Thiền Đường Nikaya

GÓP NHẶT
Lời Vàng

Tác giả: Chơn Tín Toàn

NHÀ XUẤT BẢN
PHỤ NỮ VIỆT NAM

LỜI NGỎ

Kính thưa quý độc giả, quý hành giả!

Trên tay quý vị là tập sách ***"Góp nhặt lời vàng"***, được tuyển chọn từ những bài giảng của Bậc Ân Sư Phước Chơn Tín Toàn.

Là hàng đệ tử, chúng con thành kính thọ nhận những lời chỉ dạy của Ngài, đồng thời ý thức bổn phận gìn giữ và lưu truyền những lời Thánh pháp quý báu ấy. Với lòng tưởng niệm tri ân sâu sắc, chúng con xin được góp nhặt, tuyển chọn và biên soạn tập sách này, mong được góp một phần nhỏ vào việc trợ duyên cho quý độc giả, quý hành giả trên bước đường học pháp và thực hành.

Mỗi lời dạy trong tập sách được trích từ những bài pháp khác nhau, mang ý nghĩa sách tấn, nhắc nhở, động viên và khích lệ người tu học. Dù ngắn gọn, nhưng mỗi lời đều gợi mở một bài học thiết thực, giúp người đọc soi lại thân tâm, suy ngẫm và vận dụng vào đời sống hằng ngày. Những lời chỉ dạy của Ngài luôn gắn liền với sự học và sự hành, hướng người học đến chỗ hiểu rõ lời pháp và từng bước thực hành cho đúng.

Qua tập sách ***"Góp nhặt lời vàng"***, chúng con mong quý độc giả, quý hành giả có thêm những khoảng lặng để đọc, chiêm nghiệm và tư duy về từng lời dạy. Từ đó nhận ra giá trị và ý nghĩa, cùng lợi ích thiết thực của lời pháp đối với việc tu tập của bản thân. Chúng con cũng mong việc đọc và suy ngẫm lời pháp dần trở thành một thói quen lành, giúp nuôi dưỡng thiện tâm, vun bồi nhân duyên với Chánh pháp.

Với tất cả lòng thành kính và tri ân, hàng hậu học chúng con nguyện gìn giữ những lời dạy quý báu của Bậc Ân Sư bằng tất cả sự trân trọng và lòng cung kính đối với Thánh pháp.

Kính chúc quý độc giả, quý hành giả thân tâm an lạc, vững lòng tin nơi Chánh pháp và tinh tấn trên con đường tu học.

Thành kính tri ân Bậc Ân Sư Phước Chơn Tín Toàn.

Hàng Đệ Tử đồng kính ngỏ

Ngày 24/10/2026 DL – 15/09/2026 AL –

Thiền Đường Nikaya

MỤC LỤC

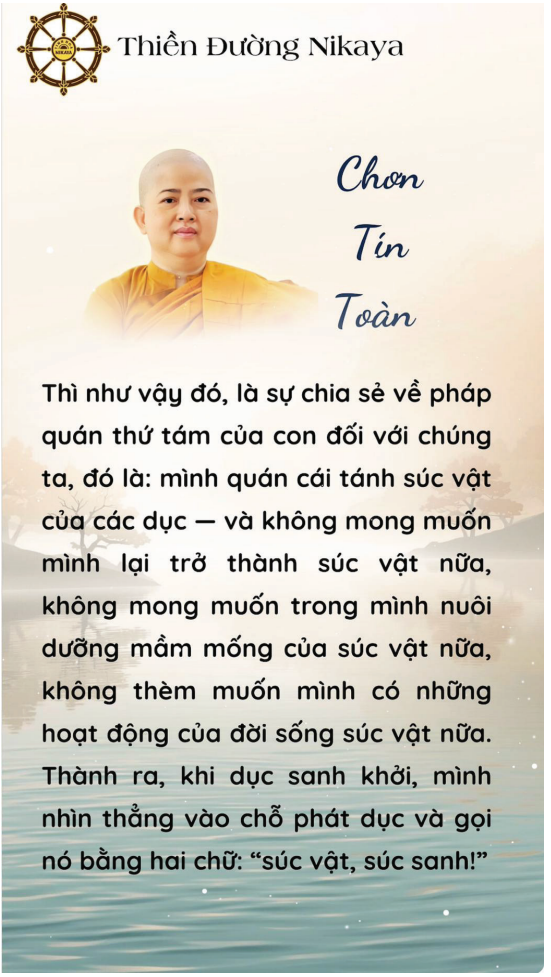
1. DỪNG LẠI ĐI... ĐỪNG ĐỂ MÌNH SỐNG ĐỜI SỐNG SÚC VẬT.... 9
2. AI HƠN AI TRONG DÒNG SANH TỬ..... 11
3. AN TRÚ TÂM RỘNG MỞ, MỌI THỨ TRỞ NÊN NHẸ NHÀNG... 15
4. BẠN CÓ ĐANG THẤY ĐÚNG KHÔNG..... 17
5. BẠN ĐÃ SỐNG NHƯ THẾ NÀO..... 19
6. BẢN NGÃ NÀY CHỈ LÀ MỘNG THÔI 20
7. BÁT CHÁNH ĐẠO PHÁ TAN VÔ MINH 22
8. BÁT CHÁNH ĐẠO VI DIỆU NHƯ THẾ NÀO 24
9. BÊN TRONG THÂN TÂM NÀY LÀ GÌ 28
10. BIẾT LÀ KHỔ RỒI, CÒN NẮM CHI NỮA..... 30
11. BƯỚC TRONG ÁNH SÁNG TRÍ TUỆ 34
12. CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ BUÔNG BỎ DỤC ÁI..... 36
13. CÁI GỌI LÀ "TA" – THẬT RA LÀ GÌ?..... 38
14. CÁI NGU LỚN NHẤT NHẬN THÂN NÀY LÀ MÌNH 40
15. CÁI THÂN NÀY LÀM TA KHỔ BIẾT BAO 42
16. CẢM THỌ LÀ VÔ THƯỜNG, CỨ KIÊN TRÌ 45
17. CÀNG TU ĐÚNG, CÀNG THÔNG CẢM NHIỀU HƠN..... 50
18. CÀNG TU, CÀNG PHẢI DIỆT NGÃ 52
19. TẬP CHO TÂM THẬT RỘNG LỚN 53
20. CAY ĐẮNG NHẤT LÀ KHÔNG THẤY MÌNH 55
21. CHÂN THÀNH CHẤP NHẬN NHAU!..... 56
22. CHẤP NHẬN NHAU TRONG HIẾU THƯƠNG 57
23. CHÂU BÁU TRONG TAY CHÚNG TA 58

24. CHỈ CẦN ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG, THÁNH QUẢ SẼ HIỂN LỘ.....60
25. CHỈ CÓ MỘT CÁCH ĐỂ THAY ĐỔI TẬP KHÍ 64
26. CHỈ CÓ TUỆ NGỮ UẨN MỚI THẤY TẬN GỐC BẢN NGÃ.....68
27. CHỈ KHI THẤY NGỮ UẨN, TA MỚI THẬT SỰ THẤY ĐƯỢC CUỘC ĐỜI..... 72
28. CHỈ KHI TU ĐÚNG MỚI THẤY ĐƯỢC MÌNH 74
29. CHỈ LÀ LỚP DA VÔ THƯỜNG - SAO CÁI TA LẠI QUÁ LỚN....76
30. CHỈ THẤY KHỔ MỚI BUÔNG ĐƯỢC DỤC ÁI..... 79
31. CHỈ TU VÀ ĐỪNG ĐÒI HỎI 80
32. CHÍNH CÁI SẮC NÀY LÀM TA KHỔ NHƯ THẾ NÀO 81
33. CHÍNH KHÁT ÁI NÀY DẪN ĐẾN TÁI SANH 86
34. CHỖ DỄ CHẾT CỦA NGƯỜI TU 90
35. CHÚNG TA ĐÃ LÀ TRÁI TIM CỦA NHAU RỒI 94
36. CHÚNG TA ĐÃ THẤY CÁC HÀNH LÀ VÔ THƯỜNG..... 98
37. CHÚNG TA ĐANG MANG VÁC MỘT Ổ TAI HỌA..... 100
38. CHÚNG TA ĐANG MÊ ĐẮM MỘT LỚP DA BẤT TỊNH..... 103
39. CHÚNG TA ĐANG SỐNG MÊ MỜ VỚI THÂN TÂM VAY MƯỢN 107
40. CHÚNG TA HÃY CÙNG NHAU VƯƠN LÊN! 111
41. CHÚNG TA LÀM GÌ ĐỂ ĐỐI TRỊ CẢM GIÁC LƯỜI BIẾNG ..113
42. CỐ GẮNG GIẢI THOÁT KHỎI CÁI BAO DA VÔ NGHĨA NÀY 116
43. CƠ HỘI THOÁT SANH TỬ ĐANG TRONG TẦM TAY .. 120
44. CỐ LÊN! ĐẠO LỘ GIẢI THOÁT NGAY TRONG TẦM TAY! 124
45. CỚ SAO CÒN CHẤP VÀO NHỮNG PHÁP DUYÊN SANH VÔ THƯỜNG 126
46. CÒN BIẾT TÀM QUÝ, CÒN CƠ HỘI TU 128

47. CON ĐƯỜNG ĐỂ LÀM CHỦ NGŨ UẨN 130
48. CÒN GÌ ĐÂU ĐỂ MÀ HƠN THUA 136
49. CÒN HƯỚNG NGOẠI LÀ CÒN BẤT HẠNH 140
50. CÒN NGÀY NÀO, TU NGÀY ĐÓ 146
51. CÙNG NHAU NHẮC NHỞ, CÙNG NHAU GIẢI THOÁT 148
52. ĐÃ BAO LẦN KHỔ VÌ THÂN BẤT TỊNH NÀY 154
53. ĐÁNG GIẬN NHẤT LÀ LÒNG SÂN 156
54. ĐẠO TRÀNG NIKAYA - TÂM HIỀN HÒA LẮNG DỊU ... 157
55. ĐẠO TRÀNG NIKAYA - TÂM SÂN KHÔNG ĐƯỢC TỒN TẠI ... 158
56. ĐẦU GỐI NGƯỜI TU CHỈ QUỲ TRƯỚC THIỆN PHÁP 159
57. ĐÂY LÀ CƠ HỘI CUỐI CÙNG 162
58. ĐÂY LÀ NHÂN DUYÊN THÁNH THIỆN LÀNH CỦA CHÚNG TA 167
59. ĐÂY LÀ SỰ THẬT VỀ THÂN XÁC NÀY! 170
60. ĐỂ THAM, SÂN, SI THỐNG TRỊ LÀ NHỤC NHÃ! 173
61. ĐI LÊN HAY ĐI XUỐNG LÀ DO CHÍNH MÌNH 179
62. ĐIỀU MÀ TÂM TA LUÔN HƯỚNG ĐẾN 185
63. ĐIỀU MAY MẮN HIẾM CÓ TRONG VÔ LƯỢNG KIẾP 188
64. ĐỘC ÁC NHẤT CHÍNH LÀ BẢN NGÃ 191
65. ĐỐI XỬ VỚI NHAU BẰNG TÂM THƯƠNG VÀ TRÍ TUỆ 194
66. DÒNG SANH TỬ NÀY CHƯA TỪNG HẾT KHỔ ĐAU .. 201
67. DÒNG SANH TỬ NÀY THẬT OAN NGHIỆT! 206
68. DÒNG SANH TỬ THẬT ĐÁNG BUỒN ĐÁNG CHÁN ... 209
69. ĐỦ RỒI! KHỔ ƠI! 213
70. DỤC ÁI THẬT SỰ LÀ BẤN THỈU 215
71. DỤC LÀ KHỔ, SAO TA MÊ ĐẮM 218
72. DỤC LÀ HỐ THAN HỪNG 221

73. ĐỪNG BỎ LỠ CHIẾC THUYỀN BÁT NHÃ TỐI THƯỢNG.....223
74. ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI ĐỂ HIỂU THÂN TÂM MÌNH..... 226
75. ĐỪNG BỎ PHÍ CƠ HỘI VÀNG NÀY! 231
76. ĐỪNG BUÔNG TAY GIỮA BIỂN SANH TỬ 234
77. ĐỪNG ĐẦU HÀNG THAM, SÂN, SI..... 236
78. ĐỪNG ĐÁNH MẤT CƠ DUYÊN NÀY..... 242
79. ĐỪNG ĐỂ LỚP DA NÀY ĐÁNH LỪA..... 243
80. ĐỪNG ĐỂ TÂM THỐI ĐOẠ - HÃY TINH CẦN 247
81. ĐỪNG DÍNH MẮC VỚI TẬP KHÍ CỦA NHAU 249
82. ĐỪNG LÀM UỔNG PHÍ ĐỜI TU CỦA MÌNH 255
83. ĐỪNG NGŨ QUÊN TRONG SANH TỬ 258
84. ĐỪNG NHẬN TÂM LANG THANG LÀ MÌNH 260
85. ĐỪNG QUÊN MÌNH BỊ SANH, KHÔNG PHẢI ĐƯỢC SANH .. 264
86. ĐỪNG TỰ CHUỐC LẤY KHỔ ĐAU 267
87. ĐỪNG TỰ TIN KHI CÒN LẬU HOẶC 273
88. ĐỪNG VỘI TỰ TU THEO Ý MÌNH 278
89. DUYÊN LÀNH NÀY KHÔNG DỄ GẶP ĐÂU 281
90. GẶP ĐƯỢC CHÁNH PHÁP KHÔNG HỀ DỄ 285
91. GHIM GÚT LÀ LỬA THIÊU TÂM..... 288
92. GIẢ TỪ TÀ HẠNH 289
93. GIỚI HẠNH - NÉT ĐẸP NGƯỜI TU 290
94. HẠNH PHÚC KHÔNG Ở CUỐI CON ĐƯỜNG..... 292
95. HẠNH PHÚC TRÊN TỪNG BƯỚC ĐƯỜNG TU TẬP..... 297
96. HÃY CẢM THỌ ĐI, SANH LÀ KHỔ 302
97. HÃY HOAN HỶ LÊN VÌ ĐỜI NÀY MÌNH GẶP ĐƯỢC CHÂN CHÁNH 305
98. HÃY LÀ NHỮNG VỊ DŨNG SĨ 307

1. DỪNG LẠI ĐI... ĐỪNG ĐỂ MÌNH SỐNG ĐỜI SỐNG SÚC VẬT



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Đây là súc vật! Đây là súc sanh! Đây là mầm mống của súc vật, mầm mống của súc sanh, thứ sẽ dẫn ta đi trong sanh tử, trong đời sống của súc vật, đời sống của súc sanh trong tương lai. Ta không muốn nữa! Ta không muốn nữa! Hãy chấm dứt đi! Hãy dừng lại đi! Hãy tan biến đi, này mầm mống của súc vật, mầm mống của súc sanh! Thì đó, được gọi là quán tánh súc vật của các dục.

TRÍCH BÀI GIẢNG "CÁCH DIỆT DỤC 7"

2. AI HƠN AI TRONG DÒNG SANH TỬ

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Bởi vậy nói trên đời cũng chẳng ai giỏi hơn ai đâu, đừng có vỗ ngực xưng tên.

Khi thấy mình thông minh, mình tài giỏi, mình xinh đẹp, mình vầy khác, tất cả đều do hành nghiệp của họ, thân hành, khẩu hành, ý hành của họ mà thôi.

Đừng thấy mình thông minh hơn người rồi mình khinh khi người, mình xem thường người.

Đừng thấy mình xinh đẹp hơn người rồi khinh khi người rồi xem thường người.

Đừng có thấy mình giàu có hơn người, mình may mắn hơn người, mình sức khỏe hơn người mà khinh khi người mà xem thường người.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Những cái mình có được đó, tốt lành đó, cũng chẳng qua là do những cái hành nghiệp mà mình đã sống trước đây mà thôi.

Mà nếu chẳng may không có phước, rơi vào trong cái sự bất hạnh, ngu si, đần độn, xấu xí, xấu hình, bất hạnh trong đời sống giống như ai? Thị Nở, thì đó cũng là do duyên nghiệp thôi.

Thấy khổ ghê không?

Thành ra cuộc đời này, phải nói sanh ra trên cuộc đời này là một trò may rủi, một sự bất an, một sự lo sợ, một sự mông lung, một sự mập mờ.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Và thường người ta vẫn truyền nhau một câu nói rằng không ai biết được ngày mai của mình, vì không ai biết được ngày mai sẽ có đụng mình hay không, một cơn gió độc có đến với mình hay không, một cơn nhồi máu não, một tai biến mạch máu não có đến với mình hay không, không ai biết được điều đó hết.

Luôn sống trong sự lo sợ, phập phồng, bất an.

Người nào trong khi còn đang an ổn tốt lành càng vỗ ngực xưng tên chừng nào thì một khi tai họa đến với người đó thì xung quanh lại càng cười chê người đó.

Thiền Đường Nikaya



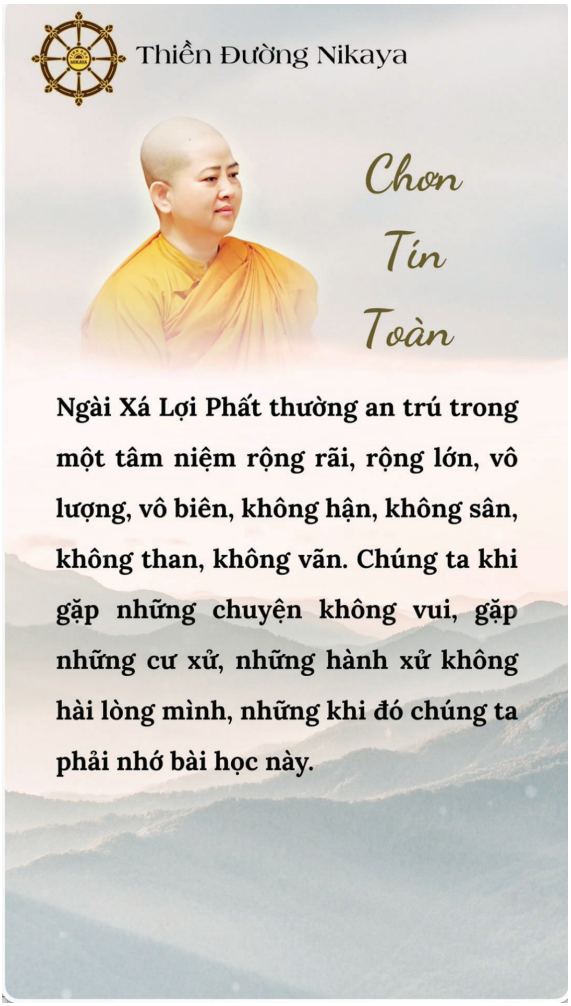
Chơn Tín Toàn

Đó, nói cho cố đi, giỏi lắm đi, mới vừa khoe khoang đây mà giờ vậy đó ta, người ta cười à.

Đối diện với bao nhiêu thứ trên cuộc đời này, truy tìm dục, truy tìm vật chất, truy tìm sắc, tài, danh, lợi.

Bây giờ khi nói cái chữ sanh là khổ là trong con mắt của mình phải hiện ra được, phải hiện ra được hình ảnh của cuộc sống, từ giàu cho đến nghèo, may mắn cho đến bất hạnh, tất cả đều do duyên nghiệp của mình.

3. AN TRÚ TÂM RỘNG MỞ, MỌI THỨ TRỞ NÊN NHẸ NHÀNG



Thiền Đường Nikaya

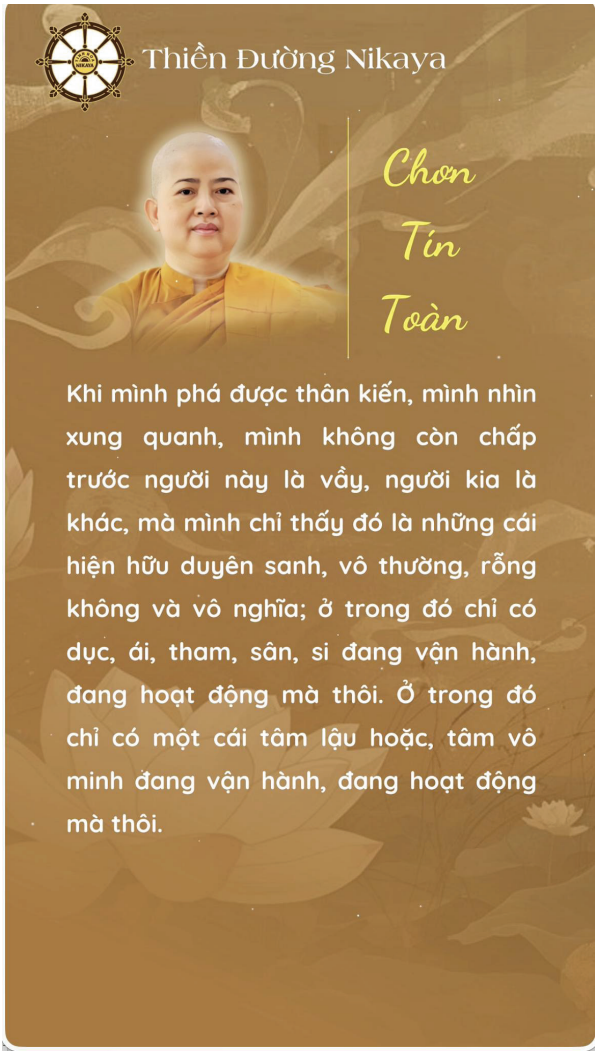


Chơn Tín Toàn

Phải tập cho tâm lượng của mình rộng lớn, vô lượng, vô biên, không có hận thù cái gì, không có hơn thua cái gì, không có than vãn cái gì. Trú trong một trạng thái tâm rộng lớn ra khỏi thân tâm này. Và rồi trong đó, chúng ta thấy những phiền muộn, những phiền não trong lòng chúng ta nó như là cát bụi vậy, nó thật là nhỏ nhen trong trời đất rộng lớn này.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 6"

4. BẠN CÓ ĐANG THẤY ĐÚNG KHÔNG



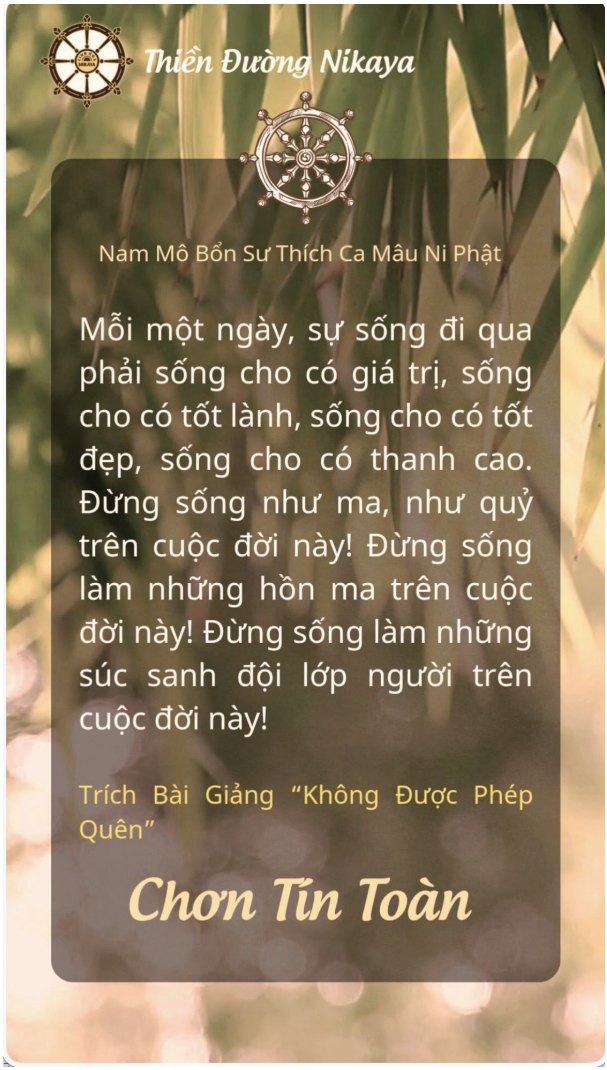
Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

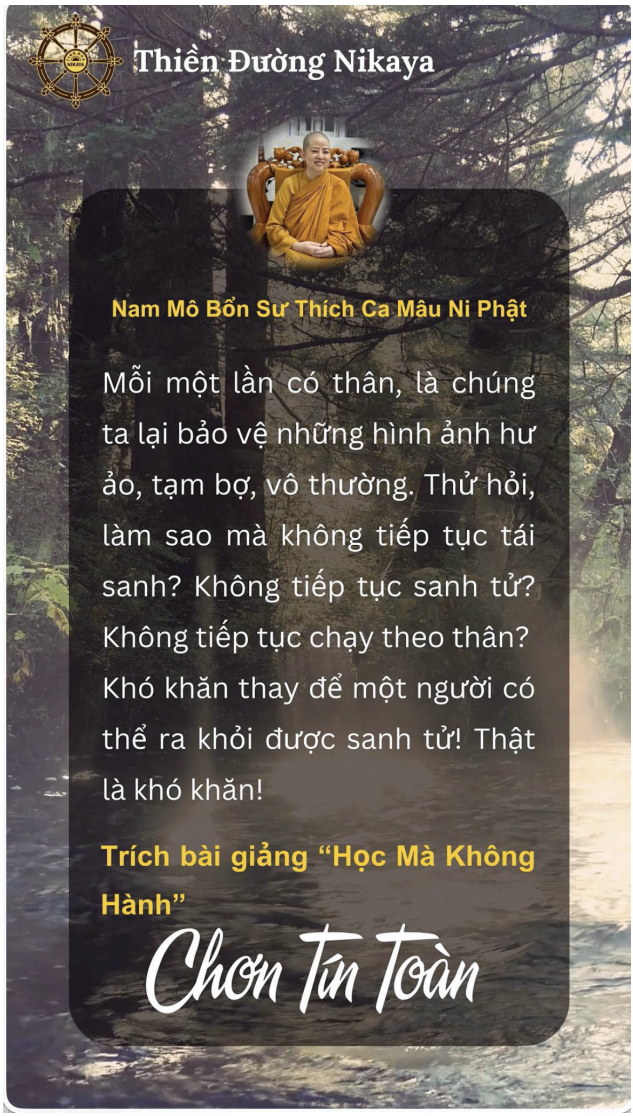
Khi đó được gọi là "nhìn thấu tâm người". Mình không còn bị dính mắc trên cái hình ảnh phía bên ngoài, trên cái sắc tướng phía bên ngoài, trên cái lớp da phía bên ngoài; mà mình nhìn xung quanh, mình biết tất cả đều là rỗng không và vô nghĩa. Khi nào mình nhìn được xung quanh như vậy, trong đôi mắt của mình trí tuệ nó luôn hiển lộ, nhìn thấy xung quanh tất cả là rỗng không và vô nghĩa; chỉ có một nội tâm hôn mê, tâm lậu hoặc, tâm vô minh với đầy dẫy dục, ái, tham, sân, si, bản ngã đang hoạt động phía bên trong — còn thật ra "không có ai ở đây cả".

5. BẠN ĐÃ SỐNG NHƯ THẾ NÀO

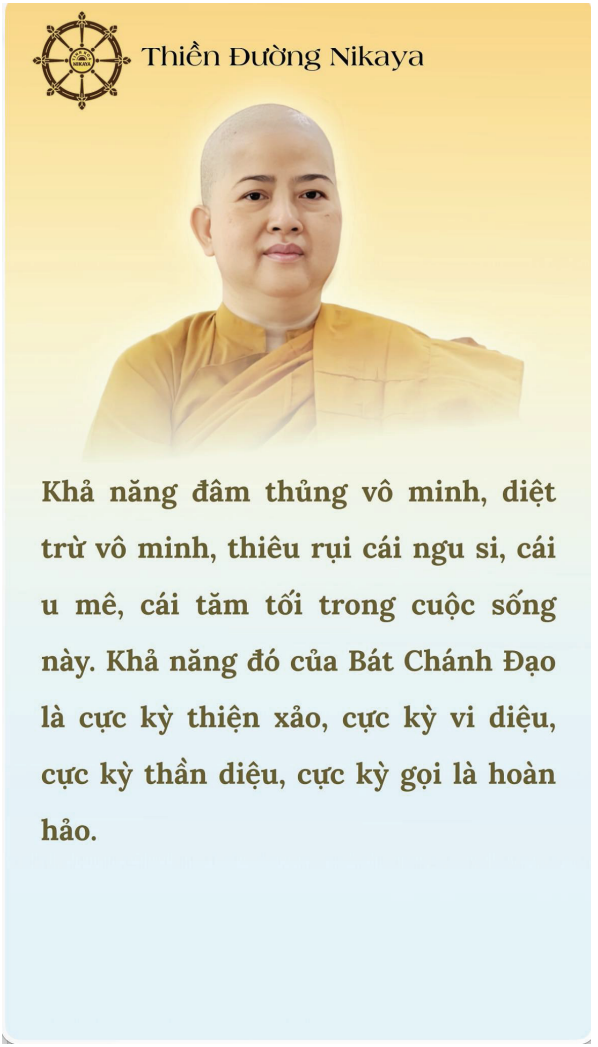


6. BẢN NGÃ NÀY CHỈ LÀ MỘNG THÔI




Thiền Đường Nikaya
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Mỗi một lần có thân, là chúng ta lại bảo vệ những hình ảnh hư ảo, tạm bợ, vô thường. Thử hỏi, làm sao mà không tiếp tục tái sanh? Không tiếp tục sanh tử? Không tiếp tục chạy theo thân? Khó khăn thay để một người có thể ra khỏi được sanh tử! Thật là khó khăn!
Trích bài giảng "Học Mà Không Hành"
Chơn Tín Toàn

7. BÁT CHÁNH ĐẠO PHÁ TAN VÔ MINH



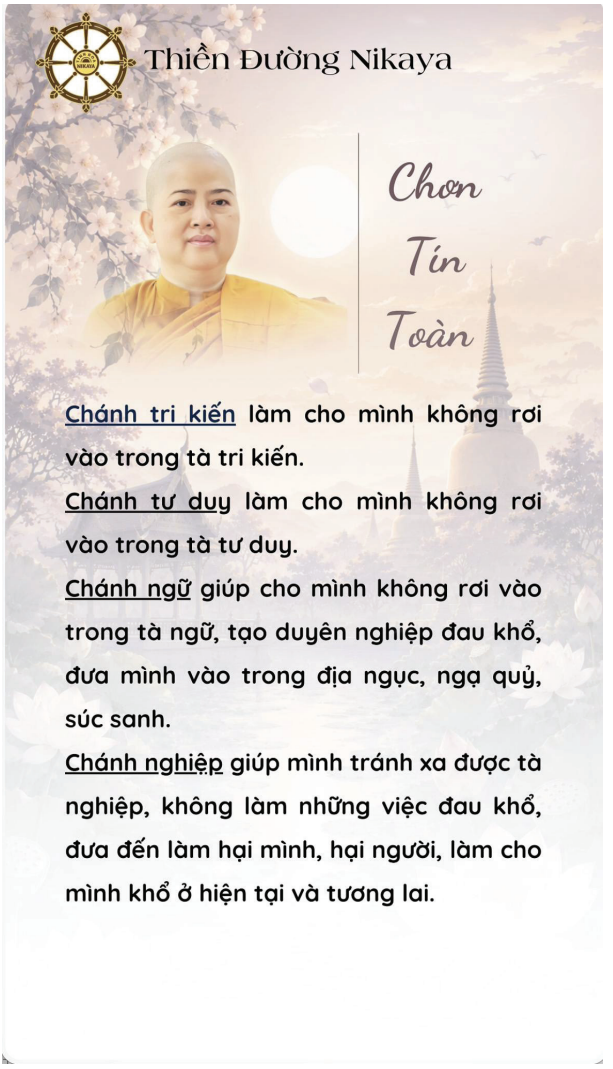
Thiền Đường Nikaya



Bát Chánh Đạo được gọi là một phương pháp tu tập để mà nhiếp phục vô minh trên cuộc đời này và phương pháp này là một phương pháp hoàn hảo, thiện xảo, sự hoàn hảo và sự thiện xảo của Bát Chánh Đạo là không thể nghĩ bàn, là thật sự tuyệt vời, là thần diệu.

TRÍCH TRONG BÀI GIẢNG "PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG"

8. BÁT CHÁNH ĐẠO VI DIỆU NHƯ THẾ NÀO



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chánh mạng bảo vệ, che chở mình, giúp cho mình không thực hành tà mạng nuôi sống sinh mạng này; đưa mình vào trong sự nuôi mạng sống này một cách chân chánh, không tạo nghiệp, không mang tội.

Chánh tinh tấn giúp mình không đến gần, không thực hiện những tà tinh tấn. Chánh tinh tấn mở rõ cho mình, cần biết rõ một người tu cần phải tinh tấn như thế nào; không thực hiện những tà tinh tấn, không cần phải nỗ lực, cố gắng trong những việc sai lầm, không phải đưa đến mục đích thanh tịnh, giải thoát. Chánh tinh tấn bảo vệ mình không rơi vào trong tà tinh tấn.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chánh niệm bảo vệ mình không rơi vào trong tà niệm, có những sự quán niệm, quán sát chân chánh, tu tập chân chánh đưa đến trí tuệ và giải thoát.

Chánh định giúp cho mình, bảo vệ mình không có tu tập tà định, không thực hành tà định, để rồi tiền mất tật mang, không đạt được trí tuệ và sự giải thoát như mình mong muốn.

Như vậy, phương pháp Tám Chánh, hay Bát Chánh Đạo, là một phương pháp, một lối tu "chân chánh, hoàn hảo", hoàn hảo... có khả năng "bảo vệ" mình, không để mình rơi vào trong tà kiến, trong tà đạo.

Thiền Đường Nikaya



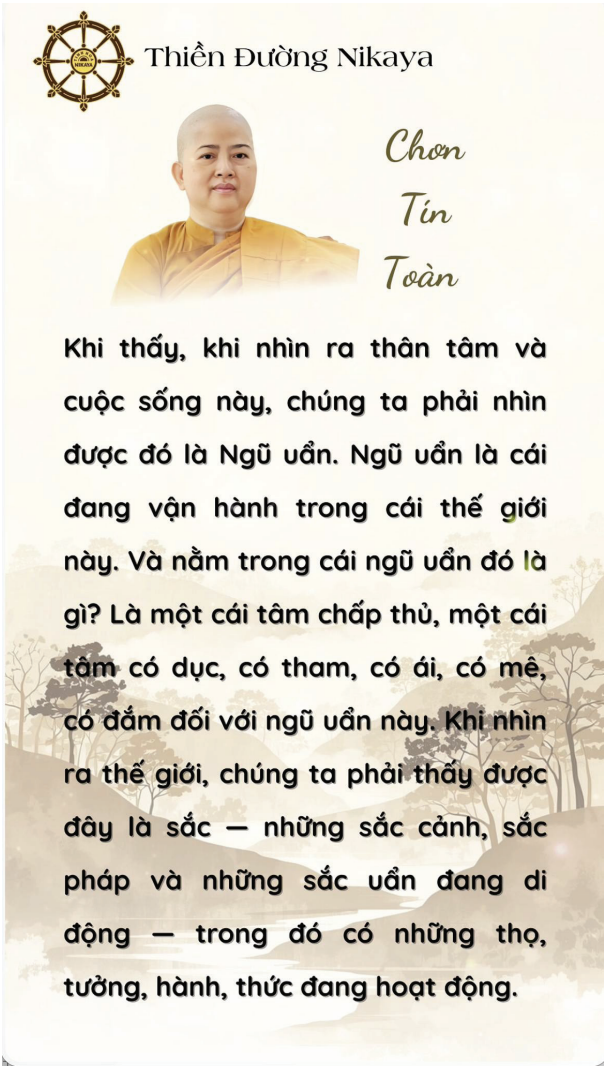
Chơn Tín Toàn

Phương pháp Tám Chánh được gọi là phương pháp tu tập "thần diệu". Phương pháp này sẽ đưa người thực hành chắc chắn đi đến bến bờ của an lạc, bình an và giải thoát.

Một phương pháp "thần diệu, hoàn hảo, tuyệt hảo, thiện xảo, hoàn mỹ" như vậy nhưng đã bị vùi lấp, đã bị lãng quên trên 2.000 năm rồi! Một phương pháp tu tập như vậy, hoàn hảo như vậy, nhưng đã bị vùi lấp, đã bị lãng quên trên 2.000 năm rồi!

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ THÁNH ĐẾ 2"

9. BÊN TRONG THÂN TÂM NÀY LÀ GÌ



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nhìn lại tự thân, chúng ta phải thấy được đây là ngũ uẩn: thân này được gọi là sắc, bên trong thân này là sự hoạt động của những thọ, tưởng, hành, thức. Nằm sâu bên trong thọ, tưởng, hành, thức này là một cái tâm mê — một cái tâm mê đang chạy theo, đang đuổi theo thọ, tưởng, hành, thức này, bám víu, tham đắm, thích muốn đối với lại cái sắc uẩn này.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 13"

10. BIẾT LÀ KHỔ RỒI, CÒN NẮM CHI NỮA



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nhưng trong bài kinh này thì Đức Phật xác định rõ luôn thế nào là đau khổ. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là đau khổ. Mình muốn nắm giữ sắc là mình nắm giữ đau khổ; mình nắm giữ thọ là mình nắm giữ đau khổ; mình nắm giữ tưởng, giữ hành, giữ thức là mình nắm giữ đau khổ. Giờ Đức Phật chỉ thẳng vào trong ngũ uẩn rồi. Và bây giờ đã biết sắc, thọ, tưởng, hành, thức là đau khổ rồi, tội gì mình nắm giữ cái khổ đau. Bài kinh này quá rõ, quá rõ ràng.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Giờ đã biết cái đau khổ, cái khổ đau trên cuộc đời này là ngũ uẩn thì nắm giữ nó làm chi cho khổ, phải ráng mà buông ha. Mình biết cái cục đen đen đó là cái cục thang hừng, lửa đỏ, đen đen, đỏ đỏ đó là biết cái cục thang hừng, lửa đỏ, nắm làm chi cho nó phỏng tay, nắm làm chi cho nó nhức nhối, nắm làm chi cho nó sanh khởi phiền não. Mình buông ra đi, mình buông cái cục thang hừng đó ra đi, buông cái cục lửa đỏ đó ra đi thì mình sẽ không có khổ đau, không có nhức nhối.

Thiền Đường Nikaya



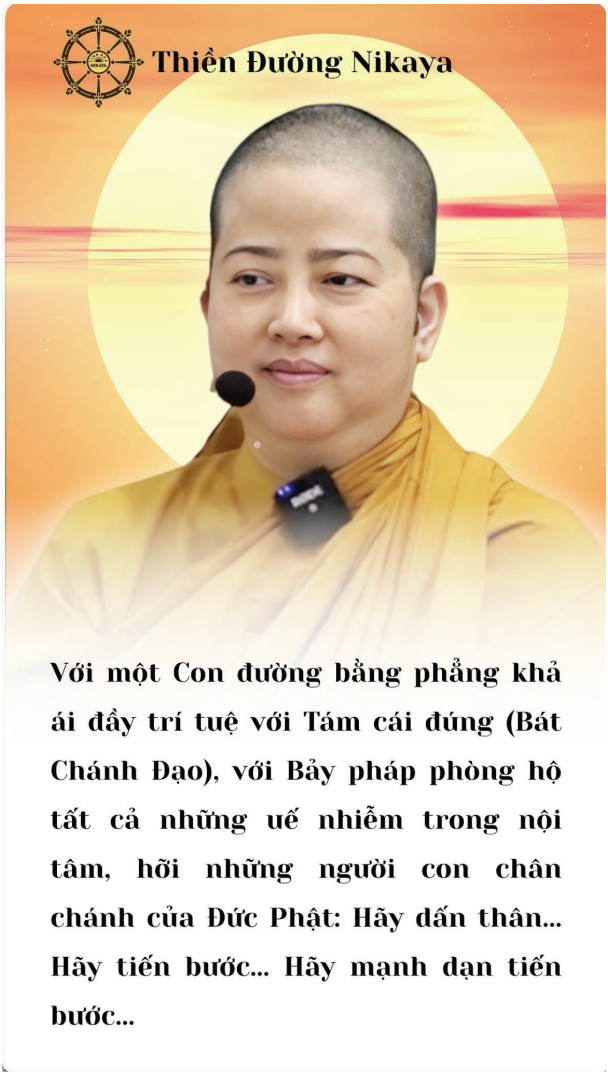
Chơn Tín Toàn

Bài kinh này chỉ quá thẳng vấn đề, quá thẳng vấn đề. Mình ôm câu này mình làm thiền quán cũng được, ôm câu này làm quán buông xả, quán tâm xả: "Sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là đau khổ." Trời đất ơi, nắm cái đau khổ này làm chi vậy bà, bà ngu dữ vậy bà, bà buông nó ra giùm đi, mình tác ý vậy đó.

TRÍCH BÀI GIẢNG:

"BÀI KINH CỘI GỐC CỦA KHỔ ĐAU"

11. BƯỚC TRONG ÁNH SÁNG TRÍ TUỆ




Thiền Đường Nikaya
Hãy hùng dũng tiến bước... Hãy rống lên tiếng rống của hùng dũng, mạnh mẽ của một con sư tử... Và hãy làm cho Linh hồn Phật giáo rực sáng trong tâm và tỏa sáng trong đời.
Trích bài giảng "Linh Hồn Phật Giáo"

12. CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ BUÔNG BỎ DỤC ÁI



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi nào chúng ta thật sự thành tựu được đôi mắt trí tuệ, thấy được các sự thật này, sống được trong các sự thật này, thì tâm chúng ta mới có thể thuần đi đến sự từ bỏ những tham ái, những chấp thủ. Bằng không, cực kỳ khó, cực kỳ khó!"

TRÍCH BÀI GIẢNG "THANH QUY ĐẠO TRÀNG 4"

13. CÁI GỌI LÀ "TA" – THẬT RA LÀ GÌ?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thật là tội nghiệp thay cho chúng ta! Thật là đau xót thay cho chúng ta trong dòng trầm luân sanh tử này! Hãy nhìn đi, hãy nhìn thật kỹ đi! Hãy để cho tâm mình thâm nhập, thâm nhập vào trong sự thật về thân xác này. Hãy để cho tâm mình thâm nhập và thấm thía, thấm thía sự thật về thân xác này. Hãy để cho tâm mình bừng tỉnh, sực tỉnh và òa khóc trước sự thật về thân xác này.

Thiền Đường Nikaya



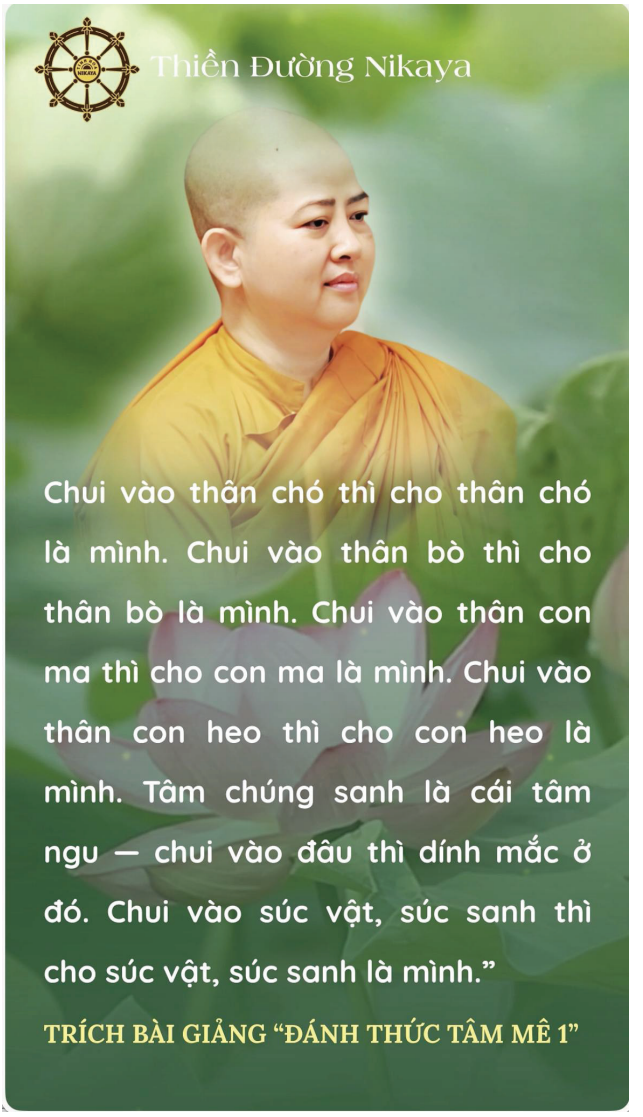
Chơn Tín Toàn

Cái gọi là "mình" đó, cái gọi là "tôi" đó, cái gọi là "ta" đó trong cuộc đời này — lại là một mớ những bầy nhầy, nhớp nhúa, tanh hôi, bẩn thỉu, bất tịnh, nhơ nhớp, kinh tởm như thế này! Cái gọi là "ta" đó, cái gọi là "tôi" đó trên cuộc đời này — chính là đây! Chính là cái đống bầy nhầy, bất tịnh, bên trong đó là nhầy nhụa, là nhơ nhớp, là tanh hôi như thế này!

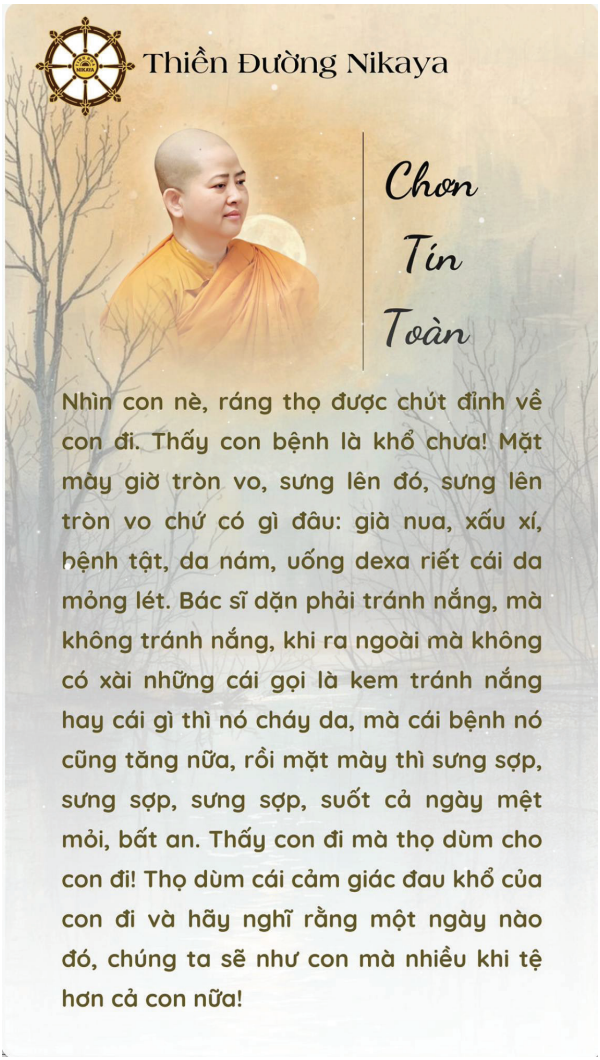
TRÍCH BÀI GIẢNG: "QUÁN BẤT TỊNH NHỚP NHÚA"

14. CÁI NGU LỚN NHẤT NHẬN THÂN NÀY LÀ MÌNH




Thiền Đường Nikaya
Chui vào thân chó thì cho thân chó là mình. Chui vào thân bò thì cho thân bò là mình. Chui vào thân con ma thì cho con ma là mình. Chui vào thân con heo thì cho con heo là mình. Tâm chúng sanh là cái tâm ngu — chui vào đâu thì dính mắc ở đó. Chui vào súc vật, súc sanh thì cho súc vật, súc sanh là mình."
TRÍCH BÀI GIẢNG "ĐÁNH THỨC TÂM MÊ 1"

15. CÁI THÂN NÀY LÀM TA KHỔ BIẾT BAO



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Đức Phật thọ được điều đó! Thái tử Tất Đạt Đa, Ngài thọ được điều đó! Ngài thọ được sự đau khổ! Ngài thọ được 100% sự đau khổ của người khác, sự đau khổ của chúng sanh. Ngài thọ được một cách hoàn toàn viên mãn và mỹ mãn đến độ mà Ngài hoàn toàn có thể từ bỏ một cái đời sống xa hoa, vật chất, sung sướng như vậy để mà đi tìm sự thật, đi tìm ánh sáng trên đường hầm tăm tối của sanh tử.

Cho nên cái điều mà con chia sẻ, nhắc tới, nhắc lui ở đây là làm sao con muốn chúng ta phải thọ được — thọ được "sanh là khổ"!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Sự sanh ra có thân này trên cuộc đời này là "đau khổ". Chúng ta phải thọ được, thọ được điều đó!

Sanh ra rồi lớn lên, rồi bị dục chi phối, dẫn dắt, thúc ép, hành hạ, áp bức, thống trị; khỏe mạnh thì hành xử theo dục không à, sống trong dục, hoạt động cho dục, phục vụ cho dục — dục về vật chất, dục về thân xác, dục về ăn uống, dục về ngủ nghỉ. Nhưng mà nhìn đi, nhìn lại, nhìn tới, nhìn lui, chẳng qua cũng chỉ là kẻ nô lệ phục vụ cho dục mà thôi.

TRÍCH BÀI GIẢNG "MỤC ĐÍCH NGƯỜI TU"

16. CẢM THỌ LÀ VÔ THƯỜNG, CỨ KIÊN TRÌ




Thiền Đường Nikaya
- Chơn Tín Toàn -
Nếu như mình không vượt qua được liền ngay trong giờ phút đó, mình không quán chiếu để cho nó tan biến liền mà nó vẫn trì trệ, trì trệ, trì trệ trong thân tâm của mình, thì mình biết nó là vô thường. Ngươi đang chèn ép ta, ngươi đang thống trị ta, nhưng mà chỉ được thời gian ngắn thôi, tại vì ngươi là vô thường. Hết cái cảm giác trì trệ đi qua rồi, mình lại có cái cảm giác tươi vui, phấn khởi, hoan hỷ, hạnh phúc trong sự tu tập, chứ nó không có thường còn; nó thường còn thì làm sao mà tu, vì nó là vô thường.


Thiền Đường Nikaya
- Chơn Tín Toàn -
Ngươi đang làm cho ta mệt mỏi, ngươi đang làm cho ta chán nản, ngươi đang làm cho ta muốn bỏ tu, ngươi đang làm cho ta muốn xuống núi, ngươi đang làm cho ta muốn ra ngoài đời, ngươi đang làm cho ta dả dượi, ngươi đang làm cho ta vầy khác... nhưng không sao, ngươi là vô thường, ngươi là vô thường. Ngươi sanh rồi ngươi diệt, rồi sẽ đến lúc ngươi diệt mà thôi. Mình quán như vậy là mình sẽ vượt qua.


Thiền Đường Nikaya
- Chơn Tín Toàn -
Khi nó sanh khởi những cảm giác lười biếng, phóng dật, rồi mình mạnh mẽ, mình nhiếp phục được liền, nó hết liền được thì tốt; mà nó không hết liền, mà nó thuộc về những cảm thọ trì trệ, dai dẳng, thì mình cứ kiên trì... coi mày lì tới chừng nào, coi mày lì tới chừng nào, mày kéo dài tới chừng nào rồi đến lúc mày cũng phải chấm dứt thôi. Mình quán như vậy đó


Thiền Đường Nikaya
- Chơn Tín Toàn -
Mình chấp nhận trong một thời gian đó; có thể tùy theo cái tàn dư lậu hoặc của mình mà nó sẽ duy trì trong vòng nửa ngày, một ngày, hai ngày, ba ngày... nhưng rồi nó sẽ chấm dứt, tại vì nó là vô thường. Thọ là vô thường mà.
TRÍCH BÀI GIẢNG: "NHỮNG ĐỀ TÀI CÂU CHUYỆN"

17. CÀNG TU ĐÚNG, CÀNG THÔNG CẢM NHIỀU HƠN

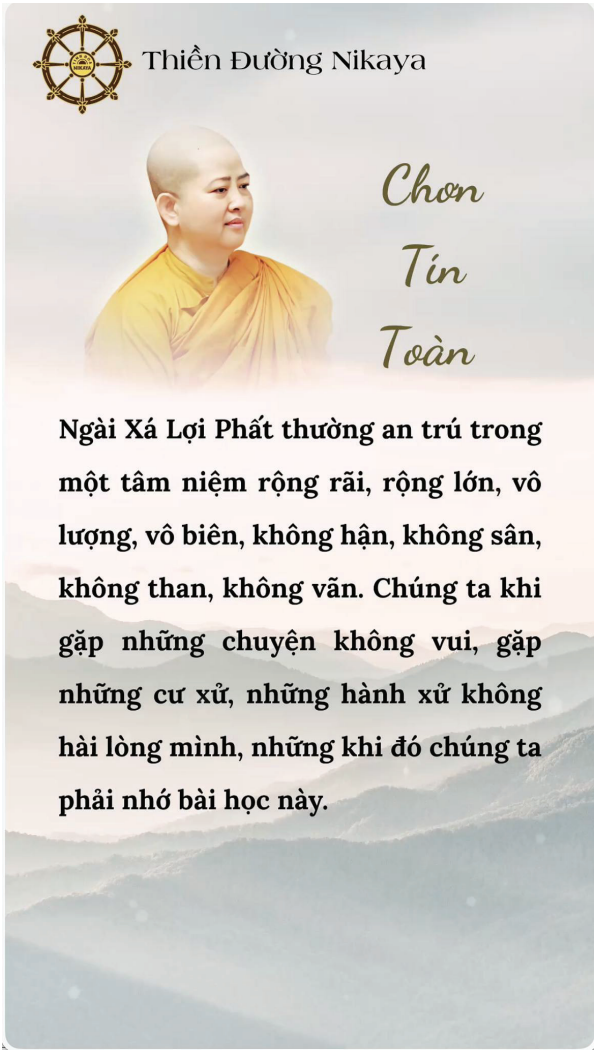



Thiền Đường Nikaya
Mà càng tu đúng thì sẽ càng thông cảm cho người ta nhiều hơn. Thông cảm cho người ta nhiều hơn là vì sao? Trời ơi, thấy sâu của mình, mình còn khó nhìn quá, thì làm sao người ta có thể nhìn thấy được sâu của họ nếu như họ tu không đúng."
TRÍCH BÀI GIẢNG "CAY ĐẮNG SỰ TU"

18. CÀNG TU, CÀNG PHẢI DIỆT NGÃ



19. TẬP CHO TÂM THẬT RỘNG LỚN



Thiền Đường Nikaya

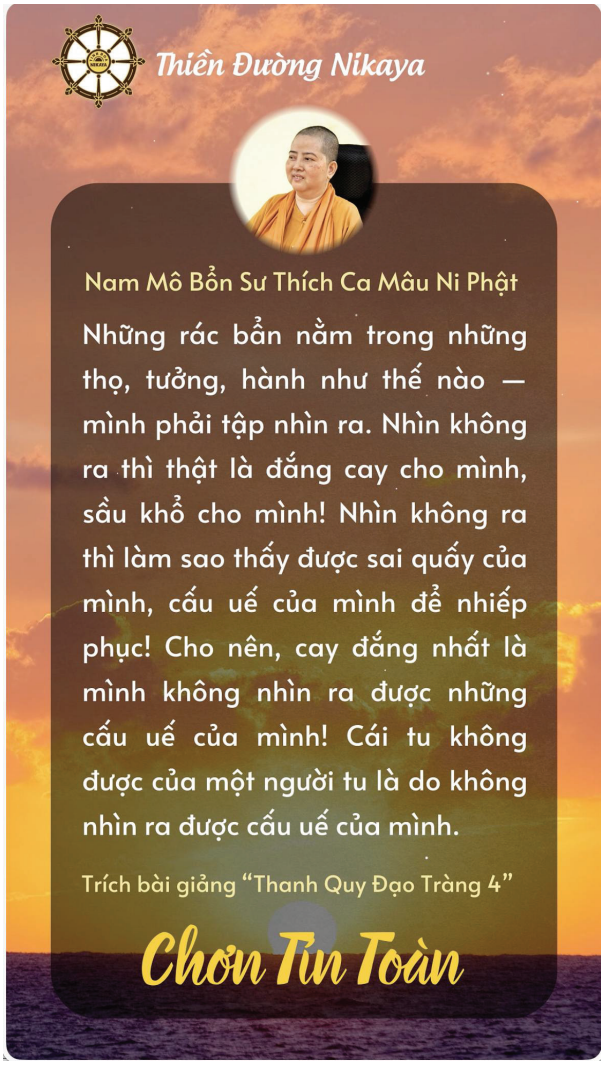


Chơn Tín Toàn

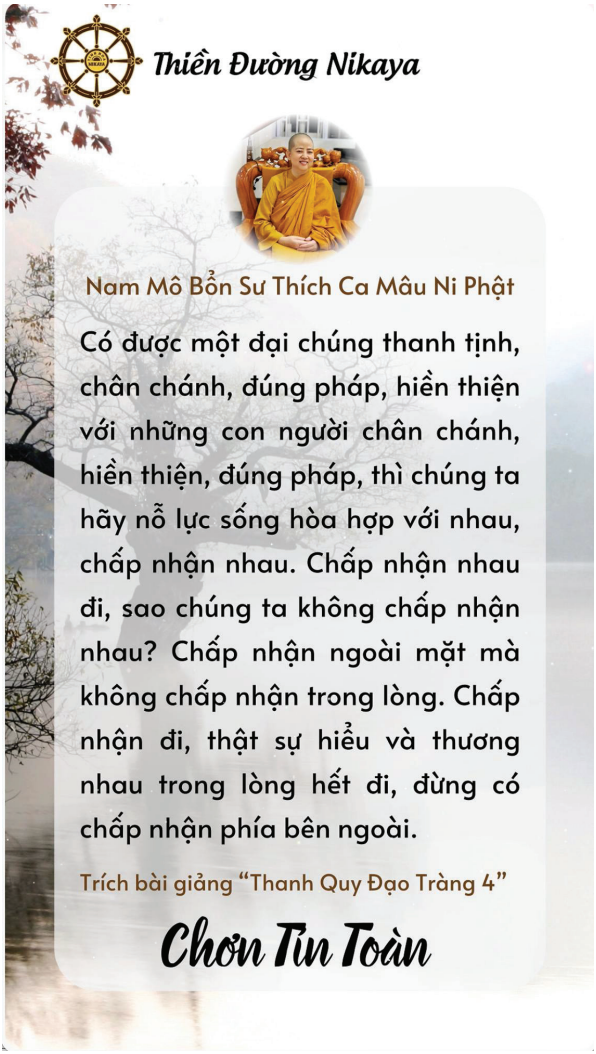
Phải tập cho tâm lượng của mình rộng lớn, vô lượng, vô biên, không có hận thù cái gì, không có hơn thua cái gì, không có than vãn cái gì. Trú trong một trạng thái tâm rộng lớn ra khỏi thân tâm này. Và rồi trong đó, chúng ta thấy những phiền muộn, những phiền não trong lòng chúng ta nó như là cát bụi vậy, nó thật là nhỏ nhen trong trời đất rộng lớn này.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 6"

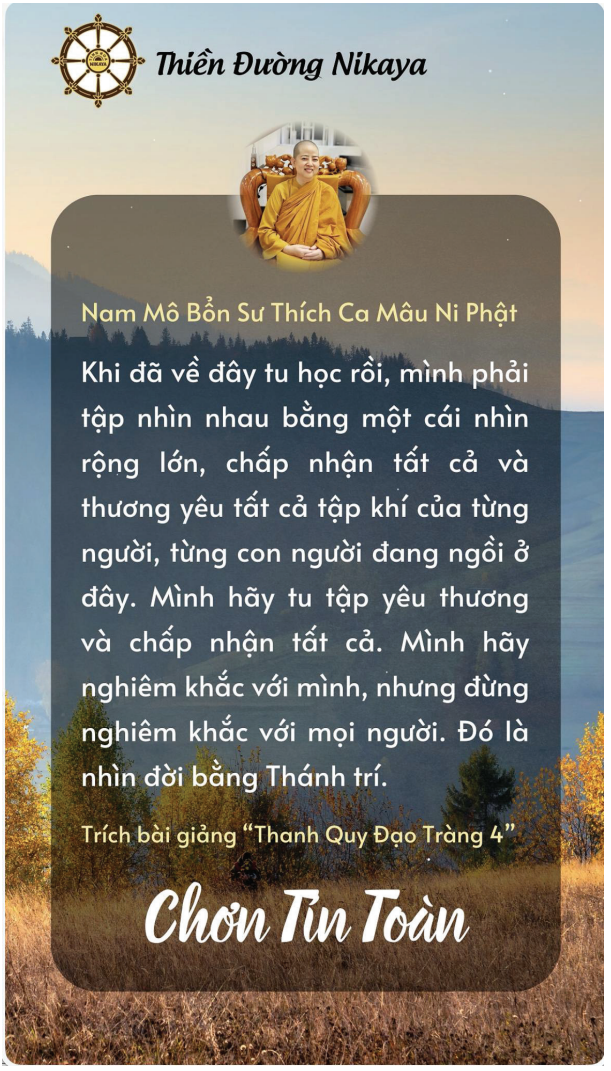
20. CAY ĐẮNG NHẤT LÀ KHÔNG THẤY MÌNH



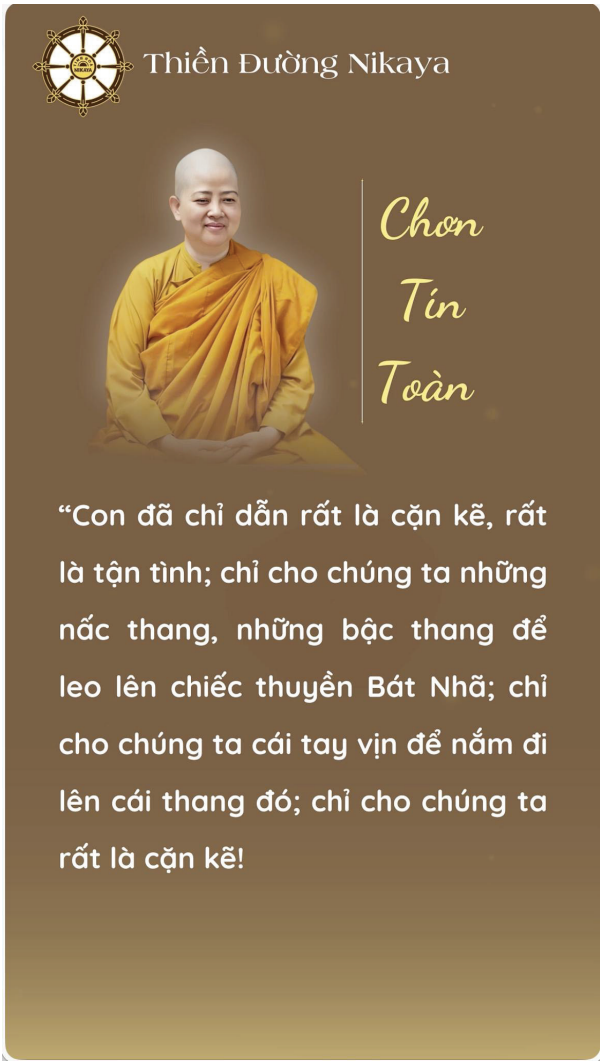
21. CHÂN THÀNH CHẤP NHẬN NHAU!



22. CHẤP NHẬN NHAU TRONG HIỂU THƯƠNG



23. CHÂU BÁU TRONG TAY CHÚNG TA



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Con chỉ mong là chúng ta phải nhận hiểu được: đó là châu báu, đó là vàng ngọc, đó là Thánh ngữ. Tiếp nhận những sự hướng dẫn, chỉ dẫn này một cách cẩn trọng và thực tập, thực hành, chúng ta sẽ làm được, chúng ta sẽ làm được."

TRÍCH BÀI GIẢNG "THANH QUY ĐẠO TRÀNG 4"

24. CHỈ CẦN ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG, THÁNH QUẢ SẼ HIỂN LỘ

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Trong bài kinh được gọi là Kinh Cán Búa, Đức Phật nói rằng những vị tinh cần trong sự tu tập này, có thể trong mỗi ngày vị ấy không nhìn thấy được sự thay đổi của mình. Nhưng một thời gian sau đó, vị ấy bất ngờ phát hiện: "Ôi, mình đã thay đổi nhiều quá!" Ví như người thợ rèn cầm cái búa làm việc; thời gian đầu họ đâu có thấy cái cán búa bị hao mòn, phải không ạ? Nhưng làm một thời gian dài, khi nhìn lại, họ mới thấy cán búa đã hao mòn.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Cũng giống như vậy, những kiết sử trong cuộc đời này, những sự dính mắc, trói buộc trong cuộc đời này, nếu chúng ta khéo tu tập, tu tập đúng cách, tu tập đúng pháp; mỗi ngày biết nuôi dưỡng trong mình sự quán chiếu, sự như lý tác ý về tánh vô thường của ngũ uẩn, tánh mệt mỏi, tánh tham đắm, tánh chấp trước của ngũ uẩn.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chúng ta tập khởi lên trí tuệ đối với ngũ uẩn, khởi lên sự thức tỉnh đối với ngũ uẩn. Ban đầu, chúng ta thấy mình vẫn còn tham, sân, si; nhưng từ từ, từ từ, với thời gian của sự tu tập, với trí tuệ về ngũ uẩn mà chúng ta đã thành tựu, thì chúng ta sẽ phát hiện ra. Một ngày nào đó, trong sự tu tập này, chúng ta chợt nhận ra: "Ồ! Sao bây giờ đối duyên xúc cảnh, tâm mình nhẹ nhàng, không còn dao động nhiều, không còn chạy theo cảnh nữa, thanh tịnh và lắng dịu."

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mặc dù bên ngoài người ta đang dao động, đang rộn ràng, đang hơn thua, đang sân hận; vậy mà mình thấy cảm thọ trong mình vẫn lắng dịu, vẫn an tịnh, không chạy theo ngoại cảnh, không động theo ngoại cảnh, nội trần bên trong vẫn lặng yên. Một lúc nào đó, trong sự tu tập này, khi chúng ta đi đúng theo con đường Thánh đạo, thì Thánh quả, Thánh giải thoát sẽ xuất hiện.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 3"

25. CHỈ CÓ MỘT CÁCH ĐỂ THAY ĐỔI TẬP KHÍ

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thành ra khi sanh ra dưới một cái thân mới trong một đời sống mới, thì cái tập khí mà chúng sanh này đang có, cũng như tánh tình mà chúng sanh này đang có, nó là một cái đã được hình thành từ nhiều đời, nhiều kiếp đến bây giờ. Cho đến ngày giờ này không có dễ gì thay đổi được nó, chỉ trừ khi người này nhìn ra được cái tập khí đó.

Người này thấy được cảm giác của tập khí đó là gì? Người này thấy được cái tưởng ám ảnh cái tập khí đó là gì?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Còn những sự tu tập mà không có trí tuệ về tự thân của mình thì thật khó lòng mà có thể chuyển đổi được, chuyển hóa được những cái dục, ái, tham, sân, si, bản ngã, tánh tình bất thiện của mình; hết sức là khó lòng để có thể làm được cái điều đó!

TRÍCH BÀI GIẢNG "TU MỆT QUÁ"

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Người này thấy được cái ý hành xoáy xung quanh, chúi mũi vào trong cái tập khí đó là gì? Và người này thấy được một cái thức, một cái tâm mê đang hướng vào trong cái tập khí đó là gì?

Người này thấy rõ hoàn toàn cái sự vận hành của tập khí đó, từ chân tơ cho đến kẽ tóc của tập khí đó. Khi đó, vị đó mới có khả năng thay đổi, chuyển hóa và diệt tận những cái tập khí bất thiện trong đời sống của mình.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Còn cho đến khi nào một người trong sự sống của mình mà không có trí tuệ về tự thân, không thấy biết rõ những cái hành tướng về tập khí của mình, mà không nhìn thấy rõ những cái hành tướng của nó, những cái chân tơ kẽ tóc của nó, thì dĩ nhiên là thật sự khó lòng mà đào thải, mà chuyển đổi, mà từ bỏ những tập khí đó.

Vì vậy, một người tu học trong cái dòng Thánh trí tuệ này sẽ có khả năng, sẽ có cơ hội thay đổi, điều chỉnh những tập khí, những tánh tình bất thiện trong thân tâm của mình.

26. CHỈ CÓ TUỆ NGŨ UẨN MỚI THẤY TẬN GỐC BẢN NGÃ

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mỗi một lần mà con nhìn thấy cái bản ngã của mình nó xuất đầu lộ diện, nhiều khi nó không lộ ra ngoài, tại vì mình càng tu thì càng ngày những cái thô thiển của mình nó càng được diệt trừ, càng được đào thải, rồi càng ngày, càng ngày vượt qua cái lớp thô đó tới cái lớp vi tế, rồi tới lớp vi tế, vi tế của vi tế nữa. Và khi nhìn ra những cái bản ngã của mình bên trong, người ta không thấy, mình thấy. Tại vì sao? Tại vì nó chưa có lộ ra phía bên ngoài, mà mình thấy: thấy rồi nhục nhã, thấy rồi mắc cỡ, thấy rồi xấu hổ.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mà con thưa với chúng ta là càng tu đi thì chúng ta sẽ thấy những bộ mặt vi tế của bản ngã hết sức là kinh khủng, kinh khủng và tinh vi. Có những hình thức bản ngã nó nằm hết sức là yên lặng, hết sức là lắng dịu, hết sức là yên lặng, không dễ dàng gì nhìn ra. Nếu không có thâm niên trong sự tu học thì chết là phải rồi. Tại vì sao? Vì tới những cái bản ngã đó thì ý hành nó không có nói, nó không có xưng, nó không có ta đây, ngay cả cái tưởng hình bóng nó cũng vẫn không có hoạt động nữa, chứ đừng nói chi là có hình bóng của mình ở trong đó, mà chỉ là một cảm giác nhè nhẹ, nhè nhẹ, lặng lặng, yên yên thôi thì làm sao mà phát hiện ra đây

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thiên nan, vạn nan, thiên nan, vạn nan trong đó chứ không phải là dễ. Nếu mà không thuần thục và thiện xảo trong trí về ngũ uẩn này thì không làm sao phát hiện ra được những bản ngã còn ẩn chìm một cách tinh vi trong nội tâm của mình. Vì vậy, mà khi nhìn ra được những cái đó, thì chúng ta biết con làm cái gì không? Con tự lắc đầu với mình riết, lắc đầu xong rồi con cười – con cười, con mới nói: "Trời ơi! Nó khó nhìn ra như thế này thì bảo làm sao mà những sự tu hành khác mà không quán chiếu nhận diện ngũ uẩn này có thể nhìn ra được cái bản ngã đây!"

Thiền Đường Nikaya



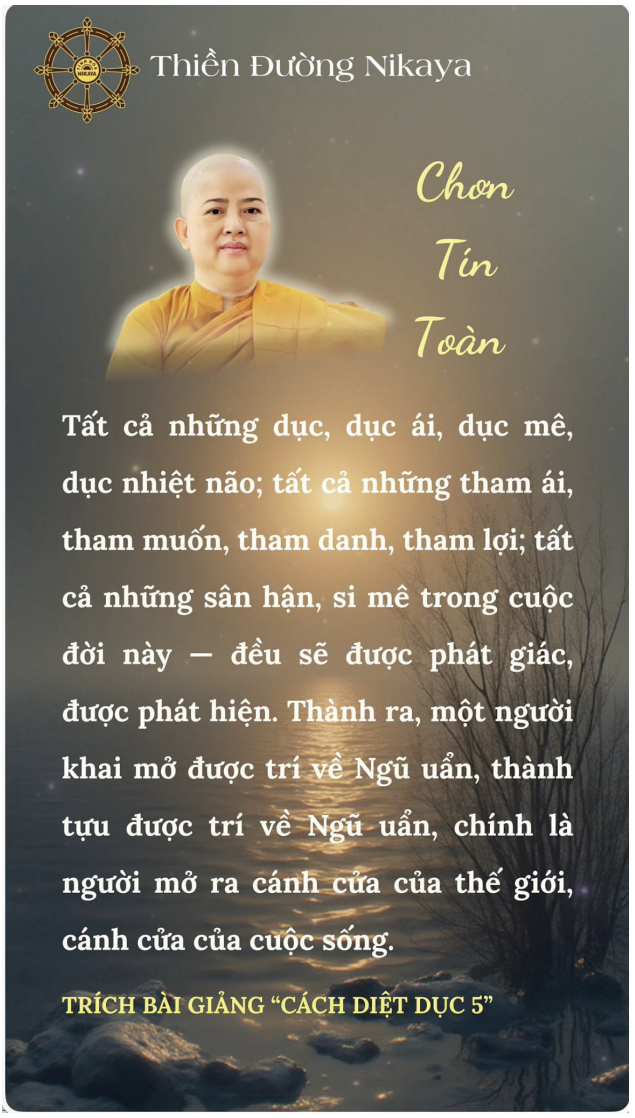
Chơn Tín Toàn

Thành ra, ngay chính bản thân con mà nhìn ra được những cái bản ngã mà nó còn ẩn hiện, tinh vi như vậy, thì con thấy rằng quá khó để nhận ra nó, huống chi là những sự tu hành mà không theo con đường quán chiếu này thì làm sao mà nhận ra được.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 3"

27. CHỈ KHI THẤY NGŨ UẨN, TA MỚI THẬT SỰ THẤY ĐƯỢC CUỘC ĐỜI



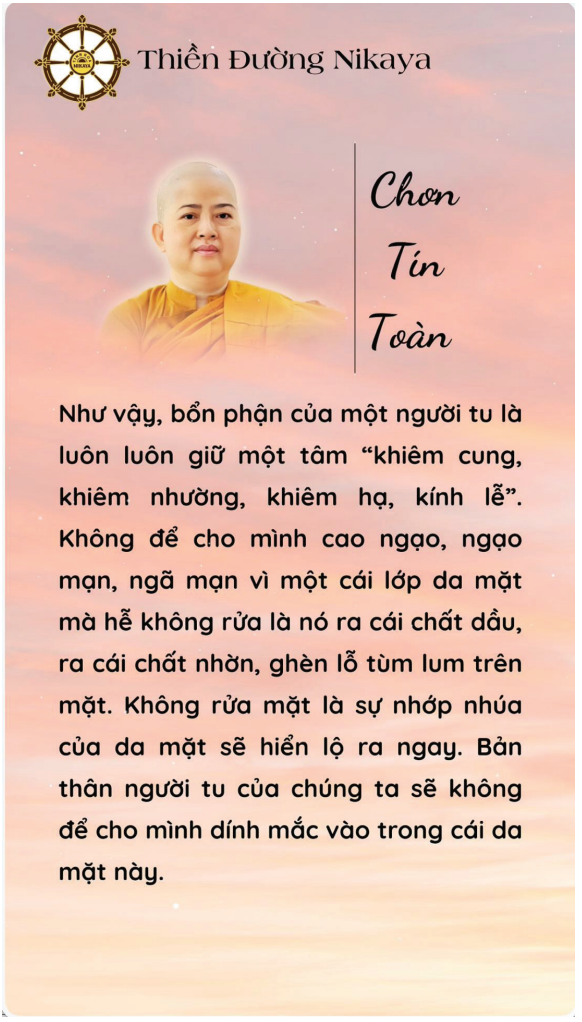

Thiền Đường Nikaya
Chơn
Tín
Toàn
Tất cả những dục, dục ái, dục mê, dục nhiệt não; tất cả những tham ái, tham muốn, tham danh, tham lợi; tất cả những sân hận, si mê trong cuộc đời này — đều sẽ được phát giác, được phát hiện. Thành ra, một người khai mở được trí về Ngũ uẩn, thành tựu được trí về Ngũ uẩn, chính là người mở ra cánh cửa của thế giới, cánh cửa của cuộc sống.
TRÍCH BÀI GIẢNG "CÁCH DIỆT DỤC 5"

28. CHỈ KHI TU ĐÚNG MỚI THẤY ĐƯỢC MÌNH




Thiền Đường Nikaya
Sâu của mình thì người ta thấy không à, ai cũng nhìn thấy sâu của người khác mà không ai nhìn thấy sâu của mình. Cái vấn đề đau khổ của sự tu hành này là như vậy đó. Đó là một sự đau khổ của sự tu hành. Nếu sự tu hành đó không được đúng cách, thì đó là sự đau khổ."
TRÍCH BÀI GIẢNG "CAY ĐẮNG SỰ TU"

29. CHỈ LÀ LỚP DA VÔ THƯỜNG - SAO CÁI TA LẠI QUÁ LỚN



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi mình còn dính mắc, còn ám ảnh, còn trói buộc, còn vỗ ngực, còn ta đây, còn ngã mạn đối với cái da mặt này, thì mình sẽ còn chui vào trong nhiều những cái lớp da mặt khác nữa. Mình sẽ còn tiếp tục chui vào trong nhiều những cái lớp da mặt khác nữa: da mặt của những loài súc vật, súc sanh, côn trùng, trâu, bò, heo, gà... da mặt của những loài cá, loài ếch, loài lươn, loài trùng, loài dế... Mình sẽ còn nhiều lớp da mặt nữa.

Thiền Đường Nikaya

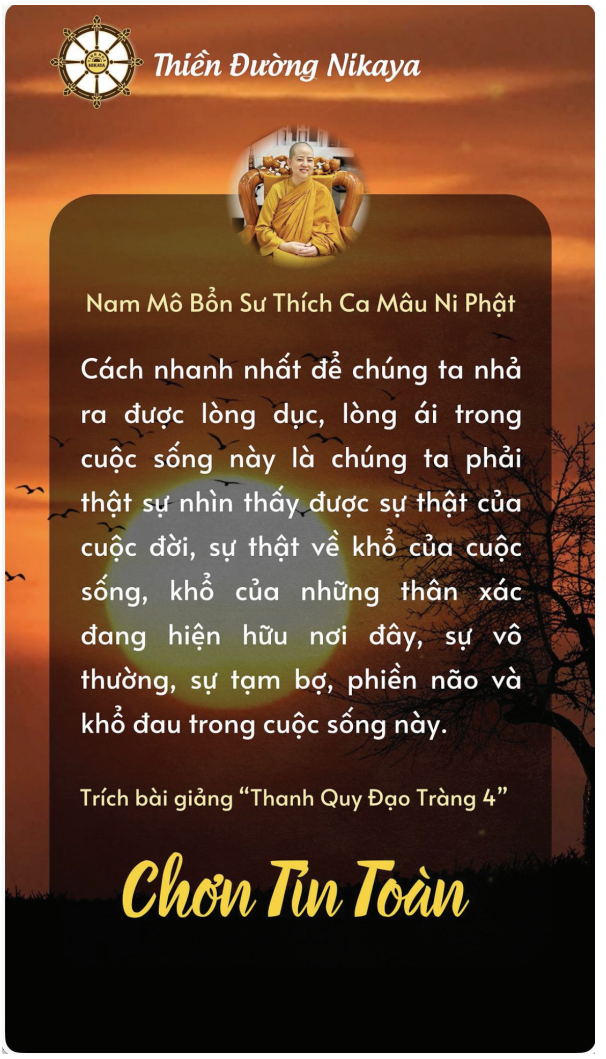


Chơn Tín Toàn

Không phải đời đời, kiếp kiếp mình luôn luôn tồn tại với cái lớp da mặt này đâu. Không phải như vậy. Khi mình còn hãnh diện với cái lớp da mặt này, còn tự hào với cái lớp da mặt này, còn vỗ ngực xưng tên với cái lớp da mặt này, thì mình sẽ phải chịu triền miên trong những lớp da mặt khác nữa, trong những hình thức da mặt khác nữa.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TU NGAY CẢ TRONG BẾP"

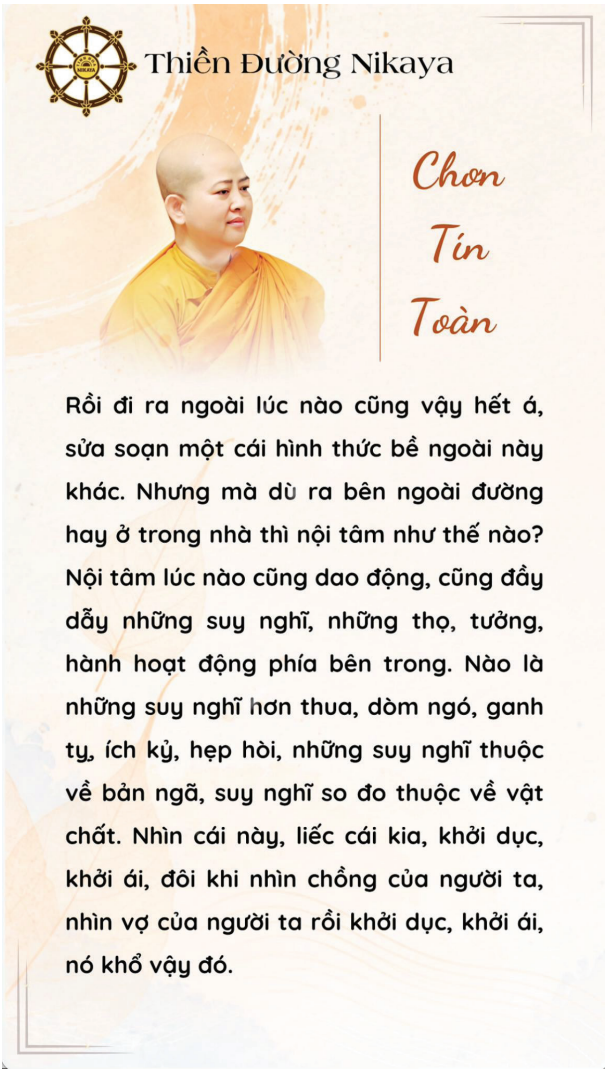
30. CHỈ THẤY KHỔ MỚI BUÔNG ĐƯỢC DỤC ÁI



31. CHỈ TU VÀ ĐỪNG ĐÒI HỎI



32. CHÍNH CÁI SẮC NÀY LÀM TA KHỔ NHƯ THẾ NÀO



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nội tâm bên trong sao? Dao động, bất an, tán loạn, nghĩ ngợi lung tung linh tinh từ ở ngoài đường cho đến trong nhà, từ ở trong nhà cho đến ngoài đường, ra ngoài đi làm cũng vậy, nó làm việc ở trong cái vô minh. Dù là cho có thông minh đi chăng nữa, người ngoài đời như vậy chứ vẫn làm việc trong vô minh nhiều lắm. Giỏi điểm này, chứ đi làm cái chỗ này chỗ kia là rồi tập khí tánh tình lòi ra, người vậy người khác. Ta nói giỏi mà có tật là vậy đó.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Rồi ở trong nhà cũng vậy, từ trong nhà cho đến ngoài đường, nội tâm lúc nào cũng dao động. Cảm giác trong người lúc vầy lúc khác, lúc vui lúc buồn. Vui thì làm việc vui vẻ, còn buồn thì thôi, khó chịu, bực bội, cọc cằn, sân si, đụng vô cái là lửa cháy phừng phực. Mà suốt ngày, suốt tháng, suốt năm đều sống trong một cái thân và tâm như vậy.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thân thì tìm cách che đậy phía bên ngoài, tô son đánh bóng phía bên ngoài, tìm cách che đậy sự bất tịnh, sự hôi thối của mình. Nhưng về tới nhà là bung thùa, về tới nhà là nhớp nhúa. Nhiều khi ra ngoài đường ăn mặc bảnh bao lắm nha, áo trong thùng rồi, đàng hoàng lắm nha, mặt đầm, mặt riết rồi, đàng hoàng lắm nha. Về tới nhà đi, vô trong nhà đi rồi biết, vô thình lình đi rồi biết, đừng báo trước.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thành ra mình cứ nhìn lại đi, nguyên cái tiến trình sống với lại sắc, thọ, tưởng, hành, thức này, chúng sanh sống với một cái nội tâm như thế nào. Dính mắt vào trong các sắc, chấp thủ sắc rồi khổ với sắc. Khổ với sắc, chăm lo, chau chuốt, nuôi dưỡng sắc, cung phụng sắc, khổ với sắc, rồi sắc bệnh, rồi sắc đau, sắc ung thư. Sắc đau nhức ở chỗ này chỗ kia, khổ với sắc, dính mắt sắc rồi khổ với sắc.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 21"

33. CHÍNH KHÁT ÁI NÀY DẪN ĐẾN TÁI SANH

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tại sao nói thọ, tưởng, hành, thức là đau khổ? Vì thọ, tưởng, hành, thức cũng là những thứ do duyên sanh; bản chất của nó là vô thường, là biến đổi, là hoại diệt. Mà hễ mình cho nó là mình thì mình sẽ đau khổ vì nó, đau khổ với nó. Mà bây giờ, hằng ngày mình không có cho nó là mình đi chăng nữa, nó hành hạ, nó quần mình, mình cũng mệt gần chết vậy đó — thọ, tưởng, hành, thức; thọ, tưởng, hành, thức.

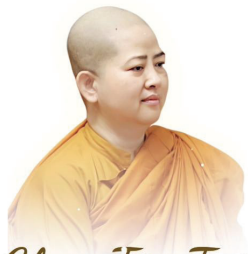
Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Bỗng một ngày mình chịu khó nhìn vào trong ngũ uẩn, nhìn vào trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức để mình thực chứng cái sự thật mà Đức Phật đã thực chứng và đã nói lại cho mình biết — sự thật đó chính là: sắc là khổ, là đau khổ! Thọ là đau khổ! Tưởng, hành, thức là đau khổ! Phải thấy được, và cội gốc của đau khổ chính là "khát ái"...!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khát ái này dẫn đến tái sanh! Khát ái này dẫn đến tái sanh! "Khát ái" này là khát ái cái gì? Khát ái ngũ uẩn — khát ái sắc, thọ, tưởng, hành, thức — chính cái sự khát ái đó dẫn đến tái sanh, sự hiện hữu ra những thân ngũ uẩn vô thường. Rồi cái lòng khát ái đó câu hữu với lại hỷ và tham, nó kết hợp với lại hỷ và tham — tâm hoan hỷ và tâm tham muốn.

Thiền Đường Nikaya

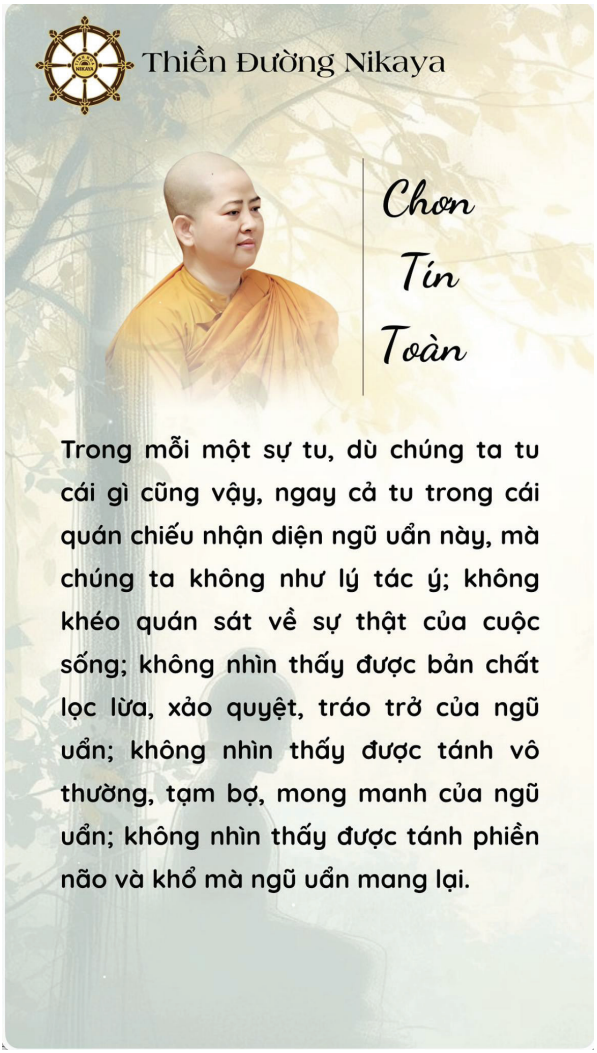


Chơn Tín Toàn

Vừa khát ái — là tâm khao khát, ái luyến ngũ uẩn. "Tâm khao khát, ái luyến ngũ uẩn đó" kết hợp với lại "tâm hoan hỷ đối với ngũ uẩn" và "tâm tham muốn ngũ uẩn đó". Một cái tâm nó có ba vấn đề đó thì nó mới đi tìm, tìm cầu hỷ lạc đối với các ngũ uẩn ở chỗ này chỗ kia — tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái.

TRÍCH BÀI GIẢNG: "CỘI GỐC CỦA KHỔ ĐAU"

34. CHỖ DỄ CHẾT CỦA NGƯỜI TU



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nếu mà chúng ta không khéo quán chiếu, thì dù là ngay khi chúng ta học cái ngũ uẩn này, nhưng con cảnh báo rằng tham, sân, si trong chúng ta vẫn rất là khó giảm thiểu, nếu như không muốn nói rằng nó không giảm thiểu. Tu học cái gì cũng như vậy, nhưng mà sự quán chiếu không thực hành, trí tuệ không thâm nhập vào trong cái thực của cuộc sống này.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thì tham – sân – si – dục – ái – bản ngã vẫn cứ chình ình ra đó, vẫn cứ hôi thúi ra đó, vẫn cứ bốc mùi khó chịu ra đó. Thành ra, dù tu tập cái gì đi chăng nữa, tu tập nhận diện ngũ uẩn đi chăng nữa mà tuệ quán không phát triển, không khai mở, không rộng mở vào trong cuộc sống này.

Thiền Đường Nikaya

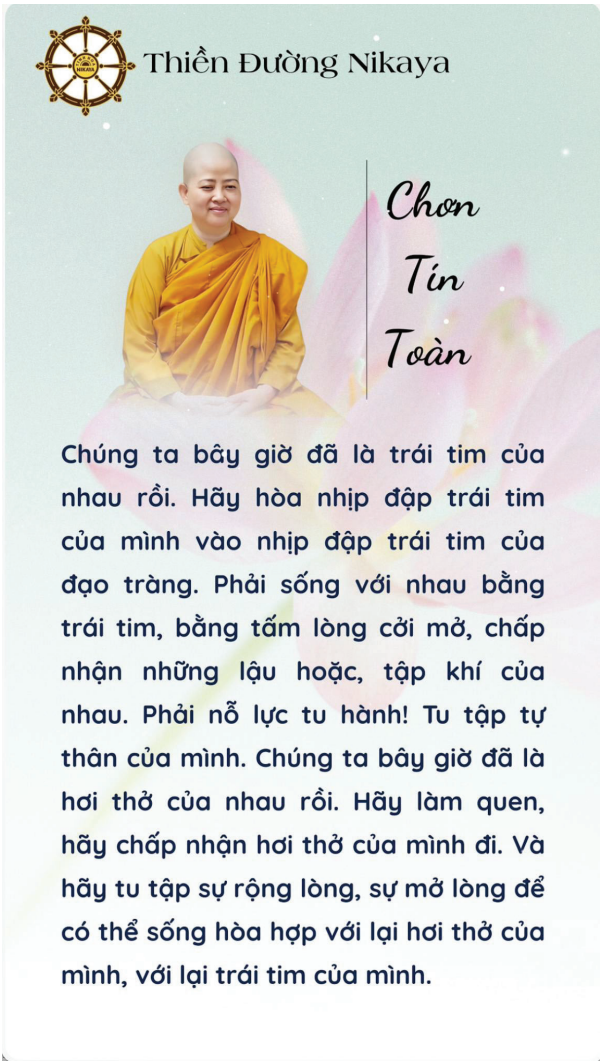


Chơn Tín Toàn

Mới tập quọt quẹt nhận diện ngũ uẩn được tí tẹo là đã thấy vừa đủ rồi, là chúng ta sẽ chết! Chết ngay, chết lập tức ngay chỗ thấy đủ đó! Chết thê thảm, chết thê thảm ngay trong sự tu học chánh pháp! Đừng nói chi là những cái chết tu học theo tà pháp, tà kiến, tà đạo, tà nhân thì còn chết đến cỡ nào đi chăng nữa.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 3"

35. CHÚNG TA ĐÃ LÀ TRÁI TIM CỦA NHAU RỒI



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chúng ta bây giờ đã là hơi thở của nhau rồi, đã là trái tim của nhau rồi. Mỗi một ngày mình sống cùng nhau, mình làm việc cùng nhau, mình tu tập cùng nhau, mình ăn uống cùng nhau. Mình cùng một lời tu, cùng một sự quán niệm, cùng một giờ ngồi thiền, cùng một giờ sinh hoạt. Mình đã là hơi thở của nhau rồi! Đã là nhịp đập của nhau rồi! Đã là trái tim của nhau rồi!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Hãy sống hòa nhịp với nhau, sống hòa đồng với nhau, đừng tự làm tổn thương mình, đừng tự làm tổn thương mình, đừng tự tách rời hơi thở của mình ra khỏi hơi thở của Đạo tràng này. Đừng tự tách rời trái tim của mình ra khỏi trái tim của Đạo tràng. Mình đã là trái tim của nhau rồi! Hãy sống hòa hợp thương yêu và chấp nhận lẫn nhau. Đừng tự tách rời mình, đừng tự đẩy mình ra khỏi Thánh Pháp này thì uổng biết bao nhiêu, uổng biết bao nhiêu!

Thiền Đường Nikaya

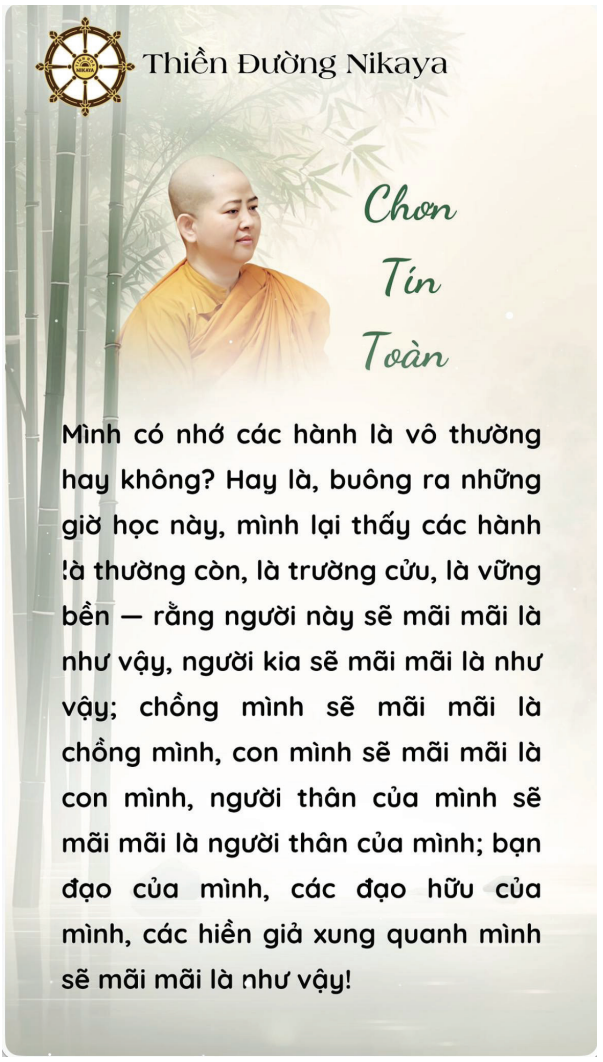


Chơn Tín Toàn

Cơ hội thiên nan vạn nan mới có được đạo tràng như vậy, một nơi tu học như thế này. Trong dòng trầm luân sanh tử vô lượng kiếp mình mới gặp được một nơi như thế này, một đạo tràng như thế này. Hãy hòa nhập vào trong đạo tràng, hãy mở rộng lòng đối với nhau mà hãy chấp nhận nhau, vì chúng ta đã là trái tim của nhau rồi. Đừng tự tách rời mình ra khỏi Đạo tràng này thì uổng lắm! Uổng lắm!

TRÍCH BÀI GIẢNG "TRÁI TIM CỦA NHAU"

36. CHÚNG TA ĐÃ THẤY CÁC HÀNH LÀ VÔ THƯỜNG



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Những hình ảnh này cứ bám chặt trong nội tâm của mình, mình cứ chấp chặt vào trong đó, không nhả ra được! Buông rời ra những buổi học, mình vẫn không nhả ra được cái sự dính mắc đó, cái sự thấy biết đó! Mình nhìn thấy trong hôn mê, mình nhìn ở trong vô minh, mình nhìn ở trong cái ảo tưởng — ảo tưởng!

TRÍCH BÀI GIẢNG "CÁC HÀNH LÀ VÔ THƯỜNG"

37. CHÚNG TA ĐANG MANG VÁC MỘT Ổ TAI HỌA



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Còn khỏe thì ngồi đây thấy vậy đó, nhưng mà khi bệnh đi, khi già đi rồi, mình sẽ thấy rằng cái thân này nó hành hạ mình một cách tàn nhẫn và độc ác như thế nào. Mình phải chịu đựng, mình phải mang vác một cái thân xác vô thường, bệnh tật, già nua, đau yếu, nhức mỏi, khó chịu, ung nhọt, ung thư... Mình sẽ thấy rằng "thân xác" này mình đang mang vác đây là một ổ tai họa khủng khiếp, khủng khiếp! Nó là một ổ tai họa khủng khiếp cho mình trong cái dòng trầm luân này!

TRÍCH BÀI GIẢNG "MỤC ĐÍCH NGƯỜI TU"

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ba mươi hai vật bất tịnh trong cơ thể là ba mươi hai mầm mống của bệnh tật, của tai ương, của ách nạn; là ba mươi hai thứ tai họa mà mình phải mang vác trên cuộc đời này, trong cái dòng trầm luân sanh tử này. Mình tu là vì cái lý do đó: vì muốn thoát khỏi những tai ương ách nạn; thoát khỏi những cái thân xác nhơ nhớp, thịt máu, nhưng mà đầy khả năng bệnh tật. Khi nó già, nó bệnh, bắt đầu nó hành hạ mình một cách tàn nhẫn, tàn nhẫn!

38. CHÚNG TA ĐANG MÊ ĐẮM MỘT LỚP DA BẤT TỊNH

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mình yêu thích cái thân này thử coi, bây giờ mổ ra cái phân này thử coi, rồi kêu mình ngửi cái mùi ở thân này ha, coi mình ngửi được bao nhiêu lâu. Rồi những khi nào mà nó nứt, nó nở, nó nứt, nó nẻ, trong đó nó lở, nó loét ra, nó sình, nó trương, nó làm mủ, làm máu. Tại vì sao? Tại vì sao mỗi khi mà trầy thì bắt đầu là mình thấy là sao, ửng đỏ lên rồi nó ứ mủ, ứ máu rồi nó nhầy nhụa. Tại vì sao? Tại vì bên trong của nó là gì? Là mủ, là máu, là nhầy, là nhụa, là nhớp, là nhúa.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Cho nên là hễ mỗi một lần mà nó bị trầy một cái thôi, thân này bị trầy một cái thôi là máu mủ chảy ra, thịt lồi ra. Rồi nếu mà để đó mà không có sát trùng này nọ kia, nó nhiễm trùng rồi, trời ơi, nhầy nhụa, máu mủ tanh hôi, nhớp nhúa. Tại sao vậy? Như trái cam nếu mà nó bị trầy, bị xước, bị nứt ra đó thì bên trong của nó là gì? Mấy cái múi cam lộ ra. Trái chuối nó nứt thì trong chuối nó nứt ra, nó cũng còn thơm hơn thân này rất là nhiều.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Cái thân này mỗi khi mà thân này nứt, trầy, xước, chảy máu thì cái đổ ra từ trong thân này là gì? Là máu mủ, máu me, nhớp nhúa. Mà hễ càng để thì càng nhầy nhụa, càng nhớp nhúa, càng nhiễm trùng, càng lở loét, càng đụng càng lở loét. Là vì sao? Vì bên trong nó là gì? Là lở loét. Bên trong nó là nhầy nhụa, bên trong nó là nhớp nhúa. Thế mà mình tham dục, tham ái một cái xác thân bất tịnh, bẩn thỉu, tanh hôi, nhớp nhúa như thế này mình vẫn có thể thèm khát được.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chẳng qua là vì cái lớp da bên ngoài của nó thôi. Chẳng qua là vì cái bao có hai cái đầu rỗng này thôi. Chẳng qua vì cái bao, chẳng qua vì cái lớp da đựng những cái thứ bất tịnh nhớp nhúa này mà mình thấy cái bao đó, cái vẻ ngoài của cái bao đó, chứ vẻ bên trong mình có thấy đâu. Vì cái vẻ ngoài của cái bao da đó mà mình khoái, mình thích, dục mình khởi, thích xúc chạm, cọ quẹt, đụng chạm, thích những cái hành động dâm dục bẩn thỉu để nó gì, nó xuất ra cũng những thứ hết sức là vô cùng bẩn thỉu tanh hôi. Mình yêu thích tanh hôi.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 4"

39. CHÚNG TA ĐANG SỐNG MÊ MỜ VỚI THÂN TÂM VAY MƯỢN



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Suốt ngày, suốt tháng, suốt năm. Hết đời này qua đời nọ, qua đời kia. Chúng sanh đều sống trong một cái nội tâm hôn mê vô minh như vậy, tham đắm những cái xác thân tứ đại bất tịnh nhớp nhúa này, sống ở trong sự vô minh, sống ở trong sự nhớp nhúa, sống ở trong sự vô nghĩa.

Vô minh hôn mê nhận những cái rỗng không, những cái tanh hôi, những cái nhớp nhúa là mình và của mình. Vỗ ngực xưng tên, hơn thua, ganh tỵ, tật đố. Để ý những cái tứ đại này, tứ đại kia từng ly từng tí. Tứ đại nào mà đụng vô tứ đại này là tâm đầy sân hận, ghim gút, hiềm hận, bực bội, tức tối phía bên trong.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thân và tâm đều hoạt động ở trong cái hôn mê, hoạt động ở trong cái vô minh, hoạt động bên trong cái hơn thua, hoạt động ở trong cái sân si, hoạt động bên trong cái tham lam, hoạt động trong cái sự phục vụ cho dục.

Phục vụ cho dục suốt ngày, suốt tháng, suốt năm. Chỉ biết loay hoay phục vụ cho dục, phục vụ cho ái, phục vụ cho tham sân si, phục vụ cho một cái bản ngã vô thường tạm bợ, phục vụ cho một cái xác thân tứ đại mà bản chất là không phải của mình, không phải là mình, mà nó là một cái vật vay mượn, hình thành và có mặt là do dục ái, do vô minh.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tâm không có thoát ra được những cái hôn mê đó, những cái dính mắc đó, những cái kiết sử đó, những cái trói buộc. Mình đang mang một cái sắc thân đất, nước, gió, lửa phối hợp mà hình thành, do tinh và huyết. Tinh và huyết phối hợp hình thành những thứ bất tịnh, nhơ nhớp, tanh hôi.

Mình đã sống một cái xác thân tứ đại như vậy, tại sao mình không nhớ được điều đó?

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 7"

40. CHÚNG TA HÃY CÙNG NHAU VƯƠN LÊN!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Con rất mong muốn được nhìn thấy chúng ta trở thành những người anh hùng — anh hùng diệt giặc, anh hùng diệt tham sân si, bản ngã. Con muốn nhìn thấy chúng ta trở thành những vị anh hùng xứng đáng tu tập trong thánh pháp này, làm đẹp cái thánh pháp này, làm đẹp cái dòng pháp này, thể hiện đúng giá trị của dòng pháp này.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Học trong dòng thánh pháp này là hiếm hoi biết bao nhiêu, là hy hữu biết bao nhiêu. Đã học rồi thì phải nỗ lực thực hành, nỗ lực tu tập, trở thành những bậc thánh thiện, thanh cao trên cuộc đời này. Con rất mong muốn được nhìn thấy chúng ta như vậy! Con rất mong muốn được nhìn thấy điều đó!

TRÍCH BÀI GIẢNG "BÁT CHÁNH ĐẠO 10"

41. CHÚNG TA LÀM GÌ ĐỂ ĐỐI TRỊ CẢM GIÁC LƯỜI BIẾNG



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Rồi trong những cái nhật kí đã ghi có thể ngồi chép lại không sao hết – "chép lại, thân khẩu ý của mình phải cho nằm ở trong pháp". Siêng năng nữa ngồi viết lại cuốn Căn Bản Trí, siêng năng nữa ngồi viết lại quyển Nghi Thức Tu Học Nikaya. Nhiều khi mình bị những cái dạng hôn trầm đối trị không được, ngồi thiền không được – đi viết bai.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Viết hết quyển này đến quyển nọ, đến quyển kia, quyển nhật kí tu học ngồi viết lại hết. Sự tập trong những giờ ngồi thiền của mình: giờ hành thiền, giờ viết bài, giờ học bài, giờ nghe pháp, quán sát gìn giữ giới hạnh, thiện hạnh, thiện nghiệp gì làm được cứ làm. Mình khéo tu tập, mình có nhiều cách để tu tập, thích thú lắm.

TRÍCH BÀI GIẢNG "DUYÊN TRÚ TRONG NIKAYA"

42. CỐ GẮNG GIẢI THOÁT KHỎI CÁI BAO DA VÔ NGHĨA NÀY



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Quán sát, nhìn cái sắc thân tứ đại này, mình thấy đúng thật là bất tịnh, thật là thối tha, thật là vô nghĩa. Vô nghĩa! Làm sao để mình có thể giải thoát khỏi những cái bao da tanh hôi, bất tịnh như thế này đây? Phải cố gắng, phải nỗ lực để giải thoát khỏi những cái bao da vô dụng và vô nghĩa như thế này!

TRÍCH BÀI GIẢNG "THIỀN QUÁN THÂN 32 VẬT BẤT TỊNH"

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thân này nè, mình phải luôn nhớ, nó ví như một cái bao đồ hai đầu trống. Hai đầu trống: một đầu vô, một đầu ra. Một đầu vay, một đầu trả. Một đầu vay, một đầu trả. Không có cái gì ở bên trong là mình, là của mình hết. Cái bao mà hai đầu trống, thấy tệ dễ sợ luôn, phải không? Cái bao ngoài đời đựng còn có một đầu trống, một đầu bít để người ta bỏ đồ, người ta đựng vô. Còn cái thân này hai đầu trống hết: bỏ vô tuôn ra, bỏ vô tuôn ra.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Quán sát, nhìn cái sắc thân tứ đại này, mình thấy đúng thật là bất tịnh, thật là thối tha, thật là vô nghĩa. Vô nghĩa! Làm sao để mình có thể giải thoát khỏi những cái bao da tanh hôi, bất tịnh như thế này đây? Phải cố gắng, phải nỗ lực để giải thoát khỏi những cái bao da vô dụng và vô nghĩa như thế này!

TRÍCH BÀI GIẢNG "DẤU CHÂN PHẬT 13"

43. CƠ HỘI THOÁT SANH TỬ ĐANG TRONG TẦM TAY

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

5 khiêm, 2 khéo là thần chú của đạo tràng mình đó, chứ không phải là những thần chú khác, những bùa chú khác. Mình có thần chú đó rồi mà mình không tu tập, l:hông nắm giữ, không sử dụng, để mình sống hời hợt; mình ở ngay trong cái lò của Chánh pháp, mình ở ngay trong cái lò của Chánh pháp, vậy mà không tu tập được, coi có đáng tiếc hay không, có đáng tức hay không?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nếu chúng ta không có sự chân thực trong sự tu, trung thực trong sự tu, nỗ lực trong sự tu thì uổng phí cho chúng ta một đời này, và chúng ta sẽ tiếp tục gặp tai họa, gặp hoạn nạn trong vô lượng đời sống tiếp theo; chúng ta sẽ tiếp tục trầm luân trong dòng sanh tử này mà không có lối thoát. Ở trong cái lò của Chánh pháp như thế này mà tu tập không được thì chúng ta sẽ tiếp tục trầm luân trong sanh tử, nay người, mai súc vật súc sanh, mốt làm ma trơi, cô hồn, quỷ đói, đời sống sau nữa rơi vào trong địa ngục; cứ như vậy đó mà chúng ta lần quần ở trong sanh tử mà không ra khỏi cái bể sanh tử này.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nếu không nắm bắt được cơ hội trong đời này, trong kiếp này thì chúng ta sẽ tiếp tục trong vô lượng khổ đau, vô lượng nước mắt, phải mang vác vô lượng những thân xác vô thường đầy khổ, phiền não như thế này. Cơ hội đến mà không nắm bắt, cơ hội đến mà không nắm bắt!!! Cơ hội để đi ra khỏi dòng sanh tử này mà không nắm bắt rồi lại để cho mình tiếp tục trầm luân trong vô lượng sanh tử, vô lượng khổ đau nữa thì dùng danh từ uổng phí cho chúng ta biết bao nhiêu là không dùng được, mà phải nói là "ngu si" cho chúng ta biết bao nhiêu.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Cơ hội đến trong tầm tay, ở trong cái lò của Chánh pháp, của Thánh đạo mà không tu được!!! Được một người chỉ dẫn, nhắc nhở bằng trái tim, bằng tấm lòng mà không tu được thì chừng nào mới tu được, chừng nào mới ra khỏi dòng sanh tử này.

TRÍCH BÀI GIẢNG: "NHẮC NHỞ ĐẠO TRÀNG"

44. CỐ LÊN! ĐẠO LỘ GIẢI THOÁT NGAY TRONG TẦM TAY!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chúng ta khỏe mạnh hơn, con phải nỗ lực tu tập, kiên trì. Trong sự tu tập của mình, có những khó khăn gì — kiên trì, kiên nhẫn, kham nhẫn, kham nhẫn vượt qua. Cố lên đi! Đạo lộ của sự giải thoát đang ở trong tầm tay của mình, ở trong tầm tay của mình, không có ở xa — đạo lộ giải thoát ở trong tầm tay của mình.

Thiền Đường Nikaya

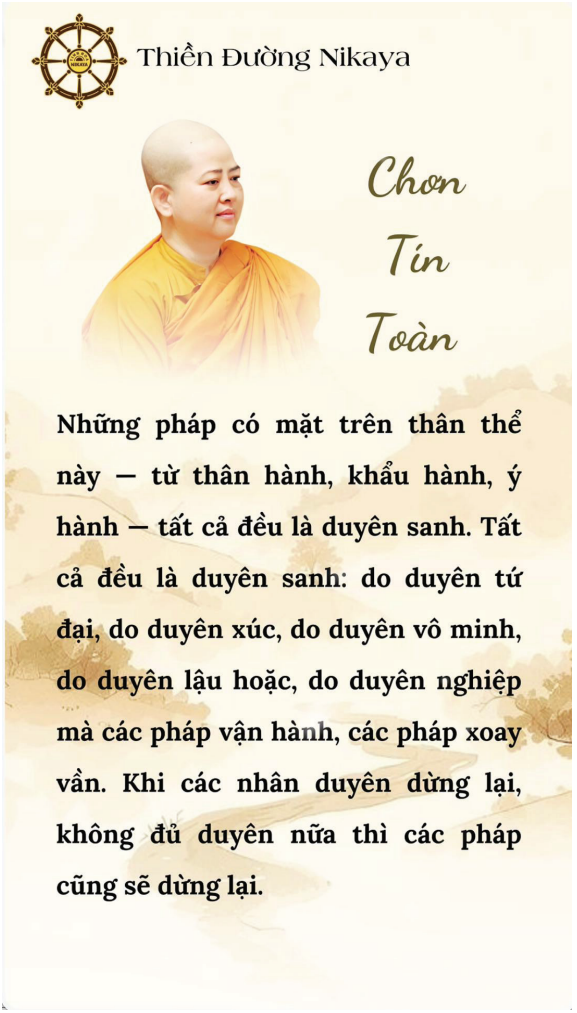


Chơn Tín Toàn

Pháp đã rõ ràng, bây giờ chỉ cần kiên trì thiền định, nhiếp phục nội tâm, dục ái, tham, sân, si của mình sẽ dần dần được lắng dịu. Nghiêm túc tu hành, trau dồi đức hạnh của mình, trí tuệ về Ngũ Uẩn rực sáng trong nội tâm của mình, pháp Tám Chánh được rõ ràng trình bày. Phải quyết đạt được sự giải thoát trong đời này. Chúng ta phải làm được!

TRÍCH BÀI GIẢNG "HÃY ĐỨNG DẬY LÊN ĐƯỜNG 2"

45. CỚ SAO CÒN CHẤP VÀO NHỮNG PHÁP DUYÊN SANH VÔ THƯỜNG



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Quán như vậy rồi, mình sẽ thấy rõ tánh duyên sanh, tánh vô thường trong các pháp của thân tứ đại này, để không còn lầm chấp, không còn cho cái gì là "mình", là "của mình" ở đây nữa.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 6"

46. CÒN BIẾT TÀM QUÝ, CÒN CƠ HỘI TU

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nhắc nhở, la rầy, quở trách gì cứ trơ trơ ra đó; tâm cứ trơ trơ ra đó, giống như là nói ai vậy đó chứ không phải nói mình, không biết phản quan tự kỷ lại chính mình. Với một cái thọ trơ trơ như vậy, được nhắc nhở như vầy mà cứ trơ trơ ra như vậy thì chúng ta không bao giờ tu tập được trong Thánh pháp này. Nếu trong sự nhắc nhở này mà tâm của mình vẫn thấy cứ trơ trơ ra đó, không có sự chấn động, không có sự xúc động, không có sự tự hứa với mình nỗ lực cố gắng tu tập thì không thể nào chúng ta có thể tu được trong Thánh pháp này.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Điều đó chứng tỏ là tàm, quý chúng ta không có. Hai pháp đầu tiên của một người tu – tàm, quý – là hai pháp đầu tiên của một người tu (xấu hổ và mắc cỡ, biết nhục, biết quê, biết sợ). Nếu không có tâm tàm quý, không có tâm xấu hổ, mắc cỡ, biết quê, biết nhục, không phản tỉnh bản thân của mình thì không thể nào tu tập được; người không có tàm quý sống với một cái tâm chai lì, lì lợm, ương ngạnh, cứng đầu, bản ngã cao, khó dạy, khó bảo. Người như vậy thì làm sao mà tu? Cho nên, pháp đầu tiên mà chúng ta cần phải có đó là pháp tàm và quý.

TRÍCH BÀI GIẢNG: "NHẮC NHỞ ĐẠO TRÀNG"

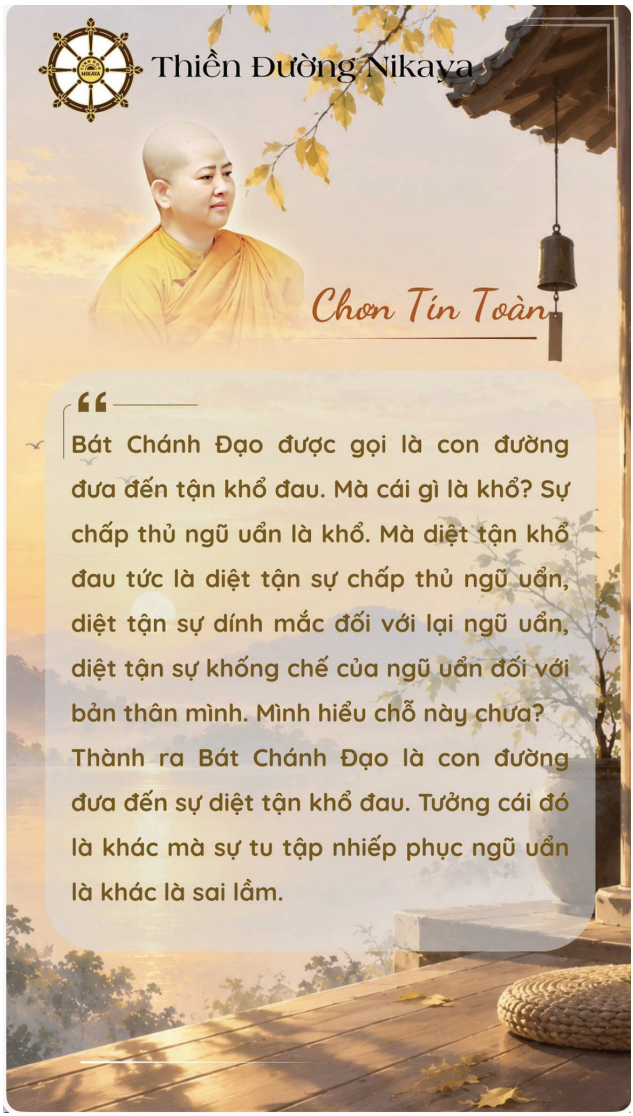
47. CON ĐƯỜNG ĐỂ LÀM CHỦ NGŨ UẨN




Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Mà nhận diện ngũ uẩn cũng là an trú tâm trong Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy cho mình một cái phương pháp thực hành mà nhận diện ngũ uẩn viên mãn, trọn vẹn.
Tứ Niệm Xứ và nhận diện ngũ uẩn là gì? Tứ Niệm Xứ là một cái pháp hành hướng dẫn cho mình thực hiện cái sự nhận diện ngũ uẩn, đưa đến cái sự thành tựu trí về ngũ uẩn một cách trọn vẹn, viên mãn. Mình hiểu chỗ này chưa?

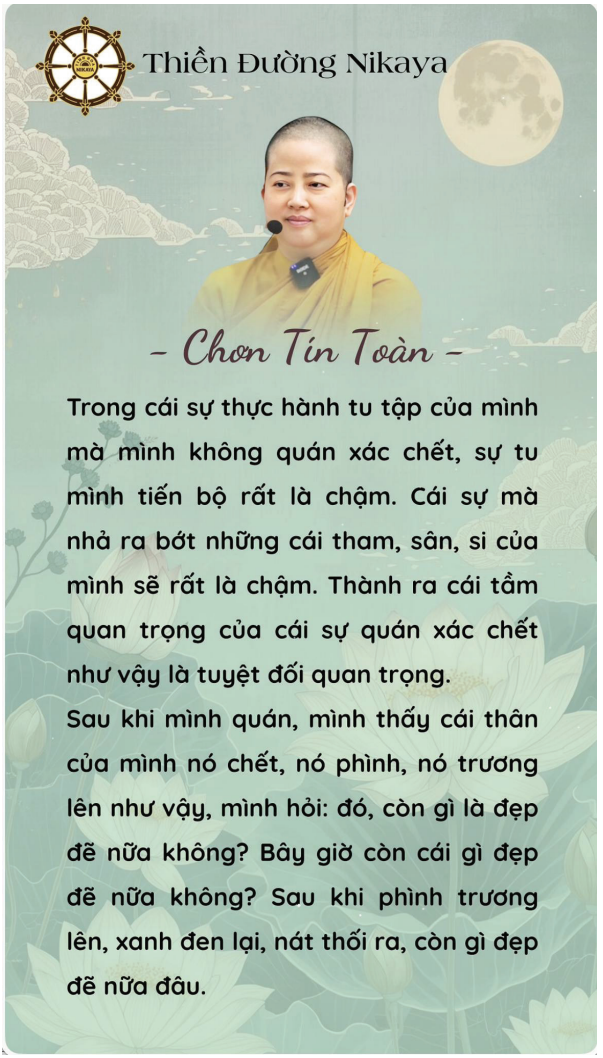

Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Thành ra cái sự tu học về Tứ Niệm Xứ, về cái sự tu tập về ngũ uẩn, nhận diện ngũ uẩn của mình hổm nay là một thôi. Có điều là cái giai đoạn trước đây của mình là còn chung chung, tổng quát và một vài điểm chính.
Nhưng khi đi vào trong Tứ Niệm Xứ là sự nhận diện ngũ uẩn một cách trọn vẹn. Khi thực hành Bát Chánh Đạo là thực hành sự nhiếp phục ngũ uẩn một cách trọn vẹn. Mình hiểu không?


Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Những công cụ về Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định của mình là để đi đến cái gì? Sự nhiếp phục, sự thống trị, sự chế ngự hoàn toàn cái ngũ uẩn đó.
Sự điều khiển, sự làm chủ ngũ uẩn một cách hoàn toàn. Bát Chánh Đạo là một phương pháp tu tập đưa đến gì? Sự khống chế, sự nhiếp phục, sự chế ngự hoàn toàn ngũ uẩn. Hiểu chưa? Hiểu mối liên hệ chưa?


Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Bát Chánh Đạo được gọi là con đường đưa đến tận khổ đau. Mà cái gì là khổ? Sự chấp thủ ngũ uẩn là khổ. Mà diệt tận khổ đau tức là diệt tận sự chấp thủ ngũ uẩn, diệt tận sự dính mắc đối với lại ngũ uẩn, diệt tận sự khống chế của ngũ uẩn đối với bản thân mình. Mình hiểu chỗ này chưa? Thành ra Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến sự diệt tận khổ đau. Tưởng cái đó là khác mà sự tu tập nhiếp phục ngũ uẩn là khác là sai lầm.


Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Và Tứ Niệm Xứ là gì? Là một pháp hành thiện xảo và hoàn hảo đưa đến sự thấy biết rõ về ngũ uẩn, tất cả những cái hoạt động của ngũ uẩn.
Và sau khi thấy biết rõ về ngũ uẩn, tất cả những hoạt động ngũ uẩn thì dùng cái gì? Dùng Chánh Tinh Tấn, dùng Chánh Tư Duy khống chế nó, nhiếp phục nó, diệt tận những pháp tác bất thiện ở trong nó. Tuyệt vời chưa?
TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 23"

48. CÒN GÌ ĐÂU ĐỂ MÀ HƠN THUA



Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Còn gì hay ho nữa đâu để mà hơn thua, để mà ta đây, để mà tài giỏi, để mà vầy khác với cuộc đời này.

Thường xuyên quán như vậy, trong tâm mình lưu giữ cái hình ảnh đó, hỏi: này cái thây ma này, cái thây thúi này, cái thây trương phình lên, nát thối ra, nứt nẻ, dòi ăn ở trong đây, ngươi có cái gì hay ho mà hơn thua với cuộc đời? Ngươi có cái gì hay ho mà ngươi tham, sân, si với cuộc đời này?

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Ngươi là một cái xác mà sẽ trở thành một cái thây ma nứt nẻ, hôi thúi như vậy, đầy dòi ăn như vậy đó, tạm bợ, vô thường. Nay còn nguyên hình dáng này, nhưng mai ai đảm bảo hình dáng này còn y nguyên?

Cái hình ảnh về thây ma, về xác thúi đó, nó chính là xác thân tứ đại này mà mình đang mang đây. Một ngày nào đó nó sẽ trở thành như vậy đó. Hơn thua, tranh giành, giật dọc, đúng sai, phải quấy, được mất, có không trên cuộc đời này để làm cái gì? Luôn phải nhớ điều này.

Thiền Đường Nikaya

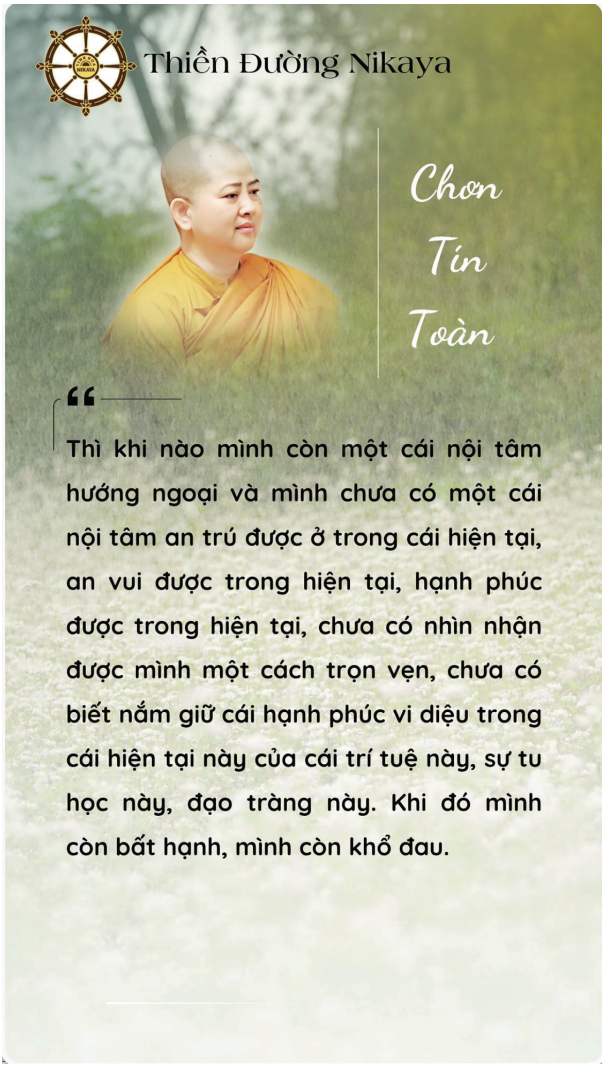


- Chơn Tín Toàn -

Sự quán này đưa đến mình lắng dịu và giảm thiểu được lòng dục của mình đối với lại những cái thây thúi như thế này, những cái thây dòi ăn như thế này. Lòng dục, lòng ái, lòng sân, lòng si của mình, thèm cái gì, thích cái gì? Khi nó phình, nó trương lên như vậy, dòi bò lổm ngổm đầy hết, yêu cái gì, thích cái gì, mến cái gì, hơn thua cái gì, được mất cái gì?

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 11"

49. CÒN HƯỚNG NGOẠI LÀ CÒN BẤT HẠNH



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi nào tâm mình còn hướng ngoại là khi đó tâm mình còn bất hạnh, còn khổ đau. Khi đó tâm mình sẽ còn gặp phiền não. Khi nào mình ở trong đạo tràng mà mình còn nhìn ngó người này người khác, mình chưa có nhìn ngó bản thân mình là khi đó mình còn bất hạnh, mình còn khổ đau.

Khi nào mình ở trong đạo tràng mà mình còn bực bội với người này người kia, mình chưa có sự thông hiểu, thông cảm với nhau thì khi đó tâm mình còn bất hạnh, còn khổ đau.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi nào mà mình thấy mình không có vui ở trong lòng, tức là mình chưa có tìm được chân đứng cho mình trong cái tự thân của mình, trong cái sự tu học của mình, trong cái trí tuệ của mình, khi đó mình thấy mình không vui.

Khi nào mà mình thấy mình không vui, mình tu ở đây vậy chứ tâm mình không có vui. Đó là do cái gì? Do mình không có quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Cái dòng cảm thọ không vui đó mình không thấy biết, không có nhiếp phục.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"Cái tâm trạng không vui đó mình không có thấy biết, không có nhiếp phục. Mình để cho cái thọ không vui đó, tâm trạng không vui đó của mình nó nhiếp phục mình chứ mình không có nhiếp phục nó.

Cho nên ở trong cái đạo tràng này, vị nào thật sự tu tập được đó là vị tìm thấy được thật sự an lạc, sự bình an, sự hạnh phúc, sự may mắn, sự đại phước báo của mình trong cái đạo tràng này và hoan hỷ.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"Khi nào vị nào ở trong đạo tràng này tâm hoàn toàn là hoan hỷ với một sự tu học như vậy, một sự hướng dẫn pháp hành như thế này, trọn vẹn như thế này, viên mãn như thế này, hoàn hảo như thế này mà mình không vui là sao? Chẳng qua là một cái thọ không vui xuất hiện mà mình không thấy, không biết, không nhiếp phục thôi.

Rồi chẳng qua là một cái tâm dòm ngó xung quanh mà không có nhìn ra cái cảm thọ đó.

Thiền Đường Nikaya

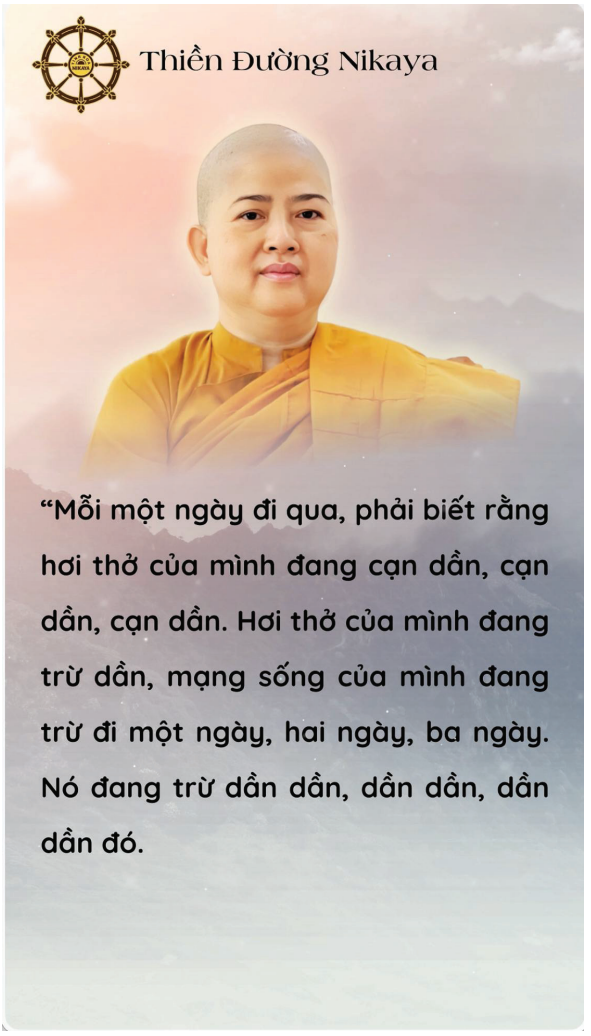


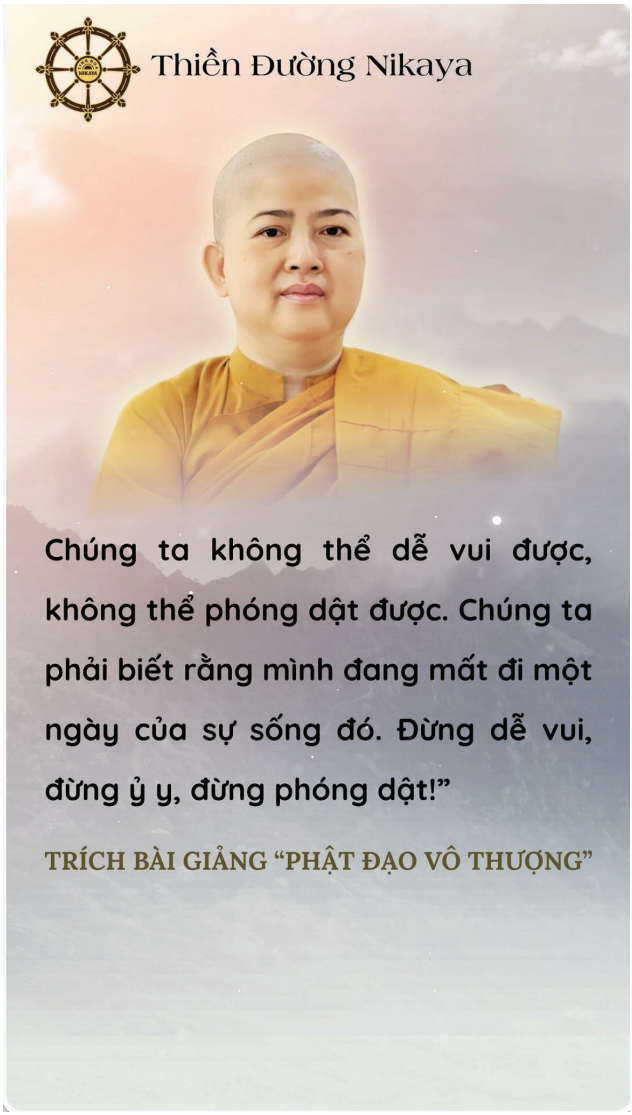
Chơn Tín Toàn

"Và mình không có thấy, không thấy, không biết cái tâm dòm ngó xung quanh, dòm ngó người ta vậy khác rồi bực bội, không lo tu hành, là cứ nghĩ là trong đạo tràng mình cứ suốt ngày mình đi dòm ngó người ta không à, rồi mình sanh những cái tâm không vui vậy khác mà không có thấy biết, không có nhiếp phục thì mình tội nghiệp lắm, tội nghiệp lắm.

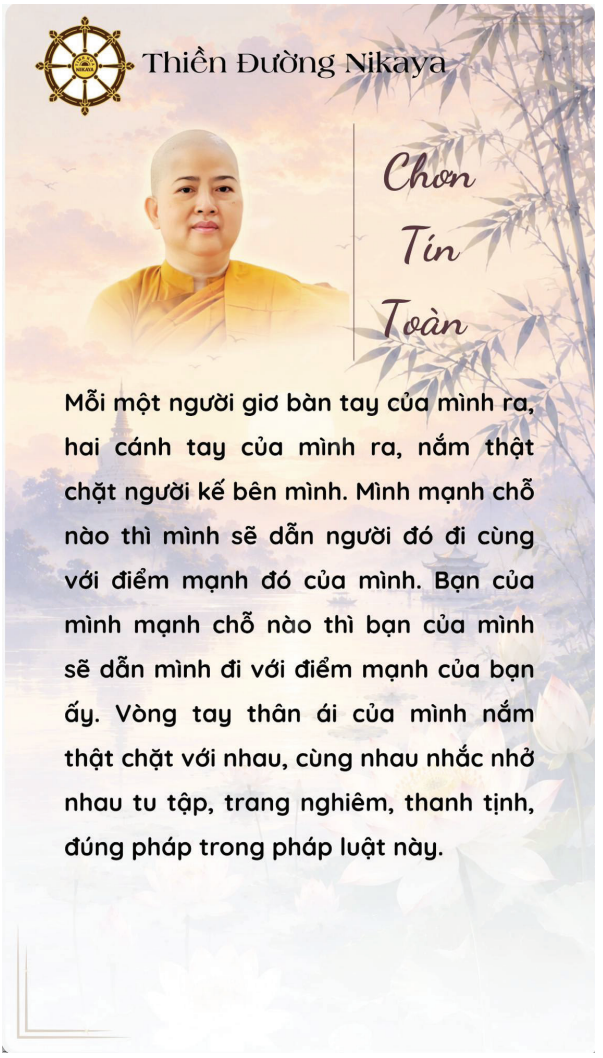
TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 23"

50. CÒN NGÀY NÀO, TU NGÀY ĐÓ




Thiền Đường Nikaya
Chúng ta không thể dễ vui được, không thể phóng dật được. Chúng ta phải biết rằng mình đang mất đi một ngày của sự sống đó. Đừng dễ vui, đừng ỷ y, đừng phóng dật!"
TRÍCH BÀI GIẢNG "PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG"

51. CÙNG NHAU NHẮC NHỞ, CÙNG NHAU GIẢI THOÁT



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Một người đi lên sẽ kéo theo hai người kế bên mình đi lên. Hai người kế bên đi lên thì sẽ tiếp tục kéo theo hai người kế bên nữa cùng đi lên.

Nhắc nhở nhau với một nội tâm quyết nỗ lực tu tập, phải thành tựu được trong Thánh pháp này, phải bước vào các hàng Thánh quả, và phải là những Thánh quả cao. Không phải chỉ Dự lưu, mà phải cao hơn Dự lưu: Nhất lai, Bất lai, A-la-hán. Với một điều kiện: mình phải nghiêm túc.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nghiêm túc, đầy đủ oai nghi, chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp thanh tịnh, giới hạnh cụ túc, thủ hộ các căn; và tất cả đều phải làm như vậy.

Không có một người lười biếng, giải đãi, buông lung, phóng dật. Luôn phải nhắc nhau và không cho phép trong đạo tràng của mình có những người lười biếng, giải đãi, buông lung, phóng dật.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Luôn phải nhắc nhở nhau như vậy và cùng nhau nắm tay nhau cùng đi, chứ không phải mình đi một mình. Từ nay mình nắm tay nhau và cùng đi, không phải đi một mình.

Hiền giả à, hồi nãy hiền giả hơi sân đó. Hiền giả có nhìn thấy cái sân đó hay không? Mình nói, hiền giả lại chối cãi. Hiền giả à, hiền giả hơi cứng đầu đó, hiền giả có thấy không? Mình nói ra vì mình tốt cho hiền giả mà hiền giả không lắng nghe. Hiền giả vì bản ngã. Hiền giả đã nói những lời như vậy là không đáng.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mình thật sự muốn hiền giả cùng đi với mình trên con đường này, cùng sánh bước với mình trên con đường này.

Tất cả dàn một hàng ngang ra và cùng nhau nắm tay nhau đi lên được không?

Dàn một hàng ngang ra và cùng nhau nắm tay nhau cùng đi lên, phá vỡ tất cả những hàng rào của dục ái, vô minh, lậu hoặc. Cùng nhắc nhở nhau tu tập, cùng có trách nhiệm với nhau, cùng sống với nhau bằng tình thương và trí tuệ.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tất cả cùng sống trong sự giữ giới. Giữ giới! Tất cả đều phải giữ giới. Không phải một người giữ giới, mà tất cả đều phải giữ giới và đều phải nhắc nhở nhau giữ giới.

Nếu thấy bạn đạo của mình, một người không giữ giới, mình phải nhắc nhở để người đó giữ giới; không được phép bỏ mặc người đó, không được buông cánh tay ra khỏi đạo tràng này.

Cùng nhắc nhở nhau tu học, giữ giới, hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm tỉnh giác, chánh niệm tỉnh giác.

52. ĐÃ BAO LẦN KHỔ VÌ THÂN BẤT TỊNH NÀY
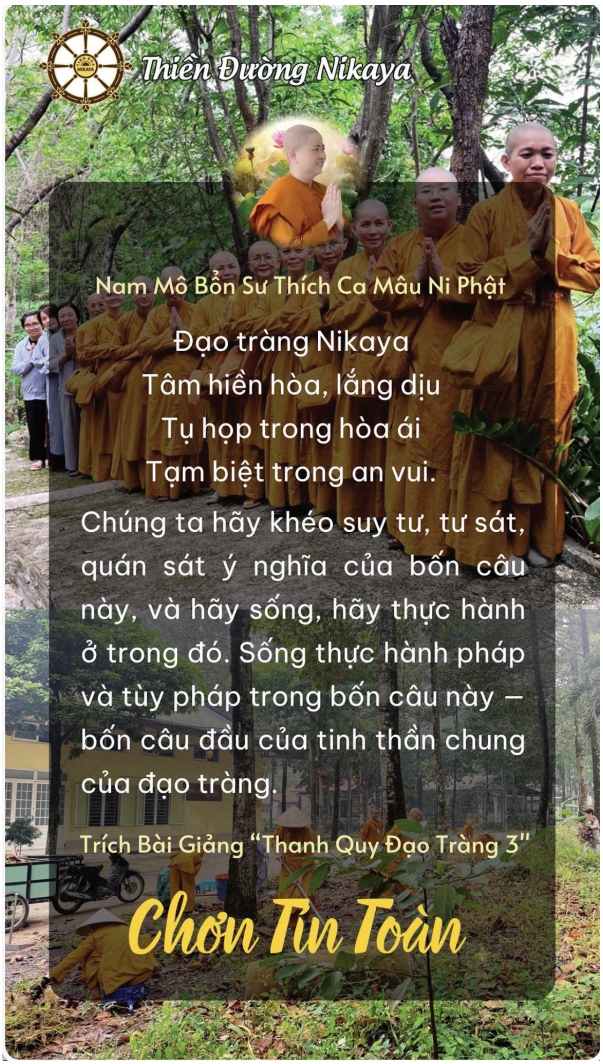



Thiền Đường Nikaya
Vận hành trong đó là một cái tâm mê, một cái tâm ngu, nó mê, nó ngu, nó cứ thích mấy cái bất tịnh như vầy nè, nó cứ ở trỏng hoài à, nó phải mang vác một cái thân bất tịnh như vầy nè, nó khổ hoài hoài, nó khổ bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp rồi."
TRÍCH BÀI GIẢNG "ĐÁNH THỨC TÂM MÊ 2"

53. ĐÁNG GIẬN NHẤT LÀ LÒNG SÂN



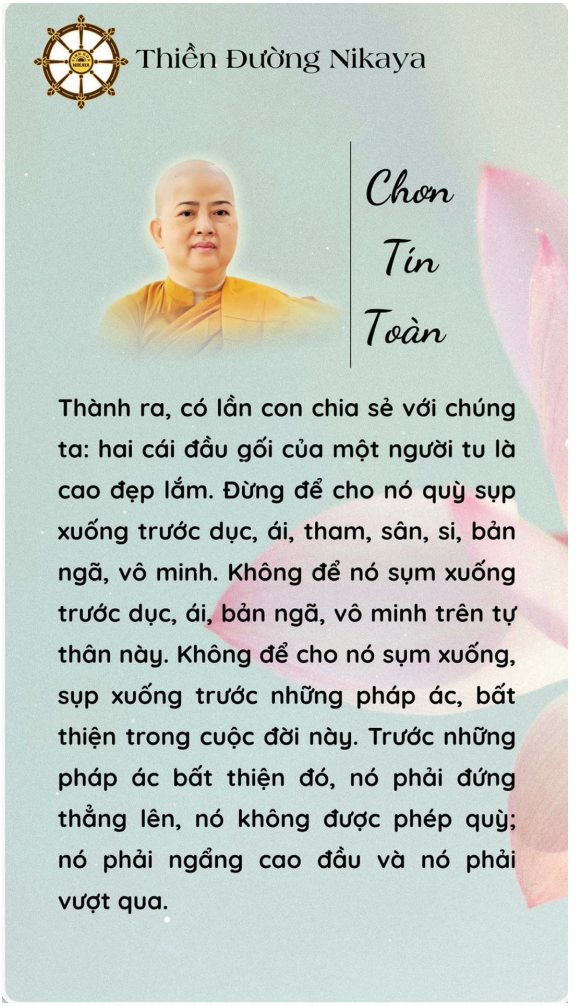
54. ĐẠO TRÀNG NIKAYA - TÂM HIỀN HÒA LẮNG DỊU



55. ĐẠO TRÀNG NIKAYA - TÂM SÂN KHÔNG ĐƯỢC TỒN TẠI



56. ĐẦU GỐI NGƯỜI TU CHỈ QUỲ TRƯỚC THIỆN PHÁP



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nó phải ngẩng cao đầu, phải vượt qua được lòng dục, lòng ái, lòng tham, lòng sân, lòng si. Nó không được phép quỳ xuống. Nó không được phép sống nhục nhã, sống hèn hạ trong những tư tưởng ngã mạn, "ta đây", khen mình chê người; trong những tâm tư giả dối, xảo trá, quỷ quyệt. Nó không được phép sống nhục nhã như vậy. Nó phải thẳng đầu gối, phải ngẩng mặt, phải cao đầu, phải vượt qua được tất cả những pháp ác bất thiện.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nhưng... trước những thiện pháp, nó phải quỳ xuống! Trước những thánh hạnh, nó phải quỳ xuống! Trước những diệu hạnh của một người con Phật, nó phải quỳ xuống!

TRÍCH BÀI GIẢNG "TU NGAY CẢ TRONG BẾP"

57. ĐÂY LÀ CƠ HỘI CUỐI CÙNG

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Đây là chuyến đò cuối cùng, đây là chuyến xe cuối cùng, đây là chiếc thuyền Bát Nhã cuối cùng – phải quyết liệt nỗ lực. Ngay trong đời này phải thể nhập trí tuệ, phải vượt thoát được sanh tử, đừng có chần chờ nữa, đừng có làm uổng mất cái khoảng thời gian quý báu này của mình trong cái dòng luân hồi triền miên này của mình. Cơ hội này của mình là hiếm hoi biết bao nhiêu, cơ hội này là hiếm hoi biết bao nhiêu!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Trong vô lượng sanh tử mình mới được gặp cái chiếc thuyền Bát Nhã này. Tại sao bây giờ không nỗ lực, tu sống tu chết, tu như thể một chút nữa mình ngã lăn ra đất mình chết vậy đó? Quyết liệt kiểm soát nội tâm của mình, chánh niệm, tỉnh giác. Sao tu vật vờ, vật vưỡng, tu gieo duyên vậy? Tu chờ ngày qua đời vậy?

Những gương mặt này phải rực sáng trên cuộc đời này, phải tỏa sáng được ánh Hào quang giải thoát mà Đức Phật đã truyền trao. Phải nỗ lực lên, đâu có cái chuyện gì đâu!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mỗi một ngày tu của mình đi qua là phải có một sự trân quý, trân trọng, trân quý những tháng ngày mình đang được sống ở đây, đang được tu tập, phát huy sự chánh niệm, tỉnh giác của mình một cách mạnh mẽ – trân quý từng ngày sống ở đây.

Nhân duyên này vô thường lắm, thấy vậy nhân duyên này vô thường lắm! Phải nỗ lực tu, sống chết tu, quyết liệt tu!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ngày đêm tinh cần kiểm soát nội tâm của mình, sức khỏe ổn định, ngồi thiền nhiếp phục thân tâm liên tục như vậy, tinh cần tỉnh giác, như lý tác ý một cách thường xuyên, liên tục.

Nhắc nhở tâm, khích lệ tâm: "Cố gắng nha tâm, cố tu nha tâm, quyết liệt nha tâm, sống chết nha tâm. Một đời này phải giải thoát nha tâm."

Chúng ta phải nỗ lực lên, phải cố gắng lên, phải quyết liệt lên!

Thiền Đường Nikaya

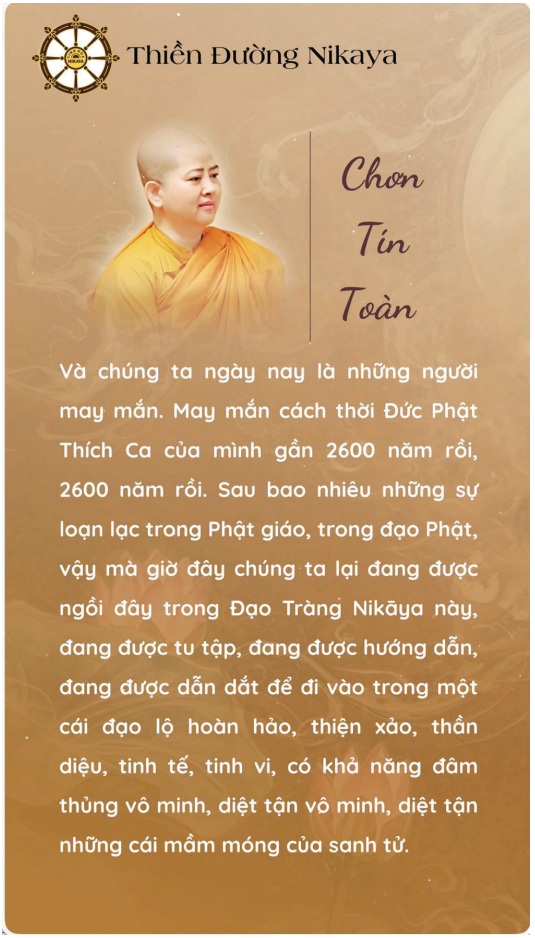


Chơn Tín Toàn

Luôn quay về nhiếp phục và hộ trì thân tâm của mình, phải quyết liệt lên, quyết liệt lên! Không có tu chơi chơi, tu qua ngày đoạn tháng, chờ ngày qua đời. Tu ra tu và phải quyết phải giải thoát!

TRÍCH BÀI GIẢNG "TU QUYẾT LIỆT"

58. ĐÂY LÀ NHÂN DUYÊN THÁNH THIỆN LÀNH CỦA CHÚNG TA



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ngày giờ này được ngồi đây, được tu học trong Thánh pháp này là một điều thật sự là may mắn, thật sự là may mắn. Thật sự là có những cái căn cơ sâu dày, những cái phước báo sâu dày mà chúng ta đã làm, đã tu tạo trong cái thời gian sống vừa qua của mình.

Chúng ta đã gieo được những cái nhân duyên thiện lành, gieo duyên được một cái nội tâm chân chánh, hiền thiện, không có gieo duyên với lại những cái tà pháp, tà đạo, tà kiến, tà nhân.

Thiền Đường Nikaya



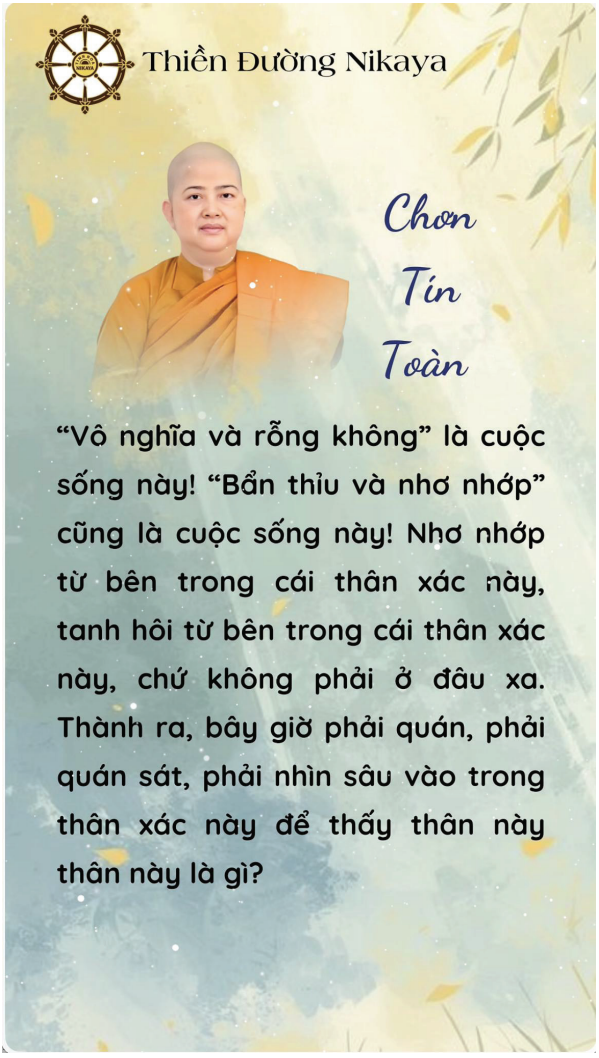
Chơn Tín Toàn

Tâm được thong thả, tâm được sự chánh trực, tâm được một cái sự khách quan, có khả năng tiếp nhận Thánh pháp chân chánh thần diệu này.

Chúng ta thật sự là may mắn, thật sự là nhiều phước báo, nhiều phước báo. Mình nắm biết được nhân duyên này của mình không ạ? Các pháp có nhân duyên mà. Các pháp có nhân có duyên chứ không phải là không nhân không duyên. Để đi vào được trong dòng pháp này phải có nhân có duyên với dòng pháp này.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 8"

59. ĐÂY LÀ SỰ THẬT VỀ THÂN XÁC NÀY!



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Là một cái bao có hai đầu trống, bên trong chứa toàn những vật bất tịnh sai biệt: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi — toàn là nội tạng! Bóc cái chùm nội tạng đó ra đi, xem nó thơm cỡ nào. Đó, cái chùm nội tạng đó — xem nó thơm cỡ nào? Nó thơm hay nó thúi? Bên trong cơ thể mình không có một cái gì là thơm hết.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thành ra, mỗi khi bên trong cái thân này mà nứt nẻ, mà chảy máu, chảy mủ ra, là không có một mùi nào bên trong được gọi là thơm mà bốc ra hết. Vì sao? Vì bên trong nó có cái gì gọi là thơm đâu mà bốc ra được. Thành ra, cái mùi gì bên trong nó bốc ra, đều là những mùi tanh hôi, đều là những mùi nhớp nhúa, đều là những mùi khó chịu hết.

TRÍCH BÀI GIẢNG: "THIỀN QUÁN THÂN 32 VẬT BẤT TỊNH"

60. ĐỂ THAM, SÂN, SI THỐNG TRỊ LÀ NHỤC NHÃ!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Dục ái, tham, sân, si vào trong nội tâm mình, xâm chiếm, chà đạp mình một cách thoải mái; nó thống trị mình một cách thoải mái. Sau khi thống trị rồi, nó xác định mình là kẻ hèn hạ, kẻ tinh tấn hạ liệt. Nó nói:

"Này! Tụi này không có năng lực gì hết trơn. Nhào vô là chết! Nhào vô là chết! À... tụi này là tụi tinh tấn hạ liệt, không có gì vui hết."

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Phải gặp được những nội tâm tinh tấn, siêng năng, chống lại nó thì còn chống qua chống lại cũng vui. Còn cái này tinh tấn hạ liệt quá, cứ nhào vô là nó chết.

"Thôi! Chán quá, bỏ đi!"

Sau khi nó chà đạp mình ê chề, sau khi dục ái, tham, sân, si làm nhục mình ê chề, đè đầu cởi cổ mình ê chề, thì nó chán nản và ra đi.

Sau khi dục ái, tham, sân, si ra đi, sau một trận sân hận, sau một trận phiền não ê chề, bắt đầu mình mới ngóc... ngóc... ngóc đầu lên.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"Thấy ngu thiệt! Tự nhiên hổm nay giận chi mấy tuần? Phiền não chi mấy tuần? Ngu ơi là ngu vậy đó! Tự nhiên nguyên một ngày nay ở trong địa ngục, mà tự mình đào hố đưa mình xuống địa ngục rồi. Ngu! Ngu ơi là ngu vậy đó! Tự nhiên đâu chuyện bên ngoài đưa vào trong nội tâm của mình để cho mình phiền não, để cho mình khổ đau. Ngu ơi là ngu vậy đó!"

Bây giờ mới ngóc đầu lên nè. Tại vì sao? Vì nó bỏ đi rồi, chứ không phải mình giỏi.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mình bị phiền não, bị tham, sân, si xâm chiếm, chà đạp cả mấy tiếng đồng hồ, cả một ngày, cả một tuần. Nhiều khi chuyện không đáng mà phiền não, dính mắc, trói buộc nội tâm cả một tuần; rồi nhiều khi còn chưa tỉnh ra nữa, kéo cả tháng, và nhiều khi kéo luôn cả đời.

Chết gọi là chết bẹp! Chết dí dưới bàn tay của những tên giặc gì? Của sân hận, chấp thủ; chấp thủ, dính mắc, hơn thua đối với những cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, thấy biết. Dính mắt, chấp thủ rồi bị chà đạp, bị đè bẹp trong chính sự chấp thủ đó của mình.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ai bị vài tiếng đồng hồ rồi ra được, thôi cũng giỏi rồi đó. Mà nếu bị một ngày thôi cũng còn được đi. Còn cái này bị luôn cả tuần. Nhiều khi một tuần cũng còn được đi. Ráng ngóc... ngóc... ngóc... ngóc đầu lên, vậy mà nó lại chà cái đầu mình xuống. Ráng bước lên để đi ra, mà chịu đựng một tuần thôi cũng còn được đi.

Còn cái này không phải một tuần, nó còn hơn như thế nữa. Thế mới là... thế là gì vậy?

Nhục! Nhục ơi là nhục!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

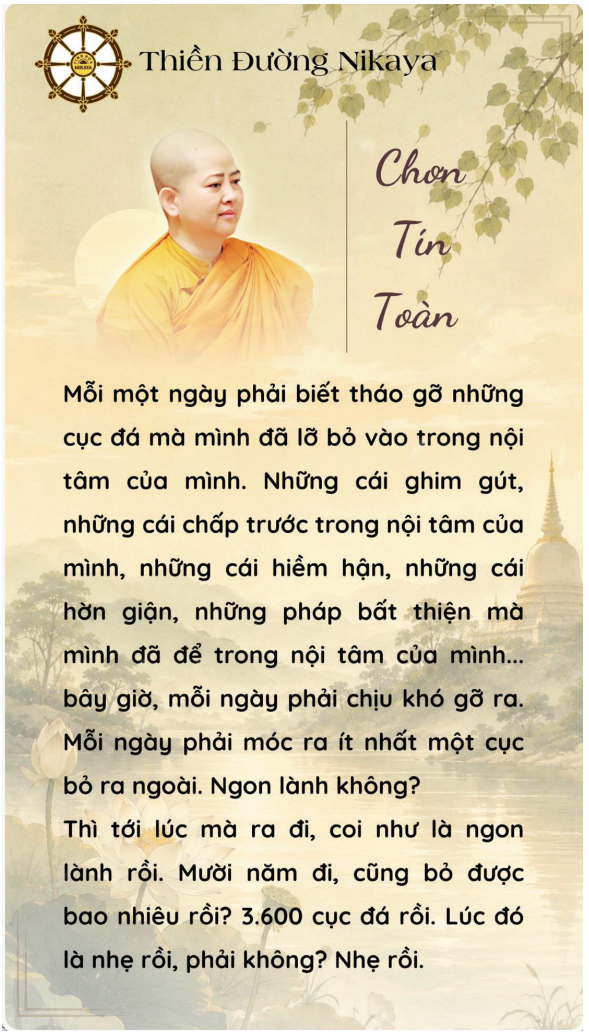
Mình đã để cho dục ái, tham, sân, si sanh khởi, khống chế, chi phối, nhiếp phục, thống trị trong nội tâm của mình suốt một thời gian dài như vậy mà mình không nhúc nhích, cục cựa được.

Nhục không? Nhục ơi là nhục!

Bây giờ thấy rõ nhục chưa? Thấy rõ nhục chưa? Biết nhục như thế nào chưa?

TRÍCH BÀI GIẢNG "BÁT CHÁNH ĐẠO 11"

61. ĐI LÊN HAY ĐI XUỐNG LÀ DO CHÍNH MÌNH



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Nhiều khi lúc đó, thân hoại mạng chung, lên là cứ bay... bay... bay... bay... bay... Tứ Đại Thiên Vương bay qua, Tam Thập Tam Thiên bay qua, Dạ Ma Thiên bay qua... càng ngày càng bay lên, bay qua Phạm Thiên, bay lên tới Tịnh Cư Thiên. Ngon lành luôn, phải không? Nhẹ quá! Càng nhẹ thì càng bay lên cao, mà càng nặng thì càng chìm xuống dưới.

Hễ tâm mình ghim nhiều quá, bỏ đá vô nhiều quá, bỏ bùn nhơ, đất sét, bỏ cặn bã vô nhiều quá thì nó nặng; mà nặng thì càng đi sâu xuống dưới.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mười địa ngục đó, bỏ nặng quá thì nó đi đến địa ngục thứ mười, địa ngục Sen Hồng.

Bây giờ tháo ra hết, nó nhẹ quá... nhẹ quá... nhẹ quá... Gặp Tứ Đại Thiên Vương, nó không dừng lại vì độ nhẹ hơn; nó tiếp tục bay qua Tam Thập Tam Thiên, tiếp tục bay qua Dạ Ma Thiên, bay qua Đâu Suất Thiên, rồi bay một hơi lên tới Tịnh Cư Thiên. Ở đó một thời gian rồi giải thoát sanh tử. Ngon không?

Ứng cử viên Lậu tận phải như vậy đó!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Phải biết bỏ đá trong người mình ra. Phải biết tháo những cái ghim đang đâm vào trong ngực của mình. Đừng làm tan nát trái tim của mình. Đừng làm nặng nề trái tim của mình. Phải có sự tỉnh giác, sự khôn ngoan.

Khôn ngoan chọn con đường đi xuống hay là chọn con đường đi lên?

Hãy đưa cái tâm của mình rộng lên, nhìn lên trời. Muốn lên trời hay là muốn xuống dưới đất?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mỗi một lần mình giận hờn ai, mỗi một lần mình sân si ai, mỗi một lần mình dính mắc, mình gút mắc với ai... hãy hỏi mình: Ngước mặt nhìn lên trời đi! Muốn lên trời hay muốn xuống dưới đất?

Mình tự chọn mà, phải không?

Sướng không? Sướng không?

Tu trong đạo Phật là quá sướng! Mình tự chủ, mình làm chủ bản thân của mình và mình đầy đủ quyền lực, năng lực để lựa chọn con đường của mình đi.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mình lựa chọn đường đi lên hay mình lựa chọn đường đi xuống? Mình đầy đủ quyền lực đó, quyền năng đó; chứ không ai có quyền năng đó đối với mình.

Mình là chủ nhân của nghiệp. Mình là chủ nhân của nghiệp.

Mình có quyền lực, có quyền năng quyết định rằng mình sẽ đi lên, đi xuống, hay là đi ra khỏi dòng luân hồi sanh tử này.

TRÍCH BÀI GIẢNG "BÁT CHÁNH ĐẠO 11"

62. ĐIỀU MÀ TÂM TA LUÔN HƯỚNG ĐẾN

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Con thấy được trong chúng ta đang có sự mong muốn hướng đến một đời sống trong sạch và thanh tịnh, đào thải những cấu uế, những nhiễm ô trong nội tâm của mình; chúng ta đang hướng về một đời sống hiền thiện, trong sạch, thanh tịnh và chân chánh. Vì vậy, trong sự sám hối của chúng ta, trong những giọt nước mắt chảy ra, là một nội tâm đang hướng về sự trong sạch, đang hướng thượng, đang hướng thiện trên con đường Thánh Pháp này.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Chúng ta đang muốn khạc ra, đang muốn nhổ ra những rác rưởi bẩn thỉu, tanh hôi trong nội tâm của mình. Thật là cao đẹp! Thật là cao đẹp! Thật là trong sạch! Thật là thanh tịnh, là những cái nội tâm mong cầu sự trong sạch, sự thanh tịnh trong nội tâm của mình. Ta thấy rất là hoan hỷ, rất là trân quý cái tấm lòng chân thành, tha thiết, phát lồ, sám hối. Chân thành, tha thiết, mong cầu hướng thượng, một sự trong sạch, thanh tịnh trong tự thân mình.

Thiền Đường Nikaya

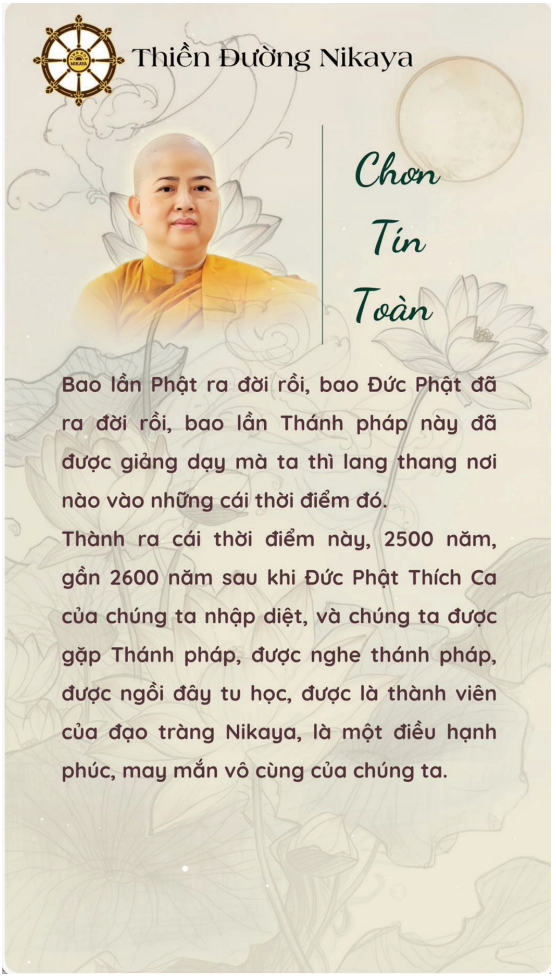


Chơn Tín Toàn

Những giọt nước mắt chân thật này, những tấm lòng tha thiết mong muốn được trong sạch trong nội tâm của chúng ta — nếu được duy trì, tăng trưởng, phát triển mạnh mẽ, kết hợp với sự nỗ lực tinh tấn, tinh cần tu tập, hộ trì các căn, luôn quán sát và kiểm soát những hoạt động trong thân tâm — thì chúng ta sẽ có khả năng, sẽ thật sự có khả năng, đi đến và thể nhập vào một nội tâm trong sạch, thanh tịnh như chính chúng ta hằng mong muốn.

TRÍCH BÀI GIẢNG "CHÂN THÀNH TÀM QUÝ"

63. ĐIỀU MAY MẮN HIẾM CÓ TRONG VÔ LƯỢNG KIẾP



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thành ra, học pháp luôn luôn phải thấy được sự may mắn của mình, sự hạnh phúc của mình. May cho chúng ta là lần này pháp được giảng và mình đang có mặt ở đây.

"Bao lần Phật ra đời, bao lần pháp được giảng, ta lang thang nơi nào vào những thời điểm đó?"

Quán chiếu như vậy rồi hân hoan, hân hoan quay về tiếp tục quán chiếu tự thân của mình. Với thân hôm nay được học pháp, được nghe pháp, được nghe Tứ Niệm Xứ, được học về cách quán thân để từ bỏ lòng tham ái, tham dục pháp với thân. Hạnh phúc thay!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

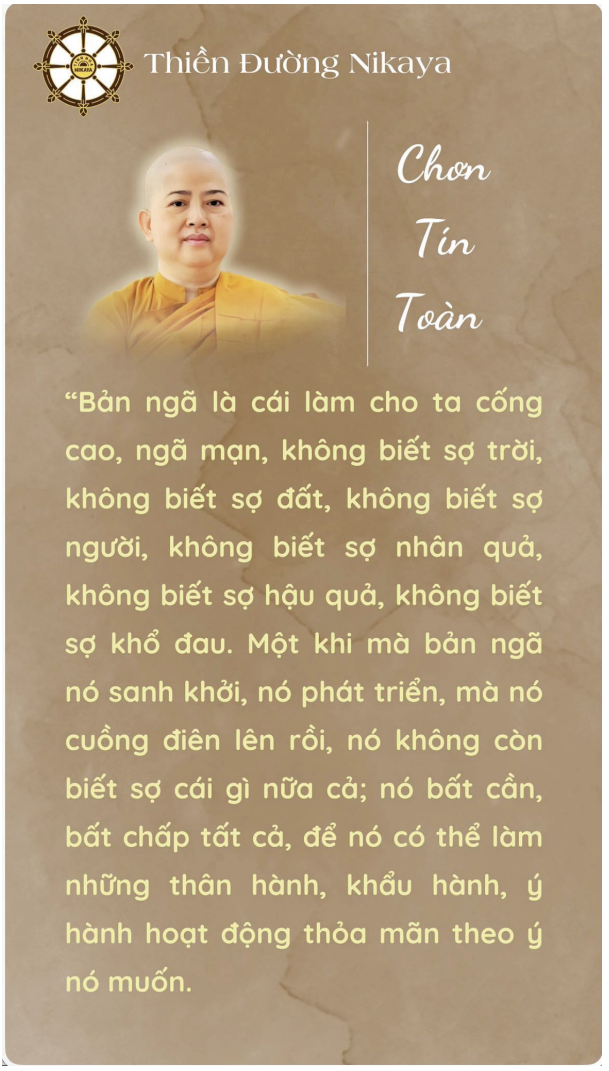
Tiếp tục an trú trong cái quán tứ đại rỗng không, vô nghĩa. Vừa quán mà vừa rơi lệ, vừa xúc động. Xúc động vì mình được nghe thánh pháp này, mình được thực hành thánh pháp này để mình tháo gỡ cái thân kiến, cái gút mắc, cái tứ đại này là ta, là tôi trong nội tâm của mình.

Vừa quán, vừa xúc động, vừa rơi lệ, vừa chảy nước mắt, vừa hạnh phúc, vừa hân hoan. Vì mình được học thánh pháp này, đang được thực hành thánh pháp này.

Hãy quán như vậy đi!

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 9"

64. ĐỘC ÁC NHẤT CHÍNH LÀ BẢN NGÃ



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Không ai ngang ngược, bạo tàn như cái bản ngã.

Nếu mà chúng ta còn chưa có nhìn nhận đúng cái bản chất của cái bản ngã, cũng như cái sự nguy hại của cái bản ngã; mà nếu mà chúng ta còn chưa sanh khởi cái tâm ghê sợ, kinh sợ bản ngã này, thì chúng ta không diệt tận được nó.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Độc ác nhất trên cuộc đời này chính là bản ngã. Tồi tệ nhất, xấu xa nhất trên cuộc đời này chính là bản ngã, là cái chấp ta, là cái chấp tôi, chấp thân này là mình, là của mình; rồi bảo vệ, rồi bênh vực, rồi che đậy, rồi ngụy biện đủ trò vì cái chấp trước này."

TRÍCH BÀI GIẢNG "TRUY SÁT BẢN NGÃ"

65. ĐỐI XỬ VỚI NHAU BẰNG TÂM THƯƠNG VÀ TRÍ TUỆ



Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Mình nói bằng cái bản ngã, bằng cái ta đây thì mình sẽ chạm vô cái bản ngã của người đó, và người đó sẽ cảm thấy bị xúc phạm, người đó sẽ cảm thấy bực bội, sẽ cảm thấy tức giận, sẽ cảm thấy buồn phiền. Hễ mình đưa ra cái pháp gì thì nhân quả sẽ tương ưng với lại cái pháp đó.

Còn hễ mình nói bằng lòng từ, mình nói bằng tình thương thì mình sẽ chạm được cái lòng từ của người đó.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Mình chạm được cái tình thương của người đó thì mình sẽ nhận lại là một cái tình thương. Nhân quả tương ưng, tương ứng rõ ràng, không có gì trơn trội.

Vì vậy mà khi nói, khi chia sẻ, khi đóng góp với nhau để mình cùng có một sự tu tập chung ở trong đại chúng, tu chung; cái quan trọng, cái quan trọng là phải nhớ an trú trong lòng từ và an trú trong trí tuệ.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Trí tuệ như thế nào? Trí tuệ biết rõ rằng mình còn vô minh, mình vẫn còn nhiều hành động, hoạt động, cư xử trong vô minh mà mình không thấy, không biết, thì bạn mình cũng như vậy. Bạn mình vẫn còn vô minh, bạn mình vẫn còn nhiều các hành xử, cư xử trong vô minh mà bạn mình không thấy, không biết.

Thì nếu do những nhân duyên mà mình nhìn thấy được cái vô minh của bạn mình, mình chỉ thì mình hiểu rằng mình cũng sẽ có những cái sai sót gì khác thôi.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Mình thông cảm với điều đó và mình thương cho bạn mình vì vẫn còn vô minh, cũng như mình thương mình còn vô minh.

Như vậy đó là khi nói mình an trú gì? An trú trong trí tuệ và an trú trong lòng từ.

Để có thể an trú trong lòng từ thì phải có trí tuệ thôi. Trí tuệ đơn giản lắm. Trí tuệ ở đây là đơn giản luôn: nhớ rõ rằng mình còn vô minh, bạn còn vô minh.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Cho nên bạn còn sai lầm, lỗi lầm là chuyện bình thường. Và bản thân mình cũng còn sai lầm, lỗi lầm là chuyện hoàn toàn có thể xảy ra.

Khi người ta nhắc nhở mình, mình sẽ hoan hỷ: đúng rồi, mình còn vô minh, mình có thể có những cái lỗi lầm, sai lầm, mình không thấy, không biết, không nhận ra, mà bây giờ bạn mình nhận ra, chỉ giùm cho mình. Mình cám ơn bạn.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Luôn phải nhớ, luôn phải khẳng định mình còn vô minh, mình còn dục, mình còn ái, mình còn sân si, mình còn bản ngã. Luôn phải nhớ khẳng định mình như vậy đó.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 18"

66. DÒNG SANH TỬ NÀY CHƯA TỪNG HẾT KHỔ ĐAU

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mỗi một lần sanh ra, mình có gia đình; khi thì gia đình con chó, khi thì gia đình con bò, khi thì gia đình con nai, khi thì gia đình con cọp, khi thì gia đình con heo, khi thì gia đình của mình là gia đình con mèo, con chuột. Mình đã từng có vô lượng những gia đình, khi thì gia đình con người.

Mình đã nhận vô lượng chúng sanh là cha, là mẹ, là anh chị em, là gia đình, là quyến thuộc của mình; nhận vô lượng những loài súc vật, súc sanh là người thân của mình. Phiền não và khổ đau trên cuộc đời này, mình đã có vô lượng phiền não, với vô lượng những đời sống như vậy.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Vì vậy mà nước mắt của chúng sanh, Đức Phật đã nói rằng: "Nước mắt của chúng sanh đã chảy xuống trong dòng luân hồi sanh tử này là nhiều hơn, nhiều hơn biển lớn".

Với vô lượng, vô vô lượng những đời sống như vậy, và đi kèm theo vô lượng, vô vô lượng những đời sống là vô lượng, vô vô lượng những phiền não, khổ đau và nước mắt, không thể đếm xuể; đến nỗi mà gom góp lại, nó nhiều hơn cả biển lớn.

Những phiền não, đau khổ trong những đời sống, trong những hoàn cảnh sống; lúc người, lúc vật, lúc ma, lúc ở trong địa ngục.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mình đã từng sầu não, đau khổ vì cha, vì mẹ, vì chồng, vì vợ, vì con, vì cháu, vì bạn bè, vì người thân, vì dòng họ...

Mình đã từng phiền não, đau khổ, mệt mỏi, bất an, lo lắng, sợ hãi vì bản thân mình trong những đời sống vô thường, tạm bợ, mông lung đó, mong manh đó; và những sự lo lắng, sợ hãi, bất an trong vô lượng đời sống đó... vì những chúng sanh mà mình gọi là người thân của mình.

Nước mắt mình đã khóc trong đau khổ, trong lo sợ, trong bất an, trong phiền não, trong sự bất toại nguyện nhiều hơn là biển lớn, nhiều hơn là biển lớn.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Những giọt nước mắt vì sầu, bi, khổ, ưu, não trên cuộc đời này, mình đã nhỏ xuống trên cuộc đời này nhiều hơn là biển lớn, nhiều hơn là biển lớn!

Bao nhiêu lần sanh ra có cha, có mẹ, và cũng bao nhiêu lần được sanh ra bị bỏ rơi, làm trẻ mồ côi, làm kẻ nghèo hèn, đói rách? Bao nhiêu lần được sung sướng? Bao nhiêu lần phải khổ đau?

Mỗi một lần có thân, mình sống trong sự bất an, bất an, lo sợ: bất an, lo sợ cho bản thân mình, cho thân mạng của mình; bất an, lo sợ cho những chúng sanh gọi là người thân của mình; bất an, lo sợ, bất an, lo sợ...

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Bất an lo sợ từ nhỏ cho đến lớn, cho đến có gia đình, cho đến già, cho đến bệnh, đến chết, mình đã sống trong những cảm giác dao động, sợ hãi, lo lắng, sầu não.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ THÁNH ĐẾ 5"

67. DÒNG SANH TỬ NÀY THẬT OAN NGHIỆT!



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Dòng sanh tử này gọi là dòng sanh tử oan nghiệt, dòng trầm luân oan nghiệt. Các loài hữu tình suốt ngày, suốt tháng, suốt năm, bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp, quay qua giành giật lẫn nhau, hành hạ lẫn nhau, ăn tươi nuốt sống lẫn nhau, cứ nhiêu đó mà làm hoài, làm hoài.

Thành ra bây giờ phải quán bất tịnh, quán tanh hôi, quán tứ đại để thấy thân này là rỗng không, để diệt sự chấp trước thân này là mình, là của mình, để diệt thân kiến.

Thiền Đường Nikaya

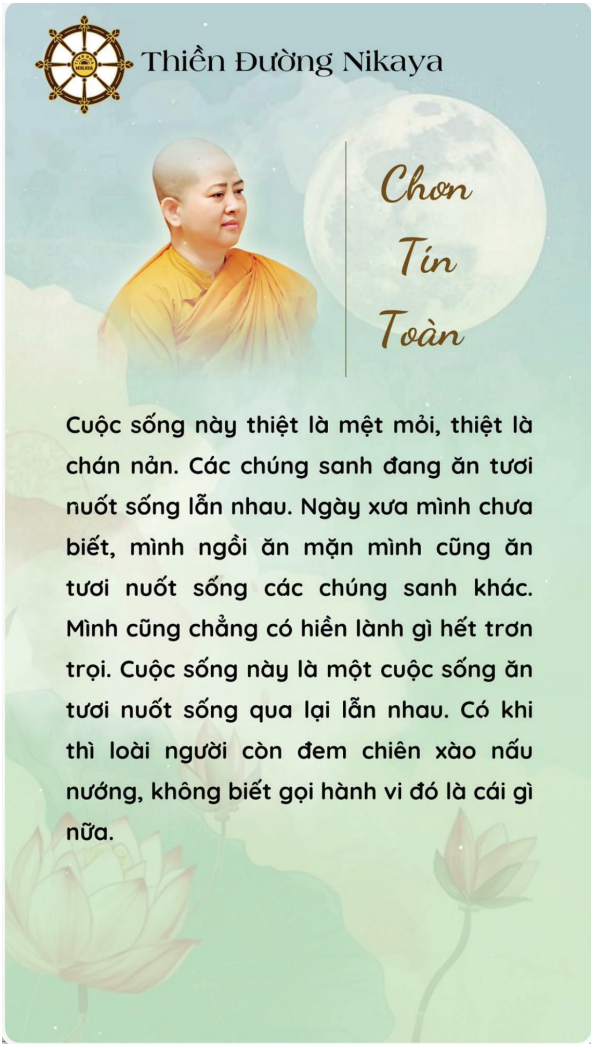


Chơn Tín Toàn

Phải diệt hoàn toàn, không còn chấp, không còn cho thân tướng này là mình, là của mình nữa, và diệt hoàn toàn tư tưởng đó, diệt hoàn toàn tâm ý đó, diệt hoàn toàn ý hành đó, diệt hoàn toàn quan niệm đó. Phải diệt hoàn toàn những tâm niệm như vậy thì mình mới có cơ hội thoát khỏi dòng sanh tử oan nghiệt và cay đắng này. Đây là một dòng sanh tử oan nghiệt và cay đắng, đầy khát ái và đầy khát máu, thèm khát máu thịt của những loài chúng sanh khác, một dòng sanh tử oan nghiệt, cay độc, độc ác.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 4"

68. DÒNG SANH TỬ THẬT ĐÁNG BUỒN ĐÁNG CHÁN



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Giống như mình chết xuống dưới địa ngục rồi mình cũng được đem đi chiên dầu, nấu dầu, mà nấu hoài, nấu hoài, nấu hoài, mà nấu hoài mình cứ sống hoài vậy đó. Mình rên rỉ, mình la hét ở trong cái chảo dầu đó mà mình không chết. Cái đau đớn, cái đắng cay nhất ở trong địa ngục là gì? Nó không chết. Chiên xào nấu nướng vậy đó mà nó không chết. Mà cứ chìm nổi, chìm nổi trong dầu sôi sục sục, chìm nổi, chìm nổi, la hét, la hét, la hét, rên la chứ không phải là rên rỉ. Cái đau đớn đó, cái nóng bức đó, cái nóng chảy đó, chỉ có là rên la, la hét um xùm chứ không phải là rên rỉ mà nó không chết.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ở thế giới loài người này đem đi chiên là vừa vô chiên nó đã chết rồi, nhiều khi nó chết trước khi chiên, thọ không có. Thành ra sự thống khổ của thân xác đó được dừng lại ngay khi nó chết, còn lại là sự đau buồn của tâm thức. Còn ở dưới địa ngục là tâm thức đó, hình sắc đó, thân tướng đó, sắc tướng đó bị thiêu đốt, bị đem chiên liên tục trong một thời gian dài mà nó không chết, thọ những cảm thọ nóng bỏng chết người mà không dừng lại được sự khổ đau.

Thiền Đường Nikaya

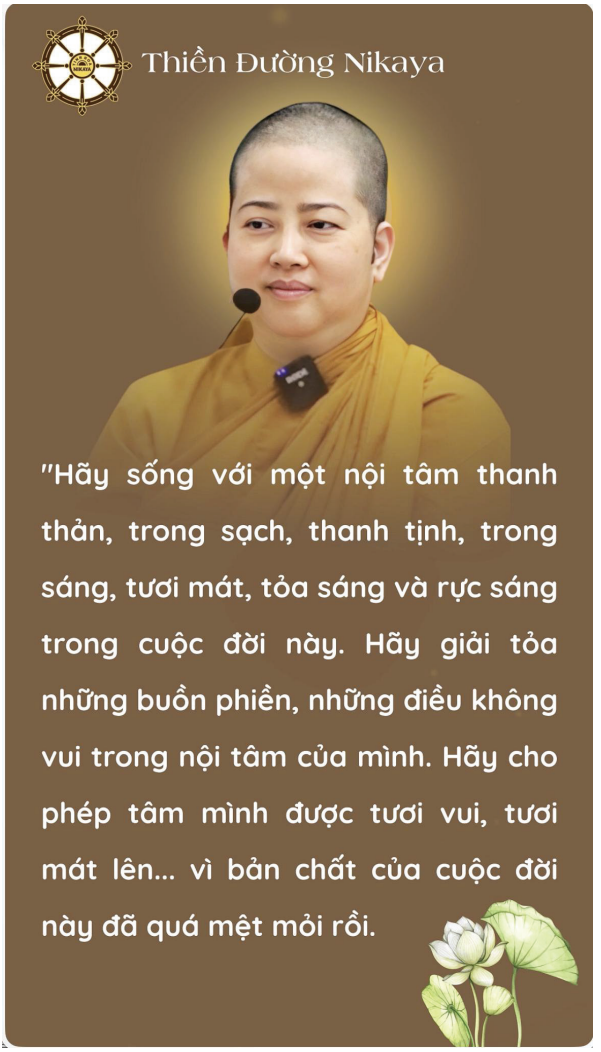


Chơn Tín Toàn

Quán sát những đời sống qua lại, qua lại, qua lại, cảm thấy buồn ghê. Lúc vật ăn ta, lúc ta ăn vật. Ăn qua ăn lại rồi chui vào địa ngục rồi chịu khổ đau. Mình ăn nó xong rồi mình xuống địa ngục mình chịu khổ đau.

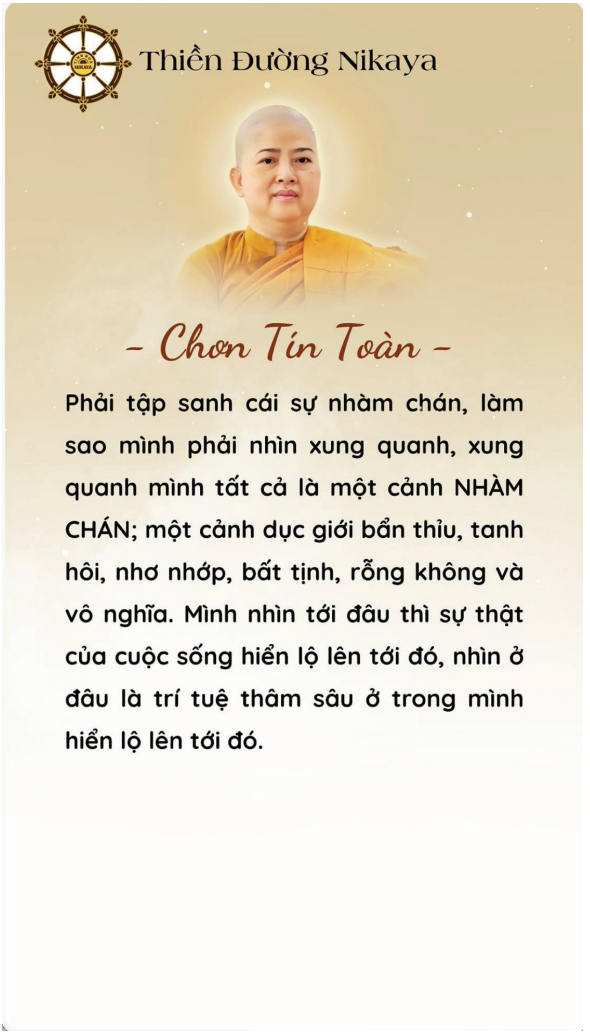
TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 4"

69. ĐỦ RỒI! KHỔ ƠI!




Thiền Đường Nikaya
Mình đã sống trong vô lượng kiếp sanh tử, trong đau khổ và mệt mỏi quá nhiều rồi... đã quá nhừ tử với sanh tử, với khổ đau này rồi. Từ bây giờ, hãy sống bằng trí tuệ, sống bằng sự cảm thông, sống bằng tình thương và bằng lòng bi mẫn."
TRÍCH BÀI GIẢNG "THANH QUY ĐẠO TRÀNG 3"

70. DỤC ÁI THẬT SỰ LÀ BẨN THỈU



Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Khi mình thích ai đó, mình nghĩ rồi cũng giống như con chó đực thích con chó cái vậy, hay con chó cái thích con chó đực vậy thôi; tự hỏi mình: ngươi yêu thích những cái bóng dáng như vầy bao nhiêu lâu rồi chưa đủ hả, ngươi hôn mê, ngươi chạy theo những cái bóng dáng như thế này bao nhiêu lâu rồi chưa đủ hả? Chạy theo bao nhiêu con chó đực, chạy theo bao nhiêu con chó cái, bao nhiêu con mèo đực, bao nhiêu con mèo cái, chưa đủ hay sao bây giờ còn đắm mê, còn thích cái gì nữa?

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Chỉ vì những cái cảm giác dục nhầy nhụa, nhầy nhụa, nhầy nhụa, những cảm giác cứ sanh diệt, sanh diệt liên tục mà cái tâm này, cái lòng dục nó không có dừng lại, nó cứ đi theo cái cảm giác; cảm giác sanh khởi là dục nó khởi, tham ái nó khởi. Thành ra, bước đầu trong sự tu, bước đầu trong sự tu là phải phá được thân kiến - "phá được thân kiến"; mà hễ thấy có ái là phải tập trung phá thân kiến cao độ, diệt thọ, diệt ái; phải diệt thọ, diệt ái được rồi mới tu các pháp.

TRÍCH BÀI GIẢNG: "KINH TIỂU PHƯƠNG QUẢNG"

71. DỤC LÀ KHỔ, SAO TA MÊ ĐẮM

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Để có thể đi đến một sự ly dục hoàn toàn, đầy đủ trí tuệ về dục như vậy, mình phải thành tựu trí tuệ về Ngũ uẩn — phải thấy rõ sắc, thọ, tưởng, hành, thức vận hành như thế nào, hoạt động như thế nào; trong đó, các dục sanh khởi ra sao, các dục có mặt như thế nào. Khi mình thấy rõ như vậy rồi, thấy rõ tánh vô thường, tạm bợ, duyên sanh của các dục, thấy rõ tánh phiền não, khổ đau của các dục, thì khi ấy, mình mới có thể đi đến sự nhàm chán đối với các dục, không còn thèm muốn đối với các dục nữa.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi mình đã nhàm chán đối với các dục, không còn thèm muốn đối với các dục, mình mới đi đến chỗ là sao? — Ly dị đối với các dục! Đó chính là ly dục. Ly dục là ly dị đối với các dục, không còn kết thân, không còn sống chung với các dục nữa — chính là sự xả ly các dục. Muốn ly dục, muốn ly dị với các dục, muốn ly dị với những pháp ác, bất thiện, thì phải nhìn rõ gương mặt thật của dục, gương mặt thật của những pháp ác, bất thiện ấy.

Thiền Đường Nikaya



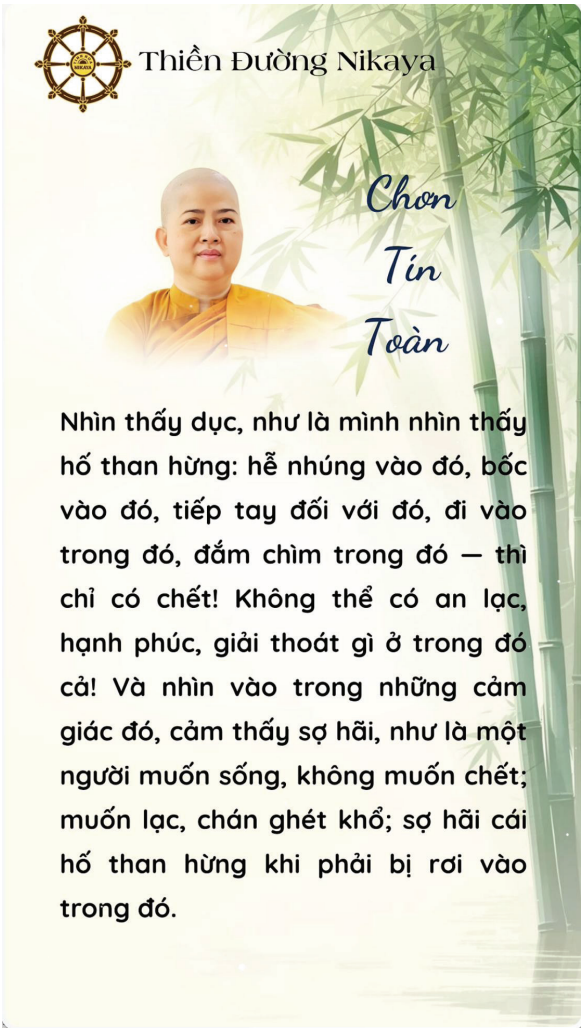
Chơn Tín Toàn

Phải thấy rõ nó mụn nhọt như thế nào, phải thấy hết! Cái dục nó tệ như thế nào, phải thấy hết! Mặt xấu của nó là gì, cũng phải thấy hết!

Khi nào mình chưa thấy được mặt xấu của dục, mình còn cho dục là dễ thương, dục là dễ chịu, dục là khả ái, dục là hoan hỷ, mình còn thấy dục là khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái đối với mình — thì làm sao có thể ly dị được?!

TRÍCH BÀI GIẢNG: "VÌ SAO TÌNH CẢM DỄ THAY ĐỔI"

72. DỤC LÀ HỐ THAN HỪNG



Thiền Đường Nikaya



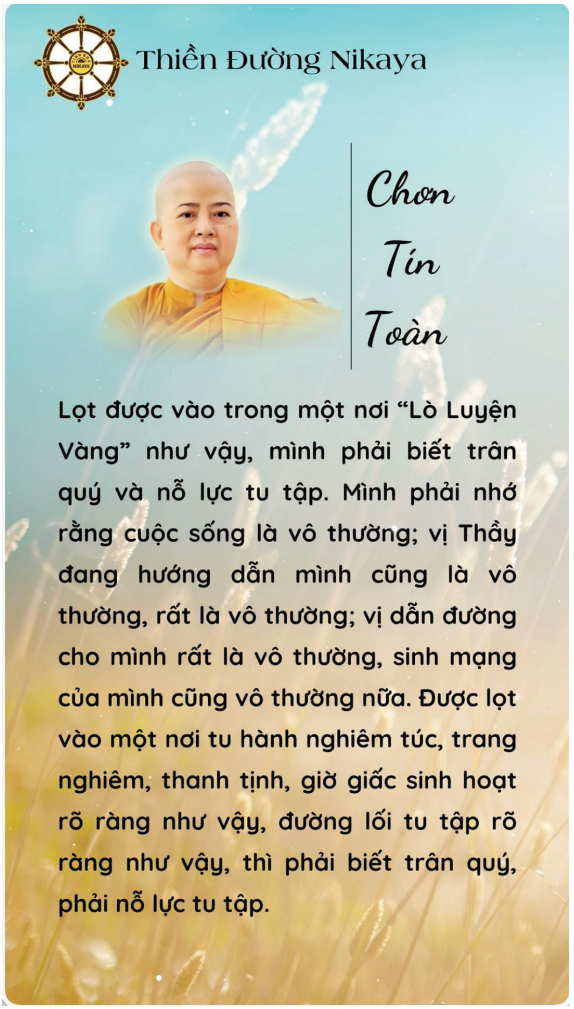
Chơn Tín Toàn

Thành ra, mình nhìn vào trong cái cảm giác dục đó, mình cho sanh khởi lên cảm giác sợ hãi — sợ hãi! Phải khởi lên cảm giác sợ hãi:

"Ta sợ ngươi quá! Ta sợ ngươi quá! Ta kinh sợ ngươi quá! Ta không muốn ngươi tiếp tục sanh khởi ta nữa, thiêu đốt ta nữa, và dìm chết ta nữa! Ta không muốn ngươi tiếp tục sanh khởi nữa! Hãy dừng lại đi! Hãy chấm dứt đi! Và hãy tan biến đi!"

TRÍCH BÀI GIẢNG "CÁCH DIỆT DỤC 7"

73. ĐỪNG BỎ LỠ CHIẾC THUYỀN BÁT NHÃ TỐI THƯỢNG



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Đùng một cái, con có thể ngã ra bất cứ lúc nào. Mình may mắn được gặp con, được gặp Thánh Pháp này, được gặp những lời chỉ dạy, hướng dẫn rõ ràng, đúng Pháp, đúng lời dạy của Đức Thế Tôn; vì vậy mình phải nỗ lực tu tập. Đây là cơ hội cuối cùng, là cơ hội cuối cùng... để leo lên chiếc thuyền Bát Nhã cuối cùng này. Mà không chịu leo lên nữa thì thôi, quá vô minh!

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ở đây không lo tu, lại lo hơn thua, lo bản ngã, lo nói xấu người khác, lo ganh tị, ích kỷ, hẹp hòi, lo địa vị, danh vọng... không nỗ lực tu hành để bước lên chiếc thuyền Bát Nhã cuối cùng này thì thật là vô minh, si ám biết bao nhiêu!

TRÍCH BÀI GIẢNG "LÒ LUYỆN VÀNG"

74. ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI ĐỂ HIỂU THÂN TÂM MÌNH

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi mà chúng ta tu tập trong pháp này, thì chúng ta sẽ thấy một điều là những gì mà chúng ta đang học là những cái đang có thực trong thân tâm của chúng ta, hoàn toàn có thực trong thân tâm của chúng ta, và chúng ta hoàn toàn có thể tự thấy, tự biết, tự giác, tự chứng được; chứ không phải là con nói chuyện trên trời dưới biển, không phải con nói cái điều ở đâu đâu mà chúng ta chỉ có thể nghe mà không có thể thấy biết. Những pháp mà chúng ta đang học hoàn toàn là những cái pháp chúng ta có thể tự thấy, tự biết, tự giác và tự chứng.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mà chỉ cần chúng ta để tâm vào trong đó, để tâm vào trong đó… sống vào trong đó… thể nghiệm vào trong đó…

Nếu mà chúng ta học pháp này mà chúng ta không thực hành, không để tâm vào, không trầm mình vào trong đó, không lặng người để nhâm nhi, để thưởng thức cái pháp này thì uổng lắm, uổng lắm, uổng vô cùng uổng! Một cơ hội vô cùng hiếm có trong cuộc đời của chúng ta, mà không phải nói là trong cuộc đời mà là trong cái dòng sanh tử này nữa…

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Là vì sao?

Vì đây là những cơ hội để chúng ta thực thấy, thực biết về tự thân của mình. Mà nếu chúng ta không nắm bắt cơ hội này, thì chúng ta sẽ không có nhiều những cái duyên nào khác để mà chúng ta có thể nhìn ra được thân tâm của mình hết!

Khi mà chúng ta học ngũ uẩn này rồi chúng ta sẽ thấy. Khi chúng ta thuần thục trong pháp này rồi chúng ta sẽ thấy. Khi mình bình thường, nội tâm mình như thế nào mình rõ biết, mình không có mù mịt về nó.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Khi mình vui, nội tâm mình như thế nào mình sẽ rõ biết từng cái sự động chuyển của nó. Khi mình bực bội, mình sân hận, nội tâm của mình như thế nào mình sẽ rõ biết.

Từ những sự sanh khởi, sự xuất hiện của những cảm giác về dục, những cảm giác về ái, những cảm giác về bản ngã sanh khởi, mình hoàn toàn có thể thực thấy, thực biết, thực rõ biết về những con sâu đó đang có mặt trong nội tâm của mình.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thành ra chúng ta tu học mà chúng ta có duyên lành đến được với pháp này, mà chúng ta không nắm được pháp này thì nó uổng, uổng kinh khủng uổng!

TRÍCH BÀI GIẢNG "CAY ĐẮNG SỰ TU"

75.. ĐỪNG BỎ PHÍ CƠ HỘI VÀNG NÀY!



Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Ngày nay tu tập được trong cái dòng pháp này mà không có nỗ lực tu tập, không có cố gắng tu tập để rồi tiếp tục những cái đời sống súc vật oan nghiệt như vậy nữa thì rất là uổng cho mình, rất rất là uổng cho mình! Nắm được cái cơ hội nghìn vàng này, tỷ vàng này chứ không phải nghìn vàng, tỷ hột xoàn, tỷ kim cương này của mình là phải nỗ lực tối đa tu tập, lo mà tu tập.

Thiền Đường Nikaya

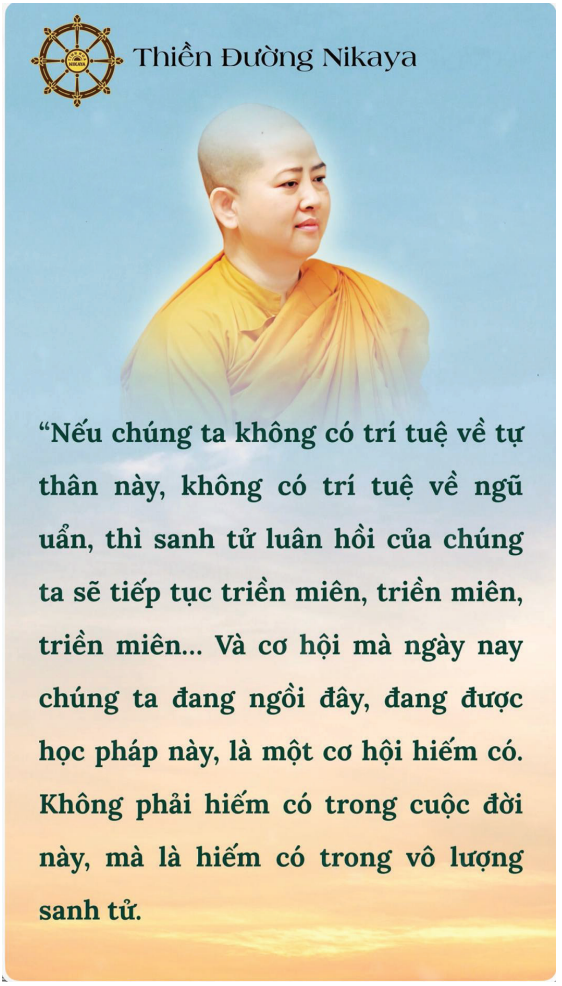


- Chơn Tín Toàn -

Ngày nay ngồi được học, được thực hành, được nghe giảng về Tứ Niệm Xứ như vầy là đại nhân duyên, đại phước lành của mình. Cố gắng mà tu tập. Từng câu, từng lời, từng chữ trong kinh là máu, là mồ hôi, là nước mắt của bao nhiêu Chư Tôn Đức Tăng Ni nỗ lực tu học, nỗ lực truyền trao cho đến ngày giờ này mình được học, được đọc lại những lời mà Đức Phật đã từng chỉ dạy cho mình con đường để thoát khổ.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 4"

76. ĐỪNG BU ÔNG TAY GIỮA BIỂN SANH TỬ



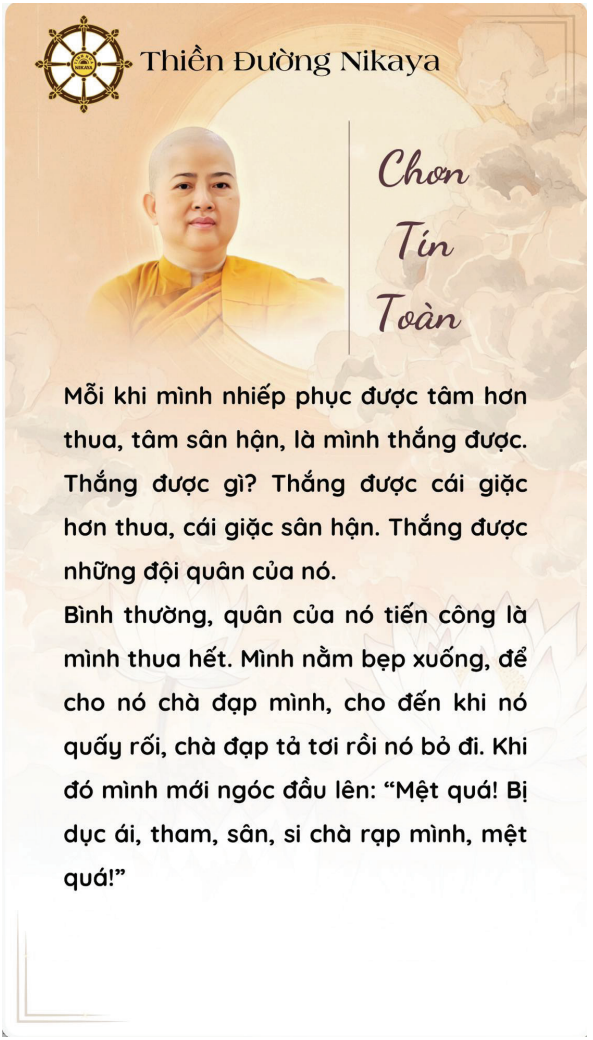
Thiền Đường Nikaya



Nếu chúng ta không khéo nắm bắt, không khéo nắm giữ, không cố gắng để bắt cho được cái phao này, không cố gắng để leo lên được chiếc thuyền Bát Nhã này, thì chúng ta sẽ không có cơ hội vượt thoát khỏi biển trùng dương của sanh tử, không có cơ hội vượt thoát khỏi biển trầm luân của sanh tử."

TRÍCH BÀI GIẢNG "KHỔ ĐỦ RỒI"

77. ĐỪNG ĐẦU HÀNG THAM, SÂN, SI



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Có những khi nó vặt mình mấy ngày. Nó nắm đầu, nắm cổ mình, đạp lên, đạp xuống, chà tới, chà lui. Mình sống trong dục ái, sân si, buồn phiền, phiền não suốt mấy ngày, mấy tuần như vậy. Nó chà đạp mình, vò đầu, bẻ cổ, bẻ tay, bẻ chân; mình ngóc đầu không nổi, nằm bẹp ngoan luôn, thật là ngoan dưới bàn chân của dục ái, tham, sân, si, bản ngã, để cho nó chà đạp mình như vậy.

Nó chà đạp mình cho đến khi nó chán, rồi đi chơi phía bên ngoài, đi chơi với bạn, đi chơi tìm tục.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Kéo dài quá thì nó cũng mệt mỏi phải không ạ? Dục ái, tham, sân, si tấn công mình tới mức nó đã đời, nó vặt đầu, vặt cổ, bẻ tay, bẻ chân mình. Đã đời rồi, tới lúc nó mệt mỏi luôn, nó bỏ đi, không thèm nữa.

Mà nó còn chửi mình là đồ gì? Đồ quân hèn! Đồ quân hèn nhát!

"Ta không thèm các ngươi nữa. Chơi với các ngươi chán quá! Cứ ngồi lên đầu các ngươi riết ta oải quá, không có gì vui hết.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Các ngươi không biết chiến đấu là gì. Các ngươi chỉ cúi đầu chấp nhận sự chà đạp của ta mà thôi. Chơi với các ngươi chán quá! Các ngươi chẳng có sinh lực, sinh khí gì hết. Đồ hèn hạ! Đồ nhục nhã! Đồ bán nước!"

Nó vào trong nước của mình, vào trong tâm mình, xâm chiếm nội tâm như vậy đó. Mình khom lưng, cúi đầu để cho nó chà đạp, đè bẹp mình một cách thoải mái.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mình để cho lòng sân khống chế mình một cách thoải mái. Mình để cho lòng dục khống chế mình một cách thoải mái. Mình để cho tâm hơn thua, tâm ganh tỵ, ích kỷ, hẹp hòi khống chế mình một cách thoải mái. Mình có thấy nhục không? Nhục không?

Dục ái, tham, sân, si vào trong nội tâm mình, xâm chiếm, chà đạp mình một cách thoải mái; nó thống trị mình một cách thoải mái.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

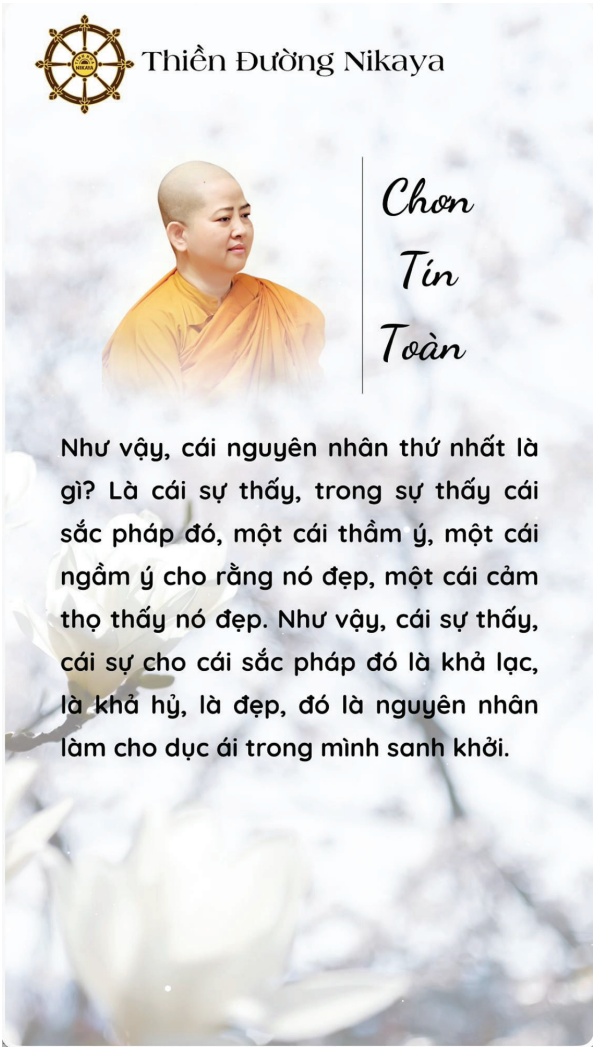
Sau khi thống trị rồi, nó xác định mình là kẻ hèn hạ, kẻ tinh tấn hạ liệt. Nó nói: "Này! Tụi này không có năng lực gì hết trơn. Nhào vô là chết! Nhào vô là chết! À... tụi này là tụi tinh tấn hạ liệt, không có gì vui hết."

TRÍCH BÀI GIẢNG "BÁT CHÁNH ĐẠO 11"

78. ĐỪNG ĐÁNH MẤT CƠ DUYÊN NÀY



79. ĐỪNG ĐỂ LỚP DA NÀY ĐÁNH LỪA



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thì bây giờ nhiếp phục nguyên nhân đó là như thế nào? Là quán – quán triệt cái đẹp đó là gì? Đằng sau cái lớp da đó là gì? Sự thật của cái nhan sắc đó là gì? Sự thật về cái hình bóng đó là gì? Thì mình có một sự như lý tác ý để thấu triệt được cái chân lý, cái sự thật về con người đó, về gương mặt đó, về vẻ đẹp đó, về làn da đó.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tức là sao? Là bây giờ mình quán về cái tánh gì? Cái tánh duyên sanh của cái đối tượng đó: do nhân duyên mà hình thành, bên trong nó là tứ đại và những vật bất tịnh; bên ngoài là một làn da đẹp, mơn mởn, trắng trẻo; hay bên ngoài là một lớp da với hình hài của một con người; còn bên trong là gì? Là máu, là phân, là nước tiểu, là nước mũi, là đờm, là nước miếng, là mủ, là gân, là xương, là bọng đái, là những vật bất tịnh.

Thiền Đường Nikaya

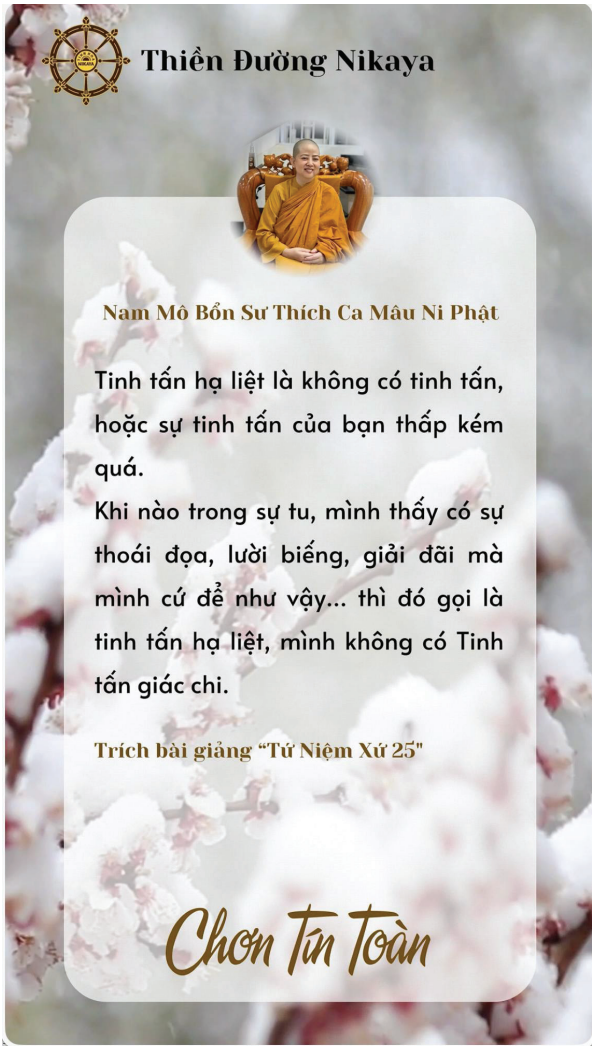


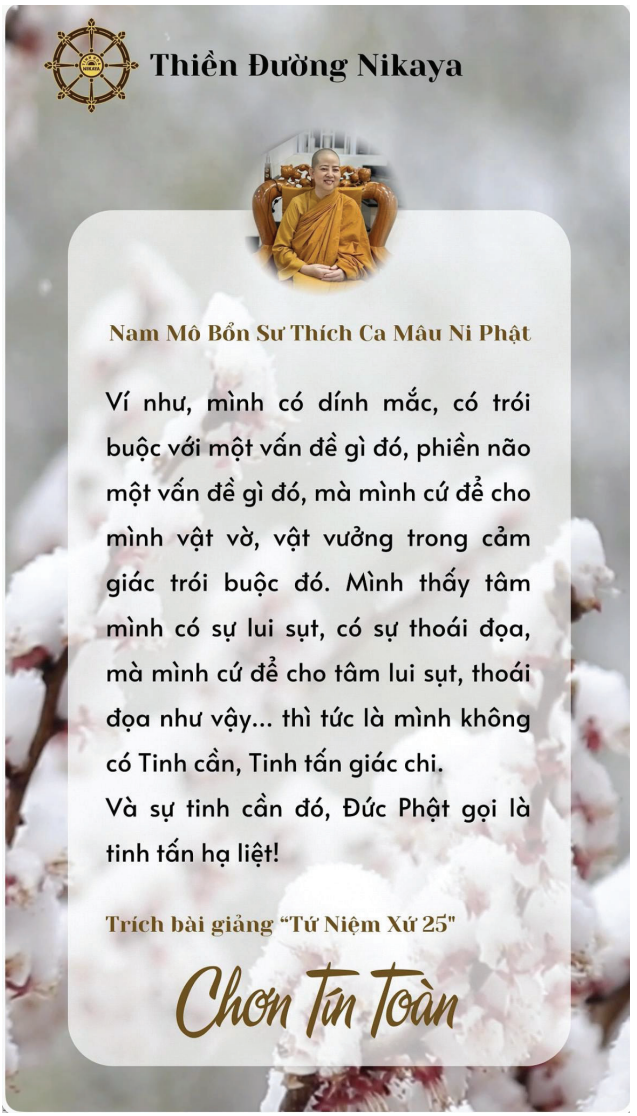
Chơn Tín Toàn

Khi đó là sao? Là cái tầm nhìn của mình, mình nội soi, mình nhìn xuyên qua cái lớp da đó. Cái nhìn, cái thấy của mình nó không dừng trên cái lớp da đó, không dừng trước cái lớp da đó, mà cái nhìn, cái thấy của mình là đâm thủng qua cái lớp da đó.

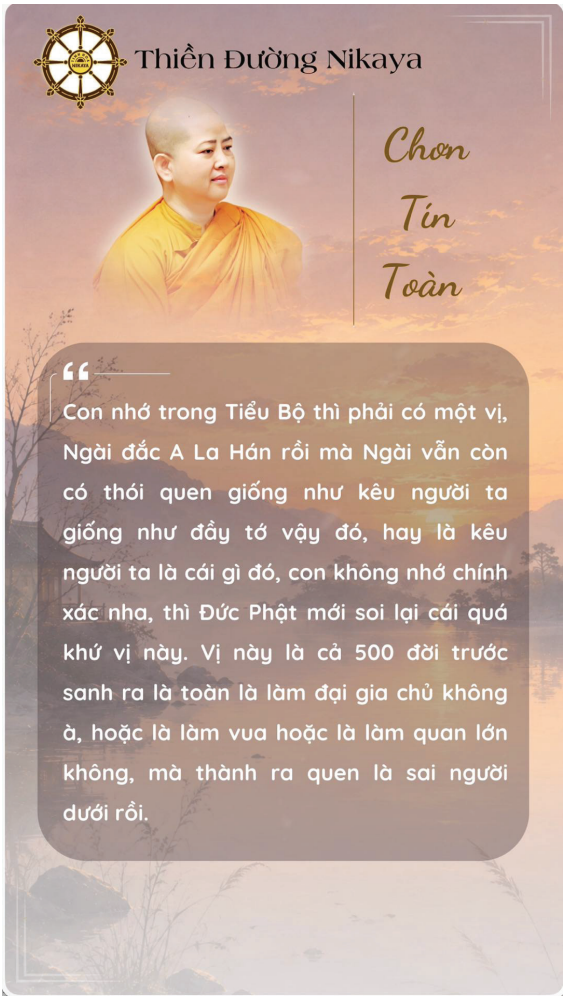
TRÍCH BÀI GIẢNG "CÁCH DIỆT DỤC 1"

80. ĐỪNG ĐỂ TÂM THỐI ĐOẠ - HÃY TINH CẦN




Thiền Đường Nikaya
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Ví như, mình có dính mắc, có trói buộc với một vấn đề gì đó, phiền não một vấn đề gì đó, mà mình cứ để cho mình vật vờ, vật vưởng trong cảm giác trói buộc đó. Mình thấy tâm mình có sự lui sụt, có sự thoái đọa, mà mình cứ để cho tâm lui sụt, thoái đọa như vậy... thì tức là mình không có Tinh cần, Tinh tấn giác chi.
Và sự tinh cần đó, Đức Phật gọi là tinh tấn hạ liệt!
Trích bài giảng "Tứ Niệm Xứ 25"
Chơn Tín Toàn

81. ĐỪNG DÍNH MẮC VỚI TẬP KHÍ CỦA NHAU



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"Thành ra ngay đời này được phước duyên lành tu trong đạo Phật chứng A La Hán nhưng mà vẫn còn thói quen đó.

Thành ra nó có nhiều cái tập khí của người ta đó, là tập khí của người ta. Mình lo tu phần mình, mình đâu có biết được cái dòng sanh tử của người đó đâu. Mình đâu có biết được, phải không ạ?

Thành ra cái tập khí của người ta nó hiện lộ trong cái đời này, nó nhiều khi đó là cái tập khí của cả mấy trăm cái đời trước chứ không phải một đời.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"Bây giờ người ta sanh ra cũng tập khí đó mà mình ở đây mình gặp người ta rồi mình đòi hỏi người ta phải không có tập khí đó, làm sao được, phải không ạ?

Thành ra như vậy mình cứ quay lại mình nhìn mình đó thôi. Tánh tình của cổ vậy. Tập khí của cổ vậy. Chừng nào cổ tu giỏi, cổ nhìn thấy cổ không làm vậy nữa. Còn cổ còn tu dở, cũng không nhìn thấy, cổ sẽ làm vậy. Chẳng hạn mình nghĩ vậy đó.

Bây giờ ở đây mình bực bội, mình sân si như vậy là mình dính mắc với lại cái nhìn đó. Mình dính mắc với lại cái thái độ đó.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"Tâm như vậy là tâm còn dính mắc, tâm còn sân si, tâm còn đòi hỏi, tâm còn đúng sai, tâm còn hơn thua, tâm còn phải quấy, tâm còn bản ngã, tâm còn thân kiến.

Thấy có mình, có người mới có bực. Không có mình, không có người là gì có bực. Đúng không?

Chưa có thấy cái bọt nước. Ồ, đây là chỉ là một cái bọt nước thôi, có gì đâu. Đây không nha, không có bực nữa. Bọt nước xoay qua xoay lại là bọt nước vậy thôi. Lúc đó còn bực không? Hết bực, phải không?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

"

À, bọt nước xoay qua xoay lại vậy thôi. Mình cũng là bọt nước. Đó cũng là bọt nước. Lắc la lắc lư trong cuộc sống này, vài ngày rồi phụp, tắt, vỡ! Bọt nước vỡ tan. Đã gọi là hiển giả bọt nước rồi mà. Hay là bọt nước hiền giả rồi!

Thành ra một cái pháp đó thôi mình vẫn còn chưa có thành tựu. Bình thường thì thưa "Bọt nước hiền giả", thưa "Bọt nước sư", mà đụng chuyện là không có rồi nha. Cái chữ "bọt nước" nó mất tiêu rồi.

Thiền Đường Nikaya

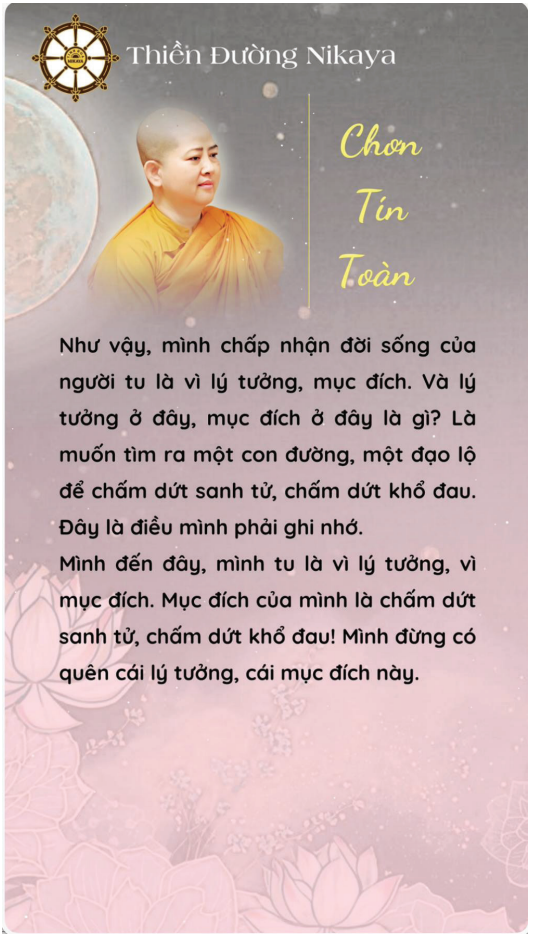


Chơn Tín Toàn

"Làm sao mà đụng chuyện? Mình cũng vẫn nhớ cái chữ bọt nước rồi, có chữ Sư với chữ Hiền Giả kia bỏ đi. Bọt nước nhìn bọt nước. Thì cái sự tu tập như vậy mới được gọi là thấm. Thấm về cái thiền quán bọt nước. Thấm vào trong cái sự an trú vào trong cái bọt nước.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 23"

82. ĐỪNG LÀM UỔNG PHÍ ĐỜI TU CỦA MÌNH



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Và khi mà đã quyết định trở thành một người tu như vậy, mà mình lại sống có lòng tham dục đối với các dục vọng, tham ái cuồng nhiệt; tâm tư sân hận, tư niệm ô nhiễm; thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh; tâm tán loạn, các căn không chế ngự. Mình sống đời sống tu hành mà mình lại có tham dục đối với các dục vọng, tham ái cuồng nhiệt; tâm tư thì sân hận với người này, sân hận với người kia; tư niệm thì ô nhiễm, những dòng suy nghĩ ô nhiễm; không có tỉnh giác, không có định tĩnh; tâm tán loạn, các căn không chế ngự — mình sống đời sống một người tu như vậy là uổng phí đời tu của mình.

Thiền Đường Nikaya



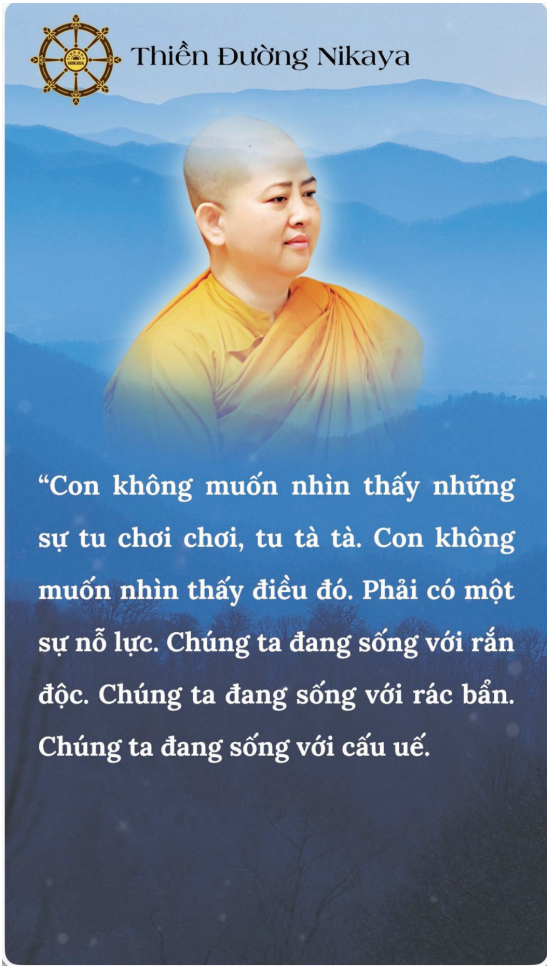
Chơn Tín Toàn

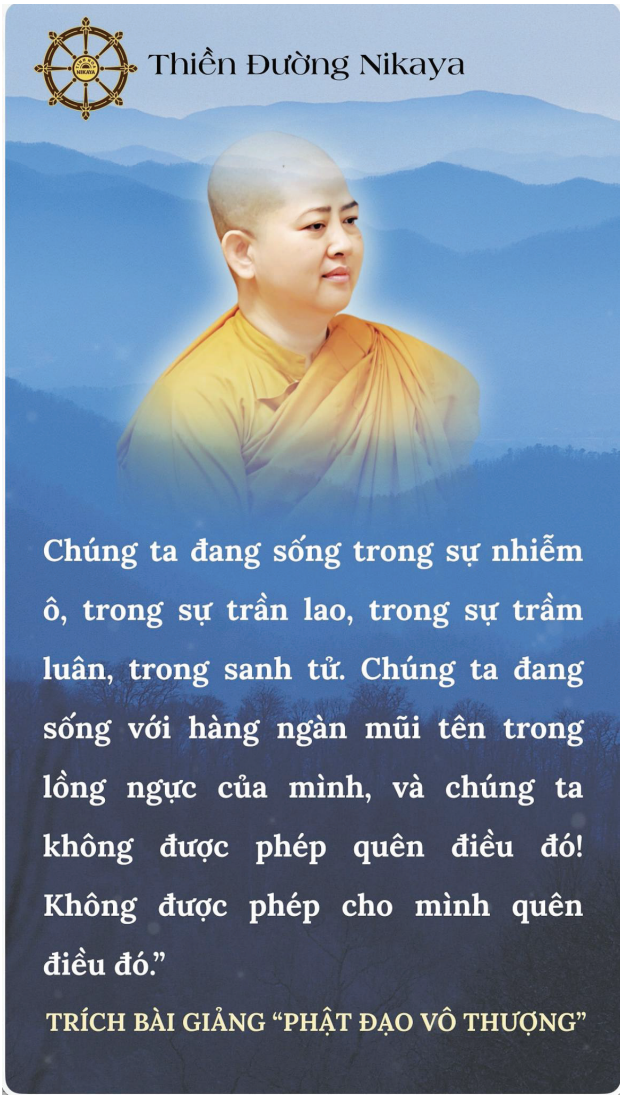
"Như một que củi từ chỗ hỏa táng, cả hai đầu đều cháy, ở giữa lại dính phân, không được dùng làm củi trong làng, không được dùng làm củi trong rừng".

Sống đời người tu hành mà không có tu hành được gì hết, thân tâm không có nhiếp phục, không có chế ngự. Một người như vậy, "Con người ấy, đã mất cả nhà và tài sản, lại không làm viên mãn mục đích của Sa-môn-hạnh". Không có tạo được nhà và tài sản như người đời, nhưng cũng không làm viên mãn được mục đích của một người tu.

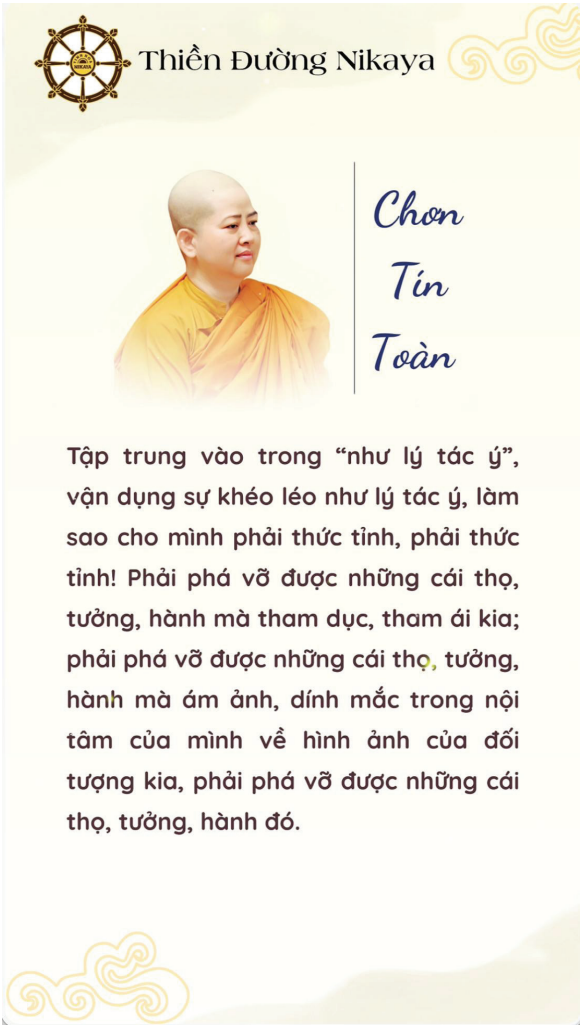
TRÍCH BÀI GIẢNG "KINH NGƯỜI KHẤT THỰC 2"

83. ĐỪNG NGŨ QUÊN TRONG SANH TỬ




Thiền Đường Nikaya
Chúng ta đang sống trong sự nhiễm ô, trong sự trần lao, trong sự trầm luân, trong sanh tử. Chúng ta đang sống với hàng ngàn mũi tên trong lồng ngực của mình, và chúng ta không được phép quên điều đó! Không được phép cho mình quên điều đó."
TRÍCH BÀI GIẢNG "PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG"

84. ĐỪNG NHẬN TÂM LANG THANG LÀ MÌNH



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Như lý tác ý đó là những cái thọ, tưởng, hành bẩn thỉu, lang thang, vớ vẩn sanh khởi thôi chứ nó không là gì cả, đừng có nói cái câu là tui thương, tui mến; đưa cái chữ tui vào là chết, đưa cái chữ tui vào là chết! Mà phải nhìn nó là những cái thọ, tưởng, hành lang thang, vớ vẩn, đầu đường, xó chợ như ma trơi vậy đó, lang thang đầu đường xó chợ, gặp chỗ này tấp vô, gặp chỗ kia tấp vô, gặp chỗ nọ tấp vô.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tâm lang thang, tâm cô hồn, tâm vất vơ vất vưởng, gặp ở đâu ái đó, gặp ở đâu dính đó; thành ra, nhìn những cái thọ tưởng hành đó là những cái tâm cô hồn, những cái tâm ma trơi, những cái tâm lang thang thôi chứ nó không có là gì hết trơn hết trọi, không là gì hết trơn hết trọi! Đừng đưa cái tôi vào trong đó thì chết; xem nó là những cái thọ tưởng hành vớ vẩn, những thọ tưởng hành do dục, ái làm cho sanh khởi thôi chứ nó không là gì cả, tác ý như vậy đó.

Thiền Đường Nikaya

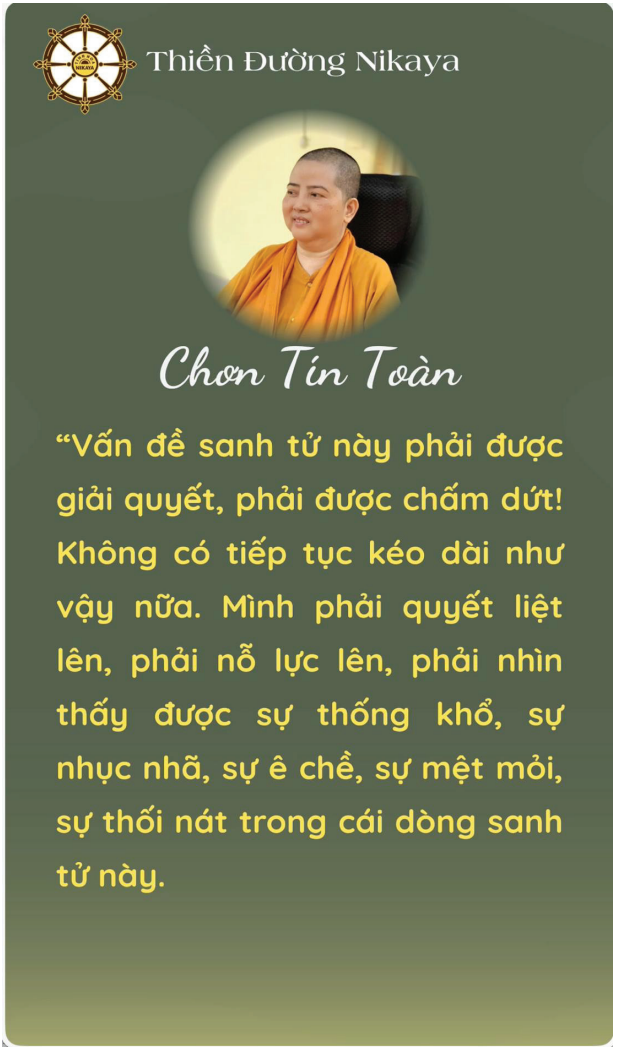


Chơn Tín Toàn

Ngày đêm tập trung vào trong cái sự diệt thân kiến, ngày đêm tập trung vào cái sự diệt thân kiến; tu mà không có như lý tác ý, không tập trung vào trong cái diệt thân kiến thì tu cái gì bản ngã theo cái đó mà sanh khởi, tu bao nhiêu lâu bản ngã theo thời gian đó mà sanh khởi. Thành ra, bước đầu của sự tu là phải tập trung vào việc diệt thân kiến.

TRÍCH BÀI GIẢNG: "KINH TIỂU PHƯƠNG QUẢNG"

85. ĐỪNG QUÊN MÌNH BỊ SANH, KHÔNG PHẢI ĐƯỢC SANH



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Bị sanh — mình bị sanh, chứ không phải là mình được sanh! Phải hăng hái tu hành, phải nỗ lực tu hành, phải tập trung vào trong sự tu hành, đừng có lìu xìu, ểnh ểnh! Không có tu hành lìu xìu! Còn sức khỏe là phải nỗ lực tu hành!"

TRÍCH BÀI GIẢNG "SANH RA LÀM CHI"

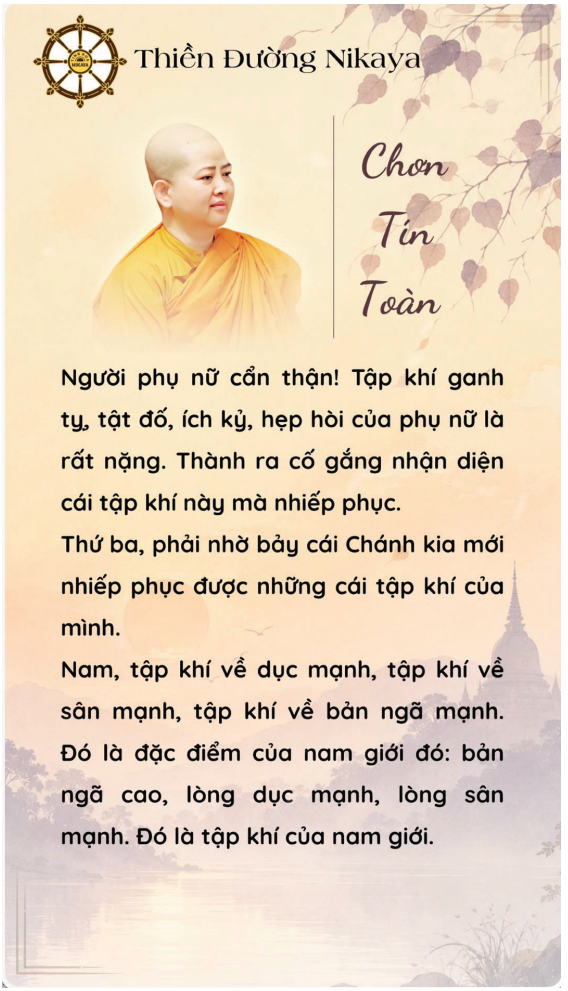
Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Phải tưởng tượng lên! Không cho phép mình cứ nhìn thấy cái gương mặt hoa da phấn này của mình — nó sẽ tốt đẹp như vầy hoài ư? Mình đang sống trong sự ô nhục, mình đang sống trong sự sỉ nhục, mình đang sống trong sự nhục nhã! Phải quyết tâm, phải nỗ lực ra khỏi cái sự ô nhục này, sự sỉ nhục này, cái sự bị sanh này.

86. ĐỪNG TỰ CHUỐC LẤY KHỔ ĐAU



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tập khí của nữ giới là gì? Tâm nhỏ mọn, hẹp hòi, ích kỷ, hơn thua, ganh tỵ, tật đố. Đó là tập khí của nữ. Mà chính vì cái tâm nhỏ mọn đó mà chết xuống địa ngục, nữ nhiều hơn nam. Tại vì sao? Vì nó nhỏ mọn. Nhỏ mọn, chi ly, hơn thua; ghim gút từng ly từng tí. Chuyện không đáng gì cũng ghim gút từng ly từng tí.

Ghim quá thì nó làm sao? Ghim quá thì nó làm sao? Nó nặng phải không ạ?

Mỗi một ngày mình chỉ bỏ một cái hòn sỏi nhỏ vô người mình coi, hay một ngày bỏ một cây ghim vô thôi cũng được.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Một năm là 360 cây ghim, hay 360 hòn sỏi. Sống 10 năm là 3.600 hòn sỏi, 3.600 cây ghim. Sống 50 năm là bao nhiêu? 18.000 hòn sỏi! 18.000 cây ghim! Mà sống tới 80 năm thì còn mệt nữa.

Thành ra cái tánh phụ nữ là gì? Là nhỏ nhặt, ghim gút, hẹp hòi. Cái gì cũng ghim hết! Ghim... ghim...

Mỗi một ngày tích lũy cho mình một cây ghim. Mỗi một ngày tích lũy cho mình một cục đá. Khi cục đá nhỏ, khi cục đá lớn; mà nhiều khi một ngày mấy cục nữa, phải không?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Mỗi một ngày mình cứ đè nặng vào trong nội tâm của mình, đưa vào trong nội tâm của mình những cái sân si, hiềm hận, tức giận, hơn thua, ganh tỵ, tật đố, ích kỷ, hẹp hòi.

Mình đưa vô nhiều quá những cây ghim như vậy, đưa nhiều quá những hòn sỏi, những hòn đá như vậy thì khi chết, dĩ nhiên nặng quá đi xuống dưới thôi, phải không?

Thấy hợp lý chưa? Thấy chân lý chưa? Thấy hoan hỷ không? Hoan hỷ không?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Hoan hỷ đây là mình đã hiểu được nguyên lý vì sao mình đi xuống địa ngục. Hiểu vậy rồi mình mới có thể làm dừng được cái con đường đó. Mình mới có thể quay đầu trở lại, không tiếp tục con đường ghim gút của mình, không tiếp tục cái tâm nhỏ nhặt, nhỏ mọn, hơn thua của mình.

Mình biết đó là con đường đi xuống địa ngục thì phải dừng lại chứ! Người trí phải dừng lại chứ! Còn người ngu thì cứ sấn tới mà đi.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Bây giờ chọn đi làm người trí hay làm người ngu? Mình phải chọn cho mình.

Bây giờ chọn làm người trí rồi thì phải biết dừng lại những hành động, những suy nghĩ ghim gút, dính mắc trong nội tâm của mình. Phải dừng lại! Đừng có tiếp tục mỗi một ngày gom đá vào trong nội tâm của mình.

Nặng lắm! Nặng lắm! Nặng lắm!

TRÍCH BÀI GIẢNG "BÁT CHÁNH ĐẠO 11"

87. ĐỪNG TỰ TIN KHI CÒN LẬU HOẶC



Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Luôn an trú trong một cái tâm như vậy đó: khiêm nhường, khiêm hạ, khiêm tốn, khiêm cung.

Mình luôn nghĩ tất cả mọi người trong đạo tràng đều có thể nhìn ra cái lỗi của mình và nhắc nhở mình. Đầu tiên hết là phải mở được cái tâm đó ra nha, nhớ nha. Phải mở được cái tâm ra rằng tất cả mọi người trong đạo tràng đều có thể nhìn thấy được cái vô minh của mình, cái lậu hoặc của mình, cái lỗi lầm của mình và đều có thể nhắc nhở mình.

Đầu tiên hết là phải chấp nhận cái điều đó, cái sự kiện đó xảy ra trong đầu.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Và khi mình đã chuẩn bị một cái tâm như vậy, khi mình được người kia nhắc nhở một cái, sao mình không có thấy cái sự khó chịu.

Còn hễ bây giờ mình suy nghĩ: "Tôi tu hơn cái huynh đó, cái đệ đó, tôi tu hơn, tôi giỏi hơn đó," thì nghe người ta nhắc nhở mình chút xíu là thôi mình trở thành con gà màu đỏ. Hay là mấy con gà đá? Mình tu cao quá, người ta đụng vô mình không được.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Thành ra đó, khi mà mình bắt đầu xác định mình sẽ có một cái sự tu học chung, nhắc nhở nhau chung để cùng tiến bộ trong Thánh pháp này, mình phải có những cái khéo tác ý trước. Khéo tác ý trước, khéo dẫn dụ, dẫn dắt tâm mình trước.

Ai trong đạo tràng cũng có thể nhắc nhở mình, cũng có thể chỉ lỗi mình. Và biết chắc rằng mình vô minh còn rất là dày đặc, không được phép tự tin vào bản thân mình. Hễ ai nhắc nhở, chỉ dạy cho mình thì phải chân thành lắng nghe và hoan hỷ đón nhận.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Xem xét kỹ lại tự thân mình. Khi thấy có thì phải chấp nhận, nhiếp phục bản thân, cảm tạ người đã nhắc nhở, đã chỉ chỗ chôn vàng cho mình. Nhớ chỗ này chưa?

Thì như vậy mình phải khéo như lý tác ý thì kiết sử đã sanh nay mới được đoạn diệt. Còn mình không khéo như lý tác ý thì kiết sử nó đã sanh rồi, nó cứ trơ ở đó hoài cho đến khi nó chán chê rồi nó tan biến.

Còn nếu mình khéo như lý tác ý, nhiếp phục, diệt tận các kiết sử đó thì kiết sử sẽ sớm được đoạn tận, sớm được diệt tận. Với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 18"

88. ĐỪNG VỘI TỰ TU THEO Ý MÌNH

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Tu học chưa có được Chánh tri kiến, chưa có thể thể nhập mà không có nỗ lực tu tập, không biết lắng nghe bậc thầy dạy bảo mình, mà bảo là: "Giờ tôi tự tu, Tứ Niệm Xứ dạy tôi không có nương tựa ai hết, giờ tôi không nương tựa ai hết, tôi tự tu". Đó là cái chỗ chết. Đó là cái chỗ chết đó.

Những câu như "tự mình làm hòn đảo cho chính mình" hay "tự mình nương tựa chính mình", rồi nhiều vị nói Phật dạy là như vậy đó, thành ra giờ tôi tu tôi tự tu, không cần nghe ai giảng dạy gì hết. Thành ra chết với lại cái câu này nếu như không hiểu biết.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Bậc thành tựu Chánh tri kiến, đi vào sâu trong dòng pháp này, chứ không phải là hời hợt, thì sau đó bậc này có thể tiếp tục bám sát vào trong Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc để mà tu tập thì gọi là không nương tựa được.

Nhưng mà chưa có thành tựu Chánh tri kiến, chưa phải là bậc Dự Lưu, chưa phải là bậc Nhất Lai, dục ái, tham, sân, si chưa có nguội lược, chưa có nguội lạnh, mà nói là Tứ Niệm Xứ dạy là tự mình nương tựa chính mình thì bây giờ tôi sẽ tự tôi nương tựa tôi, không có thèm theo ai hết, là tiêu.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Đó là mình theo cái bản ngã của mình, theo cái vô minh của mình, theo lậu hoặc của mình. Và như vậy sự nghiệp tu học của mình sẽ bị dừng lại.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 3"

89. DUYÊN LÀNH NÀY KHÔNG DỄ GẶP ĐÂU



Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Người nào trong những đời sống trước có những cái nhân duyên hiền thiện như vậy, tâm không có ương ngạnh, cứng đầu; cái gì được xem là hợp lý, là đạo đức, là đúng pháp, mình có một sự lắng nghe, có một sự chấp nhận, có một sự đồng ý; không ngổ ngáo, không ương ngạnh, cứng đầu — với một cái nội tâm như vậy đó là một trong những nhân duyên để đưa mình đến với lại cái dòng pháp này.

Thiền Đường Nikaya



- Chơn Tín Toàn -

Nên mà vị nào có một cái nội tâm như vậy là một điều đáng mừng, một điều đáng mừng, một nhân duyên may mắn trong cái dòng sanh tử này. Và nếu gặp được dòng pháp này nữa thì đó là một cái điều thật là đáng mừng cho người đó.

Thiền Đường Nikaya

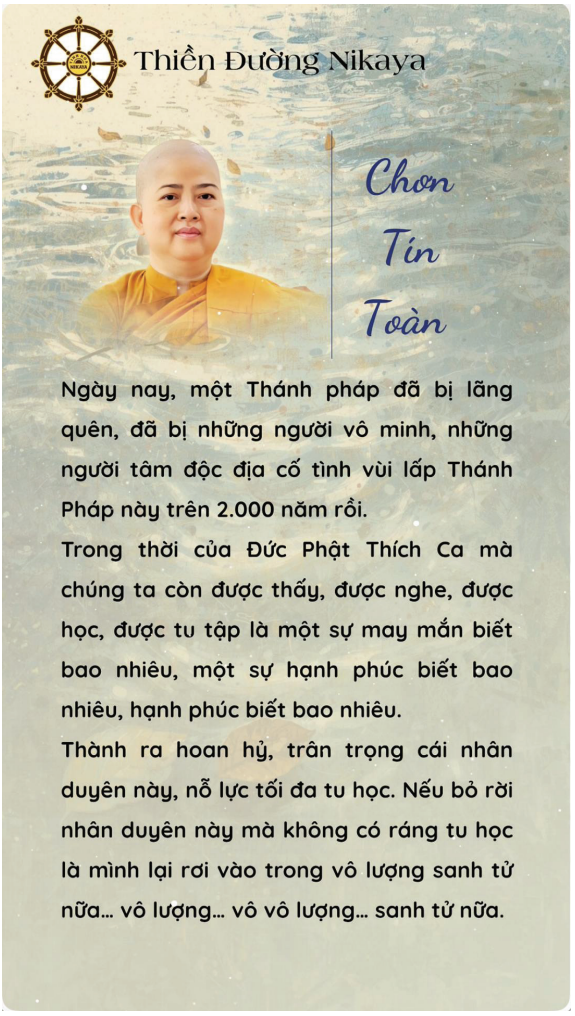


- Chơn Tín Toàn -

Người nào mà ai nói đúng sai gì cũng gạt phăng đi hết, làm theo cái sự chủ kiến của mình, cái tư kiến của mình; ai nói đúng nói sai gì không cần nghe, không có sự lắng nghe, không biết tiếp nhận những cái điều chân chánh, những cái điều đúng pháp, những cái hợp lý, những cái logic trên cuộc đời này, thì người đó khó tu, khó có nhân duyên để mà đến với dòng pháp này.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 8"

90. GẶP ĐƯỢC CHÁNH PHÁP KHÔNG HỀ DỄ



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Và mình phải luôn nhớ rằng, trí về ngũ uẩn mà mình đang tu tập đây là sự chứng đắc, sự giác ngộ của bao nhiêu Đức Phật ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Tất cả các bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đều chứng đắc về trí tuệ này, đều tu tập thành tựu trí tuệ này.

Và nhờ trí tuệ này, các Ngài đi đến sự chấm dứt sanh tử. Các Ngài đi đến sự thành tựu viên mãn trí tuệ Chánh Đẳng Chánh Giác của mình.

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Vô lượng năm về trước, ở hiện tại và vô lượng năm về sau – Chánh pháp thiết thực hiện tại, Chánh pháp thực tế của tất cả các Đức Phật đều là phương pháp Tám đúng, đều là Bát Chánh Đạo; đều là sự tu tập Thánh trí về ngũ uẩn để thấy biết rõ tự thân của mình và cuộc sống này.

Phải khẳng định được điều đó, phải xác quyết trong đầu mình được điều đó, vững chắc điều đó, một niềm tin bất động, không thối chuyển vào trong điều đó.

Dù ai nói ngã nói nghiêng, lòng mình, trí tuệ mình phải biết vững điều đó, tại vì đó là chân lý, đó là chân lý, đó là Sự Thật.

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ THÁNH ĐẾ 6"

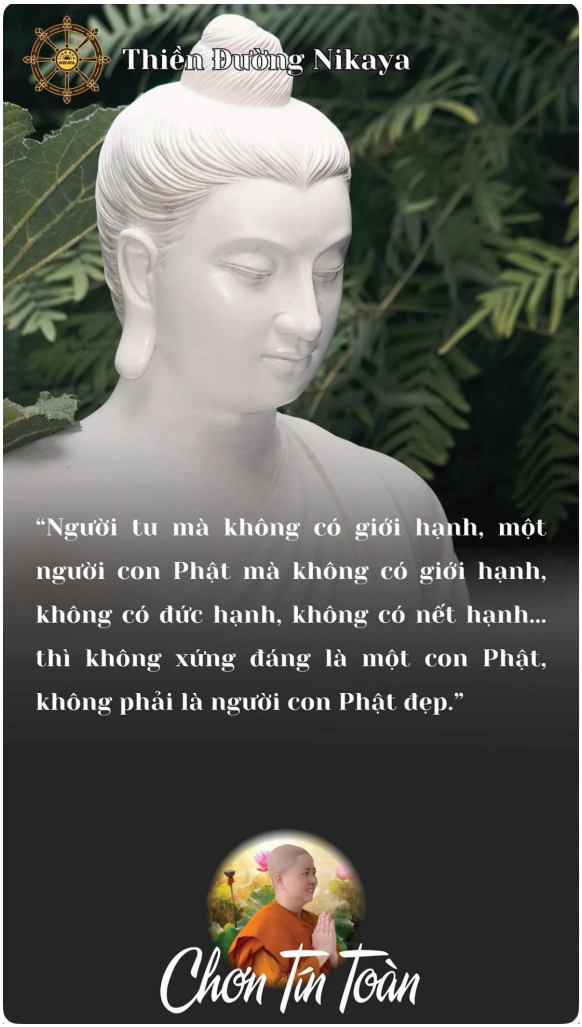
91. GHIM GÚT LÀ LỬA THIÊU TÂM

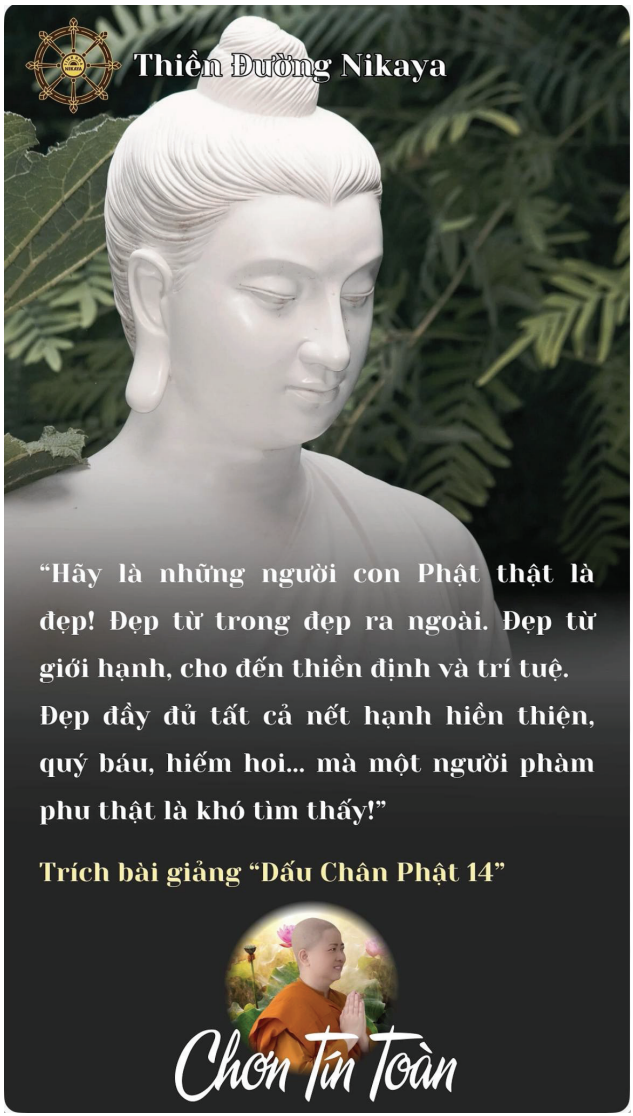


92. GIẢ TỪ TÀ HẠNH

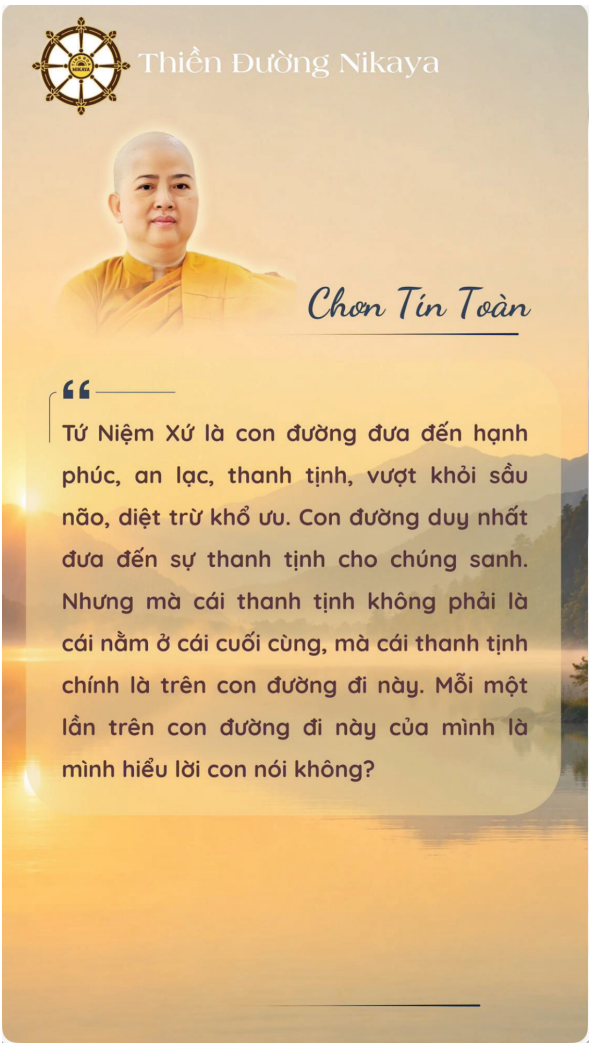


93. GIỚI HẠNH - NÉT ĐẸP NGƯỜI TU




Thiền Đường Nikaya
“Hãy là những người con Phật thật là đẹp! Đẹp từ trong đẹp ra ngoài. Đẹp từ giới hạnh, cho đến thiền định và trí tuệ. Đẹp đầy đủ tất cả nết hạnh hiền thiện, quý báu, hiếm hoi... mà một người phàm phu thật là khó tìm thấy!”
Trích bài giảng “Dấu Chân Phật 14”
Chơn Tín Toàn

94. HẠNH PHÚC KHÔNG Ở CUỐI CON ĐƯỜNG



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Không có những cái lần nhỏ này làm sao mà đi đến được cái lúc kia. Phải diệt từ từ nó mới đi đến con số không được, phải không? Cái khối phiền não đó mình diệt từ từ, nó đi đến con số không, mà cái con số không đó là Niết-bàn. Mà Niết-bàn đó sẽ không thể có nếu không có những cái lần việc từ này. Mình rõ chưa?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Trên con đường đi này của mình nè, thì những cái bất tịnh nó sẽ xảy ra. Tham bất tịnh, sân bất tịnh, bản ngã bất tịnh, si bất tịnh vân vân, nó sẽ xảy ra. Mình nhiếp phục những cái bất tịnh đó, những cái không thanh tịnh đó. Mình đi đến khi mình nhiếp phục hết rồi thì nó được gọi là thanh tịnh hoàn toàn thôi

Thành ra đó, mỗi một lần mình nhiếp phục bản thân mình là mình đang đi trên con đường diệt tận phiền não và khổ, chứ không phải là cái đích đến mới là cái chỗ đó. Không phải, mình hiểu không?

Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Thành ra mình đang tu mỗi một ngày. Mình tu, mình quay về nhận diện tự thân của mình, an trú tâm trong cái việc quán sát thân, thọ, tâm, pháp. Rồi mình nhận ra những cái tâm sân hận, bực bội, khó chịu, nhìn lỗi người của mình rồi mình nhiếp phục. Đó chính là cái gì? Mỗi một lần mình nhiếp phục được như vậy, mình nhìn thấy mình nhiếp phục được như vậy là mình đang dần dần, mình đang an trú trong từng chút, từng chút một của sự thanh tịnh, Niết-bàn, giải thoát.

Thiền Đường Nikaya



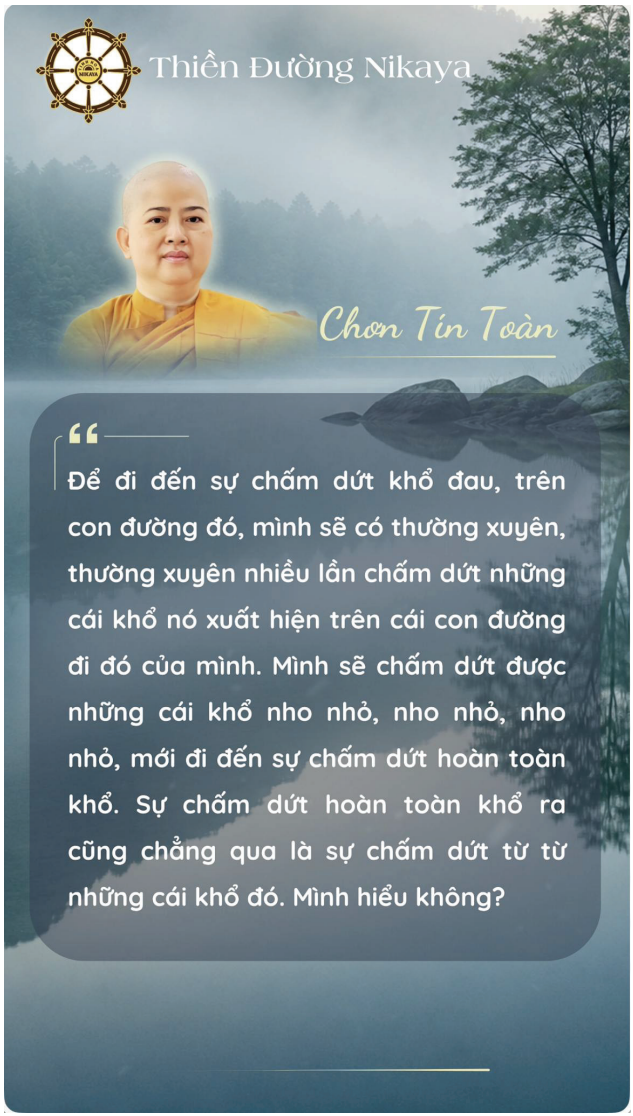
Chơn Tín Toàn

Hạnh phúc không phải là cuối con đường khi đạt được Niết-bàn, mà hạnh phúc chính là trên con đường đi đến hoàn toàn Niết-bàn. Mình hiểu chỗ này chưa?

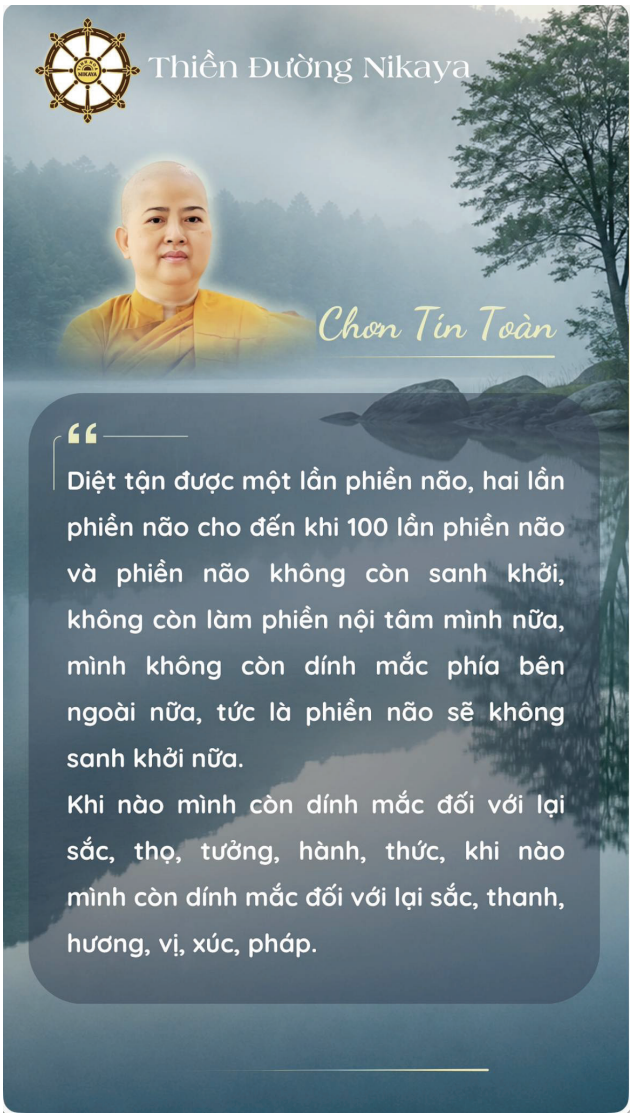
TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 23"

95. HẠNH PHÚC TRÊN TỪNG BƯỚC ĐƯỜNG TU TẬP



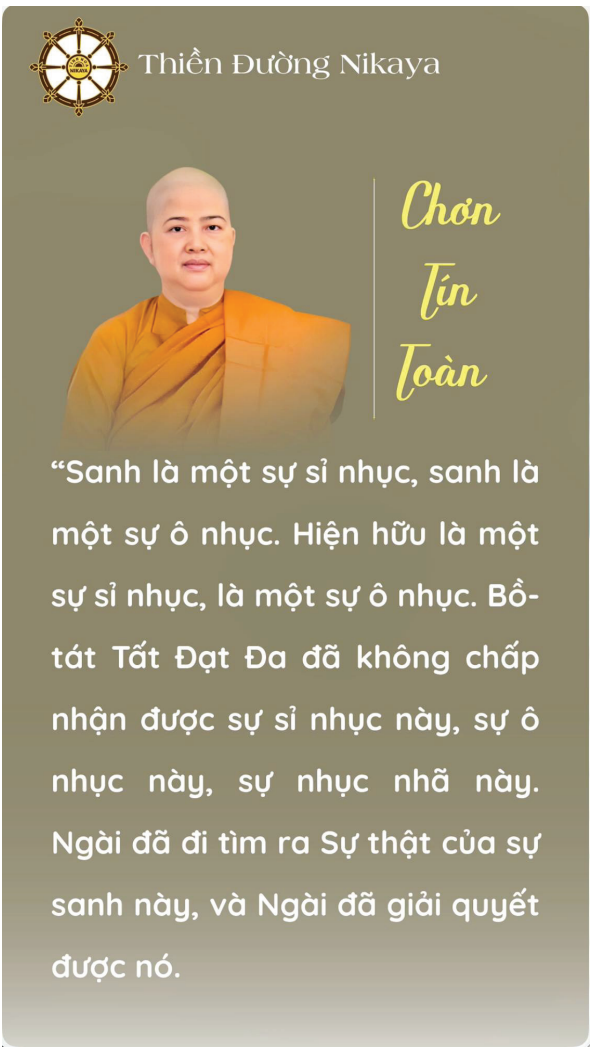

Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Để đi đến sự chấm dứt khổ đau, trên con đường đó, mình sẽ có thường xuyên, thường xuyên nhiều lần chấm dứt những cái khổ nó xuất hiện trên cái con đường đi đó của mình. Mình sẽ chấm dứt được những cái khổ nho nhỏ, nho nhỏ, nho nhỏ, mới đi đến sự chấm dứt hoàn toàn khổ. Sự chấm dứt hoàn toàn khổ ra cũng chẳng qua là sự chấm dứt từ từ những cái khổ đó. Mình hiểu không?


Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Thành ra là hạnh phúc hay Niết-bàn không phải là cái lúc mình đạt được mà chính trên con đường đi đó. Những cái trận dục khởi, những cái trận ái khởi, những cái trận tham khởi, những cái trận sân khởi, mình vượt qua và mình đi lên, đi lên. Đó là diệt tận khổ đau.
Diệt tận được một sự khổ đau, hai sự khổ đau, ba sự khổ đau. Đến khi mình diệt tận được 100 lần khổ đau và khổ đau không sanh khởi nữa thì khi đó mình hết khổ đau.


Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Diệt tận được một lần phiền não, hai lần phiền não cho đến khi 100 lần phiền não và phiền não không còn sanh khởi, không còn làm phiền nội tâm mình nữa, mình không còn dính mắc phía bên ngoài nữa, tức là phiền não sẽ không sanh khởi nữa.
Khi nào mình còn dính mắc đối với lại sắc, thọ, tưởng, hành, thức, khi nào mình còn dính mắc đối với lại sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.


Thiền Đường Nikaya
Chơn Tín Toàn
Khi đó mình sẽ có phiền não, mình sẽ có khổ. Và mỗi một lần, mỗi một chặng đường mình vượt qua một cái phiền não, tức là mình đang chấm dứt được một cái khổ. Mình hiểu hay không?
Và cuối cùng đạt được cái sự chấm dứt hoàn toàn đó chính là nhờ những cái lần nhỏ nhặt này nè. Chứ đâu phải những lần này không phải gọi là mình không tu đâu. Mình hiểu chưa?
TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 23"

96. HÃY CẢM THỌ ĐI, SANH LÀ KHỔ



Thiền Đường Nikaya



Chơn Tín Toàn

Ngày giờ này chúng ta tu trong đạo Phật này, chúng ta cũng phải quyết lòng như vậy, phải quyết lòng như vậy. Không yêu thích những hiện hữu nhục nhã như thế này. Phải nỗ lực tu hành, tu cho có kết quả.

Thiền Đường Nikaya

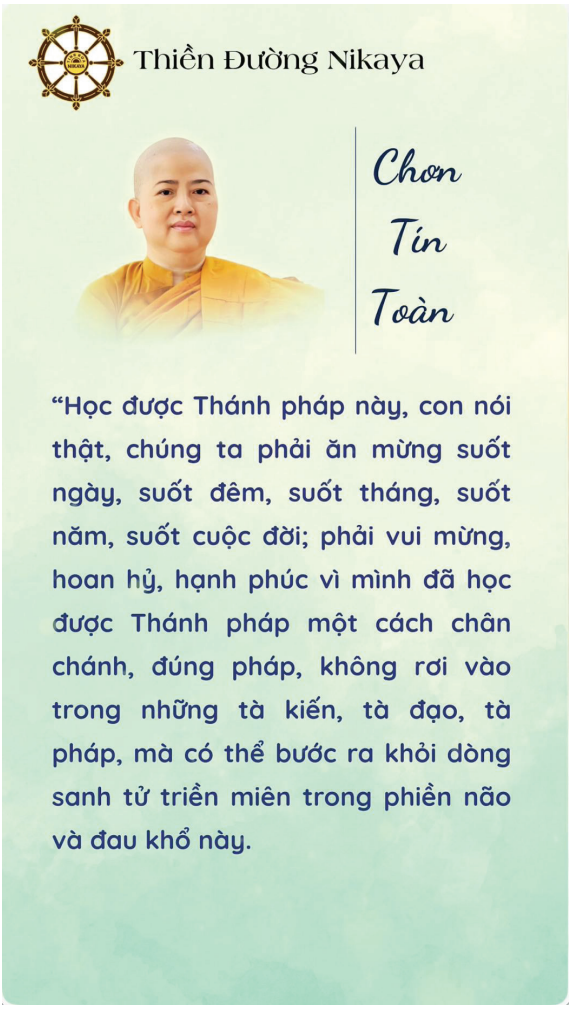


Chơn Tín Toàn

Chúng ta bây giờ pháp đã được rõ ràng, vấn đề còn lại là sự thực hành thôi. Nỗ lực tu tập, chấm dứt những sự sanh trong ô nhục như thế này. Nhục lắm! Nhục lắm!"

TRÍCH BÀI GIẢNG "SANH RA LÀM CHI"

97. HÃY HOAN HỶ LÊN VÌ ĐỜI NÀY MÌNH GẶP ĐƯỢC CHÂN CHÁNH



Thiền Đường Nikaya

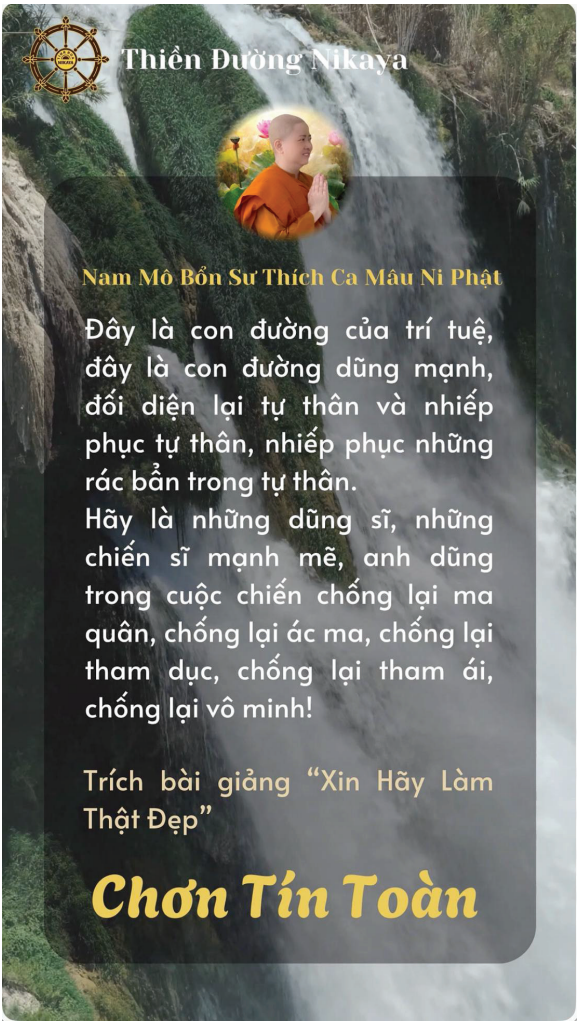


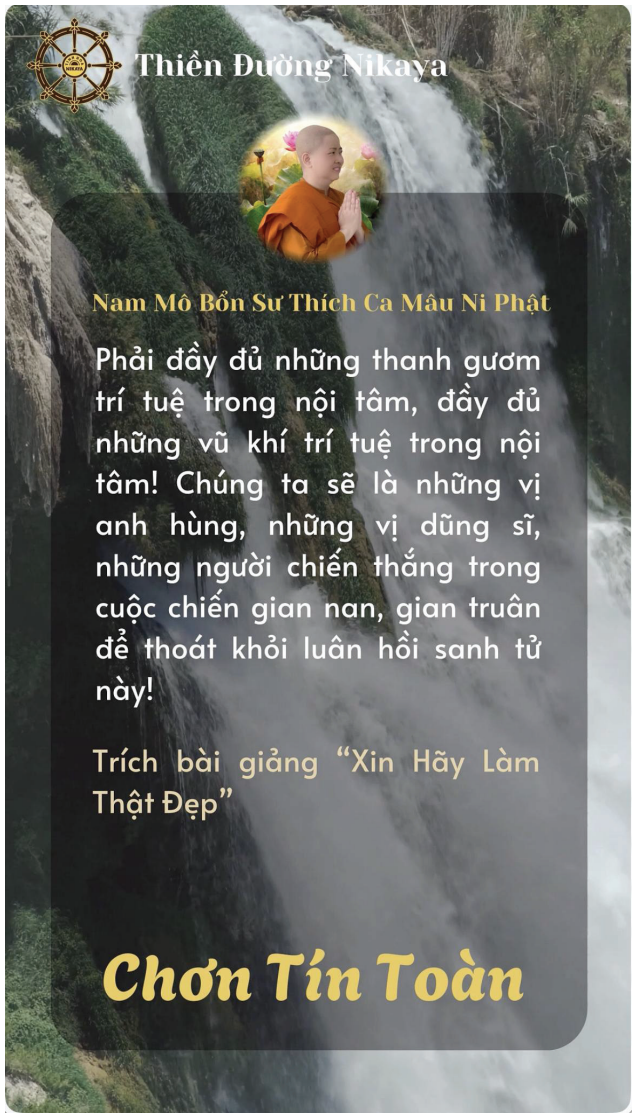
Chơn Tín Toàn

Thành ra, tu học trong Thánh pháp này là niềm vui, là sự hân hoan, là hạnh phúc và may mắn lớn lao, vì mình được học những điều hết sức hi hữu, hiếm có, và hiếm được giảng dạy một cách chân chánh, đúng pháp ở trên cuộc đời này."

TRÍCH BÀI GIẢNG "TỨ NIỆM XỨ 3"

98. HÃY LÀ NHỮNG VỊ DŨNG SĨ




Thiền Đường Nikaya
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Phải đầy đủ những thanh gươm trí tuệ trong nội tâm, đầy đủ những vũ khí trí tuệ trong nội tâm! Chúng ta sẽ là những vị anh hùng, những vị dũng sĩ, những người chiến thắng trong cuộc chiến gian nan, gian truân để thoát khỏi luân hồi sanh tử này!
Trích bài giảng "Xin Hãy Làm Thật Đẹp"
Chơn Tín Toàn

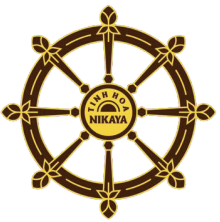
LỜI KẾT

Để hiểu rõ hơn về những lời giảng dạy của Bậc Ân Sư, chúng con kính mời quý đạo hữu có thể lên 2 kênh Youtube, Web, Facebook, để tìm nghe sự giảng giải về những bài Pháp thoại này.

Kính chúc tất cả quý vị được nhiều an lạc, thành tựu giới hạnh, thiền định và trí tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, xứng đáng là một người con Phật chân chánh và đạt được mục đích chân chánh khi đến với đạo Phật, tâm được thanh tịnh, tẩy sạch cấu uế.

Với lòng trân quý

Thiền Đường Nikaya



YOUTUBE1(chuyên video dài)

youtube.com/channel/UC19FVkdPoS86sKbnMbV95sw

YOUTUBE 2(chuyên video ngắn)

youtube.com/@thienduongnikaya?si=451LI5bM2VwmnRJr

WEB

thienduongnikaya-chontintoan.com

FACEBOOK

facebook.com/profile.php?id=61557901336485&mibextid=LQQJ4d

GÓP NHẶT LỜI VÀNG

Thiền đường Nikaya
Chơn Tín Toàn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc – Tổng biên tập: KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG
Biên tập: Mai Thị Ánh Duyên
Bìa: Chơn Đức, Hiền Nghi
Trình bày: Chơn Đức
Sửa bản in: Kim Tiến

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM
39 Hàng Chuối, Phường Hai Bà Trưng, Hà Nội
ĐT: (024) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832

CHI NHÁNH
16 Alexandre de Rhodes, Phường Sài Gòn, TP. HCM
ĐT: (028) 38294459 - 38228467

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT: Sư cô Chơn Đức (Nguyễn Thị Linh)
Địa chỉ: Thiền Viện Phước Sơn, 368 Bắc Sơn, Phước Tân, TP. Đồng Nai

In 300 cuốn, khổ 12,5x17,6 cm tại Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng
Địa chỉ: 510 Trường Chinh, Phường Tân Bình, TP.HCM
Giấy xác nhận KHXB số: 4101-2026/CXBTV/55-94/PN, ngày 22/10/2026
Giấy QĐXB số: 2418/QĐ - NXBPNVN,
Mã ISBN: 978-632-05-2050-3
In xong và nộp lưu chiểu năm 2026