PHÁP HÀNH GIẢI THOÁT

ĐẠO SƯ THÍCH THANH THIỆN

PHÁP HÀNH GIẢI THOÁT

Kinh nghiệm tu hành từng bước đến chứng đạo

DL: 2020 – PL: 2564

2020

NGƯỜI GIÀ THỜI ĐẠI MỚI,
KHÔNG PHẢI SỐNG ĐỂ ĂN,
NGỦ, HƯỞNG LẠC và ƯU SẦU
NGỒI CHỜ CHẾT

MÀ PHẢI TU HÀNH ĐÚNG
CHÁNH PHÁP ĐỂ TỰ CỨU TA,
CỨU NGƯỜI VÀ CỨU CẢ
CHÚNG SANH

- Thầy Thanh Thiện -

LỜI TỰA

Kính chào quý vị, quý hành giả,

Đã từ lâu, nhiều người trong chúng ta tìm đến đạo Phật để mong muốn tìm ra một phương pháp nhằm thoát khỏi khổ đau kiếp người. Thật không may, trải qua hơn 2500 năm kể từ lúc xuất hiện tại Ấn Độ, giáo pháp của Đức Phật Thích Ca truyền qua nhiều vùng miền và đã bị biến đổi rất nhiều, làm mất đi giá trị cốt lõi là chân lý giải thoát. Hành giả bị lạc vào rừng lý thuyết vu vơ và không tìm được pháp hành đúng gốc Phật dạy nên tu hành không có kết quả giải thoát, vẫn tiếp tục

chìm trong khổ đau sinh, già, bệnh, chết, trôi lăn trong luân hồi.

Thật may mắn cho chúng ta, thời đại ngày nay xuất hiện Alahán Thích Thông Lạc tại Việt Nam, nhờ tu đúng lời Phật dạy trong quyển kinh gốc Nikaya do Hòa thượng Thích Minh Châu kính mến dịch ra Việt ngữ, mà Ngài đã chứng đạo và dựng lại chánh Phật pháp tại Việt Nam, mở tu viện dạy tu sinh tu tập. Sau khi Trưởng Lão rời thế gian, đệ tử của Ngài là tỳ kheo Thích Thanh Thiện đã tiếp bước triển khai chánh Phật pháp tới đại chúng. Nhờ tu hành thành công, tỳ kheo Thích Thanh Thiện chia sẻ kinh nghiệm tu tập và pháp hành khoa học thực tiễn với ngôn ngữ bình dân, giúp hành giả dễ dàng đón nhận và tu hành đúng lời Phật dạy. Trong cuốn sách nhỏ này, thầy Thanh Thiện trình bày rõ ràng con đường tu tập cho hành giả từ khởi đầu đến chứng đạo

và hướng dẫn hành giả thực hành các pháp hành căn bản để đạt được mục đích giải thoát. Xin vui mừng trân trọng giới thiệu đến quý vị cuốn cẩm nang tu hành quý giá này.

Từ Đức
Đài Tiếng Nói Chánh Phật Pháp



DẪN NHẬP

Hơn 2500 năm về trước, khi Đức Thế Tôn nhập niết bàn, Ngài đã dạy cho các đệ tử: "Các con hãy lấy giới luật và giáo pháp của ta làm thầy. Hãy tự thắp đuốc lên mà đi".

Thời đại ngày nay, có thầy Thanh Thiện đã tu tập theo lời Đức Thế Tôn chỉ dạy, thầy đã tự tu tập và tự cứu, tự chiến thắng chính mình, tự chứng đạo quả. Thầy muốn ra đi theo bước chân Phật, nhưng ngẫm lại còn quá nhiều tâm hồn khổ đau chưa được chánh pháp soi sáng, thầy quyết định triển khai giảng giải giáo pháp (pháp hành) của Đức Phật với pháp hành khoa học thực tiễn: cụ thể - tỉ mỉ - rõ ràng - dễ hiểu

- dễ tu tập và phù hợp với mọi đối tượng - mọi hoàn cảnh - tuổi tác… Thầy sử dụng ngôn ngữ bình dân, không dùng Hán ngữ, chia sẻ kinh nghiệm tu tập quý giá, hy vọng giúp hành giả thời nay và những thế hệ mai sau hiểu rõ chánh Phật pháp, từ đó mọi người cùng BIẾT TU – TU ĐÚNG – TU CHỨNG QUẢ.



I. GIỚI THIỆU NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ 6 PHÁP HÀNH CĂN BẢN CÙNG PHƯƠNG PHÁP TỊNH TIẾN

Cùng quý Phật tử thân thương yêu chuộng chánh Phật pháp.

Pháp Phật là pháp hành thuần túy, chỉ có thực hành tu tập để thể nghiệm trên thân tâm thì mới có câu trả lời chính xác và nhìn ra được sự thật. Muốn tu hành đúng chánh Phật pháp, qua kinh nghiệm mà thầy Thanh Thiện đã đạt được, thầy Thanh Thiện hướng dẫn pháp hành như sau:

1) Hành giả vẫn sinh hoạt bình thường như mọi ngày, không thay đổi gì cả. Hành giả

bắt đầu luôn luôn suy nghĩ và hướng tâm "Ta muốn đi tu" để nuôi dưỡng tâm tu hành.

2) Khi thấy thích tu hành, trước hết hành giả cần thao dợt pháp như lý tác ý và pháp tịnh tiến cho nhuần nhã, cho tâm quen thuộc.

Pháp như lý tác ý là hành giả luôn luôn tác ý cho tâm biết những gì hành giả muốn. **Pháp tịnh tiến** là lúc đầu hành giả tu tập với thời gian ngắn, khi tâm quen rồi, hành giả tăng dần thời gian lên.

Tại sao lúc đầu phải tập từ ít cho quen rồi tăng dần lên? Bởi vì tâm quen theo lối sống sai lầm, ác pháp. Bây giờ ta tập cho tâm quen sống trong thiện pháp, cho nên ta phải tập cho thật chậm và thật đều để dìu tâm đi. Nếu tập nhanh quá, thì hư việc, vì tâm chưa theo kịp, tâm sẽ quên là hư việc. Đây là mấu chốt của vấn đề, là phải hiểu rằng ta tập cho TÂM

đi. Tập cho tâm quen chứ không phải tập cho được việc nhé.

Đối với người bắt đầu học tu tập thì cần tu tập **một pháp tu - tu một pháp**. Tức là trước khi ngủ và vừa thức dậy, đứng nằm ngồi tùy ý, bắt đầu thở vào thật sâu và thở ra thật nhẹ, tập 5 hơi. Khi hít thở chỉ coi chừng ở nhân trung (ngay chỗ lõm giữa 2 lỗ mũi và môi trên). Sau khi tâm quen rồi thì tăng thời gian hít thở 10 hơi, cứ thế tăng dần lên. Đồng thời tu tập **đi kinh hành đường dài**. Sau thời gian hành giả sẽ tự nhận biết mình tu hành được không. Nếu hành giả tu được thì tiến qua:

3) Bấy giờ hành giả tiến qua tu tập làm quen từ từ và tiến đến thuần thục như lý tác ý và 6 pháp căn bản sau đây: (1) **Ngồi kiết già lưng thẳng**. (2) **Độc cư**. (3) **Định niệm hơi thở**. (4) **Đi kinh hành**. (5) **Định sáng suốt.** (6) **Ăn chay mỗi ngày một bữa**.

4) Khi tu tập như lý tác ý và 6 pháp cơ bản nhuần nhã thì tâm thích, tâm sẽ thúc đẩy hành giả chọn một pháp Phật hợp với mình. Bấy giờ hành giả quyết định tu tập pháp chọn miên mật, tu tập cho pháp nhập tâm là VIỆC LÀM ĐÃ LÀM XONG.



LƯU Ý:
MUỐN TU ĐÚNG CHÁNH PHÁP, HÀNH GIẢ PHẢI TỰ ĐẶT MÌNH VÀO ĐÚNG VỊ THẾ.

Như thế nào gọi là đặt đúng vị thế?

❖ **Ví dụ 1)** Khi ta tập như lý tác ý, vì như lý tác ý quá mới lạ, ta cần cho tâm làm quen thì ta TỰ ĐẶT MÌNH NHƯ CON NÍT, ta tập từ từ, ta tác ý những câu ngắn gọn giúp tâm nhớ lâu. Ta phải tác ý nhiều lần như tuổi thơ học thuộc bài vậy đó. Đọc đi, đọc lại mãi mãi.

❖ **Ví dụ 2)** Khi ta nhận thức qua tứ diệu đế, ta giác ngộ, ta muốn tu hành, thì ta phải TỰ ĐẶT MÌNH LÀ CON NGƯỜI DƠ BẨN, ĐÁNG KINH TỞM, ĐÁNG GỚM GHIẾC. Từ đó, ta mới có Ý CHÍ tu tập để thoát thân. Nếu ta coi mình thanh cao, hay biết mình thối tha dơ bẩn mà

tự mình tìm cách che dấu sự thối tha đó, như ăn diện cho đẹp, xức nước hoa, dung dăng dung dẻ trước mọi người để khoe khoang ta đây là nhà tu hành thì đừng đi tu. VÔ ÍCH.

❖ **Ví dụ 3)** Khi ta quyết định nhập dòng thánh tu hành để thoát kiếp thì trước tiên ta nên tu tập như lý tác ý và 6 pháp căn bản cho nhuần, rồi tiếp theo ta phải TỰ ĐẶT MÌNH VÀO THẾ ĐÃ CHẾT. Nhờ đó ta không còn bận tâm đến gì xảy ra chung quanh. Ta chỉ ôm một pháp Phật miệt mài tu tập. Dù cho nơi ta đang tu tập có động đất, có lửa cháy cũng mặc kệ, bởi vì thân ta lúc bấy giờ là VÔ THƯỜNG, cứ để tự nó nổi trôi.

Bây giờ, thầy hướng dẫn cụ thể từng pháp tu để hành giả thông suốt, nhằm áp dụng tu tập ngay liền trên thân.

II. NHƯ LÝ TÁC Ý – HUẤN LUYỆN TÂM

Như lý tác ý là gì? Đó là ta dùng lời nói ngắn gọn, trực tiếp vào vấn đề mà ta muốn tâm phải quen thuộc (thiện pháp). Luôn luôn, thường xuyên và trường kỳ ta nhắc nhở tâm thuộc lòng, khi tâm quen thuộc rồi, thì tâm quen làm theo lệnh của ta.

Tại sao ta phải tập cho tâm quen thuộc lời tác ý vậy? Tại vì tâm như là đứa con nít của ta, nó đòi gì ta cũng phải chiều theo cả. Tâm thường chạy theo tham dục từ lúc ta chào đời. Bây giờ muốn tu hành để vượt qua khổ đau sinh già bệnh chết thì ta phải giảm thiểu tham dục. Muốn giảm thiểu tham dục thì ta phải tập cho tâm từ giã lần lần tham dục. Vậy nên ta phải

luôn luôn, thường xuyên và trường kỳ nhắc nhở tâm lời thiện pháp. Nhờ nhớ lời thiện pháp mà tâm mới từ từ rời xa ác pháp mà về sống trong thiện pháp. Hành giả nhớ rằng, mỗi người là một thế giới riêng tư, nên ta phải tự sáng tác câu tác ý phù hợp với riêng ta thì tâm mới dễ đón nhận.

Pháp như lý tác ý có 3 trường hợp:

1) Trường hợp vĩnh viễn (**Tác ý trường kỳ**): Tức là ta chọn một câu thích hợp với đặc tướng của ta để đưa tâm vào trạng thái cố định, ta quyết chí với quyết định thà là chết chứ ta không thay đổi. Ta luôn luôn, thường xuyên và trường kỳ tác ý một câu ngắn gọn nhắc nhở tâm quen suốt đời, ý ta muốn gìn giữ tâm trong sạch mãi mãi, tâm không bị cám dỗ chạy theo vì ăn, vì tiền, vì quyền, vì lợi, vì gì đó mà ta không muốn vướng vào tâm.

Ví dụ thầy Thông Lạc tác ý: "Tâm trắng bạch như vỏ ốc, quán ly tham, quán ly sân, quán

ly si". Đừng bao giờ bắt chước thầy Thông Lạc. Đây là câu hợp với đặc tướng riêng của thầy Thông Lạc. Muốn dùng câu tác ý này, ta phải hiểu cho rõ những từ ngữ mà ta dùng. Ý nghĩa từ ngữ này, nó phải nhập tâm ta, hoặc ta luôn luôn, thường xuyên và trường kỳ nghĩ đến những từ ngữ đó.

Ví dụ: "Tâm trắng bạch như vỏ ốc" - Có nghĩa là phải gìn giữ tâm không bị nhuộm màu ô uế, tiền không ham, danh không cần, khen chê vô nghĩa, ăn mỗi ngày một bữa, chết thì chết chứ không đổi thay. Không quan tâm đến ăn diện, không tiếp duyên với ai... quyết gìn giữ tâm trong trắng mãi không thôi. Nếu người nào lấy câu "TÂM NHƯ ĐẤT" thì phải hiểu tâm như đất là thế nào? Nếu lấy câu "TÂM NHƯ LỬA" phải thông hiểu cho được tâm như lửa là làm sao?... Phải hiểu rõ ý nghĩa, thì tác ý mới có hiệu quả như ý.

2) Trường hợp thỉnh thoảng và thường thường (**Tác ý ngắn hạn**): Là tác ý để loại bỏ từng thói quen, hay tạo những thói quen mới trên đường tu tập. Cứ tác ý cho tâm nhớ rồi mới thực hành thì cảm thấy an vui. Tâm chưa quen đừng thực hành, khó chịu lắm.

Như thầy Thanh Thiện, việc đầu tiên là ăn chay. Thầy tác ý "Thôi đừng ăn mạng động vật nữa. Họ cũng muốn sống mà". (Hoặc hành giả có thể tác ý "Ta nên ăn chay", rồi suy tư rằng ăn mạng động vật dã man quá! Họ cũng cần sống như ta). Thầy tác ý như vậy sau 90 ngày thì ăn chay được, ăn rất ngon và thoải mái an khang, không bị cồn cào khó chịu gì nữa. Bởi vì tâm nghe quen, tâm hưởng ứng thì mọi chuyện suôn sẻ mà thôi. Thời gian tác ý lâu hay mau là do tâm hành giả đón nhận lời tác ý. Cho nên, hành giả phải tự sáng tác câu tác ý để tâm hành giả dễ đón nhận.

Khi ăn chay được rồi, thầy tác ý giảm xuống

ngày ăn hai bữa, quen rồi, giảm xuống còn một bữa. Khi được một bữa thì qua tác ý "Thọ vô thường, dâm dục hãy rời khỏi thân ta, ta không cần mi nữa, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Cứ tuần tự như vậy, hết việc này rồi đến việc kia, hành giả muốn tác ý đuổi bệnh hay muốn từ bỏ thói quen sai lầm, do tự mình sắp xếp theo ý nhé.

3) Trường hợp tức thời (**Tác ý tức thời**): Tức là tự nhiên ta khởi lên ham muốn gì đó. Ví như trước giờ ăn ta đói bụng, tác ý "Đói chết tao cũng không ăn", thế là ta hết đói. Hay là tự nhiên ta muốn đi chơi, liền tác ý "Thôi không đi". Tự nhiên ta nhớ đến chuyện buồn, gằn mạnh "Có gì mà nhớ? Nhớ đến để làm gì?". Sau khi gằn xong, ta sẽ thấy hết muốn ngay.

Lưu ý: Đừng nhầm lẫn như lý tác ý với tự kỷ ám thị, dù cùng là tác ý nhưng có 2 khuynh hướng:

(1) Khuynh hướng thỏa mãn cho tham dục, gọi là TỰ KỶ ÁM THỊ. Ví dụ ta muốn thực hiện một điều gì đó, ta cứ bám chặt điều đó. Có một ngày ta sẽ thực hiện được. Khi tâm thuần thục, tâm sẽ thúc đẩy ta tiến đến thành công.

(2) Khuynh hướng tu hành từ giã thỏa mãn tham dục, gọi là như lý tác ý. Hướng tâm liên tục nghĩ về điều đó cũng chính là NHƯ LÝ TÁC Ý đấy nhé. Ví như ta hướng tâm nuôi dưỡng tâm tu hành. Ta hướng mãi chính là ta tu tập pháp hướng tâm. Khi tâm thấm nhuần, ta quyết định tu hành thì ta chứng quả luôn đấy ạ.

Để không bị xúc động, bị dằn vặt đau khổ khi hay tin người thân qua đời. Ngay từ bây giờ mọi người cùng hát TA TIỄN ANH LÊN ĐƯỜNG RA CHINH CHIẾN CHA CHA CHA, rồi suy tư rằng người ta chết là họ đi đổi đời

bớt khổ đau, ta rồi cũng phải chết kia mà! Sau thời gian tâm nghe quen, khi hay tin người thân qua đời, ta bình thản đón nhận SỰ THẬT và lo hậu sự được tốt đẹp như ý.

III. PHÁP TỊNH TIẾN

Pháp tịnh tiến là lúc đầu hành giả tu tập với thời gian ngắn, khi tâm quen rồi, hành giả tăng dần thời gian lên. Tâm chưa quen mà vội tăng thì bị tâm phản kháng, khiến ta khó chịu, bất an.

❖ **Ví dụ 1)** HÀNH GIẢ MUỐN NGỒI KIẾT GIÀ**:** Khởi đầu hành giả ngồi 1 phút cho tâm quen. Lúc đầu ngồi với thời gian quá ngắn, tuy đau nhưng hành giả chịu đựng được. Sau một thời gian tâm quen rồi, hành giả tăng dần lên 2 phút. Tâm quen rồi hành giả tăng lên 5 phút. Cứ tăng dần như thế, hành giả sẽ ngồi ngày đêm bình an, không còn đau chân và mỏi mệt nữa. Lúc đầu tu tập thời gian ngắn nên hành giả có thể tu tập nhiều lần, sáng trưa

chiều tối. Khi nào tăng thời gian lên nhiều thì giảm số lần tu tập. Những vị nào chưa ngồi kiết già được, đừng lo! Cứ ngồi bán kiết già hay ngồi xếp sát 2 bàn chân vào. Khi nào tu tập cho tâm quen và khi tiến vào chọn pháp thì TÂM KHÔNG CÒN BIẾT ĐAU, tự động tâm đẩy ta ngồi kiết già dễ dàng. Thầy Thanh Thiện bị phù chân to ngồi kiết già không được, nhưng nhờ tu tập, chân nhỏ dần và ngồi kiết già không còn cảm thấy đau gì cả. Đấy là nhờ tâm không còn sợ đau.

❖ **Ví dụ 2)** HÀNH GIẢ MUỐN TU TẬP ĐỘC CƯ: Khởi đầu hành giả khóa cửa tự nhốt trong phòng 10 phút. Sau thời gian tâm quen rồi, hành giả tăng lên 20 phút. Sau thời gian tâm quen rồi, cứ thế hành giả tăng dần lên cho đến khi ở trong phòng không tiếp duyên 6 tháng là quá tốt rồi.

IV. MỘT PHÁP TU – TU MỘT PHÁP

ĐÂY LÀ PHÁP TU ĐỘC NHẤT, thầy Thanh Thiện đã kiểm nghiệm. Pháp tu này giúp cho mọi người, ai tu tập đều đón nhận thành quả tuyệt vời. KHÓ TIN MÀ CÓ THẬT. Đó là:

1) Trước khi ngủ, hành giả ngồi hay nằm tùy ý, nhưng chỉ được chọn một cách và chỉ một mà thôi để tâm quen. Trước khi hít thở, hành giả tác ý "Ta biết ta đang thở vào, thở ra, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Thở vào thật sâu, thở ra thật nhẹ, đúng 5 hơi, tác ý "Ta biết ta ngừng, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Khi hít thở trông chừng ở nhân trung (chỗ lõm giữa 2 lỗ mũi và môi trên). Nhớ là coi chừng chứ đừng quan tâm hay chú ý gì cả.

Cứ coi chừng, khi tu tập quen rồi tự động tâm tiến vào chú ý và cảm nhận rõ ràng hơi thở ra vào. Như vậy sẽ cảm nhận nhẹ nhàng, thoải mái, an khang, không bị ức chế tâm, không bị bệnh nhức đầu hay chóng mặt.

2) Khi bắt đầu muốn ngủ, tác ý giờ ngủ và giờ dậy. Ví như ngủ lúc 10 giờ, dậy 4 giờ, thì tác ý "Hoài ngủ đi Hoài, nhớ dậy 4 giờ nhé". Nhớ gọi đúng tên mình nhé. Có đồng hồ báo cũng tốt. Cứ tác ý như vậy, một thời gian sau khi tâm nghe quen rồi sẽ cảm nhận: Khi ta muốn ngủ, ta tác ý là êm đềm vào giấc ngủ và khi thức, tự nhiên tâm đánh thức ta dậy trong thoải mái bình an. Nhờ tu tập quen rồi, TUYỆT ĐỐI không sợ bịnh MẤT NGỦ. Tuy ngủ ít mà khỏe khoắn an vui.

3) Khi tỉnh ngủ, đừng nằm ráng, hãy bật dậy ngay. Ngồi yên hít thở 5 hơi dài và nhẹ giống như trước lúc ngủ.

4) Đừng vội vàng, hối thúc, tập 5 hơi thở mãi cho tâm quen, khi hơi thở được nhẹ nhàng, tự nhiên, không khó chịu gì cả thì hãy tăng lên 10 hơi. Cứ thế tăng dần lên. Nếu tăng lên được ½ giờ thì rất tuyệt.

5) 3 tháng sau, sẽ cảm nhận thân thể ta thoải mái, sảng khoái, nhẹ nhàng. Tâm trí ta tỉnh táo minh mẫn hơn. Tâm tính ta hiền hòa dễ thương. CHI LẠ RỨA! Đồng thời không còn sợ bệnh hoạn nữa.

6) Pháp tu này có lợi cho mọi người, sẽ không còn bệnh HỒI HỘP, LO ÂU. Nhất là học sinh, sinh viên, học bài mau thuộc và vào phòng thi KHÔNG CÒN BỊ HỒI HỘP, LO ÂU, khiến phải quên mất bài đã học rồi thi rớt! Pháp tu giúp cho các vận động viên, cầu thủ KHÔNG BỊ HỤT HƠI khi đang so tài giành giải KIỆN TƯỚNG.

V. ĐI KINH HÀNH ĐƯỜNG DÀI

Đi kinh hành đường dài, nghe qua thì tưởng dễ, nhưng khi tu tập thì hầu hết mọi người đều tu sai! Thầy đã tìm được cách hướng dẫn cho ai ai cũng hiểu.

1) Đi bộ bình thường, người nào có tính đi nhanh cứ đi nhanh, người nào có tính đi chậm cứ đi chậm. Có nghĩa là đi theo bản tính của mình. Nhưng phải thong thả, nhẹ nhàng, khoan thai, thoải mái.

2) Đi bộ thì ngắm cảnh, nhìn người. Còn đi kinh hành thì chú ý ngó vào bàn chân bước đi. Chỉ chú ý thôi, không cần nhìn thẳng vào hai bàn chân, sẽ rất mỏi cổ. Mà, nhìn về phía trước, đầu hơi cúi, mắt liếc xuống, sao cho hai bàn chân bước đi nằm trong tầm mắt.

3) Khởi đầu hành giả tập 10 phút, tác ý "Đi kinh hành đường dài, ta biết ta đang đi kinh hành đường dài, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Vừa đi vừa tác ý:

a) Đi cho chân cứng đá mềm, đi cho tâm vững tu hành đến nơi, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si.

b) Đi một đoạn, rồi tác ý trường kỳ. Ví như, tâm trắng bạch như vỏ ốc, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si.

c) Đi một đoạn rồi tác ý muốn đuổi gì trong tâm. Ví như, thọ vô thường, tham dâm hãy rời khỏi thân ta, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si.

d) Đi một đoạn tác ý đuổi bệnh. Mình đang mang bệnh gì, ví như nhức đầu thì: Thọ vô thường, bệnh đau đầu hãy rời khỏi thân ta, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si. Như vậy là đủ một bài hát rồi.

4) Khi đi, cứ hát đi, hát lại như thế mãi. Quen rồi, quý vị sẽ đi mãi như thế không biết mệt, không còn biết thời gian trôi qua.

Hết 10 phút, dừng lại tác ý "Dừng đi kinh hành đường dài, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Nếu trong ngày còn thời gian rảnh, hành giả có thể tập thêm nhiều lần tùy ý. Sau thời gian tập 10 phút quen rồi, hành giả tăng dần lên 15 phút, 20 phút…

5) Đi như vậy có lợi gì?

1. Chống buồn ngủ.
2. Trị được bệnh làm biếng.
3. Gia tăng nghị lực, hứng chí tu hành.
4. Sức khỏe dồi dào.
5. Như lý tác ý thiện xảo.
6. Không còn biết thời gian trôi qua.
7. DIỆT ĐƯỢC NIỆM KHỞI.

6) Diệt được niệm khởi là mấu chốt, là căn bản giúp ta tu hành định niệm hơi thở, định sáng suốt, xả tâm, hướng tâm, nhiếp tâm, ly dục ly ác pháp thoải mái. Bởi vì các pháp căn bản đều đi đến kết quả là diệt niệm khởi để sau này ta nhập thiền định dễ dàng.

7) Tập đi kinh hành đường dài thường xuyên có lợi gì nữa? Những người bị bệnh nặng, đi mãi, tác ý mãi, vô tình hết bệnh luôn!

8) Tu theo chánh pháp là phải mạnh mẽ, thoải mái, tạo cho ta một tinh thần hứng chí, mà không cần biết đến ai cả.

Ví dụ, khi ta tu tập 6 pháp căn bản, với thời gian quá ngắn, ta hơi ngán, ta hơi nản lòng. Cứ tự nhiên, đóng cửa phòng lại, nhón gót, nhảy lên, xuống để tạo cho ta tinh thần hứng chí, sẵn sàng xông trận chiến đấu với tham dục của lòng ta. Nhớ đừng nhảy hay đừng đi quá sức. Cứ từ từ tăng thời gian lên. Ngoài ra, lúc đầu ta tu tập 6 pháp căn bản với thời gian quá ngắn,

nếu được thì ta tu thêm 1, 2, 3 lần y như vậy vào những buổi thích hợp tùy theo hoàn cảnh của ta. Cần phải luôn luôn tác ý như tập hát vậy.

9) Đi kinh hành đường dài có nghĩa đi liên tục không dừng lại trong khoảng thời gian ta quy định trước, không phải bắt buộc đi trên đoạn đường dài. Tùy vào hoàn cảnh, có thể đi quanh khu nhà ở, có thể đi quanh sân, có thể đi quanh phòng, có thể đi qua đi lại. Khi đi kinh hành, gặp người đi ngược chiều, không chào hỏi, bởi vì ta đâu có ngó ra ngoài.

10) Đi kinh hành đường dài ta coi chừng bàn chân di động, dần dần quen thuộc biến thành CHÚ Ý. Khi mắt chú ý vào bàn chân di động, tạo cho ta vòng TỪ TRƯỜNG (vòng định lực) bảo vệ cơ thể ta.

11) TUYỆT VỜI SẼ ĐẾN! Khi ta bị bệnh nặng, hay đến phút lâm chung, ta sẽ cảm nhận PHẢN ỨNG TỰ NHIÊN trong cơ thể ta tự động tu tập, giúp ta bình an rất tuyệt vời!

VI. 6 PHÁP HÀNH CĂN BẢN

1. Ngồi kiết già lưng thẳng

Đối với người chưa biết, chỉ ngồi 1 phút thôi. Người lớn tuổi có thể dựa lưng vào tường. Nếu ai không thể vắt chéo 2 chân vào nhau thì có thể tập theo các bước:

1) Hành giả ngồi trên cục gạch, rồi đè 2 đầu gối xuống sát sàn cho quen. Quen rồi bỏ gạch.

2) Hành giả ngồi bán già, một chân gác lên đùi, chân trái trước hay phải là do sở thích của hành giả. Quen rồi, hành giả đổi chân. Khi ngồi bán già quen rồi, hành giả bắt đầu tập ngồi kiết già nhé.

3) Nhớ rằng, khi ngồi kiết già bẻ chân lên đau lắm, nhưng, với thời gian 1 phút ta chịu

được. Chịu đựng dần thành quen và sau 1 phút hành giả khắc phục không còn đau nữa, rồi tăng dần lên từng phút, tăng mãi ngồi 8 giờ liền không bị đau hay ê chân nữa. Bấy giờ ngồi ngày đêm vẫn bình an.

Khi bắt đầu ngồi nhớ tác ý: "Ngồi kiết già lưng thẳng, ta biết ta đang ngồi kiết già lưng thẳng, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Khi chấm dứt ngồi, tác ý: "Ngừng, ta biết ta đang ngừng, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Những ai đã ngồi được rồi thì cứ ngồi bình thường. Tay để sao cũng được, miễn là thoải mái.

Mới tu tập ngồi kiết già lưng thẳng đừng nhắm mắt, nhắm mắt sẽ rơi vào tưởng và sẽ trở thành TU NGỦ nhé. Cứ mở mắt bình thường, nhìn đúng vào một điểm nào đó hợp với tầm mắt của ta. Đừng nghĩ ngợi gì cả. Đừng đảo mắt nhìn tùm lum. Lúc đầu ta tu tập nhằm mục đích ngồi cho tâm quen để không còn cảm thọ đau chân, dù sau này ta ngồi 8 giờ hay hơn vẫn

không bị tê chân nhé. Sau khi ngồi tâm quen, lúc bấy giờ ta phối hợp tu tập tất cả các pháp mà ta muốn. Ta vừa ngồi kiết già lưng thẳng vừa tu định niệm hơi thở, như lý tác ý, định sáng suốt... Muốn tu pháp nào tùy ý nhé.

2. Độc cư

Độc cư chính là để làm quen 6 căn không bị 6 trần lôi kéo, quyến rũ. Hành giả cần nên biết, độc cư ở đây là TÂM ĐỘC CƯ, chứ không phải cảnh độc cư. Tuy ta ở một mình nhưng ta còn độc thoại, tâm ta hướng ra ngoài thì chưa phải là độc cư.

Cách thực hành: Mỗi lần ngồi ở trong phòng kín 10 phút, không tiếp chuyện, không nghe, không biết, không nhìn, không nghĩ gì cả. Cho dù bên ngoài đang có chuyện gì xảy ra, mặc kệ, ta không cần biết. Khi bắt đầu, tác ý: "Độc cư, ta biết ta đang độc cư, quán ly tham, quán ly

sân, quán ly si". Hết giờ, tác ý: "Ngừng, ta biết ta đang ngừng, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si".

Lúc đầu khó lắm, không yên tâm chút nào! Tâm cứ mãi dao động. Một thời gian rất lâu, tâm quen rồi, bấy giờ tăng dần thời gian lên 15 phút, 20 phút, 30 phút… mãi ở yên trong phòng không tiếp xúc nói chuyện với ai, đến khi được hơn 6 tháng là sống độc cư dễ dàng rồi.

Để cột được mình ở yên một chỗ, hành giả có thể coi ti vi, nghe nhạc... Nhưng nhớ, coi để mà coi, nghe để mà nghe, hành giả luôn chú ý vào điều ta tu tập để tâm quen. Đừng chú ý vào ti vi nhé, nếu chú ý vào ti vi thì tâm ghiền ti vi, ghiền nhạc là việc tu tập bất thành. Sau thời gian ta CỘT ta được rồi, bây giờ ta từ bỏ coi ti vi hay nghe nhạc, hay chơi game và đưa tâm chú ý vào việc tu tập cho tâm quen thuộc pháp Phật. Nhớ tập cho tâm quen thuộc tự nhiên, thong thả. ĐỪNG ĐỂ BỊ RƠI VÀO ỨC CHẾ TÂM NHÉ.

3. Định niệm hơi thở

Chính là một pháp tu – tu một pháp, đã giảng ở phần IV.

Lúc đầu chưa quen, TA CHỈ COI CHỪNG NHÂN TRUNG THÔI, ta không quan tâm theo dõi hơi thở nhé. Một thời gian sau mới quen. Khi quen rồi, lúc ta thở, ta cảm giác rõ ràng hơi thở đang ra vào nơi nhân trung.

Nếu lúc đầu khó cảm nhận thấy nhân trung, hành giả có thể đặt 1 ngón tay vào nhân trung và cảm nhận. Khi cảm nhận quen rồi thì không đặt tay lên nữa. Tu theo chánh pháp không gò bó, không đặt thành vấn đề. Tu theo chánh Phật pháp là để tự nhiên, rất tự nhiên, hãy thả lỏng để tâm hồn ta được thảnh thơi an nhàn. Tuyệt đối không gò bó, không lo âu gì cả. Có vậy, tâm mới thoải mái chấp nhận và vui vẻ theo ta.

4. Đi kinh hành đường dài

Đã giảng ở phần V.

5. Định sáng suốt

Sau mỗi lần tu tập, ví dụ đi kinh hành đường dài, hành giả ngừng nghỉ, đừng suy nghĩ, đừng vận động gì cả, ngồi yên tập bất động 1 phút, không cần ngồi kiết già, ngồi được thì tốt hơn. Khi bắt đầu, tác ý: "Định sáng suốt, ta đang tu tập định sáng suốt, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si". Hết giờ, tác ý: "Ngừng, ta biết ta đang ngừng, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si ".

Tại sao tập định sáng suốt sau mỗi lần tu tập? Vì sau khi tu tập xong rồi, ta phải giữ bình yên cho TÂM thẩm thấu, TÂM cần thời gian để ghi nhớ bài tu tập. Và trong lúc tu tập, có định lực phát sinh, cần phải yên lặng để định lực tích lũy vào cơ thể ta.

Pháp tu này rất khó tại vì làm sao trí ta không suy nghĩ, làm sao thân ta không cử động, khi ta là người hoạt động. Cho nên ta tập từ 1 phút cho tâm quen, khi tâm quen rồi tăng dần lên thì không bị ức chế tâm! Nói rõ ràng hơn, định sáng suốt chính là toàn thân buông lỏng và chỉ có thở.

Nếu hành giả tu tập đạt được mỗi ngày 1 giờ thì niềm vui chứng đạo xuất hiện trước mặt.

6. Ăn chay mỗi ngày một bữa

1) Trước hết hành giả tập ăn chay cho được.

Từ nhỏ đến lớn ta ăn mạng động vật, tâm đã quen, không thể nào bỏ được. Ta ăn bất cứ gì lạ, tâm đều từ chối và tạo cho ta trạng thái bất an, xốn xang, lừ đừ, nghĩ quẩn. Ví như hành giả ăn cơm nước mắm quen rồi, bây giờ hành giả ăn cơm với xì dầu cũng cảm thấy khó chịu.

Hành giả làm đúng lời thầy dạy, sau 3 tháng

là hành giả ăn chay rất ngon và không còn ham ăn mạng động vật nữa. Từ đó, tự nhiên HÀNH GIẢ CHỚM NỞ TÂM TỪ BI THƯƠNG YÊU THA THỨ, tính tình bắt đầu trở nên hiền hòa dễ thương.

Hằng ngày, hằng đêm, bất cứ lúc nào, hành giả luôn luôn, thường xuyên và trường kỳ tác ý: TA MUỐN ĂN CHAY, rồi suy tư "họ cũng muốn sống như ta mà", hoặc "ăn chay là thuốc bổ", hoặc "ăn mạng động vật dã man, tàn nhẫn, gớm ghiếc, hôi tanh quá". Thầy chỉ gợi ý, hành giả phải tự sáng tác cho phù hợp với tâm mình thì tâm mới hứng chí chấp nhận. Sau thời gian tâm thấm được câu tác ý này, rồi một lúc nào đó hành giả nổi hứng ăn chay, hành giả sẽ ngạc nhiên rằng sao mình ăn chay ngon vậy? Hành giả sẽ không còn xốn xang, khó chịu. Vài tuần sau, tâm quen rồi, TỰ ĐỘNG hành giả không còn thích ăn mạng động vật nữa. Bấy giờ, hành giả cảm thấy gớm ghiếc khi nhìn thấy những người ăn mạng động vật.

Ghi nhớ: Hành giả cứ ăn bình thường như mọi ngày và phải tác ý cho đến khi tâm nghe quen thuộc. Lúc bấy giờ, hành giả ăn chay mới có hiệu nghiệm dài lâu nhé.

2) Khi ăn chay được rồi, hành giả tác ý giảm dần từng bữa ăn.

Chỉ cần tác ý luôn luôn, thường xuyên và trường kỳ cho tâm quen thuộc. Khi tâm quen thuộc rồi thì ta thực hiện ly từng bữa và ăn mỗi ngày một bữa dễ dàng mà thôi. CẦN NHỚ, tác ý dễ nhàm chán nhưng ta phải làm, vì đó là điều ta nhắc nhở cho tâm quen thuộc. Khi tâm quen thuộc lệnh của ta rồi, lúc đó ta mới ngạc nhiên! TA ĐÃ LÀM CHỦ ĐƯỢC TÂM RỒI!

Giả sử hành giả đang ăn 4 bữa mỗi ngày. Cứ tiếp tục ăn 4 bữa như bình thường, nhưng hành giả luôn luôn tác ý "Ta muốn ăn ngày 3 bữa". Sau vài tháng tâm nghe quen lời tác ý, hành giả bắt đầu bỏ một bữa, còn ăn ngày 3 bữa, bỏ bữa

nào là tùy hoàn cảnh riêng của mỗi người. Trong thời gian tu tập, nếu ta bỏ bữa ăn mà cảm thấy xốn xang khó chịu thì ta có quyền ăn dặm trái cây hay bánh, xong rồi ta tác ý bỏ ăn dặm, khi ta bỏ ăn dặm là ta đã tu tập được rồi.

Sau vài tháng mà cảm thấy ăn 3 bữa bình an (nếu chưa bình an thì chờ thêm, không khó chịu gì cả), thì tác ý "Ta muốn ăn ngày 2 bữa"… Cứ vậy, ta giảm dần xuống cho đến khi còn ăn ngày 1 bữa. Ta chọn thời gian thích hợp cho mình và luôn luôn ăn đúng giờ đó, không bắt buộc phải là 12 giờ trưa. Khi tu tập ăn mỗi ngày một bữa, khát nước ta cứ uống, nhưng đừng lo, bởi vì khi ăn mỗi ngày một bữa thuần thục thì tự nhiên nước miếng xuất hiện rất nhiều, giúp ta không còn khát nước nữa.

Khi tập ăn, luôn luôn tác ý, tất cả đều là bột, mình nhai kỹ, rõ ràng là bột và có vị ngọt. Thế là ăn gì cũng ngon cả.

Tới giai đoạn này, hành giả sẽ thấy rõ mình không còn đói, không còn thèm ăn gì cả, không còn nôn nao háo hức chờ giờ ăn, là thành công. Có nghĩa là quá giờ mà mình vẫn chưa cảm thấy đói là thành công rồi!!!

Lúc bấy giờ, hành giả cảm thấy mình thánh thiện, mình không còn ham gì. Tuy không còn ham gì, nhưng mình rất an tâm vui vẻ một mình. Nguyên lý của pháp Phật là mình chơi với mình và mình vui với mình. Chính là lúc ta đang tiến đến ta chiến thắng ta đấy ạ. Rất tuyệt vời.

NHỮNG ĐIỀU CẦN GHI NHỚ

1) Trước khi tập pháp nào, ta phải tác ý, vừa khi ngưng, ta cũng phải tác ý.

Ví dụ, ta bắt đầu tu tập ngồi kiết già thì ta tác ý "Ta ngồi kiết già, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si", rồi ta ngồi đúng một phút ta ngừng, ta cũng tác ý "Ta ngừng ngồi, quán ly tham, quán ly sân, quán ly si".

Tác ý là ta tập cho tâm nghe quen thuộc mệnh lệnh của ta. Nhờ pháp như lý tác ý trở nên thiện xảo, ta điều khiển được tâm. Có nghĩa là ta tu tập từ từ để làm chủ được tâm.

2) Phải tu tập chính xác thời gian mà ta quy định. Ví dụ ta tập đi kinh hành đường dài 10 phút, thì hết 10 phút ta phải ngừng.

Vì lúc đầu với thời gian quá ngắn, cho nên ta có thể tu tập nhiều lần.

3) Phải tu tập hằng ngày, giống như ta tập thể dục. Ta tu tập như chơi, đừng quan tâm, đừng lo lắng, đừng mong đợi gì cả, hãy để tự nhiên cho pháp Phật từ từ nhập tâm, khiến tâm thành thói quen không bỏ được. Có nghĩa là khi tu tập ta chỉ chú ý vào cơ thể ta, ta nghiệm xem những gì xuất hiện trên thân ta, thân tâm ta biến thể như thế nào. Đây là bí quyết tu hành của chánh pháp.

Những vị lớn tuổi đừng lo ngại gì, cứ tu tập, đến lúc TỰ NHIÊN ĐÚNG LÚC QUÝ VỊ SẼ BUÔNG DỄ DÀNG, KHÔNG CÒN VƯƠNG VẤN GÌ CẢ. BUÔNG ĐÚNG LÚC chính là lúc quý vị đắc đạo đấy!

4) Khi tu tập nếu có niệm khởi nổi lên, mặc kệ nó, làm lơ đừng quan tâm đến, khi tu tập quen thì niệm khởi tự động biến.

Thông thường khi ta tu tập, thân thể ta biến tướng và tâm trạng ta có nhiều thay đổi. Vì vậy, đừng lo ra gì cả, cứ tu tập, khi quen rồi thì mọi chuyện đâu cũng vào đấy nhé.

5) Điều cần biết là hành giả TU TẬP CHO TÂM, vì vậy đừng quan tâm đến chuyện khác như ăn, mặc, ở, ngủ... Khi tâm quen, tâm sáng thì tâm sẽ thúc đẩy hành giả tinh tấn tu tập đến thành công.

Giống y như ta tập nấu ăn, tập may vá, tập cắm hoa, tập khiêu vũ, tập chơi banh... lúc đầu loạn cả lên, sau thời gian quen việc, ta trở nên thiện xảo. Mọi việc đâu cũng vào đấy. Thèm ngủ cứ ngủ, thèm ăn cứ ăn... nhưng phải biết chừng mực, đừng để bị U MÊ GHIỀN NGHIỆN hết thuốc chữa!

6) Ta tu tập là huân tập cho tâm làm quen và nhớ. Do đó, ta tu tập lúc đầu với thời gian rất ngắn, khi tâm quen thuộc rồi, ta tăng từ

từ thời gian lên. Cứ tà tà tập cho tâm quen, giống như ta tập cho trẻ con vừa chơi vừa học. Tuyệt đối, đừng bao giờ nôn nóng, vội vàng tăng quá nhanh mà hỏng việc.

Cho đến khi mỗi pháp 1 giờ và riêng độc cư phải 6 tháng liên tục. Khi đạt được điều này thì đó là hành trang mà hành giả đã chuẩn bị chu đáo để gia nhập dòng thánh tu hành.

7) Sau khi ta tập quen được 6 pháp căn bản, bấy giờ ta phối hợp các pháp thành bài tu hành. Cứ mỗi pháp tập hết giờ là ta phải nghỉ vài phút, khi nghỉ ta dùng định sáng suốt. Độc cư, phối hợp ngồi kiết già, phối hợp với định niệm hơi thở, phối hợp với đi kinh hành, phối hợp với định sáng suốt. Sự phối hợp là do hành giả tự thiết kế theo tâm trạng của mình. Lúc đầu với thời gian ngắn và quen rồi thì tăng dần thời gian chiếm trọn thời gian của đời ta.

8) Khi như lý tác ý và 6 pháp cơ bản thuần thục rồi và hành giả quyết định nhập dòng thánh tu hành chứng đạt chân lý thì đọc kỹ 8 chánh đạo, 12 nhân duyên, 37 phẩm trợ đạo, kinh sách thầy Thông Lạc, kinh Nikaya để chọn một pháp thích hợp với mình VÀ CHỈ MỘT PHÁP MÀ THÔI, rồi ôm pháp đó miên mật tu tập nhập tâm là chứng quả.

Đừng có lo, không phải đọc hết đâu nhé! Cứ đọc từ từ, đến một pháp nào đó, tự nhiên TÂM ta nổi lên đòi và toàn thân rung động xôn xao rất kỳ diệu. Lúc đó ta lấy pháp ấy ra tu, vì pháp đó hợp với đặc tướng của riêng ta!

TU TẬP 6 PHÁP CĂN BẢN CÓ LỢI NHƯ THẾ NÀO?

1) Tâm ta có thói quen sống trong tham dục, ác pháp, bây giờ ta tập cho tâm từ bỏ ác pháp, từ giã tham dục từ từ và quen sống trong thiện pháp. Có nghĩa là ta ly dục ly ác pháp từ từ, giúp tâm làm quen, không làm khổ ta, không làm khổ người và không làm khổ chúng sanh qua THÂN MIỆNG Ý, đúng chốc lời Phật dạy.

2) Khi ta tập quen và thuần thục 6 pháp cơ bản, bây giờ duyên đến ta quyết định nhập dòng thánh tu hành, thì hành trang đã sẵn sàng, ta không còn sợ gì nữa. Độc cư, cô đơn ta không sợ. Ăn mỗi ngày một bữa, thèm và đói, ta không sợ. Ái kiết sử, ta cũng không còn gì lưu luyến bởi vì ta tập đã quen rồi. Các pháp căn bản ta đã quen thuộc rồi, bây giờ phối hợp với

một pháp mà ta chọn thì quá tuyệt vời, giúp ta tự tin tinh tấn tu tập đến thành công.

3) Ngược bằng, ta không từ giã được tham dục, ta không từ bỏ được ái kiết sử… Ta cứ bình thản tập như tập thể dục, đến khi ta tiến đến CẬN TỬ NGHIỆP, ta sẽ đón nhận được 2 điều lợi lớn:

a) Nhờ ta đã quen thuộc pháp Phật, tình trạng lúc bấy giờ, nhờ phản ứng tự nhiên trong thân tâm ta, giúp ta chứng quả vào phút lâm chung. Trường hợp này, nhiều nhà tu hành thời Phật đã chứng quả vào giờ phút lâm chung.

b) Nhờ ta hướng tâm NUÔI DƯỠNG TÂM TU, ta sẽ vượt qua, không bị tái sanh làm súc vật. Và ta sẽ thành người gặp nhiều duyên tốt hơn. Đây là Phật dạy, đứng lại thì chìm, đi tới thì trôi dạt, chỉ có vượt qua. Có nghĩa là chỉ có tu hành thì mới thoát nợ nhân quả mà thôi.

ĂN MỖI NGÀY MỘT BỮA ĐỪNG LO SỢ! Thầy Thanh Thiện đã kiểm chứng 1 năm bằng đi trung tâm thể dục thể hình, tập thể dục y như một vận động viên chuyên nghiệp, mỗi ngày 2 giờ. Tình trạng sức khỏe rất tốt, mang tâm trạng bình an, thoải mái vô cùng. Thầy cam đoan rằng người làm việc lao động vẫn ăn mỗi ngày một bữa bình an và dư tiền dùng vào việc khác. Đặc biệt là hết muốn THAM DÂM!

VII. TRƯỜNG HỢP HÀNH GIẢ MUỐN TU THEO PHÁP THỌ BÁT QUAN TRAI

Đây là phương pháp tuyệt vời giúp cho những Phật tử còn nặng nợ gia đình chưa có khả năng tu hành, còn dùng dằng nửa ở nửa đi! Những Phật tử đã nhìn được chánh Phật pháp, ý thức thì muốn đi tu, nhưng, tâm thì còn loạn, lòng còn chìm đắm trong dục vọng, chưa thể nào buông bỏ được.

Đừng tự trách nữa! Đừng than van tiếc nuối nữa! Bởi vì, những thói quen sai lầm không thể nào từ bỏ ngay được đâu! Hãy bình tĩnh, hãy cùng nhau tu tập pháp THỌ BÁT QUAN TRAI, sẽ không ảnh hưởng gì tới đời sống hằng ngày của Phật tử. Quý Phật tử cứ

an vui tận hưởng lạc thú trần gian. Và dành thì giờ tu tập như là mỗi tháng một ngày đi tắm chánh pháp, để gội rửa tâm tham dục vọng, ngõ hầu tạo sự bình an cho tâm hồn mình, để rồi mới sáng suốt, mới có quyết tâm rời bỏ cuộc sống phù du.

Trước hết hành giả hãy chọn tu theo Phật? Hay tu theo thánh tăng? Hướng đến Phật tức là ta luôn nghĩ đến cuộc đời tu hành của Phật và ta ao ước làm được như vậy. Hướng đến tăng, tức là ta chọn một vị tăng mà ta thích, ví dụ Lahầula, Daduđàla, Châulợibànđặc, Liênhoasắc... chỉ một mà thôi, ta luôn nghĩ về vị tăng đó và ao ước mình sẽ làm được như họ.

Tiếp đến, hành giả tập trung thành nhóm lại rồi bắt đầu tu tập một ngày trong một tháng, sống y như Phật hay y như thánh tăng. Trong ngày này hành giả sống độc cư, ăn chay một bữa, đi, đứng, nằm, ngồi sao cũng được, nhưng mà im lặng, không nghe, không thấy,

không biết, không lo việc gì cả, chỉ luôn luôn hướng tâm vào chính bản thân mình, nghĩ về mình, nghĩ về Phật, hoặc thánh tăng mà mình tự chọn trước.

Lúc đầu tu tập, rất khó để hành giả ngồi yên trong phòng 8 tiếng đồng hồ. Ta chưa biết tu, cho nên phải tập từ từ cho quen. Nếu ngồi lì trong phòng thì hành giả sẽ bị ĐỘC THOẠI, tức là nói nhảm một mình, hoặc nghĩ quẩn. Cho nên, đi kinh hành đường dài là THƯỢNG SÁCH. Đi kinh hành đường dài giúp hành giả tập trung được hướng tâm, vừa đi vừa tác ý nhiều dễ mau thuần thục và còn nhiều điều lợi nữa. Hành giả cũng có thể tập như lý tác ý và 6 phẳp cơ bản, khi thời gian tập ngồi trong phòng dần dần tăng lên thì thời gian đi kinh hành đường dài dần dần bớt lại, bớt đến mức tối thiểu còn 15 phút mỗi ngày.

Tập một thời gian quen rồi, lúc bấy giờ hành giả tăng lên 2 ngày trong một tháng. Cứ

thế tăng dần lên trọn tháng. Khi tâm quen rồi, hành giả tăng lên 2 tháng, rồi 3 tháng, rồi tăng lên mãi, đến một ngày hành giả tu tập thành thói quen thì hành giả đã chứng quả như Phật rồi.

Tại sao tu tập THỌ BÁT QUAN TRAI cần tụ tập vài người? Bởi vì nhờ LỰC HỖ TƯƠNG, người này tác động người kia cùng tu tập. Nếu tập một mình khó lắm và dễ nản lòng thối chí. Đại để cho dễ hiểu, khi một người nhảy xuống nước thì chết nhát. Nhưng có nhiều người cùng xuống nước thì ai cũng vui.

Thọ bát quan trai, có lợi cho hành giả vô cùng lớn lao. Nhất là những người lớn tuổi sẽ có sức khỏe sung mãn, tâm trí sáng suốt rất rõ ràng, thoát khỏi BỆNH SI KHỜ NGƯỜI GIÀ đấy nhé. Những vị bô lão tập thọ bát quan trai đều đặn cho đến lúc lâm chung, có thể chứng quả trước giờ lâm chung. Thời Phật, có nhiều vị cao niên đã chứng quả vào giờ phút hấp hối,

bằng cách tu tập thọ bát quan trai đó ạ. Tiếp đến, thọ bát quan trai có lợi là giúp cho tâm ta từ từ xa dần tham dục và tâm ta hướng vào thiện pháp. Nhờ tâm ta xa dần tham dục và hướng về thiện pháp, giúp ta tự tin và mạnh mẽ tinh tấn tu hành để thành đạt chứng quả.

Tại sao tu tập thọ bát quan trai lại giúp cho tâm ta không còn u mê tham dục nữa chứ? Tại vì thọ bát quan trai mỗi ngày gội rửa, xóa đi những hình ảnh tham dục đang đè nặng tâm khảm ta. Để cho dễ hiểu, ta tham ăn, ta tham dâm, ta tham tiền, ta tham quyền, ta tham của cải... thọ bát quan trai sẽ làm cho ta dịu lại, bớt đi tham dục dễ dàng. Mỗi ngày ta bớt một chút, cuối cùng ta bớt rất nhiều mà ta nào hay, nào biết!

LƯU Ý HÀNH GIẢ

1. Đặc tướng, bế điểm

Mỗi người có một đặc tướng riêng, nên khi tu tập sẽ có bế điểm riêng, nếu ta đả thông được bế điểm đó thì ta chứng quả.

Ví dụ, trong 5 tưởng dục: tham, sân, si, mạn, nghi, tưởng dục nào đối với ta khó đoạn diệt nhất? Hay trong 5 tham dục: danh, tài, sắc, ăn, ngủ, có người ham tiền nhất, có người ham danh nhất, có người ham dâm nhất, có người khoái chí được người khác ca ngợi nhất... Có nghĩa tham dục nào đối với ta khó dứt bỏ nhất, chỉ cần thắng được đam mê đó là thong thả, bình an tu tập đến chứng quả.

Ngày xưa, khi bà Liên Hoa Sắc nghe thầy

Mục Kiền Liên giảng pháp, bà liền buông xuống hết hận thù, ghen tức, hậm hực tan biến, bà chứng quả. Đặc tướng của bà Liên Hoa Sắc là si.

Anandà thị giả của Phật, ông là nhà kiến thức Phật giáo bao la bát ngát, uyên thâm tuyệt đỉnh, ông tu pháp này không xong, pháp nọ không được, thì ông tu pháp khác... Ông tu rất lâu mà không thể nào chứng quả. Khi Anandà đến dự đại hội kết tập kinh điển Nikaya, ông bị mời ra ngoài vì chưa chứng quả. Nhờ cơ duyên này, ông sực nhận biết rằng: Mỗi hành giả chỉ tu một pháp mà thôi. Và lúc bấy giờ, ông mới nhận ra đặc tướng, là bế điểm của ông, đó là KIẾN THỨC Phật pháp quá nhiều. Mà có kiến thức, thì không có tri kiến giải thoát. Kiến thức phải mất thì tri kiến giải thoát mới xuất hiện. Để dễ hiểu hơn, có ác thì không có thiện. Có tối thì không có sáng. Có vô minh thì không có minh. Từ đó, Ngài quyết định chọn

pháp Nhất dạ hiền, suốt ngày đêm dùng pháp như lý tác ý tẩy sạch kiến thức, tri kiến giải thoát xuất hiện và Ngài chứng quả. Đặc tướng của Anandà là chứa đầy KIẾN THỨC, ông tẩy xóa kiến thức, thì tri kiến giải thoát tràn đầy, là ông đạt tam minh.

Thời đại ngày nay, hành giả muốn xác định được bế điểm của mình, muốn rõ được đặc tướng của mình, thì phải tập cho quen thuộc 6 pháp cơ bản. Khi 6 pháp cơ bản thuần thục, thì ta mới hết u mê, tâm trí sáng ra. Lúc bấy giờ ta đọc kinh Nikaya, đứng trước rừng pháp bao la, tự nhiên, rất tự nhiên, có một pháp khi ta đọc đến, thì toàn thân ta xúc động, đưa đẩy cho ta nhận pháp đó làm pháp chính và ta miệt mài tu tập là chứng đạt. Đại để cho dễ hiểu, trong đám người đông đảo, chỉ có một người khiến ta quan tâm đến họ. 6 pháp cơ bản ta đang tu tập, nếu hữu duyên, có một pháp nhập tâm thì ta đã chứng quả rồi.

2. Lằn mức vừa đủ khi tu tập

Trong lúc tu tập, sơ ý vượt qua LẰN MỨC VỪA ĐỦ là trở về THAM DỤC, là lạc vào tà đạo mà không hay biết. SAI MỘT LY ĐI MỘT DẶM là vậy đó! Nay thầy Thanh Thiện san sẻ đến quý hành giả bài pháp có giá trị tuyệt vời, giúp hành giả tránh khỏi bị rơi vào tà pháp mà OAN UỔNG đời tu. Nhà tu hành cần phải hiểu rõ, biết rõ LẰN MỨC vừa đủ.

Thế nào là lằn mức vừa đủ?

❖ **Ví dụ 1)** Phật dạy cho tỳ kheo đi xin ăn mỗi ngày một bữa. Như vậy, ăn mỗi ngày một bữa là LẰN MỨC vừa đủ cho nhà tu hành. Nếu nhà tu hành nào ăn quá một bữa, dù ăn chơi, ăn dặm đều bị rơi vào THAM DỤC, mà rơi vào tham dục là lạc vào tà đạo. Thêm vào ngon ăn nhiều, dở ăn ít, tức chưa hết tham dục, tức là chưa quán triệt để được ĐỒ ĂN BẤT TỊNH, đồ ăn vốn dơ bẩn, cũng bị rơi vào tà đạo đấy ạ!

❖ **Ví dụ 2)** Thời Phật truyền pháp, Ngài không cho ghi chép, là bởi vì Ngài biết rằng, khi ghi chép, hành giả sẽ chú tâm học thuộc lòng và chìm vào tìm hiểu lý thuyết cho thông suốt. Thì vô hình trung đã đưa hành giả lạc vào mê ghiền KIẾN THỨC PHẬT PHÁP, tức là gia tăng THAM DỤC TRÍ TUỆ, tức là rơi vào tà đạo mất rồi! Còn tu hành làm gì nữa cho uổng phí đời tu hành! Cho nên, Phật dạy sao tỳ kheo làm y theo như vậy là chứng quả. Giống như sư phụ dạy làm bánh. Cứ làm y như sư phụ dạy thì có bánh ăn! Đơn giản chỉ có vậy thôi!

❖ **Ví dụ 3)** Thời nay, vì không có Phật truyền pháp cho hành giả, hành giả phải tự tìm hiểu để mà tu hành cho đúng pháp Phật.

Thầy Thanh Thiện khuyên rằng: Đừng học thuộc lòng, đừng suy tư quá sâu! Chỉ cần đọc, hiểu tứ diệu đế, 5 uẩn, 8 chánh đạo, 12 nhân duyên, 37 phẩm trợ đạo, giới pháp, là đủ rồi. Nếu quyết định tu hành thì quên đi,

đừng để ý những điều đã đọc, hiểu, mà chú tâm dùng pháp như lý tác ý tu tập 6 pháp căn bản cho thuần thục là đủ rồi. Nếu tìm hiểu sâu hơn và ghi nhớ, thì vô tình vượt lằn mức vừa đủ, tiến vào kiến thức Phật pháp, thỏa mãn tham dục trí tuệ, rồi rơi vào tà đạo liền mà thôi. Thật may mắn cho hành giả hữu duyên với thầy Thanh Thiện, thầy đã viết và giảng giải rõ ràng, giúp hành giả hiểu nghĩa 5 uẩn, 8 chánh đạo, 12 nhân duyên, 37 phẩm trợ đạo. Bởi vì thầy Thanh Thiện viết với ngôn ngữ bình dân, ai đọc đều hiểu ngay.

❖ **Ví dụ 4)** Phật dạy cho tỳ kheo rằng: Khi nào vào thiền định, con tìm nơi vắng vẻ để khỏi làm phiền người khác và cũng khỏi bị người khác làm cản trở con. Con chọn bãi tha ma, rừng cây, nhà bỏ hoang chẳng hạn. Đơn giản chỉ có vậy thôi. Nhưng vì hành giả TƯỞNG NGHĨ QUÁ XA, họ tìm đến cảnh yên lặng, vắng người, cảnh đẹp như núi non hùng

vĩ, biển rộng bao la, dòng sông thơ mộng lững lờ trôi! Vô tình hành giả đó đã bị lạc vào CẢNH THIÊN NHIÊN mất rồi! Có nghĩa là tâm họ đã chạy ra ngoài hưởng tham dục cảnh đẹp trần gian, và hứng chí làm thơ lưu danh hậu thế! Để rồi họ bị lạc vào tà đạo mà nào hay nào biết! Tu mãi không đến đâu! Chả biết tại sao? Ngao ngán than thở trách thân phận bạc bẽo ở trần gian!

❖ **Ví dụ 5)** Khi nhập thiền định, nhất là NHỊ THIỀN, hành giả bị rơi đài ở nơi đây mà không hề hay, không hề biết! Tại vì nhị thiền giúp hành giả biết được quá khứ TỪNG KIẾP cuộc đời mình. Hành giả chỉ cần biết thì ra là vậy. Thế là đủ rồi! Nhưng nếu hành giả say mê về quá khứ của mình, quyết tâm tìm hiểu cặn kẽ. Hoặc là vì chữ hiếu, liền tìm mẹ mình đang ở nơi đâu! Vô tình chìm vào tham dục. Chìm vào tham dục thì tu thất bại. Không thầy đố mầy làm nên! Là vậy đó. Đừng có lo, cứ lo

tu tập xong cái đã. Xong rồi, lúc nào muốn thì nhập vào thiền mà tìm hiểu rõ ràng là không sao cả. Tuy nhiên, khi tu xong rồi thì biết ngay còn duyên hay hết. Nếu còn duyên thì mới truy tìm. Nếu hết duyên thì bỏ qua. Bởi vì hết duyên rồi có tìm cũng vô ích mà thôi!

3. Không nghĩ tới thiền định

Thầy Thanh Thiện biết rằng hành giả bị đầu độc lo quán, lo thiền quá sớm và muốn biết kết quả sớm. Bởi vì tâm hành giả chưa sáng cho nên hành giả bị rơi vào tưởng mà nào hay nào biết. Phật dạy rất rõ ràng, PHẢI THẤY NHƯ THẬT, thấy như thật nghĩa là gì? Có nghĩa là thấy bằng tâm. Muốn thấy bằng tâm thì phải tập cho tâm sáng trước cái đã. Bác sĩ tài tình, luật sư tài danh, vua đá quý, doanh nhân thành đạt họ phải huấn luyện tâm hàng chục năm đấy. Còn hành giả mới vào tu

vài ngày đã quán, đã thiền rồi thì không lạc vào tưởng là gì chứ?

Cho nên, hành giả TUYỆT ĐỐI đừng bao giờ nghĩ đến THIỀN. Thầy Thanh Thiện cho biết, THIỀN là giai đoạn cuối cùng của đời tu sĩ, nghĩa là tu hành để cuối đời tâm sáng ra thì quán và thiền tự nhiên xuất hiện trước mặt mà thôi và kết quả xuất hiện theo. Nếu còn nghĩ đến THIỀN, thì hành giả đã tự đặt CÁI CÀY TRƯỚC CON TRÂU. Nếu còn mê THIỀN, thì thiền sẽ dắt hành giả vào tưởng nghĩ xa xôi vời vợi.

Khi nào hành giả tu tập như lý tác ý và 6 pháp căn bản nhuần nhã thì tự nhiên, rất tự nhiên, khi hành giả ngồi tu tập thì vào thiền êm đềm mát rượi cả thân tâm. Khi nào quý hành giả đưa pháp Phật nhập tâm thì tự nhiên, rất tự nhiên, nhờ TRI KIẾN GIẢI THOÁT đã xuất hiện đầy đủ, khi TÂM đòi vào thiền thì như lý tác ý và vào thiền định khoan thai, nhẹ nhàng.

Khi ta tu tập tuần tự, hoàn hảo thì chuyện gì đến nó sẽ đến. Bởi vì tri kiến giải thoát giúp ta thông hiểu việc ta nên làm. ĐỪNG CÓ LO TRƯỚC làm gì nhé? TỚI ĐÂU HAY TỚI ĐÓ.

QUYỂN PHÁP HÀNH GIẢI THOÁT

Thầy Thanh Thiện để lại cho hậu thế quyển cẩm nang tu hành để mọi người có thể nương theo tu tập. Trong khi tu tập có vướng mắc gì quý vị giở ra xem xét, chỉnh sửa thì sẽ yên tâm chẳng khác gì có thầy bên cạnh, không còn lo tu hành lầm đường lạc lối, tu tập sai pháp đức Phật chỉ dạy.

Thầy Thanh Thiện ước mong mọi người cùng tu hành đúng chánh Phật pháp, rồi một ngày nào đó đạt thành quả như mong ước, giải thoát sinh tử luân hồi.

*

* *

Muốn tìm hiểu chánh pháp để tạo niềm tin cho chính mình, mời hành giả cùng vào trang mạng tuhanhdungchanhphatphap.net của thầy Thanh Thiện hoặc thỉnh 3 tập sách đã được bộ thông tin cho phép in và phát hành:

- **GỐI ĐẦU TU TẬP**, cách đối phó với TƯỞNG THỨC và những bài pháp quan trọng cần thiết giúp hành giả hiểu căn bản về chánh Phật pháp.

- **BÀI GIẢNG CHÁNH PHÁP**, giúp hành giả hiểu rõ chánh pháp đúng lời Phật Thích Ca dạy.

- **HÀNH GIẢ HỎI ĐẠO**, giúp kinh nghiệm cho hành giả tu tập theo đúng chánh pháp.

Đây là 3 tập sách quý giá nhất của loài người tiến bộ, giúp mọi người hiểu rõ lời dạy của Phật Thích Ca đã bị tà giáo nhận chìm hơn 2550 năm qua, nay được Alahán Thích Thông

Lạc KHAI SÁNG CHÁNH PHÁP soi sáng những tâm hồn đau khổ trên thế gian và thầy Thanh Thiện đã triển khai với từ ngữ đơn giản nhất, mọi người đọc đều hiểu rõ ràng.

Nhờ ơn quý Phật tử chánh pháp hảo tâm yểm trợ cho Đài Phát Thanh Tiếng Nói Chánh Pháp vừa in xong. Quý vị cần sách xin liên hệ **Thích Từ Đức**, điện thoại **0374-70-4236** hay **0927-07-8812**, emai: *daitiengnoichanhphatphap@gmail.com*.

3 tập sách cần thiết cho người già thời đại mới, bởi vì người già không phải sống để hưởng lạc và ưu sầu mang theo bệnh chờ ngày theo ông theo bà, làm phiền con cháu đã lỗi thời! Mà, người già cần dùng thời gian trống vắng lang thang vô tích sự vào việc tu hành để tự cứu ta, cứu người và cứu cả chúng sanh. Người già không gì quý hơn sức khỏe, trí tuệ minh mẫn. 3 tập sách giải đáp hoàn hảo mọi ưu tư của người già.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật

ĐỒNG ƯỚC NGUYỆN

1) Nguyện cho tất cả chúng sinh tin sâu đạo đức Nhân bản - Nhân quả, sống không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ chúng sinh.

2) Nguyện cho tất cả chúng sinh thức tỉnh quay đầu về chánh Phật pháp, tu hành giải thoát sinh tử luân hồi.

3) Nguyện cho những người đã đặt trọn chân lên thuyền đạo, nhập dòng thánh, quyết tâm tinh tấn tu hành đúng chánh Phật pháp, sớm chứng đạo quả.

4) Nguyện cho con và bạn đồng tu nhờ phước lành thanh cao ấn tống pháp bảo giải thoát, gieo duyên chánh pháp, hộ trì chánh pháp, tu tập Như lý tác ý và 6 pháp căn bản, đến giờ lâm chung tâm được bất động, thanh thản, an lạc, vô sự, đoạn tận lậu hoặc ngay trong kiếp này.

Mô Phật, đệ tử Thích nữ Thanh Châu, Thích nữ Diệu Thông, Thích Thanh Đức, Thích nữ Diệu Nghĩa.



MỤC LỤC

Lời tựa 7

Dẫn nhập 10

I. Giới thiệu như lý tác ý và 6 pháp hành căn bản cùng phương pháp tịnh tiến 12

II. Như lý tác ý – huấn luyện tâm 18

III. Pháp tịnh tiến 25

IV. Một pháp tu – tu một pháp 27

V. Đi kinh hành đường dài 30

VI. 6 Pháp hành căn bản 35

1. Ngồi kiết già lưng thẳng 35

2. Độc cư 37

3. Định niệm hơi thở 39

4. Đi kinh hành đường dài 40

5. Định sáng suốt 40

6. Ăn chay mỗi ngày một bữa 41

Những điều cần ghi nhớ 46

Tu tập 6 pháp căn bản có lợi như thế nào? 51

VII. Trường hợp hành giả muốn tu theo pháp thọ bát quan trai 54

Lưu ý hành giả 59

1. Đặc tướng, bế điểm 59

2. Lằn mức vừa đủ khi tu tập 62

3. Không nghĩ tới thiền định 66

Quyển pháp hành giải thoát 69

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65. Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

PHÁP HÀNH GIẢI THOÁT

Kinh nghiệm tu hành từng bước đến chứng đạo

ĐẠO SƯ THÍCH THANH THIỆN

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc
BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập
LÝ BÁ TOÀN

Biên tập : NGÔ THỊ HỒNG TÚ
Trình bày : THANH ĐAN
Sửa bản in : PHƯƠNG NGÂN

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 20 cm
Tại Công ty CP In và phát triển TM Hà Nội
Địa chỉ: Số 53, Tổ 16, P.Long Biên, Q.Long Biên, Hà Nội
Số XNĐKXB: 2527-2020/CXBIPH/08-37/HĐ
Số QĐXB của NXB: 345/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 6/07/2020
Mã ISBN: 978-604-302-128-8
In xong và nộp lưu chiểu năm 2020