



BỒ ĐỀ HẢI

Vạn Phật Thánh Thành

Số 24, Tháng 01-02, 1996

2001 Talmage Road, Talmage, CA 95481-0217

Đọc trong số này

- Lòng Người Chảnh Thế Một Ngày Không Vui
- Thiền Thất Khai Thị
- Cẩm Nang Tu Đạo: Chương IV: Pháp Môn Tĩnh-Độ
- Ngũ Lục
- Danh Từ Phật Học: Thiền
- Buddhist Terminology: Dhyana
- Thông Báo
- Lịch Trình Tháng 12/1995-03/1996

Phát Hành

Dharma Realm Buddhist Assn.
Long Beach Sagely Monastery
3361 East Ocean Boulevard
Long Beach, CA 90803
Tel./ Fax. (562) 438-8902
E-mail: BoDeHai@aol.com
www.saigon.com/~fopusa/

Lòng Người Chảnh Thế Một Ngày Không Vui!

HT Tuyên Hóa

Tri Túc Thường Lạc

Nhãn được, tất yên.)

Quý vị Thiện Tri Thức! Happy New Year! Trước hết, tôi xin chúc quý vị năm mới được an vui, hạnh phúc!

Chúng ta nói "Năm mới vui vẻ," vậy thì năm nào cũng vui vẻ chăng? Chúng ta nên năm nào cũng vui vẻ, tháng nào cũng vui vẻ, và ngày nào cũng vui vẻ--từng giờ từng phút, lúc nào chúng ta cũng nên vui vẻ, lạc quan! Vì sao chúng ta nên vui vẻ? Chúng ta vui không phải vì được thưởng thức các món ăn ngon, không phải vì được mặc áo quần lộng lẫy, không phải vì sắm được chiếc xe hơi hào nhoáng nhất, và cũng không phải vì được ở trong một ngôi nhà nguy nga tráng lệ.

Chúng ta nên vui vẻ như thế nào? Ngay trong tự tánh của chính mình, chúng ta phải luôn luôn "tri túc," phải tự biết là mình hiện được đầy đủ. Có câu:

*"Tri túc thường lạc,
Năng nhãn tự an."
(Biết đủ, luôn vui,*

"Tri túc, thường túc"--"biết đủ," tất luôn luôn được đầy đủ. Trong từng giây từng khắc, chúng ta nên thường xuyên "biết đủ." So với loài vật thì con người có trí huệ, có linh tri linh giác hơn. Chúng ta hơn hẳn loài vật về mọi phương diện; vì thế, chúng ta nên "biết đủ," nên hài lòng với những gì mình hiện có. Hễ "biết đủ" thì sẽ được an vui, thanh thản, không phiền não. Do đó, không phải Tết đến thì mới vui tươi mà là trong từng giây từng khắc, lúc nào chúng ta cũng nên "happy," vui sống, chớ phiền não. Được vậy thì chúng ta mới có thể:

*"Tài bồi tâm thượng địa,
Hàm dưỡng tánh trung thiên."
(Vun bồi mảnh đất tâm linh,
Nuôi dưỡng bầu trời bản tánh.)*

Nếu quý vị có thể làm cho tâm địa được quang minh, thiên tánh được ngời sáng, thì thứ ánh sáng này chính là hào quang của Phật. Tại sao ở chúng ta không thấy hiển xuất hào quang này? Là vì chúng ta chưa "tài bồi tâm thượng địa, hàm dưỡng tánh trung thiên" một

cách chân chánh. Cho nên, theo đạo Phật, nếu quý vị luôn luôn vui vẻ, an lạc, tức là quý vị đang tu hành vậy!

Trời Quang, Mây Tạnh, Cây Cỏ Hân Hoan

Trong *Thái Căn Đàm* (sách bàn về gốc rễ đạo đức) có câu:

*"Quang phong tế nguyệt,
Thảo mộc hân hân."
(Trời quang, mây tạnh,
Cây cỏ hân hoan.)*

Nghĩa là bầu trời quang đãng và rất ít mây, cho nên cỏ cây đều tươi tốt và như có vẻ hân hoan.

Còn khi mưa to, gió lớn thì sao? Hễ trời nổi cơn thịnh nộ, tất có mưa to. Mưa tuôn xối xả ví như trời khóc sụt nước--trời ở trên đó cũng buồn vậy. "Gió lớn" tức là gió thổi mạnh, trời nổi cơn giông bão. Khi cơn giông bão này kéo tới, thì đừng nói gì con người, ngay cả loài chim cũng đều thiếu não, kém vui; nên nói:

*"Quang phong tế nguyệt,
Thảo mộc hân hân,
Nộ vũ tạt phong,
Cầm điệu thích thích.
Cổ thiên địa bất khả nhất nhật vô hòa khí,
Nhân tâm bất khả nhất nhật vô hỷ thần."
(Trời quang, mây tạnh,
Cây cỏ hân hoan.
Mưa to, gió lớn,
Chim chóc u sầu.*

*Cho nên, trời đất chẳng thể một ngày không hòa khí,
Lòng người chẳng thể một ngày thiếu sắc vui.)*

"Trời đất chẳng thể một ngày không hòa khí." Khi trời đổ mưa tầm tã, giông gió ùn ùn nổi lên, tức là trời và đất đang bất hòa. Chữ "hòa" này ám chỉ ngọn gió ôn hòa, ấm áp, cái khí vận may mắn, tốt lành.

"Lòng người chẳng thể một ngày thiếu sắc vui." Trong từng giây từng khắc, lúc nào chúng ta cũng nên vui vẻ, lạc quan. Chúng ta nên học theo gương của Di Lạc Bồ Tát--dù mọi người đối xử với Ngài như thế nào đi nữa, Ngài vẫn không sanh lòng phiền não!

Ngài nói rằng: "*Già khờ mặc áo vá.* Ta là một lão già khờ khạo, ngốc nghếch, thiếu hiểu biết; và mặc toàn những áo quần đụp vá lòi thối. *Cơm lạt đầy một bụng.* Ta ăn uống rất đạm bạc miễn sao no bụng là được." Vì vậy mà Ngài có cái bụng thật to và Ngài thường hay vỗ vỗ vào bụng, nói: "Coi nè, ta no căng bụng rồi!"

"Đụp vá che đỡ lạnh. Áo quần sờn rách thì ta vá lại rồi mặc tiếp; có thêm mấy mảnh vá mặc càng ấm nữa là khác! *Vạn sự để tùy duyên.* Có chuyện gì xảy đến ư?

Chuyện đến thì phải đối phó thôi! Chuyện qua rồi ư? Chuyện đã qua thì cho qua luôn, ta lại được yên tĩnh. Mọi sự đều tùy theo nhân duyên mà kết thúc.

"Hễ ai chửi Già khờ, Già khờ chỉ đáp: 'Tốt!' Nếu có kẻ mắng nhiếc ta: 'Lão quái vật! Lão già đáng chết!' thì ta, lão già ngốc nghếch này, chỉ lẩm bẩm: 'Tốt, tốt, tốt! Tốt lắm!' *Hễ ai đánh Già khờ, Già khờ lăn ra ngủ.* Nếu có người đánh ta ư? Người muốn đánh ta, thì ta nằm lăn ra tại chỗ cho người đánh, như ta đang ngủ say vậy!

"Khạc nhổ nơi mặt Già, để nó tự nhiên khô. Người nhổ nước bọt vào mặt ta, thì ta để mặc cho nó tự khô chứ cũng chẳng lau chùi làm gì! Vì sao ư? *Già này đỡ tốn công.* Bởi vì như thế thì ta khỏi phải nhọc công tốn sức để rửa mặt, mà người cũng không phiền não! Người nhổ vào mặt ta, mà ta lại không phản ứng, không 'ăn miếng trả miếng,' ắt hẳn người cũng sẽ chẳng tức tối, bực bội!

"Ba La Mật như vầy, là ngọc báu nhiệm màu. Đa số người đời không biết cách sử dụng pháp Ba La Mật, phương pháp "đến bờ bên kia" này. Pháp Ba La Mật chính là một sự kỳ diệu trong những sự kỳ diệu, một báu vật trong số các báu vật; cho nên, *nếu biết được tin này, lo gì Đạo chẳng xong?"* Nếu quý vị lãnh hội được đạo lý này, biết được tin tức này, thì làm sao mà quý vị chẳng thành Đạo được chứ? Chắc chắn quý vị sẽ thành tựu được Đạo quả!

Thành Tâm Tụng Tiêu Tai Kiết Tường Thần Chú

Vào mùng một Tết, mọi người hãy thành tâm tụng Thần Chú Tiêu Tai Kiết Tường:

*"Nam mô. Tam mãn đa. Mẫu đà nãm. A bát ra đế.
Hạ đa xá. Ta nãn nãm. Đát điệt tha. Án. Khư khư.
Khư he. Khư hê. Hồng hồng. Nhập phạ ra. Nhập phạ ra.
Bát ra nhập phạ ra. Bát ra nhập phạ ra. Đế sắc sá. Đế sắc sá. Sắc tri rị. Sắc tri rị. Ta phẩn tra.
Ta phẩn tra. Phiến đế ca. Thất rị duệ. Ta phạ ha."*

Nếu quý vị chuyên tâm tụng niệm, thì chắc chắn sẽ có được sự cảm ứng bất khả tư nghị. Có câu: "Cảm ứng Đạo giao"--quý vị cũng có thể đạt được cảnh giới này.

Tại sao chúng ta cần phải tụng Tiêu Tai Kiết Tường Thần Chú? Chúng ta tụng chú này nhằm giải trừ tai nạn cho toàn thế giới, toàn nhân loại, và khiến cho tất cả đều được may mắn. Đây chính là động cơ thúc đẩy Vạn Phật Thánh Thành tổ chức Pháp Hội Tiêu Tai Kiết Tường. Nói tóm lại, chúng ta tụng thần chú này là để cứu giúp chúng sanh thoát khỏi bể khổ chứ không phải vì ý đồ gì khác.

Có một số đạo tràng, tổ chức bất kỳ Pháp Hội nào họ cũng nhất định phải tuyên truyền, tìm kiếm một vị "công

đức chủ" (người xuất tiền để làm việc công đức). Song le, Vạn Phật Thánh Thành chúng ta thì khác hẳn--từ trước tới nay, bất cứ Pháp Hội nào do chúng ta tổ chức cũng đều không có "công đức chủ" mà chỉ có "chủ công đức" thôi! Thế nào gọi là "chủ công đức"? Tức là Vạn Phật Thánh Thành chủ trì công đức này, sau đó hồi hướng công đức ấy cho tất cả nhân loại trên toàn thế giới.

Chúng ta hãy vì lợi ích của toàn thể nhân loại mà thành tâm thành ý tụng Tiêu Tai Kiết Tường Thần Chú, chứ đừng vì vốn vẹn mấy chục người ở Vạn Phật Thánh Thành này mà thôi! Pháp Hội này thì "đại nhi vô ngoại"--không một chúng sanh nào có thể vượt ra ngoài Pháp Hội này. Dù là người tin Phật hay không tin Phật, dù là người tốt hay người xấu, chúng ta cũng đều hồi hướng cho họ, giúp họ được xa lìa khổ não, hưởng sự an lành.

Tổ chức những Pháp Hội như thế này, chúng ta hoàn toàn không mong cầu tiền bạc hay bất kỳ một sự đền đáp nào cả. Chúng ta chỉ làm tròn bổn phận của người tu Đạo--cũng có thể nói là làm tròn thiên chức--cầu xin cho tất cả chúng sanh đều được an lạc, tai qua nạn khỏi. Song, nếu không làm một cách nghiêm túc thì sẽ mất đi ý nghĩa chân chánh; do đó, mọi người phải hết sức thành khẩn, thiết tha tụng chú, để chư Phật và chư Bồ Tát đều phải động lòng thương xót chúng sanh chúng ta mà đại phát từ bi tâm, khiến cho tai ương giảm nhẹ bớt, hoặc khiến cho nạn lớn thì hóa thành nhỏ và nạn nhỏ thì được tiêu tan. Chúng ta vì toàn thể nhân loại mà dốc hết sức lực để cầu nguyện, xin cho mọi tai ương đều tiêu trừ, vạn sự đều may mắn--đây là một công việc rất có giá trị!

Chúng ta nhờ một đạo tràng ưu việt như Vạn Phật Thánh Thành giúp giải trừ tai nạn cho toàn thể giới và toàn thể nhân loại thì thật là lý tưởng vô cùng. Nếu không có địa điểm thuận lợi này, đâu muốn làm việc công đức cũng không có nơi có chỗ để mà làm!

Vì vậy, Vạn Phật Thánh Thành quy định là hằng năm, cứ vào đêm trừ tịch (30 tháng chạp âm lịch) thì làm lễ "sái tịnh" để thanh tịnh đàn tràng, và sáng mùng một Tết thì cử hành lễ tụng niệm Tiêu Tai Kiết Tường Thần Chú. Vạn Phật Thánh Thành làm "công đức chủ," cũng có nghĩa là Vạn Phật Thánh Thành chủ động hồi hướng công đức này cho tất cả chúng sanh trên toàn thế giới.

Quý vị! Được tham gia Pháp Hội này là một điều vinh dự và may mắn biết bao! Mọi người hãy hăng hái, thành tâm mà tụng niệm, không nên làm lấy lệ xong chuyện, hoặc trốn việc cho nhàn thân. Tất cả hãy đoàn kết, một lòng cùng nhau tụng niệm để cứu giúp chúng sanh! Hãy niệm, niệm, niệm!

Bố thí, trì Giới, nhẫn nhục--nhân tinh tấn;
Thiền na, Bát Nhã, thế nguyện--quả Bồ Đề.

Hòa Thượng Tuyên Hóa

Thiền Thất Khai Thị

Hòa Thượng Tuyên Hóa

Kiết già phu tọa có thể giúp tiêu trừ nghiệp chướng trong vô lượng kiếp, khiến liễu sanh thoát tử, tạo được vô lượng công đức.

Bí Quyết Khống Chế Vọng Tưởng

Vạn Phật Thánh Thành mỗi năm đều tổ chức vài Thiền Thất (), mỗi thất là bảy ngày. Trước lễ Vía A Di Đà thì có một Phật Thất (7 ngày), rồi sau đó là liên tiếp ba Thiền Thất (21 ngày). Hằng năm, những người đến dự Thiền Thất đều tham gia từ đầu đến cuối, khiến công đức được viên mãn. Năm nay, hy vọng các bạn đến tham gia cũng giữ sự chung thủy, chẳng thối lui nửa chừng, bỏ Thiền Đường đi mất; bằng không thì công phu sẽ phải bỏ dở, lãng phí thì giờ, chẳng có sở đắc.

Tư thế lúc ngồi cần phải ngay ngắn, thẳng lưng. Đầu phải thẳng, không cúi xuống, không ngửa lui, không nghiêng trái, không quẹo phải. Sau đó, bắt chéo hai chân theo thể *kiết già*--lấy chân trái bỏ lên đùi mặt, kế đó lấy chân mặt bỏ lên đùi trái--đó là tiêu chuẩn. Bởi vì thể *kiết già phu tọa* khiến mình dễ nhập Định, cho nên còn gọi là thể *hàng ma tọa*, thể *kim cang tọa*, hay thể *liên hoa tọa*. Tư thế này có thể giúp tiêu trừ nghiệp chướng trong vô lượng kiếp, khiến liễu sanh thoát tử, tạo được vô lượng công đức.

Lúc bắt đầu ngồi Thiền, bạn cần phải luyện tập tư thế căn bản này. Sau đó mới điều chỉnh thân thể--mắt nhìn xuống chót mũi, từ mũi nhìn xuống tâm--đây là bí quyết để khống chế vọng tưởng. Sau hết mới điều hòa hơi thở--dùng mau, dùng chậm--hãy trở tự nhiên. Lúc này bạn mới tham câu "Niệm Phật là ai?" Trải qua một thời gian lâu dài, việc tham Thiền sẽ có tác dụng.

Việc dụng công tham Thiền cũng giống như "gà mẹ ấp trứng." Gà mẹ lúc nào cũng nghĩ đến gà con, cứ chuyên tâm hết lòng ấp trứng. Chẳng phải ấp được năm phút là chạy đi, rồi một lúc sau lại trở về ấp; ấp không được năm phút lại chạy mất...; bởi làm như vậy thì vĩnh viễn không bao giờ trứng nở ra gà con đặng. Tham Thiền cũng thế--lúc nào cũng phải dụng công miên mật. Đừng sợ gian nan. Hãy một lòng một dạ tham Thiền. Tham cái gì? Tham câu "Niệm Phật là ai?" Tham cho tới khi "sông cạn, núi cùng, nước dùng, đá hiện," thì lúc đó mới khai ngộ được.

Tham Thiền lại cũng giống như "rồng ấp ủ hạt châu." Rồng lúc nào cũng ôm giữ bảo châu, chẳng hề lơ là hoặc không cẩn thận chú ý. Vì vậy, hạt châu ngày một sáng, còn rồng thì ngày đêm canh giữ hạt châu. Kể tham Thiền cũng phải như thế--trong mỗi phút giây, không được khởi tạp niệm. Cổ nhân nói:

"Nhất niệm bất sanh, toàn thể hiện."

Nghĩa là khi một niệm không sanh khởi thì chân tam Phật tánh hiện bày. Cũng có thể nói rằng: "Vọng niệm bất sanh, toàn thể hiện," hề vọng niệm không sanh khởi thì lúc ấy toàn thể sẽ hiện rõ. Khi ngừng bật vọng tưởng, bạn sẽ có cơ thành tựu.

Người tham Thiền không nên nghĩ đến việc thành Phật, đừng để tâm tới chuyện khai ngộ, cũng chớ nghĩ tới chuyện đắc trí huệ. Cứ nỗ lực dụng công, cần cù chăm chỉ tu hành hơn nữa. Khi thời gian chín muồi thì sẽ khai ngộ. Ở trong Thiền Đường, mình cứ ngồi Thiền, xong lại đi kinh hành, rồi ngồi tiếp, xong lại đi kinh hành, rồi ngồi tiếp, xong lại đi tiếp... Cứ như vậy, tu một thời gian lâu dài thì mình có cơ hội thành tựu, bởi vì "cửu tọa hữu Thiền," ngồi lâu thì sẽ có Thiền.

Tham Thiền lại cũng giống như "mèo rình chuột." Mèo phải định thần chú ý rình tại ổ chuột, chờ chuột chui ra là chụp ngay. Nó không được giải đãi; hề tâm tán loạn thì không còn chú ý đặng. Người tham Thiền cũng tương tự--lúc nào cũng phải giữ chặt chánh niệm, chẳng sanh vọng niệm. Đó là kiến thức vào Đạo sơ cấp của việc tham Thiền.

Người tu Đạo chớ xuống Nam Sơn cũng chớ lên Bắc Hải mà tìm Đạo. Đạo vốn ở ngay thân ta. Nếu bạn có thể ngồi kiết già phu tọa, chuyên tâm chú ý tham Thiền, thì đó là Đạo. Không nên có tâm thích chuyện cao siêu diệu vợi, hướng tâm ra ngoài để tìm Đạo, vì như vậy thì vĩnh viễn không tìm ra được đâu. Nếu mình bỏ cái gần kề, chạy đi tìm cái xa xôi, thì tới đâu mình cũng gặp chuyện khó khăn, phiền toái. Đó là tự mình chuốc lấy rắc rối, tự mình tìm lấy cái khổ!

Tham Thoại Đầu

"Tham thoại đầu" tức là nghiên cứu câu "Ai là người niệm Phật? Kể niệm Phật là ai?"

Rằng:

*Đại nghi, đại ngộ;
Tiểu nghi, tiểu ngộ;
Bất nghi, bất ngộ.*

Nghĩa là:

Nghi lớn, ngộ lớn;

*Nghi nhỏ, ngộ nhỏ;
Không nghi, không ngộ.*

Khi tham thấu triệt thoại đầu "Niệm Phật là ai?" rồi, thì sự tham Thiền ấy chính là thanh Kim Cang Vương Bảo Kiểm chặt đứt hết mọi dục niệm, chỉ còn một niệm tham câu thoại đầu mà thôi. Lúc mọi ý niệm đều ngưng bật-bấy giờ, Đạo tâm sẽ bùng dậy.

Trước khi đả Thiền Thất, thường có đả Phật Thất. Phật Thất xong mới đả Thiền Thất thì hiệu quả mới tốt. Trước niệm Phật, sau mới tham cứu thoại đầu "Niệm Phật là ai?"

"Tham" () nghĩa là tìm, tìm xem ai là kẻ niệm Phật. Là quý ư? Vậy thì thuộc loại quý nào? Là người ư? Người nào vậy? Là mình ư? Mình chết rồi thì còn niệm được chăng? Bỏ vô quan tài rồi thì chẳng ai còn niệm Phật. Hãy tìm xem, rốt ráo thì ai niệm Phật? Và niệm ai chớ? Hãy tìm xem, kẻ niệm Phật là ai? Ai đang niệm Phật? Bạn tìm không ra ư? Dù bạn vĩnh viễn tìm kiếm, cũng không tìm ra được. Nếu bạn tìm ra được cái "ai" này, thì vọng tưởng gì cũng hết sạch. Vì sao mình vẫn còn vọng tưởng? Vì vẫn chưa tìm ra được cái "ai"!

Tìm cái "ai" này có thể mất đến cả đại kiếp. Khi bạn thấy những người tu hành lão luyện ngồi Thiền chẳng động đậy, chính là họ đang tìm cái "ai" này đó. Bởi vì chuyên tâm tham cứu cái "ai" này nên mọi vọng tưởng đều ngưng bật, thoát nhiên khai ngộ. Lúc ấy, trong bóng tối âm u xuất hiện quang minh sáng chói, chuyện gì bạn cũng thấy rõ hết.

Rằng:

*Mê thời thiên quyển thiếu,
Ngộ thời nhất tị đa.*

Nghĩa là:

*Lúc mê, ngàn sách còn ít,
Ngộ rồi, một chữ cũng dư.*

Đây là đạo lý của việc tham cứu câu "Niệm Phật là ai?" Do đó, hề kẻ nào không khởi vọng tưởng, kẻ ấy có công phu. Người luôn khởi vọng tưởng thì bất cứ công phu gì y cũng không thành. Đó là điểm cốt tủy của việc tham Thiền.

Công phu tham Thiền cốt ở sự chuyên nhất tham cứu--đi cũng tham, ngồi cũng tham, đứng cũng tham, nằm cũng tham. Nói tóm lại, lúc nào cũng phải tham Thiền, chớ bỏ qua cơ hội tham Thiền. Vì thế, lúc đả Thiền Thất ta không lạy Phật, không tụng Kinh, không lên chánh điện, không cúng quá đường. Hễ tới giờ thì ăn. Ăn xong lập tức tới Thiền Đường, tiếp tục tham Thiền. Lúc cần thì đi vệ sinh, xong rồi tức khắc trở lại Thiền Đường, tiếp tục tham Thiền. Đừng lãng phí một phút một giây; bởi vì biết đâu chính nơi một phút một giây ấy bạn có thể khai ngộ thì sao? Do đó, hãy tranh thủ từng phút,

từng giây.

Có câu: "Đừng rời cái này!" Không rời cái gì? Tức là không rời câu thoại đầu "Niệm Phật là ai?" Không rời xa câu này, nên đó chính là thanh gương trí huệ cắt đứt thất tình lục dục. Một khi thói hư tật xấu trừ sạch, bốn tánh sẽ hiện tiền. Khi bốn tánh hiện tiền thì đạo quả Giác Ngộ sẽ thành tựu.

Trong thời gian tham Thiền, mình phải đối diện với thực tế, khắc phục hết mọi hoàn cảnh, giữ chặt tông chỉ. Phải nhớ rằng khổ đau là khởi đầu của an lạc. Tôi thường nói với các bạn là:

*"Thọ khổ tức liễu khổ,
Hưởng phúc tức tiêu phúc."*

Nghĩa là:

*Chịu khổ thì hết khổ,
Hưởng phúc thì mất phúc.*

Cổ nhân có dạy:

*Họa là chỗ phúc dựa vào,
Phước là nơi họa cây nương.*

Theo sau chuyện hung xấu thượng có điềm lành tới; bên cạnh chuyện yên ổn có thể sẽ có chuyện không may. Pháp thế gian thì luôn ở thế đối đãi như vậy.

Từ kiếp lâu xa đến nay không biết mình đã tạo bao nhiêu nghiệp, thế nên giờ đây mình phải chịu quả báo. Nếu mình biết nỗ lực dụng công, dững mãnh tinh tấn, trả sạch hết nghiệp thì sẽ thành tựu Đạo quả.

Các bạn hãy chú ý! Bất luận là cảnh giới thuận (theo lòng mình) hay cảnh giới nghịch (lại ý mình), các bạn hãy nhẫn chịu--nhẫn chịu không nổi cũng phải ráng nhẫn chịu. Tu Đạo chính là tu nhẫn nhịn; rằng: "Nhẫn là bảo bối vô giá." Hễ bạn có thể nhẫn nhịn, chịu đựng mọi chuyện, thì mới có được sự an lạc chân chính. Cũng như kẻ luyện võ mà chưa đủ kinh nghiệm, khi phải vật lộn thì y quên bẵng tất cả chiêu số. Chờ tới khi đánh thì đã quá muộn. Tham Thiền cũng vậy--khi cảnh giới đến, bạn phải nhẫn chịu, phải chịu thiệt thòi, thua lỗ, cắn răng chịu đựng. Khi vượt qua khó khăn thì bạn mới đắc được tự tại.

Khi tham Thiền, bạn phải sáng tham như vậy, chiều cũng tham như vậy. Lúc sáng tu Thiền, lúc chiều cũng tu Thiền. Tu lâu ngày thì sẽ thành tựu. Nhẫn nại được, tức là dù đau lưng cũng chẳng màng, đau gối cũng mặc kệ, cứ nhất tâm nhất niệm tham câu "Niệm Phật là ai?" Nếu lúc nào cũng được như vậy thì bạn sẽ chẳng khởi vọng tưởng, có thể nhiếp thọ thân phục thân tâm, khiến thanh tịnh tới chỗ một vọng niệm cũng không dấy khởi. Bạn hãy giữ tâm chẳng rời câu thoại đầu "Niệm Phật là ai?"; lúc nào cũng đề khởi, lúc nào cũng chẳng quên--

đó chính là mục tiêu của sự dụng công.

Việc tham thoại đầu thì chỉ có một vọng tưởng, còn tạp niệm thì vô số vọng tưởng. Do đó, mình dùng phương pháp "đĩ độc công độc"--lấy một vọng tưởng "tham cứu thoại đầu" để khống chế tất cả vọng tưởng khác--từ từ, từng vọng tưởng một sẽ bị tiêu diệt, không còn tái khởi. Lúc ấy, bất luận là cảnh giới gì lại, ta cũng không còn bị mê hoặc; bạn biện biệt rõ ràng thì không thể nào bị "tẩu hỏa nhập ma."

Người xưa nói:

*Ninh khả thiên sanh bất ngộ,
Bất khả nhất nhật trước ma.*

Nghĩa là:

*Thà rằng ngàn đời không ngộ,
Chẳng để một ngày vướng ma.*

Khi tu Thiên Định, cần phải cẩn thận, dè dặt, chớ có cực đoan. Phải chánh đại quang minh, đừng để bọn ma quỷ có cơ hội hại bạn. Khi bạn cố tạp niệm chính là bạn mở cửa cho ma quỷ lọt vào. Do đó, tham thoại đầu chính là Pháp bảo "đuổi ma"!

CẨM NANG TU ĐẠO

Chương IV: Pháp Môn Tịnh Độ

Hòa Thượng Quảng Khâm

(tiếp theo)

4. Thầy Quảng-Hóa Tới Tham Phỏng

- ❑ Cõi thầy công phu hành trì trình độ tới đâu, (tôi nói để thầy nghe) chớ khi lâm chung thầy cần không vương vấn, quái ngại bất kỳ việc gì thì mới vắng sanh được.

Nếu thầy còn tham vọng muốn độ chúng sanh, thì tham muốn ấy cũng là một thứ chấp trước, một thứ quái ngại!

- ❑ Hòa-Thượng hỏi: Tây Phương ở đâu?

Thầy Quảng-Hóa đáp: Nói theo phương vị thì nó ở phương Tây; nói theo thực tướng thì nó ở tại lòng mình.

- ❑ Hòa-Thượng nói: Hễ có Phật có Bồ-tát, thì có Tịnh-Độ.

Thầy phải giảng dạy sao cho người nghe có chỗ nương tựa để tu hành.

Đức Phật dạy rằng nếu người nào trong một ngày, hai ngày ..., cho tới bảy ngày mà có thể niệm Phật đến chỗ "nhất tâm bất loạn," thì Phật (A-Di-Đà) sẽ đến tiếp dẫn. Song, nếu không ăn không ngủ thì chẳng cần tới bảy ngày, chỉ bốn hay năm ngày là đủ rồi!

- ❑ Thầy Quảng-Hóa nói: Có lần tôi chứng kiến Đức Quán-Âm hiện ra với tướng mạo trang nghiêm đẹp đẽ; cả chuỗi anh lạc của Ngài cũng tuyệt đẹp.

Hòa-Thượng cười, nói rằng: Thật sao? Ở đâu mà có Bồ-tát như thế?

- ❑ Khi thầy độ chúng sanh, thầy cần phát nguyện rồi theo đó mà thực hành, như Đức Quán-Âm, Phổ-Hiền vậy. Song, đến khi lâm chung, thầy phải buông bỏ hết mọi thứ. Nếu nguyện của thầy chưa làm xong, thì thầy sanh trở lại đây để tiếp tục độ sinh; công đức này càng thù thắng, vĩ đại. Nguyện là thứ thầy ghi tạc ở trong lòng.

- ❑ Phật, Bồ-tát tuy đã thị hiện nhập Niết-Bàn, song thật sự các Ngài vẫn còn quanh quẩn, không rời những kẻ đang tu hành như chúng ta; có điều các Ngài không hiện ra thôi. Chỉ cần Kinh, Luật, Luận tồn tại, chư Phật, Bồ-tát có thể dạy mình. Đừng cho rằng không có ai truyền thọ, rồi không còn (Phật Pháp) gì nữa.

- ❑ Khi lâm chung, đừng nên để tâm muốn thấy hình tướng chư Phật, Bồ-tát. Cầu mà không thấy là việc tốt. Nếu cầu mà thấy, thì những hình tướng đó không đáng tin cậy đâu. Phải không mong cầu gì cả, chỉ tịnh tâm niệm Phật. Phật, Bồ-tát từ trong chân tâm thanh tịnh hiện ra thì mới thiệt đúng.

- ❑ Ngày hôm nay tôi nói bấy nhiêu thôi. Kể xuất gia thì sẽ lãnh hội được phần nào, chứ người đời thì không có ai hiểu. Xưa kia cổ nhân chỉ nói một câu là đủ, hôm nay tôi nói quá nhiều! Chờ khi về rồi, các bạn từ từ lãnh hội thì sẽ giác ngộ, thấu suốt hết.

(còn tiếp)

Ngũ Lục

Hòa Thượng Tuyên Hóa

(tiếp theo)

1. Tu Hành

- ✦ Nếu muốn không chết, phải sống như người đã chết--tức là phải giữ mình đừng tham lam, sân hận, si mê.
- ✦ Người học Đạo nhất định phải phát nguyện. Nguyện lục có khả năng thôi thúc chính mình tiến tu theo Chánh Đạo, không lạc đường tà. Nhưng phát nguyện mà không hành thì giống như cây có hoa mà không đơm trái, thật vô ích!
- ✦ Dùng lưới để thuyết Pháp thì tích tụ công đức. Cũng dùng lưới nhưng lại nói lời thị phi thì tạo nghiệp tội. Thay vì thuyết Pháp mà lại nói những lời vô nghĩa, thị phi là tạo một vạn hai ngàn nghiệp tội.
- ✦ Người tu Đạo đối với kẻ trong người ngoài, già, trẻ, lớn, nhỏ, kẻ sang người hèn, đều thường dùng tâm *Từ, Bi, Hỷ, Xả*, thì tự nhiên sẽ nảy sanh cảm ứng.
- ✦ Tu Đạo là tu chân thành và thiết thật, nên có câu: *"Tâm thành thì linh ứng."*
- ✦ Chúng ta sống trên thế gian này, luôn luôn phải làm việc lành. Mỗi hơi thở, sức lực đều phải hành thiện tích đức. Trong hiện đời, chớ nên dựa vào thiện căn đời trước mình đã trồng mà tận hưởng hết phước báo.
- ✦ Phật có thể chuyển hóa tất cả chúng sanh thành Pháp-khí, nên có câu: *"Mượn cái giả để tu việc chân thật. Túi da hôi thối này chỉ là căn nhà tạm bợ."* Chúng ta trú tại căn nhà này để tu Đạo, nghĩa là mượn ngôi nhà "Sắc thân" giả tạm để tu thành *Pháp thân* chân thật.
- ✦ Nếu tâm tham lam tràn trề, không biết đủ, thì tương lai sẽ bị đọa lạc vào địa ngục. Nếu tâm sân hận quá nhiều, từ sáng đến tối luôn giận dữ, thì sẽ trở thành ngựa quỷ. Nếu tâm ngu si nặng nề, chỉ làm những việc ngu xuẩn thì sẽ biến thành thú vật.
- ✦ Khuyết điểm lớn nhất của chúng sanh là si ái--ngày đêm sống trong si ái, không thể xả bỏ được. Nếu chuyển được *tâm háo sắc* thành *tâm tu học Phật Pháp*, từng giờ từng phút không lãng quên

việc tu học, thì sẽ mau chóng thành Phật.

- ✦ Người chân chánh khai ngộ thì không bao giờ nói mình đã khai ngộ. Bậc thánh nhân xuất thế tuyệt đối không tiết lộ chân tướng. Phạm những kẻ tự xưng là Phật là Bồ-tát đều là tà ma.
- ✦ Người có đức hạnh không phải do nơi địa vị hay tuổi tác, mà trong những hành vi kín đáo im lặng, tự nhiên hiển lộ phẩm cách đặc thù của họ, khiến người khác đều kính nể. Phẩm cách đặc thù này không khiến cho kẻ khác sợ hãi, vì nếu sợ hãi thì họ sẽ lánh xa.
- ✦ Mọi người đều có ba thằng giặc phiền não--đó là tham lam, sân hận, si mê. Chúng ta không cần phải diệt trừ chúng mà hãy *chuyển hóa* chúng thành những hạt giống Bồ-đề.

2. Trì Giới, Nhẫn Nhục

- ✦ Người tu hành phải tu tướng vô ngã, tu đến mức độ không còn cái "ta." Nếu không còn cái "ta" thì có thể nhẫn thọ được hết tất cả, cảnh giới nào đến tâm đều không động, tự xem mình ví như hư không.
- ✦ Thành Phật không phải dễ! không chặt đứt tâm tham dục mà mong thành Phật thì không khi nào được. Người đời nay đa số đều thích cầu may, đi đường tắt, dễ dàng bị cuốn hút bởi những việc huyền ảo, lạ kỳ; do đó bị mê hoặc, lạc vào lưới ma.
- ✦ Tại sao nói láo? Vì sợ mình bị mất quyền lợi, sợ bị thua thiệt.
- ✦ Nếu phạm giới dâm dục thì dễ dàng phạm giới sát hại, ăn cắp và nói láo. Vì thế, giới dâm dục bao gồm các giới sát hại, trộm cắp và nói láo.
- ✦ Giữ Năm Giới, làm Mười Điều Lành thì được sanh lên cõi trời, cõi người. Nếu còn tâm tham lam, sân hận, ngu si, thì sẽ đọa lạc vào ba đường ác.
- ✦ Nếu hiểu rõ Giới Luật thì có thể thâm nhập toàn cõi Phật Pháp. Nếu không hiểu Giới Luật thì giống như mây bay trên trời, lơ lơ lửng lửng, không có một điểm tựa căn bản.
- ✦ Căn bản của Giới Luật chỉ có một điều, đó là *không ích kỷ*.

- ◆ Tinh tấn trì Giới chủ yếu là ngay tại những nơi không ai thấy. Không phải chỉ tinh tấn trì Giới trước mặt người khác mà khi ở một mình cũng phải luôn luôn tinh tấn, siêng năng, nghiêm trì Giới Luật.
- ◆ Chúng ta học Phật Pháp tức là học không nào hại kẻ khác. Là Phật tử, phải nên ăn chay; vì nếu ăn thịt tức là làm tổn hại sinh mạng của những chúng sanh khác.
- ◆ Ăn chay là phải chịu thiệt thòi vì không thể hưởng được của ngon vật lạ trong cuộc đời. Nhưng nếu không ăn chay mà lại ăn thịt loài vật thì sau khi chết phải tới địa phủ để thanh toán nợ nần. Tội lấy lương tâm mà nói thật cho các vị biết rằng: Nếu mọi người không ham "khoái khẩu," không tham hưởng thụ, thì sau khi chết sẽ không phải ra tòa!
- ◆ Người học Phật mà không giữ Giới Luật thì cũng giống như chiếc bình không đáy; đổ nước vào bao nhiêu thì chảy ra bấy nhiêu. Thế nên phải nghiêm trì Giới Luật thì từ từ sẽ đạt tới cảnh giới vô-lậu.
- ◆ Cho đâu tu pháp môn gì đi nữa, chúng ta cần phải có tâm nhẫn nhục thì mới thành tựu. Nếu không có tâm nhẫn nhục thì không thể thành tựu trong bất cứ pháp môn nào.
- ◆ Người xuất gia tu Đạo gì? *Đạo Nhẫn Nhục!*
- ◆ *Nhẫn* là hạt châu vô giá mà người người không biết đào tìm. Nếu biết cách dùng thì muôn sự đều tốt lành.
- ◆ Người tu Đạo cần phải nhẫn những gì mà kẻ khác không thể nhẫn, nhường nhịn những gì mà kẻ khác không thể nhường nhịn, ăn mặc những gì mà kẻ khác không thể ăn mặc. Nói chung, là phải thọ nhận những gì mà người khác không thể thọ nhận.

(còn tiếp)

Danh Từ Phật Học Thiền

Hòa Thượng Tuyên Hóa giảng thuật

"Thiền" là gì? "Thiền" vốn là tiếng Phạn (Dhyana), dịch sanh tiếng Trung Hoa là "Thiền." Nói cho đầy đủ thì phải là "Thiền-na," nhưng vì người Trung Hoa thích vắn tắt nên chỉ gọi là "Thiền." "Thiền" nghĩa là "tu tư duy" (tu luyện sự tư duy) và cũng có nghĩa là "tĩnh lự" (lắng đọng tư tưởng).

Thông thường, chúng ta vì bị Sáu Căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), Sáu Trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) và Sáu Thức (do Căn và Trần sanh ra) làm mê muội, nên lãng quên việc tu hành. "Tu tư duy" nghĩa là chúng ta phải "hồi quang phản chiếu," soi xét lại chính mình, phải giảm bớt vọng tưởng, ngừng bật sóng lòng, lau chùi tấm kính tự tánh, điều phục cuồng tâm dã tánh, và dứt trừ lòng tư dục cùng mọi tạp niệm của mình.

"Tĩnh lự" tức là "niệm lự bất khởi," hết thấy vọng tưởng của chúng ta đều ngưng bật, không có dấy khởi nữa. Chỉ có lúc ngồi Thiền chúng ta mới nhận thức được là trong tâm mình vốn có rất nhiều vọng tưởng. Chúng tựa như những đợt sóng cuộn cuộn trên biển cả--sóng nước vừa xô qua thì sóng sau liền ập tới. Tâm của chúng ta thì không đáng tin cậy và thường không chịu phục tùng. Do đó, trong khi ngồi Thiền, chúng ta không nên sợ là có vọng tưởng; chỉ sợ mình không nhận diện chúng, không biết đó là vọng tưởng rồi bị lôi cuốn theo chúng mà thôi.

Tham Thiền chân chánh không có nghĩa là chỉ khi ngồi mới dụng công, mà phải dụng công ngay trong những lúc đi, đứng, nằm, ngồi. Duy có điều là trong thời gian ngồi thì quý vị càng cần phải chuyên nhất hơn nữa mà thôi. Người biết dụng công thì không hề để ý tới chuyện của người khác, mà chỉ luôn chú tâm tới thoai đầu, bao giờ cũng tham cứu câu "Ai niệm Phật?"

"Tham Thiền" tức là lóng sạch tâm trí, chú tâm vào một điểm duy nhất, không khởi bất kỳ vọng tưởng nào khác; như thế mới không uống phí và hao tổn tinh thần. Quý vị cần phải học cách điều phục cả thân lẫn tâm một cách vi tế, và thanh lọc ba nghiệp thân, khẩu, ý. Một khi trí huệ xuất hiện, quý vị sẽ không còn ngu si, phiền não nữa. Bấy giờ, quý vị có thể "phản bổn hoàn nguyên," quay về với nguồn gốc, tìm được Đại Viên Kính Trí của tự tánh, với hào quang chiếu soi khắp tam thiên đại thiên thế giới.

Pháp môn Tham Thiền là "vô vi nhi vô bất vi" (không làm mà chẳng phải là không làm)--trông bề ngoài thì dường như không tạo tác, không làm gì cả; tuy nhiên, hề có một người tham Thiền tức là có được một người làm cho chánh khí trong Pháp Giới gia tăng. **Nếu mọi người đều ngồi tham Thiền thì thế giới sẽ không còn chiến tranh!**

Kẻ học Phật muốn được thành Phật tất phải ngồi Thiền--ngày ngày tu tập Thiền Định, không sợ chân đau lưng mỏi--thì mới thành công được. Vì vậy, cổ nhân có câu:

*"Chẳng trải một phen lạnh buốt xương,
Hoa mai sao đượm ngát mùi hương?"*

Buddhist Terminology

Lectured by the Venerable Master Hsuan Hua

What is "Dhyana"? "Dhyana" is a Sanskrit word which is transliterated into Chinese as "Chan." The complete transliteration is "Chan nwo" (), but since the Chinese like to abbreviate, they call it "Chan." It means "thought cultivation" and "quieting one's thoughts."

Because we are ordinarily deluded by the Six Sense Organs (eyes, ears, nose, tongue, body and mind), the Six Defilements (sights, sounds, smells, tastes, objects of touch, an dharmas), and the Six Consciousness which arise between them, we forget to cultivate. "Thought cultivation" means we have to introspect, look within, reduce our false thoughts, stop the waves in our mind, polish the mirror of our inherent nature, regulate the crazy mind and wild nature, and eradicate our desires and impurities.

"Quieting one's thoughts" means not having thoughts, putting a stop to all idle thoughts. Only when sitting in meditation do we realize there are lots of false thoughts in our minds. They are like waves on a great sea--the first one goes away and the next one follows right after. Our minds are always unreliable and disobedient. So when meditating, don't be afraid of having false thoughts. Only fear that we don't recognize them as false thoughts, and that we will become turned by them.

In truly investigating Chan, you don't apply effort only when you are sitting; rather, you are applying effort whether you are walking, standing, sitting, or lying down. It is just that during sitting meditation, you have to be even more concentrated. Applying effort doesn't mean minding others' business. One is mindful of the meditation topic "who is mindful of the Buddha" all the time.

"Investigating Chan" means to purify and focus the mind to a single point. Don't have any other idle thoughts so you won't waste your energy and exhaust your spirit. You must learn to regulate the body and mind on detailed points, purifying the three karmas of body, speech and mind. When inherent wisdom manifests, you won't be stupid or afflicted anymore. You will return to the origin and find the Great Perfect Mirror-Wisdom of your own nature, and your light will illumine the universe.

The Dharma-door of meditation is passive and yet not passive--you appear to be doing nothing; however, when one person investigates Chan, he is a person who is helping to increase the proper energy in the Dharma

Realm. **if everyone sits in meditation, there will be no more wars in the world.**

Buddhists who want to become Buddhas must sit in meditation--everyday, they should cultivate Chan without fearing the pain in their legs and backs--then, they can have success. Therefore the ancients said,

*"If it were not for the bone-chilling cold,
How could the plum blossoms smell so sweet?"*

Thông Báo

Bát Quan Trai Giới & Phật Thất

Chùa Kim Luân sẽ tổ chức Lễ Truyền Bát Quan Trai Giới và một ngày Phật Thất vào Thứ Bảy, ngày 13 tháng 01 năm 1996. Đây là một cơ hội rất tốt để chúng ta dụng công. Kính mời quý đạo hữu tinh tấn tham gia.

Địa điểm:

Chùa Kim Luân
235 N. Avenue 58
Los Angeles, CA 90042

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc: **Ni Cô Hằng Ưu, Tel or Fax (213) 258-6668**

Chương Trình Thuyết Giảng Phẩm Phổ Môn--Kinh Diệu Pháp Liên Hoa

Địa điểm:

Chùa Kim Thánh
11455 Clayton Road
San Jose, CA 95127

Thời gian: Mỗi sáng Chủ Nhật, từ 9:30AM-11:00AM

Chủ giảng: Thầy Thích Hằng Thực

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc **(408) 923-7243**

**Lịch Trình Các Dịp Lễ, Phật Thất & Thiên Thất Tại Vạn Phật
Thánh Thành Tháng 19/1995- 03/1996**

Tháng	Ngày	Pháp Hội
12/1995- 01/1996	24/12- 06/01	A-Di-Đà Thất (2 tuần)
01/1996	07	Lễ Vía Đức Phật A-Di-Đà
01	08 - 29	Thiên Thất (3 tuần)
02	19	Tết Nguyên Đán Vía Đức Bồ Tát Di Lặc Pháp Hội Tiêu Tai, Hộ Quốc