhân quả, chấm dứt luân hồi là phải tu tập điều khiển khẩu hành, thân hành và ý hành luôn luôn thực hiện nhân thiện để tạo quả lành, hoàn toàn phải ngăn và diệt trừ nhân ác. Đó là giai đoạn tu tập thứ nhất mà người đệ tử của Phật cần phải tinh cần siêng năng tu tập, không được biếng trễ (Sơ Thiền).

Muốn làm chủ điều khiển nghiệp quả của thân (lão, bệnh, tử) thì phải tu tập nhập Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Đó là giai đoạn thứ hai mà người đệ tử của Phật cần phải tinh cần tinh tấn siêng năng tu tập không được biếng trễ.

Muốn điều khiển làm chủ sự tái sanh luân hồi thì phải tu tập Tứ Niệm Xứ để có Tứ Thần Túc. Đó là giai đoạn thứ ba, người đệ tử của Phật cần phải tinh cần tinh tấn, siêng năng tu tập không được biếng trễ.

Quý Phật tử đừng hiểu lầm, làm chủ nhân quả là dừng nhân quả. Hay nói cách khác, làm chủ nhân quả có nghĩa là làm cho thân tâm thanh thản, an lạc trước thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ chứ không như **“Bất muội nhân quả”** của các nhà Phật giáo phát triển.

Tóm lại, làm chủ nhân quả, tức là làm chủ thân tâm của mình trước các pháp ác, bất thiện pháp, khiến cho thân tâm bất động và tự tại.

--o0o--

LÀM CHỦ SANH, GIÀ, BỆNH, CHẾT

Câu hỏi của Minh Tông

Hỏi: Kính thưa Thầy, người cư sĩ có quyết tâm tu tập đúng theo pháp của Phật đã dạy nhưng đời sống còn tại gia không xuất gia có thể làm chủ sanh, già, bệnh, chết được hay không?

Đáp: Đạo lộ của Phật đã vạch ra rất rõ ràng, có ba giai đoạn tu tập:

1- Giai đoạn tu tập cho người cư sĩ, thọ Tam quy ngũ giới, Thập thiện, sống và làm việc sống đúng đạo đức nhân quả.

2- Giai đoạn chuyển tiếp thọ Bát quan trai giới, tu tập tỉnh thức trong việc làm hằng ngày dùng tuệ tri nhân quả nhãn nhục, tùy thuận, bằng lòng để xả tâm. Đó là người cư sĩ tu tập Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ để khắc phục tâm tham ưu ở đời và giai đoạn này gọi là “Chánh Niệm Tỉnh Thức”. Sự tu tập này trong những ngày thọ Bát quan trai.

3- Giai đoạn tu tập của người tu sĩ, ly gia, cắt ái, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, sống không gia đình, không nhà cửa, tu tập Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định và Tam Minh. Với chiếc áo của người cư sĩ tu tập chỉ làm chủ được cuộc sống (sinh), chứ không thể làm chủ tự tại sống, chết và chấm dứt luân hồi được.

Làm chủ sinh, tức là làm chủ được cuộc sống, làm chủ được cuộc sống, tức là luôn luôn hành động thân, miệng, ý đều thiện không làm khổ mình, khổ người.

Người cư sĩ còn sống tại gia tu tập chỉ được tâm hồn thanh thản, an lạc mà thôi không thể đi xa hơn nữa được. Tuy đã xa lìa tham, sân, si, mạn, nghi nhưng chưa đoạn dứt và thất kiết sử còn trói buộc (7 sợi dây đang trói chặt và sai sử) chưa bứt ra được, nên khó mà tiến tới giải thoát hoàn toàn, tức là khó tiến vào thiền định sâu mầu.

Tuy mang hình thức người cư sĩ mà đời sống và tình cảm của người này phải sống y như người tu sĩ xuất gia, tức là sống đúng giới hạnh và giới đức của người ly gia cắt ái.

Xa lìa các nghề nghiệp thế gian, không làm việc gì cả, nhờ người thân giúp đỡ ngày một bữa cơm, hằng ngày tinh tấn chuyên cần tu tập ba giai đoạn rốt ráo của đạo lộ mà đức Phật đã vạch ra (Bát Chánh Đạo) thì người cư sĩ này sẽ làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi như người tu sĩ xuất gia chân chánh.

Ngược lại, người tu sĩ vị Tỳ Kheo mang hình thức tu sĩ sống phạm giới, phá giới, bẻ vụn giới tu tập theo pháp môn của ngoại đạo thì chẳng bao giờ làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Tâm hồn của họ không được giải thoát, tính tình họ còn mang đầy tạp khí tham, sân, si, mạn, nghi chưa sạch. Người tu sĩ này không bằng người cư sĩ tại gia mà biết sống với trí tuệ nhân quả, biết ngăn ác diệt ác như trong kinh Tứ Chánh Cần đã dạy thì tâm hồn họ thanh thản, an lạc, vô sự hơn nhiều.

Người tu sĩ tu hành không đúng giáo pháp và giới luật của Phật, đã không được giải thoát mà còn mang nợ của đàn na thí chủ, ngàn kiếp muôn kiếp phải trả nợ áo cơm nhân quả mà chẳng biết chừng nào xong.

Các bạn hãy nhìn các ngôi chùa đồ sộ vĩ đại kia, mồ hôi nước mắt của bao nhiêu tín đồ đóng góp, chừng nào các ngôi chùa kiên cố tàn rụi như đồng tro tàn thì nợ đàn na thí chủ mới trả xong, nếu nó còn mãi với không gian và thời gian thì nợ kia cũng còn mãi với muôn đời muôn kiếp. Đừng hãnh diện rằng ngôi chùa kiên cố đồ sộ kia là công lao rất lớn của quý Thầy, mà là khối nợ vĩ đại của quý Thầy đấy, nó còn là nợ quý Thầy còn mãi, nó mất thì nợ quý Thầy mới mất. Bởi vậy người tu sĩ biết tu, biết xả theo đúng đạo lộ của đạo Phật thì rất sợ của đàn na thí chủ.

Nói như vậy, đạo Phật sẽ không còn có những gì trên thế gian này sao? Đối với đạo Phật nhìn các pháp trong thế gian này là vô thường nên không lưu lại những hình ảnh vật chất vô thường ấy, nó làm hao tổn tiền của, mồ hôi nước mắt của loài người, đạo Phật chỉ lưu lại cho loài người **“một tâm hồn cao thượng và đẹp đẽ, một đạo đức không làm khổ mình, khổ người, khổ tất cả chúng sanh”**.

Trên hành tinh này, nếu người có trí, có mắt, thì sẽ nhận xét thấy những gì còn lưu lại gọi là Phật giáo, thì không chính đó là của Phật giáo mà là của Bà La Môn giáo.

Chính các tu sĩ Phật giáo hiện giờ, họ cũng đang làm chính họ, họ tưởng họ là tu sĩ Phật giáo, nhưng sự thật họ là những tu sĩ Bà La Môn.

Người cư sĩ đệ tử của đức Phật luôn luôn phải sống và làm việc với tinh thần đạo đức nhân quả giải thoát không làm khổ mình, khổ người, thì không cần gì phải có chùa to tháp lớn, phải có cảnh quang đẹp đẽ, u nhàn v.v.. Chỉ cần có một nền đạo đức nhân bản – nhân quả chân thật của đạo Phật, thì đạo Phật vẫn sáng tỏ như ánh hào quang trên thế gian này mãi mãi muôn đời.

--o0o--

SÁU NỂO LUÂN HỒI

Câu hỏi của Từ Tuệ

Hỏi: Kính thưa Thầy! Xin Thầy giảng cho con hiểu đúng nghĩa “Sáu nẻo luân hồi: Trời, Người, Atula, Ngạ quỷ, Địa ngục và Súc sanh”.

Đáp: Sáu nẻo luân hồi, theo kiến giải của các nhà học giả Phật giáo phát triển thì có sáu cõi từ hữu hình đến siêu hình, hữu hình là thế giới của loài người và vạn vật, còn thế giới siêu hình là để cho linh hồn người chết về đó, tùy theo việc làm thiện hay ác mà tiếp tục tái sinh tại các cảnh giới đó.

Ví dụ: Như cõi Trời, ở đó chư Thiên hưởng phước báo, nhưng lại sanh lòng dục, do sanh lòng dục mà tạo ác pháp, chờ hưởng hết phước báo cõi Trời thì các vị Trời ấy sẽ chết, chết vì lòng dục và ác pháp nên phải đọa làm thân Người, nói cách khác là chư Thiên chết sanh làm người do dục và ác pháp. Còn ngược lại ở cõi thế gian, con người làm thiện, ít ham muốn thì lại được sanh lên cõi Trời. Đó là sự hiểu biết của các học giả Phật giáo phát triển, từ thế giới hữu hình sang thế giới siêu hình.

Nếu ở cõi làm Người sanh tâm làm ác, thường giận dữ, thích đánh đá, đến khi lìa bỏ thân người linh hồn tiếp tục (nghiệp lực ác) đi tái sinh vào cõi Atula. Đây là cõi Atula siêu hình mà các nhà học giả hiểu lầm dựng lên.

Nếu sanh vào cõi Atula mà biết làm thiện ít giận hờn, không đánh đá ai hết đến khi chết sẽ được sanh làm Người trở lại. Hoặc những Atula này làm thiện, ít dục, không giận dữ, không đánh đập, không làm khổ mình, khổ người thì đến khi chết sẽ được sanh vào cõi Trời. Đó là sự lý luận của Phật giáo phát triển trong tương.

Nếu một Atula tâm thường giận dữ, ích kỷ, bòn xén, hà tiện không dám tiêu xài, không dám bố thí cho những người bất hạnh. Sau khi Atula này chết bỏ thân được tái sinh làm thân Ngạ quỷ.

Đời sống thân Ngạ quỷ thường đói khổ, muốn ăn không có mà ăn hoặc muốn ăn mà không ăn được; muốn uống không có mà uống hoặc có mà không uống được.

Nếu ngay trong cuộc sống Ngạ quỷ mà một Ngạ quỷ biết bố thí, biết san sẻ nhưng không từ bỏ những tâm sân, dữ tợn thì đến khi chết được sanh vào cảnh giới Atula.

Còn nếu ở trong cảnh giới Ngạ quỷ mà biết bố thí và biết san sẻ, không giận dữ, biết ngăn ngừa các ác pháp, biết không làm khổ mình, khổ người thì từ một Ngạ quỷ chết được sanh vào cõi Người. Đó là từ một thế giới siêu hình đến thế giới hữu hình do các nhà Phật giáo phát triển hiểu lầm dựng lên.

Nếu một Ngạ quỷ đang ở cõi Ngạ quỷ mà sống toàn thiện, không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh thì đến khi chết họ được sanh vào cõi Trời.

Nếu một Ngạ quỷ đang sống trong cảnh giới Ngạ quỷ mà tính tình hung dữ, thường làm nhiều điều tội ác, sát hại chúng sanh để ăn thịt, ích kỷ bỏn sẻn không từ bỏ thì Ngạ quỷ đến khi chết được sanh vào cảnh giới Địa ngục, tức là thân tâm và cuộc sống của họ thường phải chịu nhiều khổ đau cũng giống như tội nhân ở thế gian chịu mọi cực hình khổ sở như: tù tội, giam cầm, gông cùm, tra tấn, đánh đập v.v..

Cõi Địa ngục là nơi Trời, Người, Atula, Ngạ quỷ làm ác đang, sẽ và đã sanh về ở đó chịu đủ thứ mọi cực hình khổ đau, nói chung cõi Địa ngục là cõi tiếng kêu khóc không hề dứt. Đó là một thế giới vô hình mà các nhà học giả Phật giáo phát triển hiểu lầm dựng lên.

Sau khi sanh về ở cõi Địa ngục, ở đó con người tiếp tục thọ khổ và không từ bỏ việc làm ác. Và vì thế khi những người này chết họ được sanh làm loài vật. Như chúng ta đã thấy các loài vật đang sống quanh ta, đó là cõi Súc sanh. Cõi súc sanh là những loài động vật đang sống quanh ta trong thế giới hiện hữu này, chứ không có cõi nào khác nữa cả.

Đó là cái hiểu của các nhà học giả Phật giáo phát triển có sáu cảnh giới rõ ràng: Trời, Người, Atula, Ngạ quỷ, Địa ngục và Súc sanh mà con người phải tiếp tục trôi lăn trong sáu nẻo ở đó.

Tóm lại, theo đúng nghĩa của kinh sách Nguyên Thủy thì sáu cõi luân hồi tưởng này chỉ ở tại thế gian của chúng ta trên hành tinh này, không có ở nơi nào khác nữa. Tùy theo đặc tính, cách sống của mọi con người và những loài vật trên hành tinh này mà phân chia ra làm sáu nẻo luân hồi:

1/ Để chỉ cho cõi Trời, đó là những người đang sống trong cảnh tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự, không làm khổ mình, khổ người và không làm điều ác, toàn làm điều thiện, muốn chi có vậy. Đó là những bậc chân tu, những bậc Đại Đức đang sống trầm lặng, sống với trí tuệ nhân quả, sống với tâm hồn tha thứ và thương yêu mọi loài chúng sanh.

2/ Để chỉ cho cõi Người có thiện, có ác, có dục, có ái, có thương, có ghét, v.v.. đó là những con người sống một đời sống bình thường nên có vui, có buồn, có bệnh tật, tai nạn, có phiền não khổ đau, có bất toại nguyện, có rầu lo sợ hãi, nhưng lại biết buông xả nhẹ nhàng nên vẫn thấy có hạnh phúc. Tuy cơm ăn áo mặc đầy đủ, không thiếu trước hụt sau, nhưng vì là đời sống con người nên không thể tránh khỏi luật nhân quả chi phối.

3/ Để chỉ cho cõi Atula, đó là chỉ cho những người bản chất nóng nảy sân hận, giận dữ chuyên đánh đấu đá với nhau.

Kinh Nguyên Thủy thường nhắc đến vua Atula đem quân đánh Trời Đế Thích, đó là chỉ cho những hạng người chuyên môn đi đánh cướp nước người mà lịch sử của loài người đã chứng minh điều đó cụ thể. Vì thế, chúng ta nên biết kẻ nào đem quân xâm chiếm nước người giết hại sanh linh là Atula.

4/ Để chỉ cho cõi Ngạ quỷ, đó là chỉ cho những người sống trong cảnh đói khổ thiếu trước hụt sau mọi mặt, muốn ăn không có mà ăn, muốn ăn mà ăn không được. Cho nên, kinh thường diễn tả một Ngạ quỷ bụng to như trống chầu mà cổ nhỏ như cây kim vì thế đói khát mà ăn uống chẳng được nên gọi là Ngạ quỷ.

5/ Để chỉ cho cảnh Địa ngục, đó là những người bệnh tật trầm kha kinh niên. Quanh năm suốt tháng đau nhức chỗ này chỗ kia, khổ sở vô cùng hoặc nằm trên giường bệnh suốt nhiều năm tháng, chết không chết, sống không sống, đại tiểu tiện một chỗ, chịu hôi chịu thối của chính bản thân mình v.v.. Thật là đau đớn chậu máu, đít ngồi bàn chông.

6/ Để chỉ cho cõi súc sanh có hai phần:

- Phần thứ nhất: là chỉ cho những con người mang hình dáng con người mà tâm địa súc sanh.
- Phần thứ hai: là chỉ cho các loài vật hiện có mặt trên hành tinh này.

--o0o--

ĐẠO PHẬT CHỈ CÓ MỘT Đấng GIÁO CHỦ

Hỏi: Kính thưa Thầy! Con có nghe nhiều, thấy nhiều kinh sách nói về Phật A Di Đà, Phật Di Lặc, Hội Long Hoa, v.v.. con không hiểu, kính xin Thầy giảng để chúng con hiểu.

Đáp: Phật A Di Đà là do các nhà Đại Thừa dựng lên để xây dựng thế giới siêu hình Cực Lạc Tây Phương tương, nhất là tưởng tượng và hy vọng **“Cực Lạc”** có nghĩa là rất vui, là nơi lý tưởng của các nhà Đại Thừa để sau khi chết họ sẽ về đó để hưởng hạnh phúc an lạc đời đời, kiếp kiếp.

Đức Phật Di Lặc cũng là một vị Thần trong kinh Vệ Đà mà các Tổ đã biến thành Giáo Chủ của Phật giáo trong thời vị lai.

Đức Phật Di Lặc là một đức Phật tưởng do các học giả dựng lên, hy vọng ngày mai xây dựng một Phật giáo mới. Nói đúng hơn là lấy đức Phật Di Lặc đem lại niềm tin kinh điển phát triển cho mỗi con người hơn.

Đức Phật Di Lặc đã được kinh sách phát triển nói rất nhiều và kinh A hàm thuộc Hán tạng cũng có nói đến, đó là những bài kinh gạch nối của các Tổ sau này soạn viết đưa vào, đó là một thâm ý nham hiểm của các học giả Phật giáo phát triển, đưa đức Phật Di Lặc ra để làm một cuộc cách mạng Phật giáo lật đổ đức Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni thay thế đức Phật Di Lặc làm Giáo Chủ Đạo Phật.

Hội Long Hoa, tức là cuộc cách mạng Phật giáo do các nhà Phật giáo phát triển lãnh đạo, để mở màn cho đức Phật Di Lặc lên nắm quyền Giáo Chủ Phật giáo toàn bộ thì lúc bây giờ kinh sách Nguyên Thủy sẽ bị triệt tiêu (tức là đường lối giáo lý của Phật Thích Ca Mâu Ni sẽ bị quét sạch).

Trong kinh sách Nguyên Thủy không bao giờ có nói đến đức Phật Di Lặc và trong hàng Thánh Tăng đệ tử của đức Phật trong thời điểm đó cũng không có ai tên là Di Lặc. Cho nên đối với kinh sách Nguyên Thủy tên Di Lặc là một tên xa lạ. Vậy mà sắp sửa lên nắm quyền giáo chủ Phật giáo, Xin quý vị Phật tử suy ngẫm.

Hội Long Hoa được xem như một cuộc trưng cầu dân ý bầu cử Đức Giáo Chủ mới cho Phật giáo. Các tôn giáo khác không hiểu dựa vào và bị ảnh hưởng kinh sách Đại Thừa, do đó tưởng ấm của con người này thể hiện qua **“cơ bút”** bằng cách lập lại cho biết ngày tận thế và hội Long Hoa sắp mở bày.

Riêng Phật giáo Nguyên Thủy không chấp nhận điều này:

“Quá khứ không truy tìm

Vị lai không ước vọng

Chỉ có hiện tại thôi”.

Ba câu kệ trên đây xác chứng Phật giáo Nguyên Thủy không chấp nhận những chuyện quá khứ và vị lai, chỉ biết sống trong hiện tại, vì thế quá khứ vị lai không cần biết đến, chỉ sống và làm mọi việc lành ngay trong hiện tại thì quá khứ và tương lai là hạnh phúc.

Biết Hội Long Hoa là một sự bịa đặt của các nhà Phật giáo phát triển, chờ cơ hội thuận tiện nhất để mở một cuộc họp Phật giáo toàn thế giới, nếu tất cả tu sĩ Phật giáo Nam Tông đều rơi vào các pháp thiền tưởng và chịu ảnh hưởng kinh sách phát triển thì cuộc lật đổ Phật giáo Nguyên Thủy đã bắt đầu, nhưng vì Phật giáo Nguyên Thủy còn có những người giữ gìn lời dạy của đức Phật nên Hội Long Hoa chưa triển khai được, vì thế các tổ chức Phật giáo kêu gọi sự hòa hợp bằng cách thống nhất các hệ phái Phật giáo.

Hiện nay các tổ chức Phật giáo thế giới đều công nhận Đại Thừa Phật giáo là một hệ phái của Phật giáo, đó là một bước thăng lợi thứ nhất của Phật giáo Đại Thừa. Chờ đến khi các sư Phật giáo Nguyên Thủy Nam Tông chịu ảnh hưởng sâu đậm của giáo pháp phát triển, và các sư Nam Tông Nguyên Thủy lần lượt tu tập sai pháp của Phật, do tưởng giải các Ngài rơi vào giáo pháp phát triển mà không hay biết như thiền sư: Mahashi và A Chancha. Từ đó Phật giáo Nam Tông chỉ còn danh từ Nguyên Thủy, còn pháp môn tu tập là theo kinh sách phát triển. Do đó, suy ra hiện giờ Phật giáo Nguyên Thủy gần như bị mất gốc, chỉ còn chờ một thời gian nữa cho chín mùi thì Hội Long Hoa ra đời thành lập một Phật giáo mới, Đức Giáo Chủ là đức Phật Di Lặc.

Đó là một thâm đồ sâu sắc của Bà La Môn giáo đã dựng lên đức Phật Di Lặc là có ý diệt trừ Phật giáo tận gốc, mà hầu hết các tu sĩ Phật giáo hiện giờ: Nam Tông lẫn Bắc Tông đều vô tình không thấy ý đồ thâm độc của Bà La Môn giáo ngày xưa.

Kinh sách nói về Phật Di Lặc và Hội Long Hoa là do các giáo sĩ Bà La Môn viết, soạn ra rồi đưa vào kinh sách Phật giáo, mạo nhận Phật thuyết, lợi dụng Phật giáo kết tập kinh sách chưa thành văn bản, nên lúc bây giờ ai muốn thêm bớt sao cũng được và dễ dàng.

Cho nên, người nghiên cứu kinh sách Phật hiện giờ đều gặp phải khó khăn, vì những bài kinh này mâu thuẫn với những bài kinh khác, khiến cho chẳng biết đâu là lời Phật dạy chân chánh, đâu là lời giả. Ở trường hợp này chỉ đối gạt người chưa tu chứng, không thể đối gạt người tu đã chứng.

Vì thế, chúng tôi mạnh dạn lật tẩy bộ mặt thâm độc của Bà La Môn giáo để cho Phật tử và mọi người hiểu rõ.

Nếu bảo rằng quá khứ có bảy vị Phật thì khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni đi tu thì phải có đạo Phật. Cớ sao trong thời đó lại chỉ có Lục Sư ngoại đạo mà không thấy có cái tên Phật giáo?

Đến khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni tu hành chứng quả giải thoát thành lập tôn giáo Phật giáo, nhờ thế chúng ta hiện giờ mới có đạo Phật, mới có bốn chân lý: khổ, tập, diệt, đạo.

Trong thời đức Phật đi tu không nghe nói đến bốn chân lý này như vậy mà bảo rằng có đạo Phật ở quá khứ là sai, do người sau đặt ra thêm vào để mưu đồ lật đổ đức Phật Thích Ca mâu Ni.

Do thế mà thời tương lai có một người tên là Từ Thị hiệu là Di Lặc được suy tôn chức Giáo Chủ thay đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Trong tôn giáo mà cũng có những sự tranh giành vị trí lãnh đạo như các nhà vua phong kiến ở thế gian thường tranh giành ngai vàng.

Theo kinh sách phát triển đạo Phật có ba vị Giáo Chủ:

1. Bảy vị Phật giáo Chủ ở quá khứ.
2. Một vị Phật giáo Chủ ở hiện tại là: Thích Ca Mâu Ni.
3. Một vị Phật giáo Chủ ở tương lai là: Đức Phật Di Lặc.

Sự phân chia đạo Phật có ba thời gian Giáo Chủ như vậy chẳng khác gì như các vua quan phong kiến như đã nói ở trên. Ông vua này xuống đến ông vua khác lên thay. Mỗi ông vua cai trị đều có cách khác nhau. Giáo Pháp phát triển cũng giống như vậy, cho nên Phật Thích Ca Mâu Ni đã trở thành Phật quá khứ và giáo pháp của Người cũng lỗi thời vì thế mới gọi nó là **“Tiểu Thừa Ngoại Đạo”**.

Chúng ta thử xét qua Thiên Đông Độ, từ Tổ này dạy như vậy đến Tổ khác dạy khác như: **“Chẳng niệm thiện niệm ác, Vô tâm còn cách một lớp rào”** còn pháp thực hành tu thì có: giữ ông chủ, chặn trâu, biết vọng liền buông, tham thoại đầu, tham công án v.v.. Chỉ có một pháp không vọng tưởng mà tu hành lại chế ra nhiều pháp, nhưng pháp nào cũng chỉ là pháp ức chế tâm, tập trung tâm, để không niệm khởi, chứ không có pháp gì khác.

Còn nếu bảo rằng giáo pháp cần phải phát triển cho phù hợp với mọi hoàn cảnh và sự tiến bộ của loài người thì đó là phỉ báng đức Phật xem như đức Phật không thông suốt thời vị lai nên đã di chúc: **“Lấy giới luật và giáo pháp của mình làm Thầy, làm chỗ nương tựa tu hành vững chắc”**. Nếu đức Phật di chúc như vậy và bây giờ các Tổ Phát triển kinh sách như vậy thì chúng ta còn tin Phật nữa hay không?

--o0o--

TU HÀNH NÊN TRÁNH PHÁP ỨC CHẾ

Câu hỏi của Từ Tuệ

Hỏi: Kính thưa Thầy! Trong đời sống của người cư sĩ, con nhận thấy phải tập dần cho bớt ăn bớt ngủ. Về ăn con nên giảm bữa ăn sáng trước hay bữa ăn tối trước, như thế nào tốt hơn?

Khi đã quen hai bữa mà không yếu sức khỏe thì có thể giảm xuống một bữa ngay tại đời sống cư sĩ không?

Con đang chuẩn bị để tăng dần “hành trang” thuận lợi cho giai đoạn sống ở tu viện. Kính xin Thầy chỉ dạy.

Đáp: Muốn sống một đời sống Phạm hạnh thì phải sống đúng như lời dạy đức Phật dạy, thì phải hết sức tránh sự ức chế thân tâm.

Giáo pháp của đức Phật là giáo pháp xả tâm, nếu không khéo tu sai một chút xú, hành lệch lạc thì sẽ bị ức chế tâm ngay liền. Hầu hết tu sĩ Phật giáo ngày nay tu sai lệch rơi vào pháp ức chế tâm mà không biết.

Sự giảm thiểu bớt bữa ăn, bớt giờ ngủ, tức là con phải thay thế bằng những việc làm khác có mục đích ly tham đoạn ác pháp để giúp tâm thanh thản, an lạc.

Ví dụ: Hằng ngày, 9 giờ chúng ta đi ngủ lúc bây giờ chỉ cần thức thêm 5', 10' hoặc 30'. Trong lúc thức thêm thì chúng ta tu tập tỉnh thức và xả tâm trong khi đi kinh hành, vừa đi vừa tác ý nhắc tâm để xả tham, sân, si: **“Quán ly tham tôi biết tôi đi kinh hành”**. Mới đầu tập bớt ngủ thì chỉ cần thức thêm 5' mà thôi rồi từ từ tăng dần lên 10', tu tập cho thuần thục trong 10', rồi mới tăng lên 15' đến 30'. Đó là cách thức tập bớt ngủ, bớt ngủ tỉnh thức trong chánh niệm thì rất có lợi làm giảm bớt tâm tham, sân, si, giảm bớt tâm tham, sân, si là tâm thanh thản, an lạc, giải thoát.

Ăn cũng vậy, buổi sáng mọi người đều có ăn điểm tâm. Ta có thể bớt ăn buổi sáng, ăn trưa và chiều. Vì trưa cả gia đình đều hội họp hoặc buổi chiều.

Muốn cho gia đình đầm ấm yên vui và hạnh phúc thì bữa ăn là bữa sum họp cả gia đình, có như vậy mới tìm thấy tình thân thương trong huyết quản.

Tùy theo sự có mặt đầy đủ mọi người trong gia đình thì chúng ta không nên bỏ bữa ăn đó. Nhiều khi trưa ở sở không về được chỉ có buổi tối mới có buổi ăn sum họp.

Muốn có sự yên vui của mọi người thì bữa ăn tối hoặc trưa là buổi họp mặt đầy đủ nhất, ta không nên vì sự tu tập mà làm mất sự sum họp của gia đình.

Vậy ba bữa ăn trong ngày con nên khéo léo chọn lấy bữa ăn, tạo hoàn cảnh sum họp gia đình yên vui và hạnh phúc. Chỉ một hành động nhỏ như vậy mà không cần nhắc kỹ lưỡng, khiến cho bữa ăn trong gia đình buồn tẻ.

Đạo Phật là đạo trí tuệ, đạo đức không làm khổ mình, khổ người, tạo cảnh tu tập cho mình mà luôn luôn làm cho mọi người vui mình vui, đó là tu thiện định xả tâm.

Thiện định xả tâm còn có tên gọi là **“Bất Động Tâm Định”**. Bất Động Tâm Định là đạo đức nhân bản – nhân quả làm người, là mục đích sống đời sống Phạm hạnh, là những oai nghi tế hạnh của những bậc Thánh Tăng, là mục tiêu của đạo Phật, cho nên người nhập Bất Động Tâm Định là người sống đầy đủ đức hạnh làm người **“Không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai”**.

Người có bất động tâm định không có nghĩa là tâm họ trơ trơ như đá; người có bất động tâm định là người sống biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng với mọi người, với mọi hoàn cảnh, với mọi sự việc không làm chướng ngại mình, chướng ngại người; người có bất động tâm định là người sống trong trí tuệ nhân quả, ứng dụng nhân quả, chủ động điều khiển nhân quả, chuyển hóa nhân quả.

Tất cả những sự trau dồi thân tâm và tu tập thì phải tu tập từng bước một và phải sáng suốt trong khi tu tập, phải có nghị lực và bền chí, không nên tu tập vài ba hôm rồi nghỉ, mà phải tu tập liên tục có ý chí quyết liệt. Đừng nên lúc thích thì tu, lúc hết thích thì bỏ tu. Tu hành mà theo kiểu một nắng hai sương thì uống công lắm các bạn ạ!

Đời người trên thế gian này phải vạch ra cho mình một hướng đi rõ ràng, một cuộc sống có đạo đức làm lợi ích cho mình cho người và nhất là phải đạt được mục đích của hướng đi đó.

--oOo--

ĂN CHAY LÀM CÂY CỎ BIẾT ĐAU

Câu hỏi của Diệu Hiền

Hỏi: Kính bạch Hoà Thượng! Con còn hai điều không biết rõ, xin Hoà Thượng chỉ dạy:

1- Có người bảo rằng: “Ăn chay để tránh sự sát sanh, đau khổ, vậy cây, cỏ đang sống mình bẻ ngang ăn, nó cũng biết đau đớn vậy? Con không biết phải trả lời sao cho đúng với đạo đức nhân quả.

2- Có một số người nói: “Trứng gà công nghiệp dùng cho ăn chay được, tại vì nó không có kết hợp trứng mái?”.

Kính bạch Hoà Thượng! Những điều trên đây con chưa thấu hiểu. Ngưỡng mong Hoà Thượng dành chút thời gian quý báu để chỉ dạy cho con được rõ.

Con xin kính chúc cho Hoà Thượng và cô Út được nhiều sức khoẻ và ánh sáng chánh Phật pháp luôn lan tràn khắp hành tinh này.

Đáp: Nếu con trả lời ngắn gọn thì nên hỏi lại: **“Các bạn có bệnh thần kinh không? Chỉ có những người bệnh thần kinh mới có cảm tưởng cây cỏ biết đau khổ. Khi biết chúng đau khổ, sao bạn lại nhẫn tâm ăn chúng?”.**

1- Nói cỏ cây biết đau khổ là nói đúng, nhưng các bạn nhận ra sự đau khổ của nó bằng gì? Các bạn không chứng minh được cây cỏ đau khổ, chỉ nói trong tưởng thành các bạn nói sai. Khi muốn nói cây cỏ đau khổ thì phải nói có một sự chứng minh cụ thể các bạn ạ!

Khi ta bẻ ngọn, cắt cành, nhổ gốc, sao loài thực vật không kêu la, rên xiết, không giãy dụa phản ứng như loài động vật vậy?

Ý của các bạn trên đây là bạn sống trong tưởng tri, **“tưởng cây cỏ biết đau khổ”**. Chứ các bạn không chứng nghiệm được sự khổ đau của nó. Các bạn sống trong tưởng như những nhà thơ, nhà văn...

Vì nhân quả khổ đau của chính mình mà ta không nỡ nhẫn tâm sống trên tiếng kêu la rên xiết, giãy dụa khổ đau của loài động vật.

Thực vật tuy có đời sống, có sự đau khổ như loài động vật, nhưng không kêu la, không giãy dụa, không máu đổ v.v.. Vì thế, ta mới sống trong thực phẩm thực vật để không còn mắt thấy sự giãy dụa, máu đổ, thịt rơi; để không còn tai nghe tiếng kêu la, rên xiết của loài động vật trước khi tắt thở.

Các bạn có những lý luận này, là chính các bạn đã tự dối lòng mình, tự mâu thuẫn với sự sống của mình. Vì chính các bạn đang sống trong các loại thực phẩm động vật và thực vật mà các bạn có như thật biết chúng đau khổ đau. Các bạn đâu có lòng thương yêu chúng, các bạn đang nhai nuốt chúng, đang nỡ nhẫn tâm chà đạp lên sự sống của chúng, các bạn chỉ nói lời ấy là để bác bỏ đạo đức hiếu sinh của người khác. **“Mình sống không đạo đức hiếu sinh thì cũng muốn người khác sống không đạo đức như mình”**. Ý các bạn hỏi câu này là chỉ cho những người ăn thực phẩm thực vật cũng giống như ăn những người ăn thực phẩm động vật. Vì cả hai đều có sự đau khổ như nhau; ý các bạn hỏi câu này không phải các bạn thương yêu sự sống của muôn loài. Bởi vì các bạn đang sống bằng xương máu của động vật và thực vật.

Chúng tôi biết rất rõ tâm các bạn đều sợ đau khổ, sợ chết, đều ước mong có sự bình an, yên lành. Thế mà hằng ngày các bạn lại sống trong sự đau khổ của loài động vật, thực vật khác. Các bạn sống vui cười hạnh phúc trong sự khổ đau của động vật và thực vật. Các bạn có biết không?

Các bạn có biết sự đau khổ không? Các bạn chỉ nói được bằng miệng, **“Cỏ cây cũng biết đau khổ”**, chứ các bạn có biết chúng đau khổ như thế nào đâu?

Ví dụ: Nếu có ai đánh đập, đâm chém và làm thịt các bạn thì các bạn nghĩ sao? Chùng đó các bạn mới nếm được mùi vị đau khổ như thật; chùng đó các bạn mới có buồn khổ, căm tức và thù hận kẻ làm đau khổ mình... Nếu các bạn hỏi được câu này thì các bạn đừng ăn thực phẩm động vật và thực phẩm thực vật thì sự sống của các bạn sẽ ra sao, các bạn có biết không?

Có lẽ các bạn là cỏ cây nên đã cảm thông với cỏ cây mà nêu ra những ý kiến này. Nếu các bạn thật sự là cỏ, cây, đất, đá thì chúng tôi không có ý kiến gì với các bạn cả, vì các bạn nói đúng. Còn chúng tôi nói cỏ cây có sự đau khổ là có sự chứng minh cho các bạn thấy cụ thể.

Còn các bạn là cỏ cây, đất đá... thật thì làm sao các bạn có ý kiến, có cảm giác của loài động vật. Những loài động vật có ý kiến là loài người các bạn ạ! Mà loài người thì sống phải có đạo đức, có tình cảm, có lương tri, lương năng, có sự yêu thương nhau.

Các bạn là con người, sao gọi lên những ý tưởng không đúng sự thật **“cây cỏ biết đau khổ”**, cây cỏ biết đau khổ có bao giờ nói với các bạn chưa? Các bạn có thấy chúng đau khổ chưa? chúng biểu hiện sự đau khổ ấy như thế nào?

Các bạn giàu tưởng tượng, để bắt bí người khác không sống trong ảo tưởng như các bạn; để lôi kéo người khác vào sự khổ đau bằng chính những hành động ác của họ (nhân ác); để lôi kéo những người khác vào sự phá hoại sự sống trên hành tinh này, chứ nào bạn có thương yêu sự sống của muôn loài, bằng chứng bạn nói cỏ cây đều biết có sự đau khổ, nhưng bạn vẫn sống trên sự đau khổ không những loài động vật mà còn loài thực vật nữa.

Trên hành tinh này là hành tinh có môi trường sống, vì thế mọi vật luôn luôn phải biết bảo vệ sự sống của nhau, cỏ cây nuôi loài động vật, động vật phải biết bảo dưỡng cỏ cây thì môi trường sống càng ngày càng tốt đẹp hơn, do đó cỏ cây xanh tươi mát mẽ, loài động vật thương yêu nhau như anh em trong một nhà. Ngược lại, hiện giờ loài động vật đang tự hoại diệt sự sống của nhau trên hành tinh này.

Thực vật để lại hoa trái và lá nuôi loài động vật, loài động vật thì biết chăm sóc bón phân, tưới nước cho loài thực vật. Thì bông, trái, lá là món ăn của loài động vật và loài động vật ăn hoài không hết. Ngược lại, con người và loài vật lớn ăn lớp diệt khiến cho cây cỏ cần cỗi khô chết, thậm chí người ta còn đốt rừng phá hoại sự sống của ngàn cây nội cỏ và còn ăn thịt lẫn nhau.

Ngàn cây nội cỏ là sự sống của loài động vật thế mà người ta còn huỷ diệt, huống là loài động vật thì làm sao mà không ăn thịt lẫn nhau. Con lớn ăn thịt con bé, con mạnh ăn hiếp con yếu. Đó là một hình ảnh bất công phi đạo đức trên môi trường sống này, trên hành tinh này, là một nỗi buồn đau của những người biết thương yêu sự sống của muôn loài.

Với những người này con nên trả lời đúng nhân quả:

Khi bạn biết nó đau đớn thì bạn đừng có ăn nó, còn chúng tôi chỉ biết loài động vật có sự đau đớn nên chúng tôi không ăn.

Bạn biết cây cỏ đau đớn mà bạn ăn nó, tức là bạn quá ác tâm, quá tàn nhẫn, mà người quá ác tâm, quá tàn nhẫn như vậy thì có khác chi là loài ác quỷ.

Còn chúng tôi biết cỏ cây có sự đau đớn, nên chúng tôi quyết chí tu hành để chỉ còn có một kiếp này nữa mà thôi. Vì có sự sống này là có sự khổ đau và chúng tôi không muốn thấy sự khổ đau nữa dù bất cứ loài động vật hay loài thực vật.

TRỨNG GÀ CÔNG NGHIỆP LÀ NHỮNG CHẤT BẤT TỊNH

Câu hỏi của Diệu Hiền

2- Trứng gà công nghiệp, người ăn chay có thể dùng được, vì không có sự đau khổ trong ấy: Nhưng ăn chay kiểu đó chỉ mới thực hiện được lòng thương yêu (lòng từ bi) chứ chưa thực hiện được sự thanh tịnh của thân, tâm.

Trong trứng gà, vịt có chất bất tịnh mùi tanh của nó.

Một người muốn nhập được thiền định làm chủ sự sống chết, mà thân tâm không thanh tịnh thì làm sao nhập định được?

Vốn trong thực phẩm động vật có nhiều chất độc và nhiều chất bất tịnh, vì thế người muốn tu tập để thân tâm thanh tịnh và giải thoát hoàn toàn thì phải ăn uống rau quả là tốt nhất.

Trứng gà, vịt là một chất bất tịnh, nên khi ăn nó, chúng ta cần phải có sự tư duy kỹ. Nếu sống để ăn thì nên ăn. Còn ăn để sống, để tu, để ly dục ly ác pháp, để

thân tâm thanh tịnh, để thân tâm nhập được thiền định thì không nên ăn.

Do sự tu tập giúp cho thân tâm thanh tịnh, thì chúng ta còn phải tránh ăn năm loại rau kích dục và có mùi tanh hôi như: Hành, hẹ, tỏi, nén và rau dấp cá, hướng hồ là ăn trứng gà, vịt.

Thăm và chúc con vui mạnh, tu tập xả tâm tốt.

THẦN THÔNG

Câu hỏi của Pháp Huệ

Hỏi: Xin Thầy đọc “Á Châu Huyền Bí” và cho con biết về những Thần Thông ở đây có đúng hay là sai?

Đúng là như thế nào?

Sai là như thế nào?

Đáp: Sau khi đọc xong tập “Á Châu Huyền Bí” trong sách này phần đông là các Đại sư Yoga, họ là những người đam mê thần thông, nên rất chịu khó tu luyện để trở thành người siêu việt.

Riêng đối với bản thân của Thầy là một tu sĩ Phật giáo, tu tập chỉ có mục đích là tìm cầu sự giải thoát thân tâm, làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi, còn thần thông thì Thầy xem nó như trò ảo thuật khiến mọi người kính phục, chứ không ích lợi cho mọi người.

Một người tu sĩ Phật giáo chứng quả A La Hán, có đầy đủ năng lực thần thông và còn hơn các vị đạo sĩ Yoga nữa, nhưng họ không thị hiện. Trong tu luyện, họ cũng không tu luyện thần thông, họ chỉ biết tu là ác pháp và tâm ham muốn, cho nên thần thông họ cũng là. Khi tâm là ác pháp và lòng ham muốn, thì năng lực thần thông của tâm họ thật là siêu việt, họ muốn làm một việc gì đều theo như ý.

Do là lòng ham muốn nên họ xem thần thông là thứ trò lừa bịp thiên hạ.

Những việc làm của các đạo sĩ Yoga trong sách chỉ là những việc làm sơ đẳng thần thông của đạo Phật.

Người tu sĩ đạo Phật khi chứng quả A La Hán còn làm những việc phi phạm gấp trăm ngàn lần, nhưng họ chẳng háo danh như các Đạo sĩ Yoga.

Pháp Huệ hãy trở về với con người thật của mình, con người toàn thiện, con người sống trong đạo đức không làm khổ mình, khổ người, chứ đừng nghĩ tưởng đến thần thông vì thần thông không ích lợi cho bản thân Pháp Huệ. Thần thông sẽ dẫn dắt con người vào danh, nhưng danh cũng là ác pháp. Hãy tránh xa, vô tình cầu thần thông, tức là cầu danh. Còn danh là còn trôi lăn trong lục đạo.

“Á Châu Huyền Bí” chỉ là một cuốn sách không có giá trị cho con người, nó chỉ là một cuốn sách lý thuyết thần thông suông, không có phương pháp thực hành, nó chỉ là một cuốn sách ghi lại những hiện tượng phô trương tài ba thần thông của các Đạo sĩ Yoga, nó chẳng giúp ích gì cho con, chỉ gây vào lòng đam mê của con mà thôi, chứ chẳng bao giờ con thực hiện được.

Thăm và chúc Pháp Huệ mạnh khỏe an vui.

--o0o--

DIỆT TRỪ BẢN NGÃ

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính thưa Thầy! Con có vài điều chưa hiểu, xin Thầy từ bi chỉ dạy cho chúng con được rõ:

Con hiểu diệt trừ bản ngã là tầm quan trọng của việc tu. Có phải vậy không thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy, diệt trừ bản ngã là điều quan trọng trong Phật giáo. Nếu không diệt bản ngã thì không bao giờ có giải thoát.

Nói diệt ngã thì dễ mà hành diệt ngã thì khó, hành diệt ngã còn phải hành đúng pháp, đúng pháp như thế nào?

Đúng pháp là phải đúng Bát Chánh Đạo, ngoài Bát Chánh Đạo ra thì không có pháp nào tu tập diệt ngã được.

Các con nên lưu ý: đức Phật đã xác định trên Bát Chánh Đạo có những pháp môn tu tập rõ ràng và cụ thể. Đừng nên nghe ngoại đạo lừa đảo đưa những tà pháp không đúng chánh pháp như lời Phật dạy trong kinh sách Nguyên Thủy.

Đức Phật thường dạy chúng ta tu tập: **“Thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta”** hoặc dạy về thân ngũ uẩn: **“Sắc uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Thọ uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Tưởng uẩn này không phải là ta, là của ta, là**

bản ngã của ta. Hành uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Thức uẩn này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta”. Khi chúng ta thường tác ý quán như vậy thì bản ngã của chúng bị diệt.

Khi Bàhiya tha thiết cầu Phật dạy pháp trên đường Phật đang đi khát thực. Ba lần Phật từ chối, nhưng ba lần Ông cầu thỉnh với lòng tha thiết. Vì thế, đức Phật dạy ngay bài kinh diệt ngã trên đường đang đi xin ăn: **“Này Bàhiya, Ông cần phải học như sau: “Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri”. Như vậy, này Bàhiya, Ông cần phải học tập. Vì rằng này Bàhiya, nếu Ông, trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri”. Do vậy, này Bàhiya. Ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bàhiya, Ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau”.** (Tiểu Bộ kinh tập 1 Trang 128).

Khi nhận ra sáu căn, sáu thức này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta thì ngay đó bản ngã đã được diệt và bản ngã đã được diệt thì sự giải thoát ở chỗ đó.

--o0o--

DIỆT TRỪ BẢN NGÃ LÀ CHỨNG ĐẠO

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính thưa Thầy! Như vậy có phải người đã diệt sạch được bản ngã, là vị đó đã vượt qua được một giai đoạn dài trên con đường tu chứng của vị đó. Có phải không thưa Thầy?

Đáp: Diệt sạch được bản ngã là vị đó đã chứng đạo, đã tu xong, chứ không phải còn ở trên đường đang tu tập nữa.

--o0o--

ĐỜI KHỔ LÀ DO CHẤP NGÃ

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính xin Thầy giảng rộng cho chúng con được rõ tầm quan trọng của diệt trừ bản ngã.

Đáp: Do người ta chấp có cái ngã chân thật của mình, vì thế khi làm việc gì đều làm cho ngã, làm danh, làm lợi, làm hơn thua, ganh ghét, tị hiềm, hờn giận đều là vì cho cái ngã của mình v.v.. Nói chung về cuộc sống của con người, là một cuộc sống chấp ngã, sống cho ngã, làm cho ngã v.v.. Buồn vui, khổ đau hay phiền lụy đều do chấp ngã. Cho nên, cái ngã có tầm quan trọng trong cuộc sống của con người rất lớn không thể nghĩ lường.

Cho nên, sự diệt ngã có một tầm quan trọng rất lớn của một đời người tu sĩ theo Phật giáo. Nếu tu đúng chánh pháp của Phật thì mới diệt được ngã, bằng tu sai pháp thì vô lượng kiếp chẳng diệt được ngã mà còn nuôi lớn ngã thêm lên, bằng chứng các con nhận thấy tu sĩ và cư sĩ Phật giáo hiện giờ đang sống cho ngã, đang nuôi ngã, đang phục vụ cho ngã, đang làm tô tở cho ngã, họ là những người nô lệ cho ngã v.v.. Lời Thầy dạy như vậy các con xét có đúng không?

Mọi người trên hành tinh này đều khổ vì chấp ngã, ngã đã giết chết họ từng giây từng phút, nếu không có ác pháp thì thôi, mà có ác pháp tác động thì ngã hiện ra rõ ràng dưới mọi hình thức. Cho nên, đạo Phật còn gọi là đạo vô ngã, vì vậy người tu theo Phật giáo là phải diệt ngã hàng đầu. Mọi pháp tu tập đều nhằm vào chỗ diệt ngã xả tâm, ly dục lý ác pháp.

--o0o--

PHƯƠNG PHÁP DIỆT NGÃ

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính thưa Thầy! Khi diệt ngã thì phải diệt bằng cách nào?

Đáp: Như chúng ta đã biết ngã có tầm quan trọng rất lớn như vậy thì diệt ngã không phải là một việc dễ làm. Vì thế, trước Phật và sau Phật không có pháp nào diệt ngã được, chỉ có Phật pháp mới diệt được ngã mà thôi. Ngoài giáo pháp của Phật ra thì không còn có giáo pháp nào diệt được ngã. Chúng tôi nói lời này là lời nói đúng, nói không sai, vì xét qua tất cả lịch sử văn minh của loài người không có phương pháp nào giúp con người thoát khổ, diệt ngã. Phải không các bạn?

Tại sao chúng ta nói trước Phật sau Phật không có pháp nào diệt được ngã?

Khi Đức Phật đi tu và tu tất cả các pháp của ngoại đạo trong thời đó, Ngài đã không tìm được pháp nào diệt được ngã, vì thế Ngài phải tự tìm ra một lối tu tập và cuối cùng Ngài diệt được ngã. Đó là **“Bát Chánh Đạo”**. Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất trên thế gian này diệt được ngã, vì nó là chương trình đào

tạo đạo đức nhân bản – nhân quả làm người, sống không làm khổ mình, khổ người. Chính thế nó đã diệt được ngã ác pháp và nó tồn tại với ngã thiện pháp. Cho nên, các bạn đừng lầm tưởng diệt ngã để trở thành cây đá ngu ngơ thì đó là diệt ngã sai lầm lớn.

Tại sao chúng ta nói sau đức Phật không có pháp tu tập nào diệt được ngã?

Từ khi đức Phật nhập diệt đến nay ta chưa từng nghe thấy biết có một vị tu sĩ Phật giáo nào sống đúng Phạm hạnh như Phật, vì thế mà ta biết rằng: Sau đức Phật không có pháp diệt ngã, vì pháp Phật đã bị pha màu sắc của ngoại đạo.

Cho nên, người ta nói vô ngã thì không biết bao nhiêu là kinh sách đã nói và để lại cho đời, như rừng, như núi, nhưng tìm một cuốn kinh sách để tu tập diệt ngã thật sự thì rất là khó khăn vô vàn.

Muốn diệt được ngã như chúng tôi đã nói ở trên thì chỉ có **“BÁT CHÁNH ĐẠO”**, nhưng đừng tu theo Bát Chánh Đạo lai căng của Đại thừa thì muôn đời ngàn kiếp cũng khó diệt được ngã.

--o0o--

KẾT QUẢ DIỆT NGÃ NHƯ THẾ NÀO?

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính thưa Thầy! Khi đã diệt được ngã thì kết quả ra sao? Con nhận thấy người tu thường vướng phải chỗ này, bằng chứng là sau những cuộc thử thách của cô Út thì các vị đó phải ra đi do diệt trừ bản ngã chưa sạch có phải không thưa Thầy?

Đáp: Một người tu sĩ và cư sĩ khi diệt trừ được ngã thì tâm họ như đất dù ai có đổ các chất bẩn trên đất thì đất cũng không buồn phiền, và nếu ai có đổ vàng ngọc trên đất thì đất cũng chẳng mừng vui.

Người diệt được ngã là người sống trong trạng thái tâm không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm định trên thân, tâm định trên thân là tâm bất động, tâm bất động là một trạng thái **“Diệt Đế”**, tức là một chân lý trong bốn chân lý của đạo Phật.

Những người tu sĩ và cư sĩ bị cô Út thử thách bỏ ra đi là những người không diệt ngã vì họ là người tu sai pháp, không chịu xả tâm mà tu ức chế tâm vì tu cách đó là nuôi ngã.

--o0o--

Ý THỨC THANH TỊNH

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính thưa Thầy! Khi tư duy quán xét thì phải sinh trí tuệ. Trí tuệ đó có phải thuộc về ý thức thanh tịnh không thưa Thầy?

Nếu là ý thức thanh tịnh thì cần phải lưu giữ và phát triển, như vậy thì ý nào phải dừng lại? Có phải là những ý niệm lăng xăng phóng dật không thưa Thầy?

Đáp: Sự tư duy quán xét không phải là trí tuệ, vì trí tuệ phải phát sanh từ thiền định, nhưng bây giờ các con chưa có thiền định, sao lại gọi ý thức là trí tuệ được?

Sự tư duy quán xét thì ý thức đó được gọi là tri kiến mà thôi, cho nên Phật dạy: **“Tri kiến ở đâu thì giới luật ở đó, giới luật ở đâu thì tri kiến ở đó”**. Những tu sĩ và cư sĩ phạm giới phá giới là những tu sĩ và cư sĩ không có tri kiến Phật pháp, mà họ có tri kiến phàm phu tục tử, nên chỉ những tu sĩ và cư sĩ này chạy theo dục vọng vật chất thế gian.

Phật dạy tiếp: **“Giới luật làm thanh tịnh tri kiến, tri kiến làm thanh tịnh giới luật”**. Cho nên, ý thức thanh tịnh là nhờ giới luật, ngoài giới luật ra thì không có pháp nào làm thanh tịnh ý thức. Vậy ý thức thanh tịnh là ý thức của giới luật. Những tu sĩ và cư sĩ này chạy theo dục lạc vật chất thế gian chùa to Phật lớn tiền nhiều là những tu sĩ và cư sĩ ý thức không thanh tịnh.

Ý Thức thanh tịnh cũng chưa được gọi là trí tuệ, ý thức thanh tịnh chỉ được gọi tri kiến giải thoát.

--o0o--

Ý THỨC CÓ MẤY LOẠI?

Câu hỏi của Diệu Thanh

Hỏi: Kính xin Thầy giảng cho chúng con được rõ về ý thức có đến mấy loại? Và ý nào cần phải phát triển ý nào cần phải dừng? Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Đáp: Có hai loại ý thức:

1/ Ý thức thiện.

2/ Ý thức ác.

Ý thức thiện cần phải phát triển.

Ý thức ác cần phải ngăn diệt

Theo kinh Tứ Chánh Cần Phật đã dạy: **“Ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện”**. Kinh Pháp Cú Phật dạy: **“Các pháp ác chớ làm, nên làm các pháp thiện”**.

Nhờ biết được ý thức có hai loại nên Đức Phật mới dạy chúng ta tu tập luôn luôn phải ngăn và diệt ý thức ác, không được nuôi dưỡng và tăng trưởng nó, khi nó đến thì phải diệt tức khắc ngay liền, diệt sớm chừng nào tốt chừng nấy, vì càng diệt sớm thì tâm càng được giải thoát sớm, sớm phút nào tốt phút nấy. Bởi vì đạo Phật là đạo giải thoát mà để pháp ác trong tâm thì làm sao được gọi là tu theo đạo Phật. Đó chính là mục đích pháp hành của đạo Phật là vậy.

Pháp hành như vậy được đức Phật gọi là phương pháp tu tập thiền định (Định tư cụ). Vậy pháp tu tập thiền định của đạo Phật là pháp ngăn diệt ác pháp trong tâm. Khi nào không còn ác pháp trong tâm thì người ấy nhập định, chứ không giống như loại thiền định ức chế tâm của tà giáo ngoại đạo.

Ý thức thiện vô lậu của đạo Phật thì không ngoài tâm thanh thản, an lạc và vô sự, vì thế đức Phật bảo phải tăng trưởng và kéo dài ra cái ý thức này. Đó là một phương pháp tu tập giải thoát tuyệt vời mà không có một pháp thiền nào sánh kịp. Chính ý thức thanh thản, an lạc và vô sự là trạng thái sung mãn của Tứ Niệm Xứ; là trạng thái bất động của thân tâm không bị một ác pháp nào tác động vào được. Con đường tu hành theo Phật giáo chỉ cần chứng đạt được chân lí này cũng đủ mãn nguyện cho một đời tu tập của chúng ta không uổng. Hãy cố gắng lên các bạn ạ! Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông. Phật pháp không khó vì tu tập, mà khó vì lòng người chẳng muốn lìa tham, sân, si.

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!

Đời người là như vậy, có buông bỏ hay không buông bỏ, mọi vật đều buông bỏ chúng ta mà đi. Ngày mai khi xuôi tay vào lòng đất thì chúng ta mới thấy Phật

pháp là chân thật, không lừa đảo ai hết. Phải không các bạn?

--o0o--

CÁC HÀNH CÓ ÁC VÀ THIỆN

Pháp Thoại

1/ Trong các hành có thiện và có ác, khi người khởi một ý niệm ác hoặc một hành động ác là đã gieo một từ trường ác trong không gian.

Trong không gian liên tục tiếp nhận những từ trường thiện và những từ trường ác. Do đó, khi có một cơn mưa hay một cơn bão lụt cũng là do nhân quả thiện ác của những từ trường đó tạo thành.

2/ Thân là vô thường nên phải có bệnh đau, do có bệnh đau nên thân mới hoại diệt. Thân bệnh, đau và hoại, diệt đều do nhân quả thiện ác của mình tạo tác.

Bởi vậy chúng ta hằng ngày phải tu tập tỉnh giác chánh niệm. Tu tập chánh niệm tỉnh giác để làm gì?

Để tỉnh giác trên từng hành động thân, miệng, ý của chúng ta và như vậy ta đã làm chủ được đường đi của nhân quả; để tỉnh giác trên từng các pháp chung quanh ta và như vậy ta mới hàng phục được chúng; để tỉnh giác trên từng tâm niệm của ta và như vậy ta mới khắc phục được những nỗi ưu phiền trên tâm; để tỉnh giác trên từng thân hành của ta và như vậy ta mới khắc phục được những sự đau đớn bệnh tật trên thân ta. Nhờ có tỉnh giác như vậy thì ta mới làm chủ được các hành. Làm chủ được các hành là làm chủ được nhân quả thiện ác. Làm chủ được nhân quả thiện ác là làm chủ được sanh, già, bệnh, chết. Làm chủ được sanh, già, bệnh, chết là chấm dứt sự khổ đau của kiếp sinh ra làm người. Đó là mục đích của đạo Phật, chứ không phải kiến tánh thành Phật hay niệm Phật để cầu vãng sanh Cực Lạc Tây Phương. Xin các bạn lưu ý: đạo Phật ra đời là đem lại cho mỗi con người có đạo đức sống không làm khổ mình, khổ người, nhờ đó xây dựng cho đời đẹp đẽ hơn. Phải không các bạn?

--o0o--

TÂM SẮC DỤC

Pháp Thoại

1) Tâm sắc dục rất nguy hiểm, người tu nếu không xả được khi tâm sắc dục để nó khởi lên, người đó sẽ lỏng lẻo lên như con trâu điên khó kìm giữ, có thể lời nói và hành động bất nhã còn hơn người chưa tu.

Muốn xả tâm sắc dục, người tu phải thường quán thân bất tịnh, phải biết phòng hộ sáu căn, phải ly dục ly ác pháp và dùng câu tác ý diệt tâm sắc dục khi nó vừa móng khởi lên từ trong ý niệm.

2) Người tu phải xả tâm phân biệt trọng nam khinh nữ. Tuy 2 hình thể nam nữ khác nhau nhưng tâm thể thì tương đồng.

Tâm không hình tướng thì nào phân biệt được nam hay nữ?

Do đó, nếu người nữ quyết tâm tu giải thoát, nghiêm túc giữ gìn giới luật, biết phòng hộ 6 căn, phải ly dục ly ác pháp, không vi phạm một lỗi nhỏ nhất nào thì sự chứng đắc cũng y như người nam vậy.

3) Phải xả tâm tỉnh thức, khi bất chợt có người hỏi thì phải nhạy bén đối đáp, không thể ngờ ngờ mất tỉnh thức được.

Phải luôn luôn quán tâm, khi tâm thanh thản biết tâm đang thanh thản, khi tâm khởi niệm biết tâm đang khởi niệm, thì dùng câu pháp hướng đánh bật niệm khởi xuống rồi, buông niệm, buông luôn câu pháp hướng không được ôm giữ khư khư câu pháp hướng, có nghĩa là quán xét xả tâm trong trạng thái câu pháp hướng đó, chứ không phải niệm pháp hướng.

Xong rồi để tâm trở về trạng thái bình thường, thanh thản, an lạc và vô sự.

4) Người tu thiền phải thận trọng về âm thanh, khi ngồi thiền nghe tiếng chim hót hoặc những tiếng hay lạ khác mà đắm chìm trong âm thanh đó thì sẽ bị hư nhĩ căn, người tu thiền phải luôn luôn cảnh giác.

5) Người nữ tu phải xả tâm phân biệt nam nữ.

Khi tiếp xúc với người nam phải biết vượt qua những thường tình nữ tính, phải dũng mãnh tự xem mình là người nam như họ để không còn e thẹn không còn rụt rè, để tâm không bị dao động về những ý niệm, những cảm thọ về ái dục. Và nhất là không nhận sự giúp đỡ, thọ ân của họ. Vì thọ ân thì tâm dễ sanh ra ái dục.

Tiếp xúc với người nam hay nữ với một tâm hồn vô tư trong sáng. Do đó, không thể phạm giới, giữ trọn vẹn đức hạnh của một người chơn tu.

6) Dừng cái ý có nghĩa là ý khởi niệm gì thì không duyên theo ý niệm đó, nếu duyên theo ý niệm đó là hành động theo dục, nó sẽ đưa đến hại mình, hại người và hại cả hai.

Ví dụ: Thấy người làm sai một điều gì thì không được nói, không được nhắc nhở họ, chỉ có thể nói cho Thầy biết để sửa đổi họ mà thôi. Do đó, tâm không duyên theo cảnh mà khởi động. Tại vì mình còn đang tu tập nên dù có nhắc họ, nhưng họ cũng không nghe theo.

7) Sống trong Tu Viện mọi người phải giữ hạnh độc cư nên không được nói chuyện với nhau. Nói chuyện sẽ có nhiều bất lợi trong việc tu có hại cho mình và cho người, làm động mình, động người.

Thứ nhất, nói chuyện thì tâm duyên theo cảnh không nhiếp tâm trong thiền định xả tâm được. Không tỉnh giác trong lúc đang làm việc, lúc đang đi đứng. Vì vậy tâm thường phóng dật.

Thứ hai, nói chuyện dễ sanh kết bạn, kết phe nhóm, nói xấu người này người kia làm động trong chúng, rối loạn trong tu viện. Đó là điều không lợi ích, là sự tai hại cho mình, cho người.

Vì vậy, người tu hành phải giữ hạnh độc cư cho đúng, không được nói chuyện, chỉ nói những điều cần thiết mà thôi.

8) Người tu phải luôn diệt trừ tâm ngã mạn. Bản ngã càng nhỏ bé thì con đường tu càng tiến bộ.

Khi bản ngã khởi lên thấy mình hơn người thì phải tự quán xét mình và tác ý: **“Mình hơn người này, nhưng còn nhiều người khác hơn mình, mình phải bỏ cái tâm ngã mạn đó đi”**. Và khi thấy người hơn mình thì không sanh tâm ganh ghét đố kỵ. Đó cũng là một thứ ngã mạn.

Khi quán xét và tác ý như vậy thì người đó dần dần sẽ xả được tâm ngã mạn.

9) Người tu tập phải tự rèn cho mình có ý chí tự lập, việc gì mình cũng có thể làm được, không có tính ỷ lại vào người khác.

10) Khi gặp ác pháp đến người tu phải tự xét hỏi: **“Ác pháp đến ta phải làm gì? Không lý ác pháp đến ta lại cột mình vào ác pháp, phải sống trong ác pháp hay sao? Phải biết xả, xả cho thật sạch, không còn một chút ác pháp nào dính mắc trong tâm ta được”**.

11) Những người đạo cao chức trọng và những người kiến thức sâu rộng hoặc giàu có hơn người khác mà không xả tâm được thì bản ngã càng ngày càng to lớn theo đạo cao chức trọng, sự hiểu biết và sự giàu sang của họ, thì con đường tu của họ không đi đến đâu cả.

Người tu mà xả được bản ngã thì không thấy mình hơn người, không thấy mình đạo cao chức trọng, đi đến đâu gặp người tiếp đón ân cần nồng hậu thì không mừng, nếu gặp người tiếp đón lơ là thì cũng không buồn.

12) Hằng ngày ta phải tập ngăn ác diệt ác, khi ý khởi làm cái này muốn cái kia ta phải chủ động dùng pháp hướng để điều khiển cái ý, không để lệ thuộc theo ý.

Khi ta điều khiển ý được thuần thực đến lúc bệnh đau hoặc trước giờ lâm chung, ta giữ được tâm thanh thân, an vui. Nhờ đó tâm được an nhiên tự tại ra đi do sức tự lực điều khiển ý của mình, chứ không phải dùng tướng lực.

13) Người tu khi làm một việc gì thì phải tùy thuận, bằng lòng theo ý của mọi người khác, không được tùy theo ý mình mà làm, phải tỉnh thức và tự lực trong việc làm, như vậy tu mới tiến bộ được.

14) Tâm dục do từ nơi ý khởi lên, vì vậy phải ngăn ác diệt ác thì sẽ không còn thấy ham thích, không còn muốn hơn thua tranh chấp.

Ngăn ác diệt ác thì tâm phát khởi sáng, nhận thức đúng những sự việc của mình của người mà không bao giờ lầm lạc.

15) Người tu cần phải có ý chí kiên nhẫn, chịu đựng khắc phục những khó khăn, để dũng mãnh vượt qua, quyết chí cố tiến lên, chứ không lùi bước trước một khó khăn, một trở ngại nào.

16) Hằng ngày chúng ta phải quan sát và chủ động điều khiển ý thức.

Khi gặp chuyện buồn ta biết đó là ác pháp, ta tác ý cho chuyện buồn rơi rụng xuống, tâm ta trở lại thanh thân, bình thường hoặc gặp chuyện mừng vui thì tâm ta vẫn bình thân không mừng, vì mừng vui hoặc buồn khổ quá độ sẽ khiến ta mất tự chủ, ảnh hưởng không tốt đến việc tu.

17) Người tu khi ăn một món ngon muốn ăn thêm nữa thì phải biết rằng: Đây là tâm tham vẫn còn nên tác ý chủ động điều khiển ý tham ấy dừng lại: **“Bao nhiêu đó đủ rồi, không còn tham ăn nữa”**.

Nếu thấy ăn ngon, vẫn ăn cho thỏa thích như người thế gian thì còn gì đạo hạnh của người tu.

Xả tâm sân giận cần có tình thương đi đôi thì xả tâm nhanh chóng và dễ dàng. Nếu thiếu tình thương trong đó mà thêm cái ghét thì rất khó xả. Có tập xả thì cũng xả tâm trong sự ức chế mà thôi.

Vì vậy, người tu tập hằng ngày nên rèn luyện cho mình có cái tâm thương tất cả mọi người, nên nhìn thấy cái tốt của mọi người mà thương. Trước sau không còn một người nào mình ghét thì sự tu tập xả tâm mới tốt được.

19) Khi mình làm được điều gì có lợi ích cho đời, cho người thì nên âm thầm im lặng không nói cho ai biết, có người hỏi cũng không nói. Nếu nói cho người biết là tâm danh còn, nó làm cho bản ngã càng thêm lớn, rất có hại cho người tu. Vì vậy, người tu hành cần nên cảnh giác trong lời nói của mình suy xét cho kỹ rồi mới nói.

20) Người tu luôn luôn quán xét tâm mình, nếu thấy có làm điều gì lỗi lầm thì tự răn mình sửa đổi không nên đổ lỗi cho người này người kia, là tu sai rồi. Phải nhìn thấy lỗi mình trước, chứ đừng nhìn thấy lỗi của người.

21) Khi gặp ác pháp thì ta phải tư duy quán xét cho tận nguồn gốc, ta có làm điều gì lỗi hay không? Khi đã nhận ra lỗi lầm thì xả cho thật sạch, không còn một chút buồn giận nào dính mắc trong tâm ta nữa.

Lúc đang buồn giận vì bị la rầy mà vào thất đọc sách hay nghe giảng thì buồn giận sẽ lướt qua trong sự ức chế đè nén là đào lấp sự buồn giận chứ không phải là xả tâm.

Muốn xả tâm cho rốt ráo ta phải đào bứng cho tận gốc rễ sự buồn giận bằng cách tư duy quán xét nhận cho ra lỗi lầm là thiếu sự tùy thuận, rồi dùng câu tác ý mà xả cho sạch và diệt bản ngã bằng sự sám hối, nói lời xin lỗi.

22) Không dính mắc vào sự khen chê có nghĩa là khi có người khen mình, mình không khởi tâm vui mừng vì mừng vui thì bản ngã càng lớn là tâm danh còn. Và khi bị người chê, thì ta không buồn giận, nhưng phải quán xét ta có làm điều gì sai quấy hay không mà bị người chê. Nếu có sai quấy lỗi lầm thì tự răn, mình sửa đổi, còn nếu không có lỗi lầm thì an nhiên tự tại trước lời khen chê, phải tự tin nơi mình.

23) Khi nghe có người nói xấu mình một điều gì thì đừng vội tin, vì tin liền là mình mất tự chủ, mà phải suy xét cho kỹ nếu đúng thì ta tự răn mình và sám hối, sửa đổi. Còn nếu lời nói sai thì ta xả, không quan tâm tới nữa.

24) Trong sự giao tiếp sinh hoạt hằng ngày, sự quán xét tư duy là quan trọng. Nếu thiếu quán xét thì công việc dễ bị lệch lạc, dễ bị hư hao thất bại. Vì vậy, người tu hành cần phải thường xuyên quán xét, quán xét tâm niệm, quán xét sự việc để tâm lúc nào cũng ở trong trạng thái tỉnh thức qua lời dạy của Thầy và những thử thách trên bước đường tu tập.

--oOo--

ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

Câu hỏi của Minh Nghĩa

Hỏi: Kính thưa Thầy! Con tu tập như sau: “Hít vào tôi biết tôi hít vào, thở ra tôi biết tôi thở ra”. Vừa nhắc thầm câu pháp hướng trên đồng thời cũng vừa hít vô đến khi hơi thở dứt thì câu pháp hướng cũng vừa đủ. Câu pháp hướng đồng một lúc với hơi thở ra, vô tùy theo đặc tướng hơi thở của mỗi người dài hay ngắn mà chọn câu pháp hướng phù hợp, với chiều dài hơi thở, nếu câu pháp hướng dài quá mà hơi thở của mình ngắn quá thì phải kéo dài hơi thở thêm một chút nữa như vậy nó mất đi tính tự nhiên của hơi thở bình thường, con hiểu như vậy có đúng không thưa Thầy?

Đáp: Người mới tu tập thì pháp hướng tâm đi liền với hành động hít thở ra vô, để dễ nhiếp tâm. Nhưng khi chuyên sâu vào hơi thở cho đúng theo phương pháp Định Niệm Hơi Thở thì pháp hướng tâm phải đi trước rồi hành động thở sẽ theo sau, cho nên trong bài kinh Thân Hành Niệm Đức Phật dạy về hơi thở “**sẽ**” hít vô “**sẽ**” thở ra. Chữ “**sẽ**” có nghĩa là tác ý trước khi hít thở.

Trong khi tu tập hơi thở thứ năm dứt, ta nín thở tác ý. Sau khi tác ý xong ta mới hít vô và thở ra. Đúng năm hơi thở lại tác ý một lần, cứ tu tập như thế cho đến hết giờ.

Về hơi thở các bạn nên lưu ý nó là thân hành nội, khi thở không đúng cách nó có thể gây rối loạn nội tạng của các bạn như: hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, bài tiết v.v..

Muốn tu tập hơi thở phải được một vị Thầy có kinh nghiệm tu chứng đạt chân lý dạy thì mới được phép tu tập, còn không thì các bạn nên tu tập tỉnh giác chánh niệm tức là đi kinh hành. Chánh niệm tỉnh giác đi kinh hành có bốn giai đoạn tỉnh thức xin hẹn lại các bạn khi nào tu tập chánh niệm tỉnh giác thì chúng tôi sẽ trực tiếp chỉ dạy cho. Còn về pháp môn hơi thở có 16 đề mục, mỗi đề mục của hơi thở là một pháp môn tu hành để đối trị thân tâm, khi bị các ác pháp tác động.

Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn diệt ác pháp rất tuyệt vời. Vậy các bạn hãy tu tập cẩn thận kỹ lưỡng từng đề mục, khi nào tu tập đề mục này có kết quả rồi mới tu tập tới đề mục khác.

Tu tập về Định Niệm Hơi Thở có lợi ích rất lớn trên đường ly dục ly ác pháp để đạt được cứu cánh.

--oOo--

ƯỚC NGUYỆN LOÀI VẬT NHỎ BÉ ĐƯỢC SINH LÀM NGƯỜI

Câu hỏi của Minh Nghĩa

Hỏi: Kính thưa Thầy! Mỗi buổi sáng con thường quét sân, dù có cẩn thận cách mấy cũng không thể tránh khỏi sự vô tình giẫm đạp lên loài chúng sanh nhỏ bé dưới đất, những lúc như vậy trong lòng con rất ray rứt, xót xa cho loài kiến, sanh ra làm loài thân phận thấp bé, mạng sống mong manh nhiều khi con không muốn quét mà chịu khó ngồi lượm từng chiếc lá như vậy mình giảm bớt sự chết chóc của loài kiến vì mỗi đợt chổi quét đi thì vô số sanh mạng nhỏ nhoi này đau đớn gãy dụn.

Làm sao để phá tâm trạng ray rứt này. Vì con hàng ngày phải quét sân dọn dẹp nhà cửa. Xin Thầy cho con một lời khuyên.

Đáp: Nếu tâm từ con đã thực hiện được là rất tốt. Vậy mỗi khi làm việc gì, chỗ nào có kiến và côn trùng nhiều thì con nên tránh bằng cách lượm lá chứ không nên quét, chỗ nào không có côn trùng thì con quét.

Tâm từ giúp con có nhiều tiến bộ trong sự tỉnh giác, nhờ sự tỉnh giác đó mà con ly dục ly ác pháp dễ dàng hơn. Muốn phá tâm ray rứt này khi làm việc con nên cẩn thận và kỹ lưỡng từng hành động đó cũng là cách tu tập tỉnh thức tốt nhất. Và cũng nhờ đó mà từng việc làm con đều rất cẩn thận kỹ lưỡng; và cũng nhờ đó mà tâm từ bi con phát triển mạnh; và cũng nhờ đó mà tâm tỉnh thức mỗi ngày một gia tăng, gia tăng đến khi tâm định tỉnh hoàn toàn.

--oOo--

ỨC CHẾ

Câu hỏi của Minh Nghĩa

Hỏi: Kính thưa Thầy! Trong lúc tu Định Niệm Hơi Thở, dọc sống mũi luôn có cảm giác và vùng trán căng như vậy là ức chế hơi thở phải không thưa Thầy? Làm sao khắc phục tình trạng này?

Đáp: Nếu có cảm giác tê tê nặng đầu, hay căng đầu là do tu tập sai pháp, do dùng hơi thở ức chế tâm, chứ không phải tu Định Niệm Hơi Thở. Vì Định Niệm Hơi Thở là phương pháp dẫn tâm chứ không tập trung ức chế tâm như các loại thiền khác để hết vọng tưởng. Con nên tu tập lại cho đúng cách, nhẹ nhàng dẫn tâm như ru con ngủ sẽ khắc phục được. Nếu vì đã tu tập pháp ức chế tâm quen, nên mỗi khi nhiếp tâm vào hơi thở là có cảm giác căng đầu thì con nên xả bỏ không tu tập về hơi thở nữa, mà tu thân hành ngoại như đi kinh hành tập tỉnh thức nơi bước đi, nếu chú ý bước đi mà bị căng đầu nữa thì con tu Tứ Niệm Xứ, tức là ngồi kiết già quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm và pháp, thấy có chướng ngại gì trên đó thì tác ý xả bỏ, tác ý chùng nào chướng ngại pháp đó rời khỏi bốn chỗ đó mới thôi. Pháp tu tập này không có căng đầu, vì không có đối tượng để tập trung tâm. Tu tập như người vô sự, an nhàn, chỉ khi nào có chướng ngại pháp mới dùng tri kiến tác ý để giúp cho thân tâm thanh thản an lạc và vô sự.

(còn tiếp)

Nguồn: Đường về Xứ Phật Tập 5 - Nhà xuất bản Tôn giáo

Tác giả: Trưởng lão Thích Thông Lạc