

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**  
**Tập 12**



*Trưởng Lão* THÍCH THÔNG LẠC

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



**Tập 12**

**NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP**



**MỤC LỤC**

<b>110-(LCK-046A)</b>	<b>7</b>
* Nhóm phật tử Thanh Hóa xin cúng dường đất làm Trung Tâm An Dưỡng	
<b>111-(LCK-046B)</b>	<b>27</b>
* Hướng dẫn cách tu Tứ Niệm Xứ	
<b>112-(LCK-046C)</b>	<b>77</b>
* Cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ <b>(CHƯA GHI ĐƯỢC NỘI DUNG)</b>	
<b>113-(LCK-046D)</b>	<b>79</b>
* Cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ * Sách tấn	
<b>114-(LCK-047B)</b>	<b>125</b>
* Triển khai tri kiến giải thoát * Đạo đức nhân bản nhân quả (Chơn Thành)	
<b>115-(LCK-047B)</b>	<b>153</b>
* Đạo đức nhân bản nhân quả (Độc bài Nguyên Thanh)	

<b>116-(LCK-047C)</b>	<b>195</b>
* Nhân quả ý hành (Từ Quang)	
* Cách tu Tứ Niệm Xứ	
* Vấn đạo nhân quả vũ trụ	
<b>117-(LCK-047D)</b>	<b>237</b>
* Vấn đạo nhân quả sanh	
* Tứ Niệm Xứ	
* Đạo đức nhân bản nhân quả	
<b>118-(LCK-048A)</b>	<b>281</b>
* Vấn đạo độc cư	
* Tứ Niệm Xứ	
<b>119-(LCK-048B)</b>	<b>325</b>
* Nhiếp tâm trên Tứ Niệm Xứ	



## **110-(LCK-046A)**

### **\* Nhóm phật tử Thanh Hóa xin cúng dường đất làm Trung Tâm An Dưỡng**



Bạch Thầy, nay con có nguyện vọng lớn là con cũng mong muốn từ lâu, mong muốn làm sao Thanh Hóa có một nơi tu hành để cho mọi người hướng về chân tâm có nơi nương tựa. Thì bản thân con đã tự nguyện, với bàn tay, với khối óc của con thì con đã nhận được một khu đất. Hôm nay được địa phương đã giao cho con, khu đất ấy khoảng 15 mẫu, Thì hôm nay con về đây thứ nhất con xin thành kính đánh lễ Thầy Thầy là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác để cho chúng sinh nương tựa, con xin thành tâm đánh lễ.

Con xin Bạch Thầy! Từ lâu đến nay chúng con vô minh che lấp, chúng con đã tin theo con đường tu hành của Tướng giới, thì con được xem một thời giáo lý của Thầy đã công phu chú giải, thì hôm nay con về đây, con xin Thầy cho phép con được quy y và thọ giới, đồng thời nguyện của con muốn

dâng khu đất đó cho Thầy để Thầy hoàng dương chánh pháp.

Nam Mô Bổn Sư Thích Thông Lạc.

Nam Mô Bổn Sư Thích Thông Lạc.

Nam Mô Bổn Sư Thích Thông Lạc.

Con cứ ngồi lên đi con, hai con cứ ngồi lên ghé đi, Thầy cho phép mấy con ngồi.

Mấy con có lòng mà muốn cúng dường, dâng lên Thầy cái khu đất, để sau này biến thành một cái khu an dưỡng cho mọi người được về nghỉ ngơi, về học đạo đức về học cách thức tu tập từ cạn đến sâu của đạo Phật.

Con ngồi đi con, con ngồi đi rồi tiếp.

Thì Thầy nhận cái sự cúng dường của mấy con. Nhưng một mình Thầy thì không thể nào làm lo lấy hết được, thì mấy con ở ngoài đó mấy con dựa theo những cái phương án mà Thầy đã lọc cái phương án, cái đồ án, để rồi từ đó mấy con dựa đó mấy con xin phép tại vì mình muốn làm một cái điều gì thì phải đi vào pháp luật của nhà nước, cái giấy phép phải hỏi, rồi sau đó mình mới làm được. Còn nhà nước chưa cho phép thì



mình muốn cũng không được, mà nếu mình đứng dựa vào tôn giáo như Phật giáo thì cái Phật giáo trên đất nước của chúng ta thì nó đã có cái Giáo hội Phật giáo Việt Nam, thì phải dựa vào cái Giáo hội Phật giáo để mình xây dựng các trung tâm an dưỡng thì mình bị sự chi phối của Phật giáo Đại thừa, thì mình sẽ không có phát triển được gì hết, cho nên rất khó.

Vì vậy mà mình thành lập cái trung tâm an dưỡng từ thiện, lấy cái gốc từ thiện để cho mình giúp đỡ những người bất hạnh trong xã hội, những người khuyết tật người ta đã nỗi khổ đau là người ta khuyết tật để đến được với Phật pháp, người ta sẽ học, người ta tu, người ta an ủi tinh thần, người ta không mặc cảm, không thấy khổ đau, để giúp người ta sống một đời sống đạo đức Không làm khổ mình.

Thì các con nếu xây dựng được thì quê hương các con có cái chỗ nương tựa của những người bất hạnh đó. Và những người già; trong khi già sống thường thường tâm trạng rất cô đơn, vì con cái mắc đi làm hết, rồi ông già, bà già ở nhà trông coi nhà hoặc là coi cháu nhiều khi trẻ con nó làm cho

người già rất là vất vả khổ sở. Thấy cái trách nhiệm, bốn phận bây giờ mình không làm được gì, phải chăm cháu để cho chúng nó đi làm để đem lại sự sống. Thì trong khi đó thì cái tuổi già còn một vài ngày quá ngắn mà không được an ủi, không được tu tập ở trong đạo Phật thì quá uổng. Ít ra tới cuối cùng mình cũng biết, khi bỏ thân này mình cũng biết đường mình đi về, mình về đâu mình biết còn tái sinh luân hồi hay là chấm dứt tái sinh luân hồi. Thì các cụ bà, cụ ông đều rõ được con đường đi của mình, còn bây giờ thử nghĩ coi các cụ bà, cụ ông khi chết không biết mình đi về đâu tái sinh về đâu và mình làm con gì cũng chưa biết. Có được sanh làm người hay không được sang làm người cũng chưa biết, mờ mịt đường trước, đường sau. Cho nên nếu mà có đủ duyên thì Phật pháp sẽ được đến quê hương của mấy con để đem lại cho cái con đường tu tập, để giúp cháu sắp sửa chết là chúng ta biết chúng ta ở đâu rồi, đó như vậy mới là hạnh phúc, mới là không phí.

Mà mấy con là những người quê hương ở đó, thương lấy những người bà con của mình ở xung quanh đó, tỉnh mình, quê hương của mình mà đủ duyên được như vậy

Thầy thấy không gì hạnh phúc bằng. Nhưng các con phải gánh vác cái điều xin phép tắc chứ Thầy ở đây mà Thầy ra đó xin phép chắc người ta không biết Thầy là gì, người ta không cho phép đâu. Mà nếu các con xin phép tắc được thì cái khu đất đó các con mấy con sẽ theo cái đồ án mà Thầy đã vẽ thì mấy con sẽ cất khu an dưỡng cho người già, người trẻ rồi tăng, ni ở chỗ nào để người ta đến an dưỡng, cái quyền an dưỡng thì chỗ nào người ta cũng được vào đó người ta an dưỡng. Và khi ăn dưỡng như vậy người ta sẽ có được những cái bài học, có những cái đạo đức, để dạy cho người ta sống không làm khổ mình, thì sự an dưỡng quá là tốt đẹp. Vừa là vật chất, mà cũng vừa là tinh thần. Các con như thấy không? Như vậy thì các con phải gánh vác cái điều đó.

Thầy chấp nhận với tinh thần Thầy nhận khu đất con cúng dường cái lòng tốt. Nhưng con phải tiếp tục cái phương án của Thầy, rồi mấy con sẽ họp với nhau trong anh em huynh đệ ở ngoài đó đồng tâm, đồng sức thì mấy con sẽ làm nên việc, và Thầy sẽ đến đó dạy, và không thì Thầy sẽ cho người tu ở đây xong, họ sẽ về đó giúp đỡ mấy con mấy con dạy đạo đức. Đương nhiên là mấy con

phải cực khổ đó, phải gánh vác vì sự đau khổ của người khác.

**[Phật tử]:** Bạch Thầy chúng con thấy khổ mà biết được tu đó là con đường an lạc còn sướng của trần thế đó là con đường luân hồi đi tái sinh không biết bao giờ thoát khỏi, nên con xác định trước, dù khổ bao nhiêu chúng con cũng sẵn sàng nguyện sẽ chịu khổ và để mong muốn làm sao cho tâm giải thoát những sự đau khổ đó. Nguyện của con thì con cũng bạch Thầy, xin Thầy chỉ giáo cho chúng con thì hiện nay con là chủ cái khu vườn đó. Và đằng sau con thì có một số những người giúp việc nguyện vọng của con thì con hiện nay sống một mình thôi, không có gia đình, không vợ, không con nhưng mà rồi con đường tu của con từ lâu đến nay nó chưa có gặp được chánh pháp cho nên là nó cứ bị luẩn quẩn và mong muốn của con thì con cũng có một cái mong muốn nhất, mong muốn từ lâu là muốn cái khu đất đó là để sau này lập thành cái nơi để chuyên tu cho những người hướng về Chánh pháp để tu theo chánh pháp, để mong cầu con đường giải thoát.

Hiện nay cái khu đó, bạch Thầy! Con

thì cũng hai bàn tay không thì dựng nên cái khu đó cũng lấy chỗ nợ đập chỗ kia hiện nay con cũng còn vướng nợ mất mấy chục triệu với cái tiền đầu tư ban đầu và tiền mượn cây cối mượn người làm trồng trọt, thì cái khu đó hiện nay con cũng có làm một số việc là toàn bộ con đã trồng cây hòe, cây hoa hòe. Và cũng làm một số cách nơi cho bà con lao động ở. Còn lại thì cái giấy tờ của con làm thì nó cũng chưa được hoàn thiện, coi như địa phương nó đã bàn giao cho con rồi nhưng mà chưa làm được cái trích lục, cái trích lục đất hiện nay là chưa xong. Bởi vì xã không có yêu cầu với con nhưng mà họ nói mục đích làm thay đổi mục đích sử dụng. Từ cái đất nông nghiệp mà chuyển sang làm canh tác, và chuyển sang làm trang trại thì phải có cái tiền để mà thay đổi mục đích sử dụng thì cũng còn quá lớn. Cho nên cái sức của con thì cũng không thể làm nổi cái việc đó, thì con bạch Thầy, xin Thầy từ bị chỉ dạy cho con, và cách thức làm như thế nào để có thể Thanh Hóa có một cái nơi giúp cho mọi người về đó điều kiện xa xôi cũng không vào đây thường xuyên được thì có cái nơi ngay ở quê hương để tu tập.

**[Trưởng lão]:** Thầy nghe ở Thanh Hóa

hay Hà Tĩnh hình như ở ngoài đó có đang xây dựng cái khu an dưỡng từ thiện ngoài đó, xin phép tác pháp lý, thì Thầy thấy trong cái vấn đề làm nó cũng không có khó đâu. Khi mà mình đưa ra phương án nhà nước xem thấy tôi sử dụng đất đai này sẽ làm cái công việc từ thiện như thế này giúp đỡ trong cái đồng bào ở tỉnh này như vậy, lợi ích như vậy đó. Thì Nhà nước sẽ hoàn toàn từ cái đất nông nghiệp nó chuyển thành đất xây dựng, mà nếu mà con mà trả tiền từ đất nông nghiệp mà đến xây dựng con phải trả một tiền rất lớn để mà đổi đó không ít đâu, con chịu không nổi đâu. Cho nên ở đây mình làm việc từ thiện thì nhà nước phải miễn thuế hoàn toàn và nhà nước phải chấp nhận miễn thuế hoàn toàn cho người ta chuyển thành đất xây dựng để trở thành về cơ sở lợi ích cho đồng bào tại quê hương đó, tại tỉnh đó, đem lại cái sự hạnh phúc cho họ, thì buộc lòng chính quyền ở đó họ phải làm thôi. đồng thời chúng ta hợp tác với Thương binh - Xã hội con, chứ chúng ta đừng có tách lìa Nhà nước ra, mà chúng ta nắm tay với Nhà nước để chúng ta xây dựng, làm lợi ích cho đất nước quê hương chúng ta. Nhất là tỉnh của chúng ta đồng bào của chúng ta

đang ở tỉnh đó. Cũng như ở đây, cô Út cô cũng muốn biến ở chỗ này thành cái trung tâm an dưỡng từ thiện của tỉnh Tây Ninh, để giúp đỡ cho dân Tây Ninh, cô không muốn cho ở chỗ này phải rời ra chỗ khác. ý cô Út ở đây thì cô muốn vậy đó, cho nên cô muốn làm cái chuyện này. Bây giờ ở ngoài đó mấy con muốn làm thì mấy con cứ trình bày với chính quyền, với nhà nước người ta thấy lợi ích, người ta cho phép thì mình làm, còn người ta thấy không lợi ích thì thôi mình không làm. Mình làm cho lợi ích cho dân tại tỉnh đó, thì cái trách nhiệm, bổn phận của người lãnh đạo trong tỉnh đó họ phải làm cho dân họ phải sung túc, phải đầy đủ hơn, trách nhiệm của họ, họ phải thấy. Còn họ không thấy thì cái duyên của họ chúng ta không ép, con hiểu không.

Mình phải liên hệ với nhà nước hỏi, tôi làm đây là lợi ích cho tỉnh tôi, cho dân ở trong tỉnh này, đem lại một cái sự lợi ích rất lớn. Vừa học đạo đức về tinh thần mà vừa sống để an ủi được cái vật chất cơ thể của những người, bởi vì trong cái trung tâm an dưỡng nó có cái bệnh viện từ từ thiện. Người nghèo người ta đến đây trị bệnh được, người ta không lấy tiền mà người ta miễn phí

mà. Nhưng mà ở đâu người ta có được cái số tiền làm này cả một cái tỉnh này và cả nước người ta tập trung cái tài khoản này để làm từ thiện chứ không phải riêng có một người, hai người mà làm nổi. Bởi vì ở đây mình làm là vì hạnh phúc, vì sự bất hạnh của xã hội và vì mọi con người nghèo khổ, cho nên người ta sẵn sàng góp từng đồng từng cật người ta làm công việc tốt. Một cái ban lãnh đạo tốt không vì tiền bạc mà làm tốt điện an ủi nổi bất hạnh thì lẽ đương nhiên là nhà nước phải chấp nhận. Mà mình cộng tác với thương binh xã hội thì không phải sao, con thấy không, cái đó là cái tốt, phát triển tốt cho đất nước quê hương mà.

Thì cái chương trình nó như vậy đó, nếu mà ở đâu mà chính quyền đã thấy được cái lợi ích này tiếp tay với các con mà làm, thì cái tỉnh đó sẽ mau mắn tốt đẹp. Chứ mình đâu có làm chùa Phật gì mà sợ làm tôn giáo. Nhưng mà ở đây nó có khu, mình bây giờ thí dụ như ý của con, con muốn đây là trở thành cái khu chuyên tu, cái chùa hay hoặc là cái tịnh xá để tu hành tăng ni. Không phải trong cái chùa, tịnh xá trong đó có Phật tử, có cư sĩ chứ đâu phải không. Nhưng mà không lẽ ưu tiên cho những người tu ngồi không ăn,



mà cứ sĩ này không được một ngày Thọ Bát Quan Trai sao, con hiểu không? Người cư sĩ chúng ta cũng có quyền tu sao, tu trong pháp của người cư sĩ chứ. Chứ không lẽ chúng ta đến đó phục vụ cho tăng ở đó ngồi không ăn tu, còn mình không biết tu gì hết, cứ tối ngày cứ công quả không sao?

Cho nên, ở đây người trong bốn giới của đệ tử của Phật, cư sĩ nam, cư sĩ nữ, tăng và ni bốn giới đều được tu tập theo pháp Phật hết, không có bỏ người nào. Thì cái trung tâm an dưỡng nó có cái khu dưỡng lão, cái khu cho những người già, cái khu cho những người trẻ, nam, nữ cho những người trẻ tức là cư sĩ. Còn cái khu cho tăng, cho ni. Vào trong cái khu an dưỡng này tăng, ni nó cũng rõ ràng, thì nó cũng là cái khu an dưỡng của người ta rồi, cái tu viện của người ta chứ gì, nó đâu có riêng.

Cho nên cái tu viện của tăng, tu viện của ni, cái tu viện của tu sĩ nam và cái tu viện của cư sĩ nữ, có tu viện của người ta chứ, người ta thọ Bát quan trai đâu có ai mà chung, cơ sở người ta đâu đảng hoàng hản hời, mà cái trung tâm an dưỡng này nó thực hiện những cái cơ sở đó. Không lẽ bây giờ cái tu viện

này của tăng ni người ta đến đây người ta có thất hết. Con cư sĩ người ta vô đây con đuổi người ta để con vô tu được sao. Mỗi người, người ta ở cái nhà nhỏ, thì người cư sĩ cũng có quyền có cái khu tu của người cư sĩ chứ, mà người ta gọi cái tên là An Dưỡng, không phải mình đi tu là an dưỡng sao, an dưỡng của cơ thể vật chất phải không, an dưỡng về tinh thần. Đạo phật mục đích là như vậy chứ có gì, chứ đâu phải vô đó ngồi gõ mõ, tụng kinh cầu khẩn mà gọi là tu, con hiểu chưa?

Bây giờ các con hiểu rồi, mục đích là trung tâm an dưỡng nó ra đời để có những cái chi nhánh của an dưỡng. Còn ngoài đó mấy con xin không được, các con đừng lo. Nếu ở Thành phố Hồ Chí Minh này có Trung tâm an dưỡng, người ta sẽ đến đó người ta trực tiếp với chính quyền địa phương đó xin chi nhánh của an dưỡng trung tâm, chúng tôi làm lợi ích ở Thành phố Lợi ích cho dân ở thành phố. Bây giờ ở đây có một số người họ tha thiết cầu chúng tôi đến đây lập chi nhánh, các ông cứ coi chúng tôi không có làm bậy. Bằng lòng thì đem lợi ích cho tỉnh các ông không bằng lòng thì mấy ông chịu, có vậy thôi. Không bằng lòng thì chúng tôi xin mấy ông hãy cho những cái người dân

của mấy ông ở tỉnh mấy ông đến tạm vắng, tạm trú đến chỗ nơi chúng tôi tạm trú để người ta đến an dưỡng. Mấy ông có bằng lòng không, dân mấy ông đi khỏi tỉnh mấy ông xấu hổ đó. Có phải không? Dân mà bỏ tỉnh đi, đi đến cái chỗ khác ở để an dưỡng. Còn mấy ông ở đây mấy ông không làm cái an dưỡng cho dân mấy ông thì mấy ông quá tệ, không nói thẳng, nói thật mà chứ đâu phải đây cái chùa để mà phát triển tôn giáo đâu. Người ta phát triển đạo đức, có phải không mấy con thấy. Mấy ông không tin thôi, không làm thì thôi, tỉnh mấy ông tệ mấy ông ráng chịu.

Thôi bây giờ như vậy là xong rồi, không có gì đâu mấy con, mấy con có lòng tốt các con quyết tâm các con từ ngoài đó đến đây để tha thiết cúng dường Thầy, Thầy xin nhận, Thầy nhận tất cả những lòng tốt của mấy con, nhưng mấy con phải làm như Thầy. chứ không lẽ Thầy nhận Thầy ra Thầy lãnh đất, bây giờ Thầy lãnh chỗ này cũng lãnh đất để làm ông địa chủ sao thì đâu có làm địa chủ.

Thôi Bây giờ đủ rồi mấy con còn trình gì nữa không?

Con thưa Thầy.

Con bạch Thầy, được gặp Thầy Pháp Ngộ giới thiệu. Qua băng con được xem Thầy, hôm nay con được nhân duyên vô đây thì cũng hơi bị đột ngột quá. Chả chuẩn bị được cái chi thì con cũng đem cái tâm lòng dâng cúng Thầy, Thầy thương xót các con, thọ giáo cho con, thọ giới cho con để con học theo Thầy.

**[Trưởng lão]:** Chừng nào con về nè, ngày mai về phải không?

**[Phật tử]:** Con bạch Thầy, còn con thì khó nói lắm.

**[Trưởng lão]:** Nếu mà ngày mai mấy con về thì sáng mai Thầy Thọ Tam quy - Ngũ giới cho rồi mấy con về, phải không. Còn bữa nay mấy con ở lại một bữa được không chứ.

**[Phật tử]:** Mô Phật, Bạch Ngài! Ý của con thì con muốn vào ở đây ba ngày, sau đó con xin Thầy bố thí cho con được thọ quy y Tam Bảo và bố thí cho con một số sách để con đưa về ngoài đó cho bà con ở ngoài đó.

**[Trưởng lão]:** Được rồi điều đó Thầy hoan hỷ.

**[Phật tử]:** Và cái thứ hai nữa là có chú

này là người ở cùng quê. Là cũng được nghe lời của Thầy giảng ở trong bãng ở trong sách nay chú muốn vào đây là xin Thầy để được coi như là cấp quy y Tam Bảo, và nếu đủ duyên được thì cũng xin ở lại tại đây để tu hành lâu dài luôn.

**[Trưởng lão]:** À không, bây giờ muốn ở lại tại đây tu hành lâu dài luôn thì Thầy cho sống thử trong vài hôm giới luật có nổi không, nổi thì ở tu, mà không nổi thì về chứ không ép. Bởi vì đạo Phật nó có cái khuôn phép, cái đức hạnh rõ ràng. Cái hạnh của người tu mà, phạm hạnh của người tu mình sống được mình mới tu được, mình sống không được mình tu đâu được. Cho nên ở đây mà Thầy, nếu như mà ở đây 1, 2 ngày mà được thì ở thêm một tháng, hai tháng, ba tháng nhưng mà trước khi phải có giấy tạm vắng, tạm trú. Bởi vì mình là một người dân trong nước là phải chấp hành pháp luật của nước, còn không có thì về lo giấy tờ đảng hoàng vô đây ở 4 tháng, biệt trú được thì ở luôn tu, mà biệt trú không được thì thôi về Thầy không có rầy. Và đồng thời gia đình phải được thuận hòa thì mới được chứ còn gia đình mà không thuận thì không được.

Bắt đầu ngày mai, Thầy mặc cái lớp ròi, thì mấy con ở lại được dự thính nghe. Nghe cái lớp tu học, và buổi chiều thì chắc cũng còn cái lớp để Thầy dạy bên các cụ lớn tuổi để người ta tu tập thọ Bát Quan Trai, thì Thầy cũng dành cho mấy con.

Bữa nay là cái lớp nữ ròi, chứ nó không phải là lớp nam. Buổi chiều nay là còn thức của nữ, cho nên mấy con nam là mấy con đến trước hai giờ, chứ 2 giờ đúng là người nữ họ đến, vì vậy bây giờ mấy con đến trước để mà Thầy hướng dẫn. Ngày mai thì mấy con đến trước giờ để Thầy làm lễ quy y cho mấy con thì mấy con sẽ ghi tên, tuổi, và địa chỉ bao nhiêu đó được để mà Thầy ghi trong cái điểm phái Thầy cho cái pháp danh. Từ từ, khoan, mấy con cứ viết vô, ròi thì mấy con Gửi Thầy.

**[Phật tử]:** Con xin gọi Thầy.

**[Trưởng lão]:** Được ròi mấy con gọi Thầy.

**[Phật tử]:** Bạch Thầy, muốn cái gì thì cứ bạch?

Bạch Thầy, coi như hiện nay là theo như ý của con là con rất muốn được dâng

cái khu đất cho Thầy và con được vào đây để Thầy hướng dẫn con đường tôi ở tại tu viện. Hiện nay cái khu đất nếu mà con đi vắng lâu thì nó có nhiều những cái đũa đến

**[Trưởng lão]:** Không được, không được đâu con.

**[Tu sinh]:** Chưa được. Con xin Thầy là con chỉ vào đánh lễ Thầy xong con quay ra rồi qua tét con, cứ mỗi một đợt con vào, Thầy ra đưa các Phật tử ngoài đó vào nữa. Còn riêng chú Hoạt hôm nay đi là cũng đợt xuất cho nên cũng chưa chuẩn bị được giấy, thì cái giấy chứng minh thì trước chú đi làm, đi bè bị trôi mất đi rồi. Từ khi đến giờ là ở nhà không đi đâu cả thì cũng không có làm. Và hai nữa là con định đi một mình, đủ duyên rồi con mới sang bảo chú là chú nói cái là đi luôn cho nên là không xin được gì.

**[Trưởng lão]:** Thôi Bây giờ cứ về, khoan đã, cái duyên nó chưa đủ, Vả lại cái lớp học của Thầy Thầy đã đóng cửa lại rồi, tức là cái khóa tu cái tháng này là tháng thứ 3 rồi, bắt đầu tháng thứ ba, hai tháng học rồi. Mấy con có vô mấy con tu cũng không kịp, mà Thầy dạy trở lại thì làm sao Thầy dạy lại. Nó đã đi qua rồi, cho nên cái duyên không đủ

thì thôi mấy con về chuẩn bị năm sau đến đây, nếu có mở lớp thì mấy con sẽ được tu học. Bắt đầu vào đầu tháng 10 năm sau thì có thể bắt đầu cái lớp đó bắt đầu mở. Mấy con nhớ.

**[Phật tử]:** Vẫn cứ vào đây tập sự.

Bạch Thầy! nếu như trường hợp chúng con mà vào ví dụ như không học được cái lớp chính thì vào dự thính thì có được không ạ?

**[Trưởng lão]:** Dự thính thì nghe được chứ sao, nhưng mà có cái điều kiện là không được hướng dẫn tu tập chính thức, nghĩa là cái lớp hướng dẫn tu tập chính thức là mục đích người ta đào tạo cho nên người ta rèn luyện cái người tu sĩ cho nó cụ thể nó hẳn hỏi từ cái tu tập cho đến cái học hỏi hiểu biết của người tu. Còn mấy con chỉ dự thính rồi về thôi chứ không có làm bài mà Thầy chấm bài được của mấy con đâu, chấm làm sao hết.

**[Phật tử]:** Kính bạch Thầy! Hai người này thì con cũng dẫn 15, 16 năm rồi, còn Thầy này thì tôi ở trên núi xa lắm, con phải lặn lội leo lên trên núi mất ba, bốn tiếng đồng hồ cho nên bởi vậy duyên năm ngoài



con con mới gặt rồi con mới gieo duyên, các vị mới gặt được cái pháp này thì thật sự ra cũng mới đối với các vị thôi. Sau này các vị hiểu về Kinh sách đại thừa thôi. Ăn một ngụ hay hành pháp thì cũng không có rành nhiều lắm. Theo con nghĩ thì các vị chưa được chính thức thì tham dự hoặc là tu giao duyên, vài tuần, dự tính để làm quen. Với thứ hai nữa thì lên Thanh Hóa thì Phật tử hiểu về cái pháp của Thầy thì ít thôi, cho nên cũng cần có một số người để họ có cái lòng cốt để cho họ giao duyên rồi từ đó họ cùng nhau tu tập, thì con cũng có ý niệm như vậy. Kính Bạch Thầy!

Có trình gì Thầy nữa không? Dạ đủ rồi Bạch Thầy.

**[Trưởng lão]:** Vậy, đủ rồi, thôi mấy con bây giờ mấy con về,

Tới cái lớp nữ tới rồi, Sáng ngày mai bây giờ các chú lên đây, lên đây dự thính, dự thính cái lớp tu học Bát Chánh Đạo.

Rồi, bây giờ mấy con về, Thầy ở đây thấy tiếp mấy cô luôn. Còn có mười mấy phút nữa thôi. Thôi, mấy con xá Thầy thôi con. Đừng có đánh lễ Thầy.

Con về đi con,

Con xin phép Thầy con về.

Mấy con bên nữ mấy con vô con, rồi con xá thôi con.

Con ngồi ghé đi con, rồi Thầy sẽ chỉ dạy mấy con, chỉ dạy sự tu tập cho.

Con ngồi ghé đi con, xá Thầy thôi con.   
Mấy con đừng có đánh lễ Thầy nhiều mấy con lên ngồi hẳn hoi trên bàn nghe Thầy dạy về tu Tứ niệm xứ, còn mấy phút nữa mấy cô mới đến

---->❖<----

## 111-(LCK-046B)

### \* Hướng dẫn cách tu Tứ Niệm Xứ



Mấy con tu tập không có gì hơn, mấy con trình bày lại những cái điều mấy con tu Tứ Niệm Xứ, mấy con ngồi tu, mấy con nhiếp tâm Thầy kiểm tra để xem coi. Trước tiên là mấy con trình bày cách tu tập của mấy con, sau đó mấy con ngồi nhiếp tâm Thầy kiểm tra lại coi nó đúng cái sự trình bày của mấy con không.

Thầy xin nhắc lại, tu Tứ Niệm Xứ là trước khi mình phải tác ý, cái pháp tác ý đều là hoàn toàn phải đi đầu, dẫn tâm vào đạo mà. Cho nên mình phải dẫn nó trước tiên rồi mình mới ngồi tu, chứ mình thiếu dẫn tâm vào đạo thì mình tu tập một hơi thì nó có những loạn tưởng nó có sự bất đồng. Còn mình dẫn tâm nhắc nhở tâm mình thì mình sẽ được bình an dễ dàng tu tập mà khỏi phải dụng công nhiều. Cho nên cái pháp tác ý nó rất là quan trọng cho sự tu tập của các con, các con muốn tâm mình được thanh thản an

lạc, vô sự thì nhắc: ‘Tâm phải thanh thản, an lạc, vô sự, tất cả niệm đều phải ly tham, sân, si hết’. nghĩa là các con phải tác ý như thế nào để tham, sân, si các con không còn khởi niệm đó nữa. Thì như vậy mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ, chứ không phải tu Tứ Niệm Xứ là muốn vào tu là ngồi.

Các con nghe Đức Phật bảo mình **trước khi tu thì ngồi nhưng thẳng, rồi đặt niệm trước mặt. Đặt niệm trước mặt có nghĩa là niệm như thế nào để cho tâm của mình hoàn toàn thanh tịnh cho nên gọi là đặt niệm. Trước khi muốn đặt cái niệm thanh tịnh đó thì phải tác ý tất cả những cái ác pháp, niệm mà làm cho tâm mất thanh tịnh, phải tác ý đuổi những cái niệm đó, và đồng thời nhắc tâm không được khởi những cái niệm đó, thì tâm mới đặt niệm mới được, còn nếu không thì nó không đặt niệm, mà nếu không đặt niệm thì chúng ta tu hành vô ích không lợi ích gì cả. Sự tu tập như vậy mới đúng là pháp Tứ Niệm Xứ, còn nếu mà chúng ta tu tập rồi chúng ta cứ vô ngồi thì nói: tâm thanh thản, an lạc, vô sự rồi hít thở. Chúng ta chưa diệt những cái ác pháp mà gọi là hít thở thì hít thở làm sao được. Ít ra chúng**

ta muốn nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì chúng ta phải nói: Tâm như cục đất ly tham, sân, si hết, có phải không mấy con thấy, đó là những cái điều kiện nhắc: “tâm như cục đất ly tham, sân, si”. Ngồi suốt thời gian thanh thân, an lạc, vô sự bất động không khởi niệm thiện, niệm ác, mình nhắc nó như vậy. Ở đây là chỗ thanh thân, an lạc, vô sự; không có một niệm ác nào xen vào đây; không một cảm thọ đau đớn nào xen vào đây, phải bình an, an lạc. Phải nhắc mạnh mẽ như vậy để cho tâm chúng ta được bình an tu tập cho tốt. Như vậy mới thật sự là mình tu, còn nếu mình không nhắc như vậy thì nó biết đường đâu mà tu. Cho nên khi muốn đặt điện thanh tịnh, đặt niệm thanh thân thì ít ra mình cũng phải tác ý đuổi tất cả những cái niệm ác mà có thể nó đang muốn xâm chiếm vào tâm chúng ta, các con có làm điều này chưa?

[Tu sinh]: Có rồi.

[Trưởng lão]: Có rồi thì mấy con tu đúng rồi, cho nên vì vậy trước khi đó mấy con tác ý trước. Bây giờ thân các con có bệnh này, đau nhức, mỗi một chỗ nào nè,

tác ý đuổi chỗ này trước rồi bắt đầu mình biết rằng mình ngồi thanh thản một lát thì sẽ có những cái niệm nó sẽ khởi vô, niệm thương, niệm nhớ, niệm ghét, niệm giận, niệm hờn nó đủ loại ở trong này. Niệm tham, sân, si đủ thứ ở trong này nó sẽ xảy ra trong Tứ Niệm Xứ này chứ không chạy đâu khỏi. Cho nên mình phải tác ý mình đuổi bắt những cái niệm này hết, tâm chỉ có 1 niệm là thanh thản, an lạc, vô sự mà thôi, các con nhớ kỹ chưa? Đó như vậy mới gọi là cụ Tứ Niệm Xứ, khi vậy mà mình mới tác ý đuổi hết để mà còn đặt một cái niệm, cái niệm thanh thản, an lạc, vô sự, Thì lúc bấy giờ mới thanh thản, an lạc, vô sự. Quên có gì hết cứ vô đầu là thanh thản, an lạc, vô sự rồi bắt đầu ngồi đó giữ cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Một lát cái thân này nói như ở chỗ này, một lát cái thân nó mỗi chỗ kia, một lát cái hôn trầm, thù miên nó gục. Mình biết rằng mình tụ tập mình sẽ bị những cái chương ngại pháp nào đó, thì trước khi đó mình vào thì mình phải dứt nó, phải đuổi nó ra cho khỏi, nhắc nhở. Người bị hôn trầm, thù miên; hôn trầm, thù miên bây giờ chỉ có tâm thanh

**thản, an lạc, vô sự; không được hôn trầm  
thùy miên bèn vào chỗ này được, đuổi nó  
trước đi, tác ý nó trước đi. Rồi chúng ta  
sẽ ngồi, rồi chúng ta sẽ thấy cái hôn trầm,  
thùy miên, các con cứ tu tập như vậy; các  
con sẽ đuổi đi những cái cảm thọ đau đớn  
của các con, không có cho nó vô đây nữa.  
Bây giờ các con mới thấy ngồi sự thanh  
tịnh của thân mấy con nó không còn sự  
đau đớn, mệt mỏi, đau nhức chỗ này, đau  
nhức chỗ kia.**

**Đó, là sự tu tập của chúng ta dẫn tâm  
vào đạo, Nếu tu tập đúng như vậy thì chắc  
chắn cái thời gian chúng ta không xa mà  
chúng ta chứng đạt được chân lý.**

Hồi sáng nay có người hỏi Thầy chúng  
đạt chân lý và chứng đạo có khác nhau  
không? Sự thật đã nói chúng đạt chân lý là  
chứng đạo, cho nên không có khác nhau đâu  
mà chứng đạt được chân lý là chứng sự giải  
thoát chứ không có gì hết. Tâm Bất Động  
không còn có cái động nào mà tác động được  
vào nó, nó sẽ làm chủ được sự sống chết, nó  
làm chủ được mọi sự đau khổ của chúng  
ta. Cho nên bây giờ là cái lớp của chúng ta  
đang tiếp tục vào sự thực hành, chứ không

phải là cái lớp để mà nói suông, mà phải áp dụng tu tập, áp dụng trong cái sự tu tập của nó. Muốn đạt được cái sự tu tập này thì cái pháp Tứ Niệm Xứ là cái Pháp rất cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. Cho nên chỉ còn pháp duy nhất là pháp Tứ Niệm Xứ mà thôi. Còn chướng ngại pháp thì các con có pháp mà đẩy lui, cho nên các con không sợ. Một là chết, hay là chúng đạo có vậy thôi bởi vì mình biết sắp rồi. Và đồng thời, **tri kiến của chúng ta cũng đã dạy, tất cả các pháp vô thường tất cả đều là do duyên hợp của nhân quả mà sanh ra chúng ta không có gì hết hoàn toàn chúng ta là số không, không có gì cả hết. Cho nên vì vậy chúng ta chỉ còn tìm lấy con đường thoát ra khỏi quy luật nhân quả để nó tiếp tục nó tái sanh luân hồi, nó tạo cái sự khổ đau cho mình, cho người chứ không có gì khác.** Vì vậy mà các con nhớ, nhớ gắng ghi lời Thầy nói.

Bây giờ tất cả các con đã đủ mặt hết rồi còn 5 phút nữa, Thầy chờ đúng năm phút nữa coi còn có ai đến nữa không. Nếu ở đây đã đủ thì chúng ta sẽ tu tập mà nếu ở đây chưa đủ thì chúng ta chờ đúng 2 giờ. Bây giờ chỉ còn 3 phút nữa, sợ có người đến trễ, rồi



Thầy hẹn 2 giờ mà mình lại đi trước tại vì các cư sĩ muốn gặp Thầy, cho nên đến mời Thầy, Thầy mới ra trước, rồi sẵn mấy con đến, mấy con sẽ tập hợp, chứ để đúng 2 giờ để chờ đợi.

Con hãy lên trên này đi con, Thầy biết thế nào cũng còn học trò đi trễ, nhưng mấy con đi đúng giờ chứ không trễ đâu, chỉ có Thầy đi sớm giờ quá. Không có sao đâu con Thầy không có quở đâu, Thì chờ cho đúng giờ còn mấy phút nữa, có người nào đi chậm người ta sẽ đến chậm. Học trò của Thầy đi đúng giờ lắm, đúng 2 giờ nó tới, con người nào đi trễ là họ chịu còn Thầy mà dậy sớm thì thấy có lỗi. Thầy dặn 2 giờ, mà Thầy đến sớm là cái duyên của Thầy đến sớm thôi chứ lẽ ra thì Thầy thường thường là Thầy đợi cho mấy con đến, ít ra thì Thầy đến cũng là hai giờ 3 phút, 5 phút.

**[Tu sinh]:** Con xin phép Thầy con có thân bệnh thì phải tu, mà tu Thân Hành Niệm để đẩy bệnh, nhưng con nghĩ rằng trong giai đoạn này Thầy dạy cả lớp tu Tứ Niệm Xứ thì con cũng cứ đi theo cái chương trình Thầy dạy cả lớp....

**[Trưởng lão]:** Không có sao đâu con,

bây giờ con đang bệnh, Con phải ôm cái pháp Thân Hành Niệm để tối trị về cái bệnh đi, và đồng thời đâu có nghĩa là con cứ ôm sát Thân Hành Niệm suốt đâu, thì con cũng phải ôm cái pháp Tứ Niệm Xứ để xả tâm của con chứ gì, không có sao đâu con bởi vì mình có thêm thì mình phải cực khổ hơn nữa, và nếu mà con ở trong trạng thái Tứ Niệm Xứ mà con tác ý con buổi bệnh thì cũng được, sợ con buổi không được đó chứ. chứ còn Tứ Niệm Xứ nó vẫn thanh thản, an lạc, vô sự. Bây giờ có cảm thọ gì tác ý đuổi đi, như cô Huệ Ân chẳng hạn, con thấy cũng đổi được bệnh chứ đâu phải không được đâu. Nhưng mà sợ nó phản ứng con, vì Tứ Niệm Xứ nó không có đủ với điều kiện an trú để mà đẩy lui bệnh, khi nào mà con thấy cái bệnh của con nó phát triển mạnh hơn hoặc là như thế nào đó. Khi mà tu từ niệm xứ thì có những cái sức mà sắp sửa Chứng Đạo, cảm thọ nó đến nó rất mạnh. Cho nên chuẩn bị cho con cái pháp Thân Hành Niệm để khi đó mình ôm cái pháp tác ý, để cho nó lẩn át đi, mình tác ý khi chịu đau, mình tác ý theo hành động rồi mình tập trung trong hành động, để nó an trú trong cái hành động đó, để cho cái cảm thọ đó nó sẽ bị diệt đi. Cho nên nó

manh hơn còn cái pháp Tứ Niệm Xứ thì các con như ngồi không, nó không có chỗ trụ, cho nên mình chỉ tác ý, cái nội lực của tác ý nó đẩy lui cái bệnh thôi, với cái tập trạng thái thanh thân mà thôi. Nhưng mà sợ cái trạng thái thanh thân nó không chịu được những cái cơn đau của con, cho nên vì vậy mà con có những cái phút khuya hay là sáng thì con hãy tập cái pháp Thân Hành Niệm, còn bao nhiêu con tu Tứ Niệm Xứ cũng được.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, vừa rồi con bị bệnh, phải ở lại thì con xin vấn đề làm bài, thời gian này con xin phép Thầy làm bài ít để con giữ đầu óc.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ thì Thầy nhắc cho mấy con. Các con làm những cái bài, Thầy sẽ không cho mấy con làm nhiều lắm đâu. Bây giờ các con làm cái bài Quán thân bất tịnh, quán tâm từ bi, quán tâm từ, quán tâm bi, quan tâm hỉ, quán tâm xả đó là những cái bài mấy con sẽ triển khai cái tri kiến của mấy con, vì áp dụng Tứ vô Lượng Tâm thức là tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả, để áp dụng bốn cái tâm này để cho mấy con xả toàn bộ những niệm ác, những cái sự đau khổ trên thân của mấy con mấy con sẽ xả

sạch là nhờ cái Tứ vô Lượng Tâm. Mà mấy con không hiểu Tứ vô Lượng Tâm mấy con không biết đâu mà xả dùng cái tri kiến Tứ vô Lượng Tâm, con Thầy nói dùng cái tri kiến Tứ vô Lượng Tâm để xả tất cả các các pháp thế gian. Cho nên nó là cái pháp độc nhất trong đạo Phật để chúng ta đi tới cái vô lậu hoàn toàn, đó là cái pháp xả của Tứ vô Lượng Tâm. Mà bây giờ chúng ta chưa học Tứ vô Lượng Tâm, tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả. Nó 4 cách thức tư duy quán xét của 4 cái tâm này.

Thầy sẽ hướng dẫn cho các con từ cái quán thân bất tịnh cho đến cái tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả thì còn năm pháp nữa các con đang phải khởi sự tư duy và đồng thời áp dụng những cái nhân quả và cái vô lậu, cái vô thường để mà cho nó vô lậu tức là áp dụng cái pháp nhân quả. Thấy các pháp đều là nhân quả và đều là vô thường để mấy con xả tâm, nhưng chưa đủ. Mấy con còn phải học thêm cái thân bất tịnh, rồi các con học thêm cái tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả. Đó là những cái pháp mấy con cần học trong cái tuổi của mấy con. Còn những người tuổi trẻ thì bắt buộc phải học hết nào là Ngũ triền cái, nào là Thất kiết sử, nào là Thân ngũ

uẩn, nào là Thập nhị nhân duyên, người ta sẽ học người ta quán hết, còn mấy con thì chỉ tới đó vì mấy con lớn tuổi rồi và thân có bệnh thì mấy con dừng lại chỗ này để mà tu tập Tứ Niệm Xứ mà xả mà thôi. Nó đủ sức để cho mấy con xả được cái tâm để mà bảo vệ được cái chân lý của các con đi vào cái sự giải thoát cứu cánh hoàn toàn.

Đó, thì bây giờ con chị ở trên cái thân bệnh của con thì con ôm cái Pháp Thân Hành Niệm, trong buổi khuya thức dậy hai giờ thì tu tập cho đến 5 giờ. Còn tất cả những cái thời gian khác trong các buổi, mà thấy nó không có hôn trầm, thù miên thì các con sẽ tu tập Tứ Niệm Xứ. Nghĩa là dồn lại có cái pháp tu Tứ Niệm Xứ mà thôi, hiểu chưa?

Rồi, bắt đầu bây giờ hiểu để rồi Thầy sẽ hướng dẫn cho mấy con cách thức mà tu Tứ Niệm Xứ. Như hồi nãy Thầy đã nói có một số người, bây giờ đã đúng 2 giờ rồi chắc có lẽ là bây giờ không còn ai nữa, vì mấy con đến đây đủ mặt hết rồi.

**Các con nhớ kỹ pháp môn Tứ Niệm Xứ rất là dễ dàng không có khó khăn, không có mệt nhọc. Tu nó không có khó khăn, không có mệt nhọc gì ngồi chơi.**

**Nghĩa là không có bị ức chế chỗ nào hết.**

**Thầy nhắc lại, nhưng trước khi ngồi tu Tứ Niệm Xứ để đạt được Tứ Niệm Xứ, để đạt được cái chánh niệm của Tứ Niệm Xứ. Các con nghe khi tu tu niệm xứ đức Phật dạy chúng ta: “ngồi kiết già lưng thẳng đặt niệm trước mặt”. Cái câu nói của đức phật không biết cái niệm gì mà đặt trước mặt đây, chúng ta nghe trong cái bài kinh Đức Phật dạy tu Tứ Niệm Xứ “đặt niệm trước mặt”, thì cái niệm gì đây ở trước mặt?**

**Thì thứ nhất là chúng ta lầm tưởng là mình đặt cái niệm trước mặt là đặt cái hơi thở là hít vô, thở ra là trước mặt chứ gì? Mà lưng thẳng, ngồi thẳng kiết già lưng thẳng thì đặt cái niệm trước mặt là khái niệm hơi thở. Mà niệm hơi thở thì Đức Phật đã nói Định Niệm Hơi Thở thì như vậy là nó đâu còn ở trong Tứ Niệm Xứ nữa mấy con? Nó là Định Niệm Hơi Thở rồi.**

**Cho nên đặt niệm Tứ Niệm Xứ thì phải nhận ra được trạng thái của Tứ Niệm Xứ mới đạt được cái niệm đó chứ. Còn mình chưa biết trạng thái của Tứ Niệm Xứ là cái niệm nào của Tứ Niệm Xứ, thì**

mình đặt nào là mình đặt tay đưa ra, đưa vô cũng là niệm được, rồi Hơi Thở cũng là niệm được, thì như vậy là mình biết đặt cái niệm nào là đúng của nó đây. Cho nên vì vậy trong bài pháp Tứ Niệm Xứ mệnh môn. Nó có Định Niệm Hơi Thở, có quán vô lậu, có quán thân bất tịnh, có quán xương trắng, mình đặt cái niệm đó là đặt cái niệm nào đây? Có phải không, mấy con thấy nó mệnh môn quá. Cho nên bây giờ đâu có phải là đặt niệm Tứ Niệm Xứ như vậy được? bởi vì cái kia nó thuộc về Định Vô Lậu, chúng ta mấy Quán thân bất tịnh này, quán nhân quả, quán vô thường nó là thuộc về Định Vô Lậu rồi thì nó đâu phải là niệm của Tứ Niệm Xứ đâu.

Mà bây giờ đặt cái niệm hơi thở để mà thở ra thở vô nói tôi đặt niệm trước mặt để tôi thở ra vô gọi là tu Tứ Niệm Xứ thì sao được. Đó là Định Niệm Hơi Thở chứ sao lại gọi là Tứ Niệm Xứ, sai mất rồi. Cho nên chúng ta phải hiểu Tứ Niệm Xứ là cái niệm của nó là niệm thanh thân, an lạc, vô sự. Bởi vì chúng ta đọc ở trong Tứ Niệm Xứ chúng ta thấy rất rõ. Đức Phật nói: “trên thân quán thân để khắc phục tham mưu có phải không, trên tâm

**quán tâm để nhiếp phục tham ưu, trên pháp quán pháp để nhiếp phục tham ưu, trên thọ quán thọ để nhiếp phục tham ưu có phải không?” Có ưu phiền thì nhiếp phục mà không ưu phiền thì khái niệm đó là niệm gì? Các con thấy thanh thân, an lạc, vô sự phải không? Như vậy chúng ta đã tìm ra được cái niệm của Tứ Niệm Xứ rồi, còn có thì phải nhiếp phục. Mà nhiếp phục thì ở trong các pháp nhiếp phục chứ không lẽ tôi nói nhiếp phục là tôi nhiếp phục được sao, phải có pháp tôi nhiếp phục chứ, các con thấy chưa?**

**Bây giờ nếu mà tâm tôi nó có niệm khởi, nó bị động tâm nó phiền não, nó lo lắng, nó buồn phiền thì do đó mà muốn giúp phục được cái tâm phiền não này thì tôi phải ở trên cái pháp vô lậu, dùng tri kiến tôi tư duy, suy nghĩ cái niệm đó tôi mới hóa giải, tôi làm cho cái niệm đó không còn tác động vào tâm tôi nữa, nó không còn buồn phiền nữa, các con thấy chưa? Đó như vậy là chúng ta có pháp chứ đâu phải là Tứ Niệm Xứ Là người cứ thanh thân. Bây giờ nó có niệm rồi chúng ta cũng thanh thân thì làm sao mà gọi là diệt niệm, gọi là ly cái niệm đó được, cho**



**nên chúng ta phải có phương pháp.**

**Bây giờ thân chúng ta đang đau nhức, để nhiếp phục được cái đau nhức đó thì chúng ta phải có phương pháp chứ, không lẽ chúng ta nhiếp phục rồi chúng ta nhiếp phục được sao? Cho nên chúng ta có phương pháp là chúng ta phải an trú trong một cái hơi thở, hoặc an trú trong cánh tay chúng ta, chúng ta mới tác ý “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” có phải không? Mình nương vào cái Định Niệm Hơi Thở thì mình dùng cái pháp hơi thở mình đẩy lui cái chướng ngại đó. Cái chướng ngại đó nó lui được rồi thì nó sẽ trở về thanh thân, an lạc, vô sự. Tức là cái niệm nó sẽ đặt lại trước mặt của chúng ta chứ gì. Bởi vì cái niệm thọ nó làm cho thân chúng ta đau thì coi như cái tâm của chúng ta nó đặt ở cái niệm thọ rồi, thì cái niệm thanh thân của chúng ta còn sao? Cho nên cái niệm đó nó mất rồi, nó mất ở trước mặt chúng ta rồi. Vậy thì muốn cái niệm đó đặt cho được trước mặt thì chúng ta phải dùng một cái phương pháp đẩy lui cái cảm thọ đó ra khỏi thân chúng ta. Mà bây giờ 1 phút chưa đẩy lui được;**

**2 phút chưa đầy lui được; 30 phút chưa đầy lui được; 1 giờ, 2 giờ cho đến suốt cả ngày đêm chiến đấu cận tận cùng để đầy lui cho khỏi cái thân cảm thọ chúng ta đó. Thì như vậy mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ chứ. các con hiểu chưa?**

Cho nên bây giờ hãy các con đau cái mấy con thôi, bây giờ thua rồi thôi đi nằm uống thuốc cái đã, như vậy các con có dùng Pháp để đẩy lùi chướng ngại pháp đó không? Không! Như vậy là mấy con là người đầu hàng giặc, đầu hàng giặc Sinh Tử. Cho nên trong cái cuộc sống tu hành thì mấy con thấy cái pháp Tứ Niệm Xứ mấy con được đặt miết được cái niệm của nó rồi. Thì cái niệm đó nó ở trước mặt mình, hay hoặc cái niệm nó sẽ mất sau khi nó bị chướng ngại. Mà bị chướng ngại thì đâu đặt nó trước mặt mình, cho nên Đức Phật bảo đặt niệm trước mặt có đúng không? Vì vậy muốn đặt niệm trước mặt mà niệm đó lúc bấy giờ thân tâm chúng ta không có, thì rõ ràng thanh thân, an lạc, vô sự trước mặt chứ đâu, có gì đâu là sai khác đâu? cho nên luôn luôn cái niệm đó phải là trước mặt. Mà nếu mà cái niệm đó còn bị những cái ác pháp, những cái tâm khởi niệm, những cái tâm phóng dật, những

cái cảm thọ lôi cuốn thì lúc bấy giờ chúng ta mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ. Còn cái niệm đó mà luôn luôn hiện tiền không bị chướng ngại pháp thì đó chúng ta đang sung mãn Tứ Niệm Xứ, có phải không? Còn tu nữa không mấy con? Cái niệm đó hiện tiền trước mặt mình rồi, mình còn tu nữa không? Mà không còn tu nữa thì người đó đã chứng đạt chân lý. Họ đã chứng đạt chân lý, họ giải thoát hoàn toàn rồi. Các ác pháp, các cái chướng ngại đâu còn nữa, họ ly dục, ly ác pháp hết rồi có đúng không? Bấy giờ đó mấy con thì từ chỗ pháp này mấy con nỗ lực tu, cái tri kiến này giúp cho mấy con xả được tâm.

Cái nhiếp tâm, an trú trong 1 phút này xả được cảm thọ mấy con. Còn các pháp ở bên ngoài tác động vào sáu căn của mấy con mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý nghe tiếng động thì mấy con có pháp phòng hộ mà, có pháp Như Lý mà, như hồi sáng Thầy có nói rồi mà. Bấy giờ nó ào ào nó tác động vô thì mình ở đây mình tác ý, cứ bảo cái lỗ tai quay vô đừng có nghe, thì tác ý hoài với nó, chừng nào bên ngoài mình thấy không còn tác động vô thì mình dừng lại coi, có phải mình có pháp không mấy con. Chứ bấy giờ mấy

con lười biếng mấy con tác ý có một cái rồi mấy con ngồi đó mấy con lắng nghe thì làm sao nó hết được, có đúng không. Chúng ta có đủ pháp rồi, bây giờ mấy con có đủ pháp rồi, mà nếu mấy con không tu thì mấy con sẽ chịu trôi lăn trong lục đạo đó, mấy con sẽ chịu tái sinh luân hồi đó. Các con thấy chưa? Muốn giải thoát hay không giải thoát? Thời gian thì 5 tháng, nỗ lực trên pháp này. Bởi vì mình siêng năng tại thời gian 5 tháng, nó ngắn nhưng nó dài lắm mấy con. Các con cứ ngày ngày mấy con ngồi mấy con quét đi, rồi mấy con sẽ thấy cái sự quét của mấy con. Ngày này qua ngày khác, giờ này qua, người ta tu mà người ta không còn ngủ, người ta tu thích thú đến cái mức độ mà người ta thích thú, người ta không còn thích ăn, thích ngủ. Bởi vì pháp Tứ Niệm Xứ tu nó say mê, nó làm chúng ta thích thú vô cùng.

**Còn tù gì mà còn ham ăn ham ngủ  
Thầy nói thật ra mấy con thấy, sanh tử  
đến với mấy con, vô thường nó đến với  
mấy con hồi nào đây, cảm thọ nó đến với  
mấy con hồi nào đây mà bây giờ còn khỏe  
mà mấy con không có lo tu, mấy con còn  
ham thích lắm sao? Đời có gì của các con  
đâu, các con thấy chưa? Tại sao các con**

**còn ham làm gì?**

Ngày xưa ông Hiếp tôn giả 80 tuổi rồi, bằng tuổi Thầy rồi, ông thấy cuộc đời ông không có còn gì nữa hết, mà nếu không lo tu thì làm sao đây? Cho nên ông không bao giờ nằm. Người ta nói rằng ông hiếp tôn giả lưng không bén chiếu tức là không nằm xuống. Ông tu ông đứng, ông đi, rồi ông ngồi ông tu, như vậy thời gian rất ngắn ông chứng quả A La Hán, các con thấy chưa? Người xưa người ta làm được, thì người nay cũng làm được chứ. Người xưa người ta sống còn thời bộ lạc, người nay chúng ta sống trong thời đại văn minh trí óc chúng ta được triển khai từng lớp học. Ngày xưa đâu có lớp học như chúng ta, đâu có trường tiểu học trung học, các con thấy đâu có, đâu có trường Đại học còn bây giờ chúng ta đủ có chương trình giáo dục đào tạo chúng ta cái trình độ kiến thức hiểu biết hơn người xưa rất nhiều, thế mà người xưa người ta làm được, còn người nay chúng ta có kiến thức hơn người xưa Tại sao chúng ta làm không được? Đó là cái lỗi đáng trách của chúng ta.

Cho nên hôm nay mấy con về đây, được tu tập trong lớp này Thầy nghĩ rằng 5 tháng

là còn dài, cỡ chừng 3 tháng, 4 tháng là đã xong, không cần phải nhiều đâu. Hàng ngày chúng tôi biết rằng cái con đường tu tập này sẽ đem đến chúng tôi được giải thoát hoàn toàn làm chủ bốn sự đau khổ, còn gì hạnh phúc bằng, còn gì bằng. Cho nên tôi bỏ hết, bỏ hết không còn nhớ nghĩ một điều gì. Hàng ngày từng tâm niệm khởi ra chúng tôi đều biết để mà chúng tôi xả tâm. Chúng tôi hoàn toàn biết để mà chúng tôi ngăn và diệt tất cả ác pháp này bằng tri kiến của chúng tôi, chứ không phải bằng pháp ức chế, các con thấy chưa. Hàng ngày thân chúng tôi mỗi mệ, đau nhức, hôn trầm thùy miên chúng tôi có pháp quét không để cho nó bén mảng vào thăm tâm chúng tôi nữa, như vậy làm sao mấy con không chứng đạo.

Có bao giờ các con nghe những bậc mà ngồi tu siêng năng cần mẫn tu mà chứng đạo lâu không? Không có những bậc nào siêng năng cần mẫn tu mà nói rằng từ năm này đến năm khác 7, 8 năm đâu, không có. Ông A Nan đi một đêm mà thành đạo, Nhất Dạ Hiền ông đi kinh hành không một đêm mà thành đạo. Các con có nghe nói ông A Nan ông đi một đêm mà thành đạo không, các con thấy những cái gương hạnh của người

xưa còn đó, tại sao chúng ta không làm được mấy con. Mà bây giờ các con đã học rồi, nhất là các con đã vào trễ, các con chưa đủ sức quán nhân quả thảo mộc, các con làm những bài Thầy thấy các con còn thiếu khuyết rất nhiều phải trở lại làm những bài để xây dựng cái tri kiến của mình đủ sức để mà phá, để mà nhìn thấy được nhân quả như thật. Nếu không mấy con sẽ dậm chân tại chỗ.

Và đồng thời người ta 5 tháng người ta chứng đạt chân lý, còn mấy con 5 tháng chẳng qua là tu cầm chừng mà thôi. **Tri kiến của các con không thấu suốt như thật, thì các con sẽ xả tâm không được và từng đó các con sẽ bị ức chế tâm. Cho nên những người mà tri kiến thông suốt, bén nhạy, được vào lớp học đầu tiên được học những bài vở đầu tiên và cuối cùng đến ngày hôm nay mà được triển khai tri kiến đầy đủ thì Thầy tin rằng mấy con đủ sức cái tri kiến đó xả tất cả những tâm niệm của mấy con.**

Còn những người nào còn thiếu khuyết mấy con cần có thời gian, vừa tu Tứ Niệm Xứ thời gian rảnh rỗi hoàn toàn phải tập trung

vào Định Vô Lộ, tư duy, quán xét lại những điều cần thiết của sự thiếu khuyết của mấy con, Phải bồi bổ vào cái sự không hiểu của mấy con để mấy con đạt được. Nếu mấy con không thực hiện đúng như vậy thì chắc chắn là mấy con không đạt được kết quả đâu. Ở đây có một số người làm bài thiếu sót rất nhiều; chuẩn bị lại về cái tri kiến của mấy con cho được đầy đủ, nếu thiếu thì mấy con không được đầy đủ. Những người nào làm bài được đầy đủ, trọn vẹn, hiểu biết sâu sắc hãy áp dụng vào Tứ Niệm Xứ, buộc lòng khi mấy con tu mấy con sẽ xả tâm được kết quả tốt đẹp, phải nhớ những điều đó.

Bây giờ là chúng ta sẽ hiểu biết tất cả những gì Thầy dạy bảo thì mấy con phải nỗ lực tự tập cho thật sự tốt đẹp. Thì bây giờ mới con ngưng viết lại hết, mấy con tự ngồi trên ghế hần hời đàng hoàng, tu tập Tứ Niệm Xứ. Nghĩa là mấy con ngồi im lặng, để rồi mấy con tác ý, rồi mấy con giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự, tác ý để Thầy theo dõi từng chút coi được hay không?

Nếu mà mấy con làm sai thì mấy con phải chịu ở lại, còn mấy con làm đúng thì mấy con sẽ được Thầy trắc nghiệm cho lên



cái lớp học tháng thứ 3 này, mấy con nhớ kỹ trên cái vấn đề đó, Thầy sẽ đi kiểm tra lần từng người. Mấy con ngồi trên ghế im lặng, không có cần mà phải ngồi xếp bằng. Nếu mà có điều kiện là phòng học chúng ta rộng rãi, có một cái khoảng trống rộng rãi thì có lẽ là ngày nào Thầy cũng cho mấy con ra hành lang mỗi người ngồi dài ra hành lang để mà tập Tứ Niệm Xứ, Thầy sẽ kiểm tra bây giờ mới con ngồi trên ghế bắt đầu. bắt đầu mấy con tu đi,

Mấy con dừng lại coi.

Bây giờ để kiểm điểm lại cái chỗ nhiếp tâm trên Tứ Niệm Xứ. Mấy con nhiếp tâm trong Tứ Niệm Xứ mấy con nghe cái danh từ thanh thân, an lạc, vô sự, nhưng nhiếp tâm như thế nào đúng hầu hết là ở đây qua cái sự xét lại thì có người đúng nhưng mà có người còn sai mấy con. Thường thường mấy con nghe cái câu kinh Tứ Niệm Xứ Phật nói: “ trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp”. Vậy quán tức là nhìn xem xét nó chứ gì. Thì lúc bấy giờ các con nhìn xem xét nó hay hoặc là các con nhìn ra ngoài, cho nên khi mà chúng ta động tâm là chúng ta bị

phóng ra ngoài, nghĩa là chúng ta ngồi nhúc nhích ngó qua, ngó lại là chúng ta không có tập trung gom và nhìn quan sát cái thân của chúng ta.

Bây giờ thí dụ như Thầy nhìn hoài chứ sự thật Thầy lắng nghe cái hoạt động ở trong cái Tứ Niệm Xứ của Thầy đây, bốn chỗ đây, gọi là tu Tứ Niệm Xứ chứ không phải, cho nên nó bất động, cái thân của chúng ta nó không bao giờ nó động, mà nó động mà không phải nó nhắm mắt bởi vì nó nhắm mắt nó cũng gom lại, nhưng mà nó dễ bị tưởng mấy con; còn chúng ta không phải mở mắt lớn nữa, mà cũng không phải mở mắt nhỏ. Chúng ta đặt niệm Tứ Niệm Xứ thanh thản, an lạc, vô sự thì chúng ta nhìn vào một cái điểm nào trước mắt chúng ta. Hoặc là chúng ta nhìn thẳng vào một cái điểm nào đó nhưng mà cái điểm đó nó làm cho chúng ta lắng nghe lại bốn chỗ thân, thọ tâm pháp của chúng ta ở trong này. Cho nên từng cái nhịp thở của chúng ta rất rõ, từng cái bụng chúng ta co lên, nhịp xuống chúng ta nghe cũng rất rõ. Nhưng chúng ta không phải tập trung trong cái chỗ mà hoạt động của thân hành đó đâu, nhưng mà chúng ta nhìn xem coi bốn chỗ Tứ Niệm Xứ của chúng ta có

bình an hay là không bình an, có thanh thân hay không thanh thân, có an lạc hay không an lạc mà thôi cho nên chúng ta nhìn. Vì vậy mà chúng ta say mê trong đó thì chúng ta bất động. Cho nên cả đầu và thân chúng ta không nhúc nhích mà hể nhúc nhích là chúng ta bị động và bị động là bị phóng dật ra ngoài nó khỏi được sự quan sát của chúng ta. Con nó nằm trong sự quan sát đó thì nó bất động, còn hầy nói ra ngoài thì nó bị động, nó động thì nó báo cho thân chúng ta nhúc nhích, hoặc chúng ta mắt phải nháy lia, nháy lịa, hoặc điều này thế kia.

Còn khi chúng ta nhìn xuống như thế này nhưng nó lại nghe bên trong của nó, nó nghe bốn chỗ của nó cho nên nó luôn luôn nó quan sát bốn chỗ, gọi là quán Tứ Niệm Xứ, tức là 4 chỗ thân Thọ tâm pháp để nó xem xét coi có động dụng gì không, không có thì nó luôn luôn nó chú ý trên.

Thầy có ví dụ cho các con thấy như người gác cửa Thành, rất tỉnh táo Tức là nó nhìn vào cánh cửa, kẻ đi ra biết người đi ra, kẻ đi vào biết người đi vào. Trâu bò đi vào biết đi vào mà Trâu bò đi ra biết đi ra, người ra trẻ con đi ra đi vào đều biết

không có chỗ nào sai sót nó không biết. Như vậy là nó nhìn các cửa thành nó rất kỹ, mà đây là nó nhìn bốn cửa thành nó rất kỹ chứ nó không có thể sao lãnh được gọi là tu Tứ Niệm Xứ. cho nên vì vậy mà ở đây Thầy thấy có người nghiêm Tứ Niệm Xứ được nhưng mà có người còn say chưa đúng. những gì mấy con trai mấy con cố gắng sửa. Thầy sẽ bắt đầu Thầy sẽ cho bây giờ mới có 30 phút, này giờ mấy con tu là Thầy xóa cái thời gian mà trước nó còn bất động, nó còn bị động, Thầy bỏ, Thầy lấy đúng 30 phút để cho mấy con yên tĩnh, hẳn hoi, Thầy mới lấy cái phút yên tĩnh đó mà làm cái chuẩn. Bây giờ tới tới giờ mà xả có 30 phút mà thôi. Và kệ tới Thầy sẽ cho mấy con tăng lên 1 giờ, rồi 2 giờ, rồi 3 giờ, mấy con sẽ thấy cái tướng mà càng kéo dài thời gian đó Tứ Niệm Xứ của mấy con trao động hết, mới có 30 phút mà Thầy đã thấy trao động, nó không có giữ được Tứ Niệm Xứ rồi, nó mất cái chỗ đứng của con trên Tứ Niệm Xứ rồi; mới 30 phút thôi mà 30 phút đối với Tứ Niệm Xứ có gì đâu mà mấy con quá trao động vậy. Cho nên vì vậy mà Thầy sẽ kiểm tra lại, từ 30 phút rồi Thầy sẽ kiểm tra. Thầy ngồi đây suốt 3 tiếng đồng hồ để kiểm tra mấy con lại hết, để coi mấy

con tu Tứ Niệm Xứ như thế nào đúng, sai mà từ lâu tới giờ không xả được tâm.

Cho nên mỗi mỗi chất đều dính mắc, đều phiền não, đều là động tâm, đều là nói chuyện, giới luật không nghiêm chỉnh tức là tri kiến không có. Vì tri kiến không có cho nên mấy con không xả được tâm, Ngồi tu Tứ Niệm Xứ nó luôn luôn bị động chứ không được nhiếp phục trong Tứ Niệm Xứ. Các con thấy ở đây có nhiều người tu Tứ Niệm Xứ tốt. 30 phút tốt, nhưng tăng lên 1 giờ, rồi 1 giờ sẽ thấy mấy con sẽ bị động như thế nào Thầy sẽ biết ở trong lúc đó Thầy sẽ biết ở trong lúc đó Tứ Niệm Xứ của mấy con bình an hay là không bình an, Thầy sẽ biết hết. Cho nên ngồi này giờ 30 phút Thầy đã biết người nào mà đúng Tứ Niệm Xứ mà người nào chưa đúng Tứ Niệm Xứ thì Thầy đã biết rồi. Cho nên ngày mai, ngày mốt, buổi kia suốt tuần lễ nay Thầy sẽ đem giấy theo ghi tên mọi người hết. Nghĩa là sắp lớp đàn tràng hoàng nghĩa nào người nào mà tu Tứ Niệm Xứ ở mức nào. Thí dụ như mấy con tu 5 phút được thì ghi 5 phút, mà 10 phút được ghi 10 phút, mà 20 phút được ghi 20 phút, 30 phút được ghi 30 phút, người đó sẽ sắp xếp cái lớp của họ để tu trong cái thời gian

của họ để cho họ đạt được.

Ở đây phải đào luyện chứ không thể nào nói suông được, cho nên vì vậy nó không phải khó mấy con, mà phải đào luyện cho được, chứ không phải ở đâu, bởi vì Thầy nói có 5 tháng mà nếu mà không đào luyện được thì chắc chắn là không thành tựu được.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy, Thầy gửi dùm con cuộn băng cho cô Từ Đức

**[Trưởng lão]:** Cô Từ Đức hả con.

**[Tu sinh]:** Dạ. Cho con gửi cuộn băng cho cô.

**[Trưởng lão]:** Mấy con nhớ hôm nay mới là lần đầu tiên thử Tứ Niệm Xứ mà thôi, bởi vì chúng ta sẽ bắt đầu, tháng này là tu tập Tứ Niệm Xứ này, bắt đầu khởi sự chúng ta năm tháng phải đạt được kết quả.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy chỉ có năm tháng là cả ba tháng vừa qua.

**[Trưởng lão]:** Bỏ hai tháng đi rồi, bây giờ bắt đầu từ đây đến cuối cùng tới năm tháng thôi. Tới tháng Tư, tức là đúng cái ngày mà lễ Phật đản của Đức Phật chừng đó chúng ta sẽ nói chuyện người tu được hay

rốt, được thì tới chừng đó là cái khóa tốt nghiệp đầu tiên của chúng ta là bảy tháng, mấy con ráng tu tập. Rồi, bắt đầu bây giờ 30 phút Thầy kiểm nghiệm rồi, ở đây là kiểm nghiệm cho cái người lớn tuổi, còn tuổi trẻ mấy con còn tuổi trẻ bắt đầu ngày mai là bên nam, ngày mốt là Thầy kiểm nghiệm lại, buổi sáng Thầy kiểm lại mấy cái người tuổi trẻ. Tất cả những cái người tuổi trẻ đến đây Thầy kiểm lại cái sự tu của các con tuổi trẻ coi các con nhiếp như thế nào?

Bắt buộc bây giờ là phải nhiếp thật sự, tu tập thật sự không có còn tu mà kêu là tu cầm chừng, tu lấy có hoặc là tu theo kiểu mình hiểu. Mình cứ tưởng tu trên như vậy Tứ Niệm Xứ là mình sau Thầy đọc ra chưa? Cũng như tu Định Vô Lậu, tưởng mấy con quán sâu, ai dè đưa ra bài vở trời đất, Thầy nói thật ra quán nghĩa là ở ngoài không à, chứ chưa có chưa sâu được chút nào hết. Cho nên vì vậy từng cái đi sâu vào mới thấy cái sự cạn cợt của mấy con. Sự tu tập của mấy con còn mong manh quá, cho nên hèn chi mà dậm chân tại chỗ không có đạt được đạo quả, không có đạt được chứng đạo, đó là cái sơ sót của cái sự hướng dẫn. Cho nên hôm nay không thể để sơ sót những cái lỗi

lầm đó, mà phí mất cái thời gian quá lớn của mấy con. và cũng là cái sự cực khổ của sự đào luyện, để mà cứ để tự tu. sự thật ra tự tu rất khó chứ không phải dễ. Tu sai mà làm sao đạt được đạo quả

Con thấy khỏe thì con đi một vòng rồi con trở lại, rồi hai vòng con trở lại Con ngồi tô Tứ Niệm Xứ trở lại rất tốt chứ không có sao đâu. nếu mà không đi được thì con đi hai vòng để cho nó thư giãn, Nó thoải mái rồi con trở lại con tu Tứ Niệm Xứ để con nhìn vào 4 chỗ thân Thọ tâm pháp của nó, nhìn kêu là nhìn không nháy mắt, chứ mấy con nháy mắt là nó chạy mất đó chứ không phải không đâu. Khi mà các con chớp mắt cái vậy là Tứ Niệm Xứ của con bị mất rồi.

Rồi, con cứ đi để Thầy xem

Ở đây không có gậy rồi làm sao đây?

Được rồi con, nhưng mà con còn thiếu một cái, cái chân thứ ba con quên tác ý. Con đi tới ba chân lặn, con quên tác ý cái chân thứ ba, phải tắt ý luôn con, tại vì nó có bước mà, con nhớ không? Nó có bước thì con phải tác ý nó chứ con bỏ sót nó nó buồn đó. Nói nhờ cái chân thứ ba con đi mới vững mà con quên nó thì nó buồn, cho nên con



phải nhớ tác ý luôn, bởi vì nó có động tác mà con, động tác cái tay con, động tác đưa cây gậy tới. con bảo: "Cái chân thứ ba bước" nó sẽ bước. Còn con mà không bảo cái tay đưa cây gậy tới thì nó sẽ đưa cây gậy tới, con hiểu không, nhớ chưa, đừng có bỏ nó con. nó cũng là một cái Thân Hành Niệm đó con. người ta đi có hai chân. Bây giờ con cũng 2 chân mà sao thêm cái chân thứ ba một con quên mất cái chân thứ 3.

**[Tu sinh]:** .... chứ để nó ...

**[Trưởng lão]:** đâu được con, nó có cái hành động không có bỏ nó được. Tôi cũng có động ở trong đó mà, tôi cũng đi chứ bộ tôi ở không đâu. Con đừng có miễn nó không có được, nó không có chịu đâu, phải nhớ tác ý luôn? Rồi nó sẽ quen, đi luôn ba chân như vậy là nó tốt không sao? Tại vì bây giờ con đi hai chân nó không vững, nó bắt buộc nó phải có chân thứ ba thì phải tác ý luôn chân thứ ba, cũng là một điều kiện điều khiển luôn cái tay của con để nó bước đi đó. Nhớ không? Tập lại đi con, tập lại cho nó vững vàng, mà nếu hai cây gậy là phải bốn chân rồi. Hai cây gậy này tới, lui thì con phải tác ý hết, con hiểu không? Thôi, con lại ngồi ghế

đi con.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Không có được đâu con con cầm cây gậy là vững đó con, con cầm cây gậy là vững đó con. Đi được không con? Nhớ lời Thầy con, đừng có bỏ nó ra. Có cây gậy thêm là mình tác ý thêm một cái hành động nữa. Thêm tốt không sao.

Thôi con vô ngồi ghé đi con.

Các con thấy chưa, hễ mình thêm một cái động tác nào thì phải nhớ không có được quên, bởi vì pháp Thân Hành Niệm mà, không có bỏ sót cái nào hết, như vậy đó con. Cho nên ở đây mục đích thứ hai là Thầy dọn lại cái bài tu pháp Thân Hành Niệm để coi mấy con tu đúng mấy con, mấy con có nhìn được Tứ Niệm Xứ mấy con không, mà thường nói quán Tứ Niệm Xứ, tức là trên Tứ Niệm Xứ phải quán thân, quán tâm, quán thọ, quán các pháp. Tức là mình phải quán bốn cái luôn luôn liên tục cho nên mình phải tỉnh thức, và đồng thời mình ngó chăm chăm vào một điểm để ngó chăm chăm vào một điểm nào để lắng nghe ở trong bốn chỗ của mình, tức là quán chứ không phải là gì? Chứ không phải là quán rồi mình nhìn

nó quan sát cái ròi mình thôi, không phải, không phải vậy đâu. Tức là mình đang nhìn chăm chăm trên bốn chỗ coi nó có xảy ra cái gì không. Như một người lính giữ cửa thành Đức Phật đã nói cái điều đó rất rõ, cho nên vì vậy mà cái người nào ngồi mà thấy lúc lác qua lại là Thầy biết là tu Tứ Niệm Xứ này chưa được đâu, nó còn bị phóng ra ngoài nó chưa để mà chăm chăm nhìn bốn chỗ này, quan sát rất kỹ, bởi vì sợ giặc nó xâm chiếm vô bốn cửa thành này. Nó làm cho cái chân lý này bị mất đi, chúng ta gọi là hộ trì hay là bảo vệ chân lý, hộ trì chân lý hay là bảo vệ chân lý.

Các con đã đọc cái bài mà Thầy đã viết, đức Phật đã dạy ở trong cái cuốn những lời Phật dạy tập 4, hộ trì chân lý hay là bảo vệ chân lý, hay là chân lý được hộ trì. Các con nghe cái lời đức Phật nói rất cụ thể rõ ràng mà, Mà tu Tứ Niệm Xứ là hộ trì chân lý hay là chân lý được hộ trì, mấy con thấy nó rõ ràng. Vậy thì chúng ta muốn bảo vệ cái tâm thanh thản của chúng ta an lạc thì chúng ta phải nhìn bốn cửa Thành này để không có một thằng giặc nào lọt vào trong này thì mới bảo vệ được nó, thì mới là hộ trì cái chân lý của chúng ta chứ, các con thấy rõ rồi chứ.

Cho nên cái pháp này là cái pháp tu có thời gian nhất định bảy ngày, 7 tháng, 7 năm. Mà muốn được vậy thì chúng ta phải triển khai những cái phương pháp để chúng ta để nuôi được chướng ngại pháp. Cho nên trong mấy con Định Vô Lậu, rồi Định Niệm Hơi Thở, Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi kinh hành hơi thở rõ ràng nhiếp tâm trong một phút, đâu có giảng kéo dài để mấy con chiến đấu với giấc sinh tử của mấy con mà, thì bây giờ mấy con đã hiểu biết rồi thì còn có cái là mấy con mở mặt trận đánh mà giải phóng quê hương mấy con đây. 5 tháng phải giải phóng. Chuẩn bị hết tinh thần, tập trung hết lực lượng đem vào đánh năm tháng để giải phóng quê hương, làm chủ sự sanh tử hoàn toàn, mấy con đỡ ráng chịu. Thầy đã dạy qua mấy con thiếu khuyết những vũ khí thì mấy con chịu mấy con không thắng trận thì mấy con đỡ mấy con chịu. Còn bây giờ là mở mặt trận đánh, không có đầu hàng nó.

Hôm nay kiểm điểm lại tức là trước khi cho sĩ quan ra trường đánh, thì Thầy đã kiểm điểm mấy con rồi. Thầy kiểm điểm đúng 30 phút, thì sau khi 30 phút người nào được thì người đó sẽ mở mặt trận đánh, còn người nào không được thì mấy con ở lại quân

trường học tập không có được ra đánh giặc, đánh cho chết hết thì sao có phải không mấy con. Ở đây, Thầy kiểm điểm người nào mà 30 phút mà Thầy thấy được thì mở mặt trận đánh, nghĩa là đánh róc không có đầu hàng giặc đâu. Còn người nào chưa được thì mấy con xin ở lại quân trường đừng có đi ra đó mà các con chết với nó, không có được đâu.

Thì ở trong cái lớp chúng ta không biết có được mấy người mà đi ra đánh giặc. Nghĩa là mở mặt trận để giải phóng quê hương của mấy con đây, nghĩa là chiến dịch mùa xuân rồi đó, nó sắp sửa tới rồi người nào làm ở được mặt trận, người nào mở chưa được thì mấy con tự biết. Bây giờ, cái lớp đầu tiên này Thầy thấy mấy con mà chưa có nắm vững được cái chiến trận, cái chiến trường, chưa có nắm vững, chưa có nhìn ngó được cái chiến trường của mấy con thì mấy con làm sao đánh giặc. Mấy con chưa biết được cái chiến trường của mấy con mở mặt trận đánh chỗ nào nữa thì mấy con làm sao thắng. Thí dụ như trận Điện Biên Phủ, phải biết cái Điện Biên Phủ như thế nào, đường đi lối vào như thế nào mấy con chưa thông làm sao. Còn bây giờ muốn giải phóng Hồ Chí Minh, cái chiến dịch Hồ Chí Minh thì

phải biết nắm vững cái chỗ nào là cái căn cứ của quân giặc nó nằm ở chỗ nào, chỗ nào mình mới vô đánh chứ. Còn nếu không biết mình vô đánh bậy rồi làm sao mình thắng các con hiểu chưa? Mà bây giờ Tứ Niệm Xứ các con lắm chưa vững làm sao mấy con vô tu được. Mấy con chưa có nhìn nó được, mấy con chưa nắm được vững mấy con làm sao mấy con đạt được. Cho nên bây giờ phải cho mấy con biết rằng đây là trên các bản đồ của Tứ Niệm Xứ này, các con phải nhìn nó, đường đi lối về như thế nào đó, nó đến đánh như thế nào chỗ nào, chỗ nào, chỗ nào thì mấy con phải nắm vững; để khi đó nó nhào vào thì mới con quét nó ra liền tức khắc, không bao giờ nó xâm chiếm được cái Tứ Niệm Xứ của mấy con, thì cái sự thành công của mấy con phải cụ thể rõ ràng, thì trong 5 tháng phải đạt.

Con hỏi gì con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con xin hỏi tại vì là vừa rồi Thầy thấy bảo là 30 phút trên Tứ Niệm Xứ thì con xin hỏi là qua 30 phút đó thì có một vài cái lậu bên ngoài, thì con tác ý là... con có niệm như vậy thì có phải như thế không ạ?

**[Trưởng lão]:** Được, cái đó là con phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý con, không có sao hết.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy là: Khi mà tu Tứ Niệm Xứ mà nhìn một điểm, nhưng mà nhìn lâu thì nước mắt nó cứ chảy ra, mà không nháy thì không được, mà cái đấy thì làm sao?

**[Trưởng lão]:** Trước khi mà con nháy mắt, con chuẩn bị khi mà chớp mắt coi chừng giấc nó sẽ xen vào chỗ đó liền tức khắc cho nên mình chuẩn bị với cái sức tỉnh cao hơn, để khi mà nháy mắt, chứ không phải là không nháy mắt. Nhưng mà khi nó chăm chăm rồi nó không nháy mắt con, nó chăm chăm trên Tứ Niệm Xứ nó không nháy mắt. Cái trình độ của con mà nhắm vào Tứ Niệm Xứ để quan sát Tứ Niệm Xứ còn yếu, nó còn yếu cho nên con thấy nó còn chảy nước mắt, bởi vì con quá tập trung nhiều ở mắt, cho nên vì vậy mà nó không phải. Ở đây chúng ta nhìn vào một cái điểm rất nhẹ nhàng, nhưng mà nó lắng nghe, nó cảm nhận được trong thân nó bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp. Nhìn ở ngoài nhưng mà nó lắng nghe ở trong nó cảm nhận được ở trong thân

nó bốn chỗ thân, thọ, tâm, tâm pháp. Nhìn ở ngoài nhưng mà nó lắng nghe ở trong, chứ không phải là mình nhìn chăm chăm một cái điểm. Nó là một cái có thể con bị như vậy là cách thức con tập trung ở bên ngoài về giữ đôi mắt, chứ không phải là mình ngó ở trong cái tâm mình, mình ngó chăm chăm trong đó thì nó cũng bị cay mắt, nó chảy ra. Con phải nhìn chăm chăm ngoài nhiều.

Ở ngoài thì con chúng ta không có si, cái sự nhìn, nhưng mà chúng ta không phải tập trung quá nhìn ra ngoài, nhưng mà chúng ta lắng nghe bên trong cho nên không ra nước mắt.

**[Tu sinh]:** Thư Thầy không phải là con quá nhìn nhưng mà thí dụ mắt con mở như thế này thì nó ra, nó đập vào thì mắt lâu lâu nó chảy ra chứ không phải là con tập trung đấy, nhưng mà con nhìn vào bên trong nội thân của con. Cái mắt thì để một điểm không nhích đi, nhích lại, không nhìn đi nhìn lại là một, thì cái gió nó vào cái mắt mình mở này thì cái gió tác động vào thì...

**[Trưởng lão]:** Nó tác động vào thì tự nó có phản ứng tự nhiên con, không có sao hết, cái đó tự nhiên không có sao. Chứ còn mà



con cố gắng con giữ cho đừng, cũng như con nhìn mà con mở mắt con nhìn, con không có cho nó tự nhiên để nó đóng mở đó, thì nó sẽ bị ra nước mắt, cái đó cũng sai nữa nữa, quan trọng mấy con, lưu ý cái phần này này. Thí dụ như bây giờ Thầy nhìn như thế này, mà Thầy nhìn rất nhẹ nhàng, do đó Thầy cứ lắng nghe ở trong bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình, thì lúc nào Thầy cũng thấy như thế này, mà bỗng dưng nó có một cái gì, cái bụi hay gió gì thì tự nhiên nó có phản ứng của mí mắt nó, nó tự mở, nhắm nó. Còn nó thí dụ như bây giờ con nhìn chăm chăm vậy đi, mà con cố gắng con đừng có cho nó nháy mắt thì con sẽ bị mỏi mắt, trái lại nó có sự phản ứng nó, nó thấy nó quán thì tức là nó tự nháy nó thì không sao hết. Còn mấy con vừa nháy mắt mà vừa động luôn cả cái đầu của mấy con thì cái đó nguy hiểm quá đi, nó xa quá

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, cái thứ hai nữa là trong khi ngồi lâu tức là khi con ngồi thì cái lưỡi con để trên hàm ếch, nhưng mà thời gian lâu lâu thì nó có cái nước miếng, thì con nuốt nó có được không?

**[Trưởng lão]:** Con bị để cái lưỡi con

lên hàm ếch phải không? Được chứ không sao hết nhưng mà có cái điều kiện đó là cái sự tập trung đó con. Còn mình để tự nhiên, đừng có để lưỡi trên hàm ếch gì hết, để tự nhiên, rất là tự nhiên. Tu Tứ Niệm Xứ con, không phải cái chỗ mà tập trung để đặt lưỡi cong lên trên hàm ếch để rồi thấy cho nên nó có những cái phản ứng của nó là nó lâu nó ra nước miếng, cũng không sao, nhưng mà cái điều đó nó có hơi sức tập trung nhiều.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy là cái lưỡi để hàm ếch, không phải là con tập trung mà xưa con tập khí công nó quen bây giờ con cứ ngậm miệng là y như rằng nó lên, nhưng mình ngồi lâu thì cái nước miếng nó ra thì con nuốt ...

**[Trưởng lão]:** Không có sao hết, nó không có sao hết. Nó chỉ đừng có mất cái nhận xét bốn chỗ Tứ Niệm Xứ ... Nghĩa là bây giờ nó có cái sự gì xảy ra, mà con đừng có lưu ý vấn đề đó, tự nhiên nó như vậy thôi, đó là cái tự nhiên phản ứng của nó như vậy. Tại vì con quen rồi, nhưng mà con đừng có lưu ý đến cái chuyện đó mà con cứ lưu ý đến 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà thôi, con ngồi con lắng nghe ,thì cái sự phản ứng mắt nháy

hay không nháy thì không quan trọng lắm, nhưng mà có điều kiện là mình con mình quan sát 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình thôi. Thì như vậy nó hoàn toàn, tất cả những cái này nó chỉ phụ rồi sau đó nó sẽ bình an nó không còn những hiện tượng. Cho nên vì vậy mà mắt nó cũng không nháy, nó tự nhiên nó sung mãn lắm, nó đứng im phẳng phắc vậy. Còn nếu mà nó còn nháy mà mình còn cảm nhận, nó nháy mắt mà mình còn biết nó nháy mắt thì lúc bấy giờ biết là mình đang bị phóng.

**[Tu sinh]:** Thứ hai là lúc này Thầy nói là không được nháy mắt, nhưng mà con nháy con không để ý cái nháy, Thầy bảo không được nháy mắt nên con sợ nháy mắt. Thì ra các cái kia nó đều theo tự nhiên thí dụ như là nước miếng nó ra nó tự nhiên nó nuốt nhưng con không để ý. Thầy nói là mắt không được nháy, thì con phải hiểu nó cụ thể như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Thầy muốn nói là để khi nó nhiếp tâm trong bốn chỗ của nó thì con mắt nó không có nháy đâu.

Rồi, con hỏi con

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy vậy con không

nhắm mắt đó thầy, nếu mà con mở mắt...45:20

**[Trưởng lão]:** Được, không sao nghĩa là con không buồn ngủ, hôn trầm thì suốt cái thời gian Thầy thấy con nhắm mắt là con không gục; con gục làm sao không? Con gục xuống vậy hay hoặc là con kéo qua, hoặc là rất là động cái đầu của con vậy là biết nó đang lắng xuống cái trạng thái lặng, cho nên nó bị động. Còn trái lại con ngồi im lặng con con nhắm mắt lại, Tức là con thu thúc cái tâm của con để nó quan sát cái thân của con đang lúc nó quan sát, cho nên con không có mở mắt, và con không cũng không bị cái trạng thái của tướng nó hiện ra, cái sắc tướng, hay thanh tướng, hay sắc tướng gì hiện ra, thì điều đó là điều đều đúng hết; còn nếu mà nhắm mắt mình thấy nó có ánh sáng nó chạy qua, chạy lại hoặc là nó có một ánh sáng nó sáng chói lên, hoặc này kia thì cái đó sai, phải mở mắt ra liền. Còn không có thì tốt lắm đó con.

Bởi vì nhắm mắt là nó dễ nhiếp tâm, và dễ nhắm vào, còn nếu mà không thì chúng ta mở mắt nhìn vào, bỗng dưng có một con chim bay qua con mắt chúng ta thấy nó sẽ

phóng dật ra đó, còn nhắm mắt lại nó không thấy gì hết. Cho nên vì vậy nó không bị phóng nhưng sợ nhất là nó bị hôn trầm, thùy miên hoặc nó lạc vô tướng thôi. Cái nhắm mắt nó cũng có lợi mà cũng có hại, mà mở mắt thì nó có lợi và nó cũng có hại. Cho nên mình phải khéo léo éo thiện xảo ở trên cái chỗ tu của mình chứ không khéo khi mà cái hiện tượng nó xảy ra trong khi nhắm mắt là phải mở mắt ra liền để phá liền.

Khi mà nó có hiện tượng bị phóng giạt khi mình mở mắt thì mình phải biết rằng nó bị loạn thì phải nhắm mắt lại để thu cái tâm của mình lại để nó quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, của nó chứ không được cho nó đi vào chỗ khác. Cho nên vì vậy mà phải biết chứ không khéo trong cái thời gian đó mình tu riết mà mình dậm chân tại chỗ Tứ Niệm Xứ chứ. Sự thật nó đang chạy lung tung, nó chưa có nằm một chỗ quan sát bốn chỗ. Cho nên khi mà mấy con nhắm mắt Thầy theo dõi, người nhắm mắt; mà người mở mắt Thầy theo dõi người mở mắt. Con biết làm ông Thầy khó quá, kẻ mở mắt, người nhắm mắt, đủ thứ chuyện ở trong này. Nhưng mà phải biết từng tâm niệm của họ có nhắm vào Tứ Niệm Xứ đúng hay sai.

Cho nên vì vậy mà Thầy chỉ tuyên bố cái nói ra để cho mấy con biết cái chỗ, biết được cái chỗ mấy con nhắm vào để mà tu cho đúng Tứ Niệm Xứ. gọi là Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là tu bốn chỗ chứ đâu phải là tu 1 chỗ con. Con ngồi xuống đi con.

Cho nên trong cái sự tu tập, mà nếu tu tập đúng thì cái thời gian mấy con thu ngắn, mà tu tập sai thì mấy con sẽ bị dậm chân, tu hoài nó không đạt được. Bởi vì nó trật Tứ Niệm Xứ của nó, mà nó trật Tứ Niệm Xứ thì tức là mình không làm chủ được rồi. Vì vậy mà lúc nó vậy, lúc yên lúc không yên đủ thứ. Cho nên do cái chỗ quan sát gọi là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Chữ quán của mình nói nhằm vào cái chỗ Tứ Niệm Xứ của nó chứ không phải nó bị phóng niệm phóng dật qua các cái pháp khác, thì như vậy mình tu hoài nó cũng dậm chân tại chỗ mà không đi sâu vào được. Mấy con lưu ý trên vấn đề Tứ Niệm Xứ, nó rất khó chứ không phải dễ đâu. Người mới tu Thầy biết rằng người nào nó cũng bị hết, người ta ngồi tù Tứ Niệm Xứ người ta ngồi dựa cửa như thể này mà người ta tu Tứ Niệm Xứ thật sự. Người ta nói « tâm như đất ly dục ly ác pháp hết ». Người ta chỉ tác ý như vậy rồi người

ta để cái tâm quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp không cần ngồi kiết già. Ngồi tựa cửa mà người ta kêu suốt ngày, suốt giờ mà người ta thấy không mỏi mệt, không thay đổi, không nhúc nhích thân. Nó làm như nó say mê nó quan sát nó, kêu là nó siêng năng, nó tinh tấn, rất là tinh tấn ở trên bốn chỗ, nó luôn luôn nó quan sát kỹ lưỡng nó không có để hở chút nào hết, nó không có một kẽ hở bỏ cái Tứ Niệm Xứ của nó ra. Cho nên nó quên cả trời đất nó không có biết, nó chỉ còn có biết Tứ Niệm Xứ của nó thôi, kêu là nó say mê trong Tứ Niệm Xứ thì mấy con biết là cái thời gian mấy con đi qua 1 giờ nó nhanh như chớp, nó không có biết thời gian ; nghĩa là ba tiếng đồng hồ nó coi như là trong một giây một phút, nó như vậy đó nó không còn biết thời giờ, mà nó chỉ biết có Tứ Niệm Xứ nó thôi, mấy con tu mà đến say mê như vậy làm ấy con sẽ tới đạt, không có còn xa nữa.

Mà bây giờ làm sao mà làm cho mấy con biết cách quán Tứ Niệm Xứ, biết cách tu Tứ Niệm Xứ cho cụ thể rõ ràng, nắm cho được, hiểu cho được cái Tứ Niệm Xứ này, mà quan sát cho đúng cách này thì cái này là cái quan trọng của giai đoạn tu Tứ Niệm Xứ.

Cũng như Thầy dạy tu Định Vô Lậu làm cho mấy con triển khai đúng cái tri kiến của mấy con để trong mấy con hiểu biết được nhân quả, làm cho mấy con hiểu được các pháp Vô Thường, thân vô thường, làm cho mấy con hiểu thật hiểu ; thì cái định Tứ Niệm Xứ này, làm sao cho mấy con biết cách tu Tứ Niệm Xứ cho đúng đừng có sai thì sẽ đạt được.

Cho nên bắt đầu tháng thứ 3 này thì mấy con sẽ tu tập Thầy chịu khó hơn một chút kiểm điểm cái sự tu tập của mấy con về cái Tứ Niệm Xứ, đó là cái pháp để mà chúng ta đặt được chân lý của nó. Cho nên nó khó chứ không phải dễ.

Vì vậy mà giai đoạn mới 30 phút này đã kiểm nghiệm được người sai, người đúng rồi, Thầy đã thấy được, cho nên vì vậy mà lần lượt phải dạy cho mấy con kỹ lưỡng hẳn hoi, chứ không thể nào mà tu chơi chơi được, tu kêu là bỏ phé cho mấy con tự tu, tự hiểu tự tu. Thầy thấy tu được bấy nhiêu hay bao nhiêu thì thiệt ra nó không phải là cái lớp đào tạo, mà phải hướng dẫn người đó cụ thể, kỹ lưỡng như này giờ Thầy nói, để mấy con nhận xét qua. Nếu mà không có



sự kiểm điểm này, thì làm sao có những câu hỏi có những cái sự kiện của mấy con hiểu biết. Cho nên giúp mấy con hiểu biết hơn, rõ hơn cách thức nhiếp tâm trong bốn chỗ Tứ Niệm Xứ. Và từ đây về sau còn kiểm mấy con nữa để mà hướng dẫn cho mấy con cụ thể hơn mấy con về tập Tứ Niệm Xứ cụ thể rõ ràng, rồi trình lại cho Thầy. Chúng tôi nhìn bốn chỗ Tứ Niệm Xứ nó xảy ra cái gì, cái gì cho Thầy biết, để mà Thầy chỉnh đốn lại hoàn toàn cho đúng chứ không phải như thế này đâu.

Các con thấy, từ lâu tới giờ ai cũng tu Tứ Niệm Xứ nghe dễ dàng quá, nhưng mà xét lại mấy con tu đúng không, chưa đúng, một người thì mở mắt trần trần, một người thì nhắm mắt, một người thì lắc đầu, một người thì có tay duỗi chân, không bao giờ bất động, các con thấy không, tu nó ở trong cái trạng thái mà quan sát nó là bất động, gần như chúng ta nín thở để mà nhìn nó, nếu mà không nín thở nhìn nó coi chừng nó chạy bậy thì sao, đâu có dễ đâu. Cho nên gì vậy chúng ta bắt đầu, cái kia các con thấy Thầy dạy mấy con tu nhiếp tâm và an trú tâm trong thân hành của mấy con chỉ một phút, nhưng cái tu pháp Tứ Niệm Xứ này là

30 phút, vô đạt được 30 phút, mà không đạt được 30 phút là không thấy cái nhiếp tâm của mấy con trong cái chỗ này được. Cho nên căn cứ vào 30 phút để tiến tới 12 tiếng đồng hồ, các con thấy chưa, phải tu tập.

Bây giờ kiểm điểm lại, coi như là cái người đạt được 30 phút thì chưa trọn đầu, bắt đầu từ đây về sau kiểm điểm lần lượt mấy con tu trong 30 phút kỹ lưỡng quan sát. Nhìn nó có những cái gì mà xảy ra báo cáo cho thấy liền tức khắc, coi thử coi cái tâm của mình nó quan sát suốt, nó xảy ra cái gì. Người ta tu 30 phút ngồi trong Tứ Niệm Xứ nghe nó an lạc vô cùng, còn mấy con thì bị động, do nó động như thế nào các con sẽ trình lại Thầy để phá tất cả những cái động này, để chúng ta được yên ổn mà quan sát bốn chỗ thân thọ tâm pháp.

Tiếp đoạn cuối file pháp âm 112 từ phút 51:44

Con thưa, Thầy giải nghi cho cái niệm mà con nghe là năm tháng nữa mà không chứng là Thầy sẽ bỏ Thầy đi, cho nên con lo lắng chứ gì? Đừng lo lắng, đó là cái điều mà các con nỗ lực tu, nghe lời đúng của Thầy thì tức là Thầy sẽ không đi, phải không, các

con nỗ lực tu. Còn những cái niệm khác thì trong những cái niệm, bất cứ một cái niệm gì khởi lên trong tâm con thì con đều con có pháp thì con sẽ quét nó ra. Trong cái giai đoạn này không có gì.

Có niệm gì cũng quét được hết, bởi vì con có cái tri kiến của con rồi, mỗi niệm đến con đều biết. Cho nên vì vậy mà con quan sát trên thân, thọ, tâm, cái tâm có khởi niệm biết ngay niệm đó liền. Đặt niệm đó đang chiến đấu đẩy lui niệm đó, thì đây là trong khi tu Tứ niệm xứ là vậy. Cho nên bất kỳ có niệm gì. Thí dụ như cái niệm về lo lắng về thầy nếu mà mình không tu chứng thì Thầy sẽ bỏ thầy đi, rồi ai hướng dẫn mình. Do đó con lo lắng như vậy, thì sự thật ra thì con tư duy suy nghĩ Thầy nói như vậy, tức là Thầy sách tấn khích lệ mình phải đạt được trong thời gian ngắn để còn phụ giúp thầy. để còn làm những công việc lợi ích lớn, trợ giúp cho thầy biết bao nhiêu công việc rất lớn còn phải làm. Vì vậy mình phải nỗ lực chứ không phải vì cái niệm đó mà lo lắng rồi mình không nỗ lực mình tu được càng tai hại hơn. Cho nên ở đây, khi mà nó có những cái niệm nó khởi ra, nó sách tấn công tu tập nhiều hơn nữa, ráng hơn nữa. Nhưng mà là

ráng hơn nữa phải lắng nghe lời Thầy dạy. Bây giờ quan sát Tứ niệm xứ như thế nào đúng, như thế nào sai, con phải hỏi, cách hỏi. Bây giờ mình về mình quan sát, mình tự thử coi như thế nào rồi mình ghi chép ra mình hỏi.

--->❖<---

# **112-(LCK-046C)**

## **\* Cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ**



**(CHƯA GHI ĐƯỢC NỘI DUNG)**



## I 13-(LCK-046D)

\* Cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ

\* Sách tấn



Nhưng mà ráng hơn nữa, phải lắng nghe lời Thầy dạy, bây giờ quan sát Tứ Niệm Xứ như thế nào đúng, như thế nào sai các con phải hỏi, phải xét hỏi. Bây giờ mình về mình quan sát, mình tu thử coi như thế nào, rồi mình ghi chép mình ra mình hỏi. Vậy thì Thầy dạy rồi con về con thử, con nhìn lại coi nó đúng sai con quan sát nó bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp của con. Con sẽ tập trung mắt như thế nào, ở đâu, nhắm mắt mở mắt như thế nào mà con thấy được Tứ Niệm Xứ của con rất cụ thể rõ ràng, và con bị những niệm khởi đến như thế nào? Và con quán sát như vậy, như vậy mà đuổi nó không đi, mong Thầy chỉ dạy cho con cách thức, thì Thầy sẽ dạy mấy con.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, khi mà chúng con tu mà giả dụ con không tác ý ...

**[Trưởng lão]:** Bắt đầu bây giờ mấy con

tác ý, rồi mấy con tu là đúng chứ đâu có sao đâu con.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, đi chờ lệnh, con muốn làm sao thân tâm nó vắng lặng không có khởi niệm để con khởi niệm như vậy con xá...

**[Trưởng lão]:** Cô Huệ Ân cô tu pháp Thân Hành Niệm, chứ không phải Tứ Niệm Xứ con. Còn nếu mà con tu Tứ Niệm Xứ mà con đi thì con cũng không có lưu ý dưới bước đi mà để quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp nhưng tâm con vẫn biết bước đi. Đó là cách thức của nó nhiếp tâm, nó biết bước đi nhưng mà nó quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm của nó. Cho nên khi mà các con tu Tứ Niệm Xứ các con vẫn thấy hơi thở ra, vô rõ ràng mà không phải tu hơi thở. Nhưng vẫn quan sát được bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Thậm chí những cơ bụng các con phình lên xẹp xuống, các con vẫn thấy tự nhiên chứ không phải tu pháp Minh Sát Tuệ, nó không phải tu tập trung ở bụng nhưng nó vẫn thấy sự rung động cơ bụng các con. Nó rõ ràng lắm bởi vì các con quan sát trên thân cho nên thấy rõ, không phải sai đâu.



**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy...hàng ngày con châm chữa bệnh cho người bệnh thì con có được phép khám bệnh cho họ không, bởi vì cái bệnh này con nghe....con xin Thầy nếu Thầy cho phép thì con chữa bệnh cho họ

**[Trưởng lão]:** Sự thật ra thì ở đây trong cái lớp tu Tứ Niệm Xứ này, người nào đang dự tu cái lớp Tứ Niệm Xứ này thì không có trị bệnh, mà do trị bằng phương pháp của mình đã tu tập của Phật Pháp. Còn người nào mà không có dự cái lớp tu này mà có bệnh, thì con có khả năng giúp được thì con cứ thử dùm họ, không có sao.

**[Tu sinh]:** ....Con bạch Thầy,

**[Trưởng lão]:** Con biết được, con giúp đỡ họ khi họ không đủ sức để đẩy lui bệnh, còn nếu họ là người gan dạ, quyết một đời nay nay trong thời gian ngắn để đẩy lui bệnh và chiến đấu tận cùng để đạt được chứng đạo quả thì khỏi cần trị họ, tự họ có trị được thì trị mà không trị được thì thôi. Còn nếu mà họ không trị được, họ yếu đuối, họ đến thì con biết cách giúp đỡ họ, thì chúng ta giúp đỡ họ, bởi vì họ không thể nào mà dùng cái pháp để đối trị được bệnh họ vì sức họ yếu, đạo lực họ chưa có cho nên họ không

trị được thì nên giúp họ để an ủi họ trong lúc họ còn yếu đuối.

Rồi con, con hỏi Thầy.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy ! Xin Thầy chỉ dạy cho con, trong lúc tu (3:56)... thí dụ như vừa nãy thì trong lúc tu thì con có cái cảm giác là con giống như .... rồi con tác ý “cái thọ hãy đi đi, .... thì nó không còn cái niệm nữa, thì con không biết là nó có ức chế hay không? Rồi kể đó con đang ngồi kiến nó bò lên tai đó bạch Thầy, rồi đang vậy con đưa tai con cho nó ra, rồi con ráng con chịu đựng rồi con tác ý: Cảm thọ là chướng ngại pháp, vậy hãy đi đi, tâm thanh thản an lạc, vô sự thì nó đỡ khó chịu và đồng thời nó bò xong vô cái... nữa thì con cũng tác ý như vậy, nó... bò lên mặt con, rồi con lấy cái tay nhẹ nhẹ vậy nó qua tay con, con giữ nó ra mà con cũng ráng chịu, con tác ý như vậy có phải bị ức chế hay không?

Và trường hợp thứ ba, con ngồi thiền một phút con nghe thì con nóng lên thì con quán xét lại cái bữa ăn.... **5:30...(nghe lại bổ sung sau)**

**[Trưởng lão]:** Cái đó là con tu đúng Tứ Niệm Xứ con, dùng cái tri kiến giải thoát, cái

tri kiến, cái sự hiểu biết của con để quán xét rồi dùng pháp tác ý đuổi đi để đem lại cái sự thanh thản, an lạc, vô sự của con là đúng.

Còn cái vấn đề mà con kiến bò vô lỗ tai của con, trong khi mình tu Tứ Niệm Xứ con dùng như vậy đúng đó con, đừng có bận tâm lo lắng gì, nếu có nhân duyên mày cắn lủng con rắn tao cũng chịu nữa, tao không có đặng đặng gì đâu. Con hiểu không? **Bây giờ đây là Tứ Niệm Xứ là phải thanh thản, an lạc, vô sự, « đây là chương ngại tâm phải bất động, phải bất động và các cảm thọ này phải đi không có được ở đây dù con kiến có làm gì cũng phải đi », không có được thì tự nhiên con kiến sẽ thối lui phải bò ra chứ không có gì?** Con yên tâm, vì tất cả những cái điều kiện con làm, tác ý đúng cách thức tu tập đúng không phải là chỗ ức chế tâm chịu đựng đâu mà chỗ này những ác pháp nó tấn công con đó. Cái đó là pháp bên ngoài nó tấn công, con kiến bò đó là tấn công, mà mình tấn công thì mình phải phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng mình gom vô, đừng có cảm nhận nó, cũng như bây giờ cái cảm giác mà lỗ tai lủng bùng vì con kiến nó bò sâu vô, nó làm cho con ráy con nó lủng bùng thì con phải tác ý để cho tâm

mình đừng bắt động, đừng giao động, đừng sợ, đừng có gì lo lắng thì con kiên sẽ tự động bò ra, không có gì. Bằng chứng là bò ra con mới lấy tay nhẹ rồi con mới phủi nó xuống nó đã đi mất không có gì. Nó không có sao con đâu.

Cho nên Thầy biết, nhiều khi mấy con bị như vậy mấy con rung cổ, cổ gắng mà chịu đựng để cho nó vượt qua, nhưng mà không có ức chế đâu con. Phải gan dạ tác ý để giữ cái thân mình bình thường, nhất là mình giữ gìn bắt động, đừng có rung động, đừng có sợ hãi trước các cảm thọ đó. Nếu mà trong khi nó đau quá mà mấy con rung động, lúc lắc thân của mấy con thì mấy con bị động pháp Tứ Niệm Xứ rồi, nó không bắt động được. Bởi vì pháp Tứ Niệm Xứ chỗ thanh thản, an lạc, vô sự tức là nó trở về bắt động của nó rồi, bắt động tâm. Cho nên càng học, càng hiểu, càng tu tập, càng rèn luyện mình thì mình mới thấy được cái chỗ tu đúng, tu sai của mình chứ không khéo mình tu sai mình không biết nữa đâu. Cho nên mà hôm nay mấy con được tập luyện được sự hướng dẫn của Thầy, mấy con nhớ kỹ, càng được sự hướng dẫn của Thầy thì mấy con càng lúc mấy con mới thấy cái con đường tu mình

mới là đúng. Là đúng rồi thì mấy con từ cái chỗ đúng đó mấy con mới xả tâm mình mới dễ dàng, và đồng thời cái tiến bước của các con nó nhanh chóng hơn.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy: Trong cái lúc mà tu chưa có an trú được, con nghe hơi thở ở nhân trung thì con.... hơi thở nó bị ức chế nhưng mà con cũng nghe nơi đó,...9:50

**[Trưởng lão]:** Không, không có ức chế, bởi vì đó là gom tâm, cũng như con thường con quen với hơi thở. Khi mà vào tu con nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự, rồi bắt đầu bây giờ con biết nếu mà không gom thì cái tâm của mình nó sẽ không quan sát được bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp ; cho nên bắt đầu con gom nó vào thôi, khi gom thấy tâm mình được gom rồi, được yên tịnh rồi đó thì bắt đầu nhả cái hơi thở ra mà quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Đó là đi từ cái chỗ mà gom tâm để mà đi vào cái chỗ mà canh gác bốn cửa thành thì đúng. Chứ còn nếu mà con gom tâm rồi cứ ở trên hơi thở không, quên Tứ Niệm Xứ của mình. Thì giấc nó ra, vô, ra vô vậy đó thì nó hoàn toàn con không có dẹp được nó đâu, nó phải tỉnh giác trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó mới được. Cho nên mình phải rời, khi mình

niếp tâm trong hơi thở, phải lìa hơi thở để rời nó. Mặc dù nó không mất hơi thở, nhưng mà hơi tự nhiên, rất tự nhiên nhẹ nhàng.

**[Tu sinh]:** Con bạch thầy ! Khi mà quan sát bốn nơi thân, thọ, tâm, pháp thì thí dụ như lúc đầu cái tâm mình nó đang thanh thản rồi thì mình cứ để yên thanh thản mình nhìn ; hay là mình trước là con cứ hay thí dụ cái tâm con và cái mắt của con là con cứ đi lần lượt con nhìn cái thân, xong bắt đầu nó đến sang cái thọ, xong rồi đến cái tâm, xong đến cái pháp xong con đi ngược lại, con cứ đi vòng vòng thành cái vòng tròn như thế đúng hay là sai?

**[Trưởng lão]:** Cái vòng vòng đó là mới tu tập, mới tu tập, còn sau này thì nó không vòng vòng, nó chỉ ở trên một cái điểm nào đó mà nó quan sát lại bốn chỗ. Như bây giờ ở trong bốn cửa thành này nó có một cái lầu phu, cái lầu gác nó cao hơn, nó ở trên cao nó nhìn bốn cửa thành là nó thấy bốn cửa này rõ ràng nó ở trên một cái điểm, thì cái điểm của nó ở mấy con biết nói « Tâm định trên thân », thì nó định ở trên cái rung động của thân nó tức là hơi thở, nó ở trên đó chứ nó không phải tu hơi thở đâu, nó ở trên hơi thở mà nó nhìn bốn chỗ của nó con, cho nên nó

không mất hơi thở đâu. Cho nên vì vậy mấy con tu Tứ Niệm Xứ mà mấy con thấy mất hơi thở là mấy con không có đứng để nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mấy con đâu. Các con chỉ có nhìn cái thanh thân, an lạc vô sự đó chứ còn mấy con không có nhìn cái hơi thở. Không có nhìn bốn cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp.

Còn người tu Tứ Niệm Xứ là người ta đứng ở trên, người ta định cái tâm ở trên cái hơi thở rồi người ta quan sát bốn cái chỗ, nhưng mà không phải là người ta tu hơi thở, nó khác, mấy con phải hiểu chứ không khéo mấy con lại nhiếp tâm trong hơi thở nữa thì chết Thầy rồi, mấy con sẽ tu sai. Người ta đứng ở trên cái lầu phụ, mấy con thấy cái lô cốt nó có cái lầu cao lắm, nó ngồi trên đó nó dòn xung quanh vậy coi, Việt Cộng coi có bò vô tấn công không? Nó ở trên đó nó ngồi nó xem. Thì mình có bốn cái cửa thành, mình ở trên cái hơi thở đó chứ mình nhìn xuống, mình nhìn xuống mình sẽ thấy rõ, cho nên tại sao tôi nhiếp tâm thanh thân, an lạc, vô sự mà sao tôi thấy hơi thở hoài vậy. Các con lưu ý không, nó đâu có mất hơi thở mấy con phải không? Nhưng mà cái hơi thở không phải nhiếp tâm trong hơi thở đâu, tại mấy

con ở trên cái lầu phu đó mà nhìn bốn cửa thành các con phải hiểu. Cho nên vì vậy các con phải hiểu, cho nên vì vậy mà cái hơi thở mấy con càng nhẹ, càng này kia thì ở trên đó mấy con càng thấy rõ. Thì bây giờ mấy con nhìn, mục đích mấy con nhìn bốn chỗ thân, thọ tâm, pháp chứ không phải nhìn cái hơi thở, mà không khéo rồi thì mấy con tập trung gom riết vô hơi thở, riết rồi tu hơi thở thì nó sai.

Có gì con? Ngày mai, ngày mốt sẽ tới phần mấy con rồi thì mấy con yên tâm đi, bây giờ nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mấy con mà tu chứ không có gì hết. Thầy sẽ kiểm điểm, ngày mai là bên nam, ngày mốt bên các con, buổi sáng đến đây ngồi đây Thầy kiểm điểm các con bên tuổi trẻ thì các con đến đây thấy kiểm điểm lại Thầy coi mấy con tu như thế nào? Bây giờ dạy biết chỗ nào mà dạy, Thầy kiểm điểm rồi mới biết chỗ mấy con chứ. Rồi mấy con hỏi Thầy sẽ dạy cho con. Bây giờ con chỉ nghe thôi.

Con hỏi đâu rồi con lên đây đi.

Nguyệt Cảo đó, khoan con, để Nguyệt Cảo đưa lên hỏi, rồi đi đi.



**[Tu sinh]:** Thưa Sư Ông, con tu Tứ Niệm Xứ không, con chỉ xin phép Thầy cho con tu pháp Thân hành Niệm giống cô Huệ được không Thầy?

**[Trưởng lão]:** Được chứ sao không được, con tu Thân hành niệm để mà phá hôn trầm, thù miên.

**[Tu sinh]:** Cho con xin phép tu Thân Hành Niệm giống như cô Huệ Ân vậy. Tứ Niệm Xứ con tu không nổi.

**[Trưởng lão]:** Tứ Niệm Xứ dễ quá mà tu không nổi, mà Thân Hành Niệm tu nổi, giỏi à. Thôi được rồi, rồi rồi để tu Thân hành Niệm, người nào muốn pháp nào Thầy cũng cho pháp ấy.

Rồi, con hỏi đi

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Sư Ông, hỏi nào tới giờ con tu Tứ Niệm Xứ như vậy con không biết có sai hay không?

**[Trưởng lão]:** Con cứ trình đi con

**[Tu sinh]:** Con ngồi con nhìn hơi thở xong con đếm đến 10, xong con nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự, xong con đếm đến 10, con nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự,

cứ vậy thì con không biết là. Con ngồi con nhìn hơi thở ra, vô rất là nhẹ, con cứ một cái vô, một cái ra con kêu 1; con vô một cái ra một cái con kêu 2, cho tới 10 thì con nói tâm thanh thân, an lạc vô sự. Như vậy con có bị lộn qua Định Niệm Hơi Thở không Sư Ông?

**[Trưởng lão]:** Con đang ở trong cái Sổ Túc Quan mà con tác ý thêm cái tâm thanh thân cho nên con đã ở pháp sổ túc. Tức là con đếm 1, 2, 3, 4,... con đang ở trên pháp hơi thở. Bỏ lia cái pháp hơi thở, đứng ở trên hơi thở mà nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Còn này con chỉ tác ý mà không nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Còn này con chỉ tác ý mà không nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp.

**[Tu sinh]:** Thưa Sư Ông, con chưa rõ bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp là tại vì con không có biết cách, thành ra khi mà con ngồi, thí dụ như con nhì cái thân con, con thấy ổn rồi, chỉ có mỗi...15:22 con nói nó chứ con không cho qua, con nói thân vậy là xong ; còn cái thọ thì không có lo sợ ác pháp thì con nói: ác pháp đi ra, xong con nhắc thọ là hết. Vậy con thấy nó ít quá xong rồi cái tâm, con thấy tâm mình mỗi cái lo, con

nói: lo là ác pháp, đi ra. Con đuổi nó ra xong rồi nó không còn gì để làm nữa hết thì con sợ nó ở trong. Con cứ nhắc mười tí như vậy thì. Sư ông chỉ con quán tới cái pháp thì con lại bị kẹt. Con không biết pháp cái gì, như thế nào để mình dùng cái gì để mình quán tới đâu.

**[Trưởng lão]:** Các pháp đó con, tới quán các pháp thì mình lắng nghe trong cái không gian vũ trụ này, thời tiết nóng lạnh không, không có thấy gì hết tác động tâm mình không thấy nóng lạnh, rồi mình lắng nghe coi có tiếng động gì không, không có tiếng động gì tác động mình hết do đó mình quán các pháp ; rồi con thần lẫn, các ké, con kiến, con gì nó có chạy bò trên mình, mình không, không có gì hết tức là các pháp không có tác động thì như vậy là thanh thản, an lạc, vô sự rồi. Đó là cái quan sát từng phần, nói thì nói ngay vậy chứ sự thật cái tâm nó quán chiếu ngay bốn phần liền tức khắc.

Cho nên vì vậy mà đứng ở trên cái điểm cao vút của nó tức là định tâm trên hơi thở mà không đếm hơi thở, không tùy tức mà không có tập trung trong hơi thở, nhưng cái tâm biết ở trong hơi thở mà luôn luôn nó

nhìn ở trên bốn chỗ nó nhìn tổng quát một lượt, ở đây tới cái giai đoạn mấy con không phải đi từng phần. Hồi đầu Thầy dạy mấy con quán sát thân này, quán sát thọ này, quán sát tâm, quán sát các pháp này, đi từng phần, từng phần rồi mới giữ lại thanh thân, rồi quán trở lại, tập cho nó quen.

Bây giờ không còn có nữa mà đứng trên một điểm mà nhìn xuống nó để coi trong bốn cái chỗ này cái nào bị động nè, nếu mà các pháp tác động thì phòng hộ mắt, tai, mũi miệng thân ý khép vô không có được để cho nó phóng ra con hiểu không, thì tức là bảo vệ các pháp không tác động được thân tâm nữa rồi, thì bây giờ tâm nó khởi niệm thì dùng Định Vô Lậu quét ; mà thân nó có cảm thọ thì dùng nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở mà đẩy lui ra. Con thấy mình có pháp hết rồi, do đó bây giờ mà nếu mà toàn bộ ra thanh thân, an lạc, vô sự thì ở trên hơi thở mà quán sát, ngồi đây tôi quán sát thì như vậy mấy con không bao giờ có hôn trầm, thùỳ miên.

**[Trưởng lão]:** Dạ thưa Sư Ông con không bị hôn trầm, thùỳ miên, nhưng mà con có một cái này hình như là con động, không biết nhưng mà con trình sư Ông là.

Thí dụ như con ngồi con quán cái thân thì con thấy hồi nãy tiếp xúc hồi nào vô Tứ Niệm Xứ mình không có chuẩn bị kỹ. Cho nên tới khi mình đặng chưa đúng cho nên nó hơi bị tê thì lúc đó thì con dừng lại con nói là: con từ từ con nói hay dùng Thân hành Niệm con kéo cái chân lại, vì vậy cho nên con không bị hôn trầm nhưng mà con không biết có bị loại hay không.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ con ngồi mà ngồi mà vô đầu đó con phải ngồi sửa sang cho mình yên tịnh cái thân đang hoàng ngồi coi nó như thế nào còn có cái chướng ngại gì nó khó chịu không? Nó đang hoàng rồi thì bắt đầu mới nhiếp vô Tứ Niệm Xứ. Tác ý rồi mới nhiếp vô Tứ Niệm Xứ. Còn nếu mình vô mình ngồi mình chưa có chuẩn bị cho cái tư thế mình ngồi cho nên cái chân mình ngồi còn gác lên như thế này, lát mình phải để xuống tức là mình bị động mất rồi, con hiểu không? Cho nên mình chuẩn bị sẵn sàng hết, mà khi mà nở mà mình chưa có chuẩn bị sẵn sàng mình thấy để như vậy chướng quá, bây giờ kéo cái chân lại cho nó ngay thẳng, cho nó đều đặn để cho cái thân nó không bị gò bó, không bị có cái chướng nữa, thì bây giờ sửa lại. Nhưng mà đầu tiên

vô là mình chuẩn bị hết đường có để có sự sơ sót đó, cho nên lúc bây giờ chỉ còn một cái tâm thanh thản, an lạc vô sự không bị chướng ngại, để cho mình được cái thời gian đó mình giữ bốn cái cửa thành này cho chặt chĩa, con hiểu không? Chứ để không, cái chỗ cái ghé của mình ngồi, mình gác lại là cái ghé ba chân. Ngồi đây không hơi nó lật dù, con hiểu chưa? Bởi vì khi mà con động, đó là cái ghé con nó nghiêng ngửa rồi, cái ghé Tứ Niệm Xứ nó bị nghiêng rồi, cho nên vì vậy mà phải chuẩn bị cho nó cân bằng đàng hoàng, rồi mới vô.

Cho nên những câu tác ý trước, con ly tham con như thế nào con nói hết, hôn trầm, thù miên hay đến với con cũng tác ý luôn hết, dặn bảo đàng hoàng phải cẩn thận kỹ lưỡng, cẩn mật, đàng hoàng đây là cái vai trò của con, trách nhiệm của con giờ này phải gác bốn cửa thành, không có được để bữa nay mà có một thằng trộm gian vô trong cửa thành này mà xâm chiếm vô đây là con có lỗi, có lỗi với cấp trên, con hiểu không, có lỗi với Thầy đó.

Cho nên vì vậy mà khi thu Tứ Niệm Xứ mình coi như là mình một cái người lính mà gác 4 cổng thành này, nếu mà trong cái

thời gian mình gác này mà có cái sự người ta buồn lậu, hoặc là thuốc phiện mà lọt vô trong cửa thành này là con bị trách nhiệm trong cái giờ này không để người ta lọt thì con chịu trách nhiệm cấp trên đó. Tức là đối với Thầy thì mấy con bị tội rồi đó, Thầy cho mấy con Tứ Niệm Xứ, mấy con bảo vệ cái Tứ Niệm Xứ của con mà các con để sơ sót các con để những người gian nó lọt vào trong này thì không có được, con hiểu không. Cho nên các con coi như là các con cấp dưới mà Thầy là cấp trên phải không ? Cho nên vì vậy mà các con sơ sót cái này là các con sẽ bị lỗi, Thầy cho 30 phút, rồi một giờ, 2 giờ, rồi 3 giờ. Thầy đào luyện cho mấy con trong khoảng thời gian mấy con phải chứng được mà, cho nên Thầy có cái trách nhiệm rất lớn, và con khi mà lãnh cái nhiệm vụ của mình canh gác bốn cánh cửa Thành này thì mấy con có trách nhiệm rất lớn của các con chứ không được sơ sót.

**[Tu sinh]:** Dạ thưa sư ông, cái lúc mà con ngồi lúc đầu thì nó thẳng lưng, ngồi lâu một hồi hình như con có cảm giác nó hơi ấỵ cho nên con điều thân vậy có được?

**[Trưởng lão]:** Không được, bây giờ như thế này trước khi mình biết cái tật của mình

ngồi một hơi nó hơi thụng, tác ý nhắc: bây giờ cái thân phải ngồi thẳng, suốt cái thời gian chừng nào mà đúng đúng giờ xả thôi, chứ không được thụng, con nhắc trước, nó sẽ giữ thẳng cho con luôn chứ không khéo nó sẽ thụ xuống đó.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà khi mình thấy nó thụ thì mình phải làm sao?

**[Trưởng lão]:** Thầy nói bây giờ nó thụng là mình biết nhắc lại, khi thôi cái dạng nó muốn thụng, nhắc lại: Phải thẳng lưng, con tác ý coi như là bị chướng rồi đó. Ở trong thân con bây giờ nó đang muốn thụng thụng rồi đó thì con thấy đây là chướng tới rồi. Nhắc xả ngay liền, tức là mình phải có sự tác ý mình nhắc mà. Lưng phải thẳng lên, không được trùng xuống, ngay đó nó giữ lại thẳng, chứ mà con chỉ ngồi nó thì bắt đầu nó đi từ từ nó xuống đó, tới chừng mà con biết nó thụng rồi thì nó đã quá rồi, nó đi quá rồi, cho nên cảm nhận nó, cảm nhận nó muốn thụng rồi. Con ngồi con tỉnh con gác cửa thành mà con thấy nó muốn thụng rồi cho nên mình nhắc liền, bác ý cũng như có cái cảm thọ con nhất đuổi mà, nó cũng vậy thôi thì đó là pháp Tứ Niệm Xứ đó con.



**[Tu sinh]:** Con chưa hình dung được cái người lính đứng gác đó sửa ông, đứng ở đâu gác và nếu mà đứng gác thì phải đi vòng vòng để có mấy cửa thành.

**[Trưởng lão]:** Ở đây không có đi vòng vòng mà đứng hờ cái Lầu Phu trên cao mà nhìn xuống bốn cửa.

**[Tu sinh]:** Con chưa biết cái chỗ mà để con đứng?

**Trưởng lão]:** Thì bởi vậy Vừa nãy Thầy nói đứng ở trên hơi thở mà không có tu hơi thở, không có đến hơi thở, không có gì hết mà đứng trên hơi thở. Nó luôn luôn nó biết hơi thở mà nó lại quan sát 4 cửa thành của nó, thì con tập cái chỗ đó.

**[Tu sinh]:** Còn chưa hiểu đứng trên hơi thở rồi cái chữ “Tham ưu” và cái chữ “nhiệt tâm tỉnh giác”, con tưởng cái chữ nhiệt tâm tỉnh giác là nó đi suốt để coi cái cửa Thành.

**[Trưởng lão]:** nó tỉnh là nó nhìn nó nhìn nó quan sát bốn cái nó rất rõ ràng, nó đứng ở trên cái điểm cao của nó.

Ở kinh Phật có nói “Tâm định trên thân” tức là muốn nói Tứ Niệm Xứ rồi đó. Vậy tâm định trên thân, nó sai định ở trong cái bất

động được, nó phải định trên cái động của nó, mà cái động của nó mà hiện giờ là có cái hơi thở là động thôi, nó phải động thôi mà nó nhìn được bốn cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp nó là bất động. Con thấy cái chỗ đó là bất động cho nên nó đâu có ở trên cái cửa thành, còn có đi từ cửa này tới cửa khác con nhảy vòng vòng vòng vòng vậy, con biết chừng nào mà con nhảy cho xong. Cho nên đầu tiên Thầy dạy quá xá là đi vòng vòng vòng vòng đó đó, là đầu tiên. Nhưng bây giờ đã có cái lầu phu rồi, bởi vì mình đi như vậy rồi mình mới thấy được cái hơi thở, con hiểu không? Mình đi như vậy rồi thấy nó đứng ở chỗ đó là nó quan sát để rồi đó, nó biết rồi. Cho nên vì vậy bắt đầu nó đứng ở trên cái hơi thở rồi bắt đầu nó không đi nữa, nó không quan sát kiểu đó nữa. Mà nó đứng ở trên này nó khỏe quá rồi, bây giờ nó không đi, nó không có mệt cho nên vì vậy nó đứng đó nhìn, rồi thẳng gian nào vô đây nó đều biết mặt hết.

**[Tu sinh]:** Sư ông giảng kỹ cho con chỗ đứng trên hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Đứng trên hơi thở luôn cái tâm con nó biết hơi thở ra, vô một cách tự nhiên gọi là đứng trên hơi thở. Rồi

bắt đầu từ chỗ đứng yên trên hơi thở đó mà con quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp nó toàn diện, không có chỗ nào nó xảy ra. Coi như con không có cần đi lòng vòng, nhưng mà trên thân xảy ra con biết liền, trên tâm có niệm biết liền, các con hiểu chỗ đó. Bởi vì cái hơi thở mà con đứng trên hơi thở gọi là tỉnh thức, nếu mà không tỉnh thức làm sao con biết hơi thở, các con hiểu chỗ đó không? Nó tỉnh thức rất là tỉnh, cho nên vì vậy mà ở dưới này thân, thọ, tâm của nó xảy ra cái gì nó biết hết.

**[Tu sinh]:** Dạ Thì bây giờ con sẽ không đến nữa, tại vì lúc trước con lại nghĩ là con đếm thì con biết mà nỗ mình đếm mình lộn thì lúc đó là mình thất niệm, còn mình đếm không lộn thì mới được, thành ra con đếm nhưng mà bây giờ vậy thì con không đến nữa.

**[Trưởng lão]:** Con không đếm nữa?

**[Tu sinh]:** Nhưng mà con vẫn là để hơi thở tự nhiên,

**[Trưởng lão]:** Để hơi thở tự nhiên, con ở đó con quan sát bốn chỗ ; nghĩa là nói quan sát, chứ sự thật tự nó đã thấy bốn chỗ.

**[Tu sinh]:** Rồi con nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự và chỉ có nhắc lúc đầu thôi.

**[Trưởng lão]:** Lúc đầu thôi, bây giờ vô tu Tứ Niệm Xứ rồi thì không phải nhắc. Hồi đầu đó mình mới tập, mình quan sát mình nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự, rồi một lúc sau mình nhắc nữa, để cho mình nói dài cả sự thanh thân đó. Còn bây giờ tới giai đoạn là dùng tất cả các phương pháp để đẩy lùi chướng ngại thì không cần nhắc nó nữa, không còn nhắc để cho giặc nó vô là đánh, giặc nó vô là đánh. Ở đây là tác chiến rồi chứ không phải, hồi trước là mình còn phòng hộ, cho nên mình nhắc để cho mình giữ gìn mình phòng hộ nó để cho nó giữ được cái tâm thanh thân thôi, cho nó quen với cái trạng thái thanh thân thôi. Bây giờ mình biết rõ cái trạng thái thanh thân rồi, cho nên mình đứng đây chứ còn không nhắc thanh thân nữa, mà đuổi giặc thì sẽ thanh thân. Tức là đuổi giặc thì sẽ bình an trong cái thằng này, không đuổi giặc thì sẽ không bình an có vậy thôi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, giặc là vọng

niệm.

**[Trưởng lão]:** Vọng niệm đó con. cảm thọ của con là giấc sinh tử của con đó. Nhờ tu tập như vậy mấy con mới rõ chứ gì ?

rồi con hỏi đi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, theo phương pháp tu Tứ Niệm Xứ, thí dụ như là con có ý định con tu Tứ niệm xứ trong thời gian 40 phút, thì tất nhiên là trong 90 phút đó là sẽ không thay đổi tư thế, Thầy dạy cho chúng con là thay đổi bằng cách nào để động thân ạ.

**[Trưởng lão]:** Con tu 30 phút hay là 90 phút.

**[Tu sinh]:** Thí dụ như là con có ý định tu trong 90 phút, trong 90 phút đó thì tất nhiên là thay đổi tư thế Thầy ạ. Thầy dạy cho chúng con thay đổi tư thế như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ Thầy dạy cho con nhiếp tâm ở trong 30 phút, Thầy chưa có dạy bốn cái oai nghi, Chưa đâu Thầy chưa có nói tới mà. ở đây, mới cái giai đoạn mà các con ngồi thôi, ngồi trong tư thế xếp bằng kiết già, ngồi ở trong cái tư thế ghế này, ngồi như thế nào mà để sắp xếp cái thân của các

con để cho đừng bắt động suốt ở trong 30 phút. Ở đây cái giai đoạn mới dạy ngồi, chứ chưa có dậy đi mà. Bởi vì Tứ Niệm Xứ nó còn bốn oai nghi chứ, nghe mọi lần Thầy dạy mấy con tu Tứ Niệm Xứ bốn oai nghi, bây giờ sao Thầy dạy có một oai nghi. Trời, bây giờ đi vào lớp Đại Học là chuyên môn rồi chứ đâu phải tu chung chung nữa.

Rồi, con hỏi con.

**[Tu sinh]:** Thưa Sư ông, con quên hỏi Sư Ông, Sư Ông giúp cho con là câu hữu Tứ Vô Lượng Tâm với Tứ Niệm Xứ. Khi con ngồi yên con thường tu Từ Vô Lượng Tâm, con khởi tâm từ khi con ngồi xuống thì con thường khởi Tâm từ. Nhưng mà bây giờ thì tâm thanh thản, an lạc, vô sự, khi mà con khởi tâm từ con thương, thì cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự của con chỗ nào. Sư Ông giúp cho con cách mà để khởi tâm từ.

**[Trưởng lão]:** Rồi con ngồi tu Tứ Niệm Xứ, để câu hữu với Tứ Vô Lượng Tâm bây giờ Tu Tâm từ với Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Tâm từ tức là lòng thương yêu, Đức Hiếu Sinh thương yêu sự sống của muôn loài, con câu hữu với nó tức là con sẽ xả tâm đó. Bây giờ mỗi

mỗi cái phát gì trên Tứ Niệm Xứ con xảy ra đều là con dùng tâm từ của con để mà xả nó thôi, con hiểu chỗ này không? Không có dùng mà quán nhân quả, không có dùng thân vô thường, không có dùng các pháp vô thường mà xả; mà dùng tâm từ con. Bởi vì Thầy sẽ dạy con tới cái bài pháp mà mấy con sẽ viết ra bài đó, về quán tâm từ, quán tâm bi, quán tâm hỉ, quán tâm xả. Còn bốn pháp này các con phải học tới, chưa. Tới đây rồi Thầy sẽ dạy mấy con công hữu trên Tứ Niệm Xứ để mà xả nó bằng tâm từ đây. Còn bây giờ chưa học thì chưa nói tới, còn sẽ học tới nó, tới đó. Thầy có nhắc sơ mấy con rồi mà. Vì mấy con sẽ thu định vô lậu mở quán xét về lòng từ của chúng ta tức là lòng hiếu sinh của chúng ta, Thực hiện cái tâm đó là một pháp duy nhất để đạt được chứng đạo đó, là trên Tứ Niệm Xứ câu hữu với nó đó con.

**Con sẽ thấy Thầy sẽ dạy tới đây, toàn là những cái pháp độc đáo mà mấy con sẽ có cái thời gian ngắn mà con chứng đạt, nó không có thường đâu. Thầy biết tất cả các pháp này hết rồi, cho nên Thầy mới dám mở cái lớp này để dạy mấy con chứng đạo quả A La Hán này, mà mấy con**

**không tu là mấy con chịu đó, một lần này thôi chứ Thầy không mở cửa nữa đâu, nếu mà tôi không được là Thầy dạy chứ Thầy không có cực khổ như thế này đâu. Thầy biết là ở trong số mấy con là những người có thể thay thế cho Thầy được. Mà mấy con phải nỗ lực tu, có vậy thôi. Thầy dạy đâu mấy con sẽ làm.**

**Bằng chứng hôm nay Thầy kiểm tra, mà bằng chứng Thầy phải giảng thuyết cho mấy con từng chút về pháp Tứ Niệm Xứ mấy con thấy chưa? Nếu không thì mấy con sẽ hiểu chung chung, mấy con sẽ tu không tới đâu. Thầy bảo đảm mấy con nếu mà Thầy không có kiểm tra như thế này thì mấy con không bao giờ biết đường mấy con vô Tứ Niệm Xứ, các con thấy chưa? Cái lớp học từ chỗ mà triển khai cái Định Vô Lậu, Mà Thầy không triển khai mấy con, cái quán của mấy con chung chung chứ mấy con có đi sâu được không? Rồi tới mà Thầy triển khai rồi thì bây giờ tới cái Tứ Niệm Xứ Thầy triển khai cái chỗ mà Nhiếp Tâm để tâm thanh thân mấy con, đạt được cái chân lý mấy con thấy, nó phải đi như thế nào mới đúng chứ. Cho nên từ đây về sau mấy con**



**thấy con đường Thầy vạch ra mà rõ ràng cụ thể, thời gian mấy con không phí đâu, nhưng mà mấy con phải gia công đó. Chứ tu lơ mơ thì mấy con không biết gì đâu.**

Bây giờ còn hỏi gì Thầy nữa không con. Con hỏi đi.

**[Tu sinh]:** Kính Bạch Thầy, hôm nay Thầy dạy con mới biết, tu cũng lơ mơ chứ không tu thật sự được Tứ Niệm Xứ. Mà nếu mà Thầy nói đứng trên hơi thở thì hơi thở của con nó bị chướng ngại, giờ con phải làm sao?

**[Trưởng lão]:** Không có sao hết, bây giờ con cứ ở trên con nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự rồi tự cái tâm con nó sẽ đứng vị trí nó quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm. Thì cái điểm nó đứng đó con sẽ lấy nó. Con không cần phải ở hơi thở, còn con tập trung hơi thở là bị chướng ngại đó.

**[Tu sinh]:** Thí dụ như con cứ như vậy thì nó có một cái gì đó nó đến là con đuối đi.

**[Trưởng lão]:** Ừ, có vậy thôi. Đó là con thấy được.

**[Tu sinh]:** Con dùng Định Vô Lậu.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi con dùng Định vô lậu, con sẽ đuổi những cái tâm niệm đó đi. Con dùng cái pháp tác ý con đuổi tất cả cảm thọ ở nơi thân con xảy ra thì nó sẽ là nơi cái vị trí nào đó, rồi ngày mai con sẽ trả lời Thầy. Con cứ đuổi hết tất cả những chướng ngại trên đó thì con sẽ thấy nó đứng cái điểm của nó để quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà nó tỉnh. Nó đang tỉnh thì nó sẽ đứng một cái chỗ mà nó tỉnh đó mà nó quan sát bốn chỗ con được. Đó, thì con cứ yên tâm mà nỗ lực tu, rồi Thầy kiểm tra lần lượt rồi tất cả những cái này, cái điểm mà các con đứng mà các con quan sát các con sẽ rõ.

**[Tu sinh]:** Bây giờ con mới đang học về vô thường và nhân quả thì con dùng hai cái đó.

**[Trưởng lão]:** Dùng hai cái đó, rồi tới cái nào nữa đó thì mấy con sẽ có những cái tri kiến đó, sẽ xả liền.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy như con, cái bữa mà tối con không ngủ được thì con nằm đó con vẫn tu Tứ Niệm Xứ được Thầy?

**[Trưởng lão]:** Được chứ không có sao hết. Tứ Niệm Xứ dễ lắm nhưng mà thấy chưa

dạy tới cách nằm, nhưng mà bây giờ các con muốn làm thì tu cũng. Hồi nào cũng được, bây giờ cũng được chứ không sao, nhưng mà tới nằm Thầy sẽ dạy cách thật lòng, còn bây giờ khoan đã, giờ ngồi chưa xong, ngồi này giờ còn nhúc nhích mà, chưa được.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà lúc nằm nó không ngủ đó Thầy?

**[Trưởng lão]:** Nó không ngủ thì bây giờ cứ để tâm mình thanh thản, an lạc, vô sự thì càng tốt không sao, không có gì đâu. Phải chuẩn bị cho nó tới nó nằm đi rồi biết nó nằm đúng hay nằm sai chứ không gì? Tu rồi nó sẽ lòi cái mặt nó ra, biết cái nắn nó đúng hay cái nằm sai đây.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, vậy bây giờ chúng con chỉ tu 30 phút xong nghỉ.

**[Trưởng lão]:** Ừ, rồi con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, từ hôm mà viết bài đến giờ con bạch Thầy có những hôm con ngồi con Tu Tứ Niệm Xứ thì con cũng tác ý xong, nhưng mà cứ thu được độ 15, 20 phút thì tự nhiên các cái dòng suy nghĩ để viết, thì tự nhiên nó lại nghĩ ra để viết như thế này, viết như thế này nó không chuẩn. Thế bạch

Thầy, khi sáng Thầy nói là các con là phải, mỗi người phải viết một cái giáo trình. Con bạch Thầy là đúng là trưa nay con lo con không ngủ được, con cũng nói thật, báo cáo thật với Thầy là. Chúng con thì không được học từ cái cơ bản của phổ thông, cho nên cái cách viết văn, hoặc là viết thì nó rất là khó cho nên có sức khi cái sự việc thì biết nhưng mà viết ra nói như thế nào thành công cú nó khó lắm, nãy Thầy nói con sợ, con không ngủ được buổi trưa. Con xin Thầy làm thế nào để trong cái thời gian Tứ Niệm Xứ này để cho nó khỏi cái tâm nó suy nghĩ về cái....

**[Trưởng lão]:** Không sao đâu, chính nó nghĩ như vậy nó là Định Vô Lậu chứ có gì đâu mà con sợ, mà chính tu Tứ Niệm Xứ để dùng Định Vô Lậu chứ gì, thì cái đó là cái tốt chứ có gì đâu mà con lại lo.

Con cứ nghĩ sợ động tâm chứ gì? Sợ mất thanh thân chứ gì, đâu phải. Bây giờ là luôn luôn dùng Định Vô Lậu mà, dùng tri kiến của mình quét mà, mà chính cái suy nghĩ đó là cái suy nghĩ để quét. Cho nên con viết đạo đức, cái bộ sách đạo đức là cái bộ sách để cho con dùng cái tri kiến của con mà con sống trong đạo đức không làm khổ mình khổ người là vô lậu chứ gì? Con thấy

cái Định Vô Lậu của người ta rõ ràng, nó đòi hỏi tri kiến con mà bây giờ con thấy sao mà nó suy nghĩ. Trời ơi mình không biết viết, mà bây giờ làm sao biết, không biết viết cũng phải viết được chứ, nói vậy sao được. Có Thầy, Thầy hướng dẫn chứ, con thấy không. Dựa vào những cái điều kiện mà cụ thể lần lượt Thầy hướng dẫn cho mấy con, thậm chí như có người viết rồi Thầy phải để cái tựa của họ. Mỗi lần họ viết thôi là lảng lênh trời đất, Thầy đọc cái đoạn này Thầy đề cái tựa cho cái đoạn này. Đọc cái này để cái cửa cho cái đoạn này.

Các con đọc lại cái bài Các con viết phải không, Thầy có đề tựa phải không? Các con đưa ra một cái mẫu chuyện mà các con không biết cái tựa đề Đức Hạnh gì các con, buộc lòng Thầy phải giúp cho các con cái tựa đề của cái Đức Hạnh đó chứ gì? có phải không?

**Các con thấy rõ ràng là Thầy luôn luôn trợ giúp cho mấy con hết để cho mấy con quán sát cho đủ cái đức, cái hạnh để chúng ta thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm mà. Đức Hạnh mới thực hiện được chứ, không Đức Hạnh làm sao thực hiện được tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả của mình.**

**Các con thấy con đường Thầy dẫn dắt các con đi tới giải thoát hoàn toàn, mà tới giải thoát hoàn toàn là con người phải đạo đức hẳn hoi mà, có làm sai đâu. Cho nên con không chịu triển khai cái Định Vô Lậu của con thì thôi ngàn năm làm sao nó có vô lậu. Ở đây đâu có phải ngồi tù Tứ Niệm Xứ suông. Nếu mà không có Định Vô Lậu con ngồi tù Tứ Niệm Xứ mà không niệm trong đó, không chứng ngại con bị ức chế con sẽ lọt vô định Tưởng. 100% sẽ sai lạc đó.**

Mà hầu hết tất cả các tu sĩ bây giờ đã thu sai vào cái này, Thầy bảo đảm cho mấy con đó là cái bằng chứng cụ thể mà Thầy tu rồi thấy, không những thấy ở Việt Nam mà thấy cả ngoại quốc đều sai cái điều này. Thầy bảo đảm cho mấy con mà. Đạo Phật dạy như vậy mà họ tu như vậy, họ hiểu cái gì đây, họ hiểu qua cái tướng của họ chứ nhiều cái gì.

**Cho nên Thầy là cánh người dựng lại tất cả những cái chánh pháp của Phật, bằng cách ly dục, ly ác pháp rõ ràng như Đức Phật đã dạy. Cho nên mấy con được may mắn đó, thời này mà Thầy dạy mấy**

**con như thế này, tuổi Thầy 80 rồi Thầy dạy nữa nổi không? Mấy con cứ nghĩ đi, Thầy cũng còn phải nghỉ ngơi chứ, hoặc là còn phải về Niết Bàn chứ, cứ ở hoài đây sao? Niết Bàn thì nó sẵn nó mở cửa đón Thầy rồi, nó mong Thầy đi vào đó, mà bây giờ các con cứ kéo Thầy ở lại hoài thôi, cứ lớp này tới lớp khác làm sao được phải không. Cho nên mấy con phải nỗ lực tu chứ. Nỗ lực tu để thay thế Thầy, để mà Thầy đi vào Niết Bàn, chờ cõi Thiên đường mở cửa Thầy đến, có ghé, có bàn ngồi sẵn sàng mà không ngồi, cứ ngồi dưới cái thế gian, cái ghé này nó mới biết chừng chết chứ bộ sung sướng gì?**

Không lẽ bây giờ cứ ở thế gian mà ăn ba cái đồ bất tịnh này hoài, nó có sung sướng gì mấy con, có phải không. Trời đất ơi cao lương mỹ vị của cái trời nó để đây dành, đây sá mà không về mà ăn, ở đây ăn ba cái đồ bất tịnh của thế gian phải không?

**Thầy nói như vậy mấy con đừng có tưởng tượng đó là nhà hàng, khách sạn đâu. Bây giờ thì mấy con cứ ráng tu đi, có Thầy triển khai, Thầy bảo đảm cho mấy con rằng :Trên thế gian này cái người mà**

tu mà dựng lại chánh pháp chỉ có Thầy là người duy nhất, Thầy nói thật mấy con, mấy con đi tìm đi. Tu có thần thông để làm gì? Ở đây rõ ràng là chúng ta xây dựng con người có đạo đức sống để đối xử với nhau, để đem lại hạnh phúc cho nhau. Mà cái tâm trạng đạo đức đó nó lại không bị Nhân Quả chi phối, nó không bị tái sinh luân hồi không phải sướng sao? Còn mấy con cứ để cái tâm trạng nó bị chi phối như vậy, làm sao mấy con thoát khỏi vòng luân hồi. Cái quỹ đạo luân hồi nó sẵn sàng ở trong cái quỹ đạo của nó, cái quy luật của nó mà mấy con cứ ở trong cái trạng thái đó làm sao mới không thoát ra khỏi. Thầy hướng dẫn cho mấy con ra khỏi cái trạng thái đó mà, vậy mà không ham. Bây giờ cứ muốn ham đi xuống thành phố để mà vô khách sạn để mà ăn uống, nhậu nhẹt ở dưới đó thì cái chuyện đó thôi Thầy cũng hết đầu hàng luôn.

Mấy con nhớ đi, bởi vì ở đây chỉ có Thầy dựng lại cái này mà mấy con là người đủ phước duyên. Mấy con là những người đủ phước duyên mà không nỗ lực tu là mấy con chịu. Dạy mấy con từng bước, từng cái tri kiến, từng cái hiểu biết con



**ở trong đầu ai cũng có hiểu biết. Bởi Đức Phật nói con người là tu được hết mà, đâu có phải gì, bởi vì cái sự hiểu biết của chúng ta mà. Mà triển khai cái sự hiểu biết đó để làm gì? Để chúng ta chặn đứng tất cả những cái quy luật của nhân quả, nó có ác, có thiện ở trong đó. Rõ ràng là chúng ta thoát ra mà. Như vậy là mấy con chỉ còn có hiểu biết là mấy con thoát chứ còn mấy con làm cái gì khác hơn hết được.**

**Thì trong khi hiểu biết được chút nào, Thầy cho mấy con áp dụng, bây giờ áp dụng vô Tứ Niệm Xứ, mà nhìn cái pháp Tứ Niệm Xứ là mấy con chưa rành, trời đất ơi! Nó chưa rành, rồi nó lấy cái này nó áp dụng vô chỗ nào. Nó coi như là mấy con chỉ tu như vậy là coi như cầm chừng thôi, không có đạt được.**

Bây giờ kiểm tra lại Pháp Tứ Niệm Xứ của mấy con, mà kiểm tra như vậy thì vất vả chứ bộ thấy sung sướng, nãy giờ mấy con biết Thầy mất thì giờ, bài của bên tăng nó còn học như thế này, Hồi sáng thì ôm một học của mấy con vậy, mà giờ mới có chấm được mấy bài hồi trưa thôi, thì mấy con

thấy cái buổi chiều nay Thầy chấm thì tối nay Thầy còn ngủ được một chút, còn không phải thức suốt đêm mà chấm. Mấy con thấy, như vậy rõ ràng tất cả những điều mấy con học được ở đây mấy con ráng nhớ, rồi Thầy sẽ kiểm tra mấy con Thầy dạy lại nữa từng chút, từng chút mấy con sẽ đúng.

Con hỏi gì cứ hỏi đi.

**Tu sinh: Kính bạch Thầy, thí dụ như đang tu Tứ Niệm Xứ thì Định Vô Lậu nó đến. Nó đến thì mình vẫn tu Định vô lậu.**

**Trưởng lão: Định Vô Lậu nó đến thì con bây giờ nó khỏi cái ý của con con suy tư cái gì đó phải không, cái Định Vô Lậu là nó làm cho cái tri kiến của con tìm hiểu gì? Con muốn hiểu, bây giờ cái bài của mình viết dở dang, mà hỏi viết thì nó không ra, mà Bây giờ ngồi tu Tứ Niệm Xứ thì nó lòi ra. Đó: Mà được lòi ra thì tao tư duy mà chứ có gì đâu, tao đang triển khai mà giờ mà giờ lòi ra thì càng tốt chứ có gì đâu. Tao đang triển khai để mà tao dẹp ba cái chương ngại mà bây giờ. Hỏi đó tao chưa có hiểu được, tao chưa có biết được bây giờ mà ngồi yên tịnh mà lại hiện ra, được rồi tao tiếp tục tư**

duy mà. Không có sao đâu con, bởi vì con nhớ là Định Vô Lậu là đang ở trong Định Vô Lậu để quét những chướng ngại pháp trên Tứ Niệm Xứ. Mà bây giờ Định Vô Lậu chưa xong. Bởi vì mấy con còn đang tu trên Định Vô Lậu chứ đâu phải mấy con hoàn thành sao? Có những cái mấy con chưa hết mà, buộc lòng mấy con còn đang triển khai tri kiến của mấy con thì trong khi im lặng tu Tứ Niệm Xứ nó đã hiện ra Định Vô Lậu thì mấy con cứ quán xét chứ. Sao lại ngắt ngang cái tư tưởng đó, nó ác pháp hay là Thiện Pháp, nó là thiện pháp Định Vô Lậu mà. Cái tri kiến giải thoát mà, sao lại giết nó đi con hiểu không, để cho con giữ tâm thanh thản để làm gì đây? Trong khi cái này là cái chúng ta ta hoàn toàn sống với nó để đem lại sự bình an cho chúng ta chứ đâu phải là cái gì khác. Cái này rất quý chứ.

Cho nên trong khi ngồi tu Tứ Niệm Xứ Mà có một dòng niệm vô lậu thì ngay đó quán sát, vì chính những cái bài mình còn thiếu khuyết cho nên cái dòng này nó ra để cho chúng ta bổ sung lại cho đầy đủ, và đầy đủ thì cái bộ đạo đức nhân bản, mấy con sẽ được đầy đủ không thiếu,

**các con hiểu chưa? Bởi vì các con còn phải chuẩn bị trong một cái giáo trình tu tập đạo đức mà. Mỗi một người tu tập ở đây đều là phải soạn thảo cho Thầy 1000 Trang, 1000 trang giấy đánh vi tính chứ không phải là giấy viết của mấy con đâu. 1000 trang nói về đạo đức nhân bản, mấy con cứ lượn với sức của mình. Bởi vì mấy con, một ông Thầy giáo dạy đạo đức Sắp sửa ra đời, nay mai tốt nghiệp ra dạy có phải không. Chứ mấy con học để rồi mấy con chết, rồi chôn mấy con uống vậy chứ đâu có lý đó đâu. Bao nhiêu người người ta thiếu đạo đức đang chờ mấy con này, mấy con phải tự bàn tay soạn thảo cái giáo trình này để hướng dẫn người ta, chứ không phải là Thầy nữa đâu, mấy con nhớ.**

**Mà mình viết Mình sẽ dạy hay, mà mình viết hay mình sống hay, sống đúng thì cái gương hạnh của mình và lời nói của mình sẽ là hướng dẫn người ta. Thầy đào tạo cho các con trở thành những nhà đạo đức, dạy đạo đức thì các con đủ biết rằng mấy con phải học nhiều chứ không phải là học ít, phải rèn luyện mình nhiều ở trong những cái điều kiện này. Bởi vì**

**mấy con là những người thừa kế Thầy để đem nền đạo đức cho nhân loại. Mấy con thấy cái trách nhiệm của mấy con lớn chứ không nhỏ đâu.**

**Nếu mấy con thấy trách nhiệm Tôi làm không nổi thôi, bây giờ mấy con ra nghỉ đi để Thầy khỏi cực phải không? Chứ để Thầy cực đào tạo, rồi rốt cuộc rồi không có người nào hết thì mất công thì quá đi. Còn mình thấy khả năng mình học mà mình không thích, chúng sanh ác quá thôi tôi không có làm cái điều này đâu, tôi về tôi hưởng thụ, tôi sống tôi an nhàn, tôi cắt cái thớt trong rừng, tôi ngồi một mình tôi chơi cho nó khỏe, Tôi làm chuyện này mệt quá. Thì thôi mấy con ích kỷ về rừng cắt thớt mà ngồi đó mình tu. Còn ở đây thì Thầy nói mấy con phải là người thừa kế để đem lại cái nền đạo đức cho con người thì mấy con ở đây học. Vì không được quyền ích kỷ nhỏ mọn. Học của chúng ta, tu của chúng ta không phải vì cá nhân của chúng ta không, mà vì mọi người, vì sự đau khổ của con người trên hành tinh này. Chúng ta rất là đau khổ thấy họ quá đau, quá ác Pháp. thấy họ quá sống tàn nhẫn, chúng ta nở đành lòng**

**nào mà để cho con người tàn ác như vậy. Vì học đạo đức là vì muốn đem nền đạo đức dạy lại con người, thì mấy con phải cố gắng đừng có từ chối gì hết. Mấy con từ chối thì mấy con rời khỏi lớp này cho thấy đỡ bớt người nào, đỡ bớt người nấy. Thà là còn một người mà thấy đào tạo một người để lợi ích cho con người còn hơn mà Thầy đào tạo nhiều người ích kỷ thôi tốt hơn mấy con cứ về nhà ích kỷ đi. Lo làm giàu làm có mà sống đi, rồi cất nhà tương nhà lai gì đó mà thọ hưởng cái đục lác của thế gian này để khổ cực. Vô đây mấy con thấy ăn ngày 1 bữa khổ, quá khổ, mà không làm lợi ích gì cho con người thì khổ để làm gì đây? Có phải không, mình đâu phải đi về đây hưởng thụ.**

Rồi mấy con còn hỏi gì không?

**[Tu sinh]:** 43:55 con xin Thầy nói rõ hơn cái Tứ Niệm Xứ, thí dụ như những gì mà mình đã nữ nghe thì mình làm sao mình gỡ cái lỗi tai mình bằng Tứ Niệm Xứ thưa Sư ông.

Còn cái nữa là chẳng hạn như mình thấy người ta đốt cái sân thì làm sao mà mình khởi tâm từ bằng Tứ Niệm Xứ hả Sư Ông, để

làm sao mà mình ly được cái thấy nó đã vô rồi thì làm sao để đừng có tại vì thấy người ta quét sân, mình thương mà .... Tứ Niệm Xứ để mà sửa cái lỗ tai cái nhắc, ngăn sáu căn.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ trên Tứ Niệm Xứ là mấy con đang rửa tâm của mình, từng chút từng chút, chứ chưa phải toàn bộ. Nhưng mà trên đường mấy con còn đang tu học chứ chưa xong đâu cho nên vì vậy mà trên đường mình đang tu học pháp Định Vô Lậu mấy con chưa có đủ, còn tu tập nhiều pháp để mà viết, để mà tư duy, để mà suy nghĩ về cái vô lậu nữa, chứ chưa phải hết. Các con còn thấy những pháp mà các con cần phải hiểu biết rất là sâu, mà các con chưa tới. Bây giờ mới có một phần nhỏ thôi, nhưng mà một phần nhỏ học để áp dụng chứ, cho nên chúng ta bắt đầu cái phần nhỏ này chúng ta áp dụng để mà chúng ta quét những cái thô và đồng thời chúng ta đem lại cái sự sống của chúng ta nó thanh bình, nó có những cái ác pháp nó sẽ tác động. Nhưng mà nó có những cái vi tế, nó có những cái điều mà nó bị dính mắc vô mà chúng ta chưa có đủ pháp để mà diệt trừ nó. Lần lượt trên pháp của Thầy dạy, sẽ dạy mấy con đủ sức để mà đương đầu với tất cả các ác pháp này. Các

con sẽ đẩy lui tất cả các ác pháp. Không còn biến cái tâm của mấy con trở thành trang giấy trắng không còn một chữ ở trên đó nữa. Nó tới trong sạch thanh tịnh như vậy.

Cho nên mấy con yên tâm đừng lo gì hết. Thầy dạy bây giờ, tại sao Thầy đang dạy Định Vô Lậu mà Thầy thấy bây giờ lại là vừa Định Vô Lậu mà lại vừa Tứ Niệm Xứ. Đây là dạy cách thức áp dụng, để cho các con biết cách thức áp dụng thôi, chứ không phải là các con tu Định Vô Lậu hoàn toàn đâu. Nếu mà quả chẳng tu Định Vô Lậu hoàn toàn mà giờ đưa vào áp dụng cái Tứ Niệm Xứ mà còn lộn cọng như thế này thì nó làm mất cái thời gian mấy con rất lớn. Cho nên vì vậy mà vừa đang tu Định Vô Lậu Mà cũng vừa là chuẩn bị thấy cái Định Vô Lậu mấy con vững vàng được một phần, để mấy con xả được cái niệm của các con trên Tứ Niệm Xứ. Cho nên Thầy đưa cái pháp Tứ Niệm Xứ vô, để cho mấy con biết cái chỗ mấy con xả được cái niệm này. Vì vậy mà các con thấy nó không mất thì giờ chứ bây giờ mà còn kéo dài 7 năm thì làm sao, các con thấy chưa? Mà Thầy chỉ muốn còn có 7 tháng thôi, cho nên bây giờ còn 5 tháng nữa thì như vậy là phải áp dụng tận cùng những



cái thời gian các con biết thời gian là vàng bạc.

“ Tắc bóng thời gian một tắc vàng.

Tắc vàng tìm được không gì khó

Tắc bóng thời gian khó hỏi han”

Mà bây giờ cứ để thời gian qua như vậy, lỡ bây giờ Thầy thấy thân Thầy vô thường, mà cái lớp học này nó không xong thì làm sao kéo dài 7 năm nữa. Mà cái lớp học này không xong thì chắc gì trong 7 năm mà Thầy còn ở lại đây, các con hiểu. Quy luật của vô thường, Thầy có đủ khả năng, nhưng mà làm để kéo dài như vậy nó không đúng, mà đào tạo con người thừa kế mình mới hay, kịp thời, kịp lúc. Mình đã biết, mình đã biết được cái thời gian của mình, khoảng nào mình sẽ đi, khoảng nào mình sẽ ở mình biết rồi. Nhưng mà cùng cực các đệ tử của Thầy không chứng đạt được, buộc lòng Thầy phải duy trì, chứ không phải Thầy còn ham thích ở lại thế gian này đâu. Cho nên Thầy cố gắng đem hết sức của mình để đào tạo người, sớm chừng nào tốt chừng này.

Một ngày Thầy sống lại một năm mà Thầy thấy các đệ tử của Thầy đi đem cái

nền đạo đức của Phật giáo truyền khắp trên thế gian này Thầy hạnh phúc khi mà Thầy còn nhìn thấy trên thế gian, các con hiểu điều đó. Mà Thầy khỏi cần làm một cái gì hết. Thầy thấy các đệ tử của mình đủ khả năng, đủ sức nên cái nền đạo đức của Phật giáo làm sống lại cho con người. Như vậy ngày mà Thầy còn trên thế gian này Thầy còn thấy các con làm được điều này, hơn là khi mà Thầy vừa dạy các con vừa chứng thì Thầy vừa tịnh thì như vậy có nghĩa lý gì?

Con thấy ngày xưa Đức Phật, có nhiều đệ tử của ngài cũng đi truyền giáo được chứ, như ngày Phú Lâu Na xin đi chứ, nhưng mà cái thời gian trong cái thời Đức Phật các con biết di chuyển rất khó, đi bộ mà làm sao di chuyển từ nước này qua nước kia như vậy là chỉ ranh giới các Bộ Lạc đó thôi chứ đâu làm sao khắp toàn cầu được. Còn bây giờ các con từ ở chỗ nước này các con đi di chuyển qua nước khác một cách rất dễ dàng. Tại sao chúng ta không sử dụng được cái phương tiện giao thông tiện lợi này mà chúng ta phổ biến cái niệm đạo đức cho loài người trên hành tinh. mà các con đều có khả năng.

Bây giờ trong số các con có nhiều người biết ngôn ngữ, nhiều ngôn ngữ các con có

thể sử dụng được mà thì các con cũng thể nói chuyện được chứ đâu phải là đợi phải đi học những điều đó đâu, các con hiểu chưa? Cho nên trong cái vấn đề này quan trọng, mà đào tạo các con thì càng tốt. Cho nên các con nên nhớ cố gắng, Thầy dạy tới đâu tới đó, những gì sai thì sửa, thời gian sẽ ngắn, sẽ tu ngắn.

Các con đừng tìm hiểu tới cái gì hết, Thầy đã có một chương trình giáo trình của nó. Học bài nào, lớp nào, lớp nào Thầy đã có sẵn ở trong cái đầu của Thầy rồi. Thầy đã mở lớp tức là Thầy biết phải cho mấy con học cái bài đó bao tháng, mấy tháng mà học tới cái bài khác. Làm cái gì, tu cái gì, tập cái gì? Thầy đã vạch trong cái đầu của Thầy rồi. Thầy chưa biết soạn cái giáo trình ra bằng chữ nghĩa, nhưng mà cái chương trình Thầy dạy nó đã ở trong cái đầu của Thầy rồi. Thầy đã biết cái điều đó rồi.

Cho nên các con biết từ vô lớp học Thầy dạy mấy con cái gì. Bây giờ lại tới cái gì cái gì tất cả những cái này mấy con thấy nó tuần tự nó đi ra, nó không quá sức của mấy con đâu, nó vừa với cái tầm sức của mấy con. chỉ có mấy con ráng tu mà thôi. Nghĩa là Thầy dạy tới đâu mấy con ráng tu tới đó thì mấy

con thấy kết quả của sự tu tập của mấy con đến đâu. Nó lợi ích cho mấy con thiết thực, cụ thể, rõ ràng như lời đức Phật nói. “Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy”. Đó là cái lời của đức Phật nói mà Thầy hiện giờ Thầy dạy mấy con, mấy con cũng thấy điều đó, nó lợi ích rõ ràng cụ thể đó.

thôi bây giờ thì các con còn hỏi gì nữa không. Chúng ta nghỉ

Rồi, rồi, khoan khoan con.

**[Tu sinh]:** Con xin sửa ông giúp cho con là Tứ Niệm Xứ Làm sao để cho con rửa cái lỗi tai con?

**[Trưởng lão]:** Con sẽ phòng hộ cái lỗi tai, và con tác ý nó bảo dừng lại: Lúc này còn đang học ở các lớp học khoan đã. Con tác ý nó con, chỉ có pháp tác ý thôi thì nó sẽ làm xóa nhà đi con nhớ cái pháp tác ý rất hay.

Rồi mấy con.

## **114-(LCK-047B)**

**\* Triển khai tri kiến giải thoát**

**\* Đạo đức nhân bản nhân quả**

**(Chơn Thành)**



Bước sang đầu tháng thứ ba, sau hai tháng tu tập Định Vô Lậu quán xét, tư duy hiểu về nhân quả và các pháp vô thường. Sau những ngày tháng tu tập như vậy thì chúng ta đã có hiểu biết rất sâu về nhân quả và cũng là hiểu biết các pháp vô thường để khi áp dụng vào Tứ Niệm Xứ chúng ta có cách thức để buông xả được từng tâm niệm của chúng ta. Cho nên hôm nay là đến cái tháng thứ ba thì chúng ta bắt đầu áp dụng những cái điều mà chúng ta đã học được vào cái phương pháp Tứ Niệm Xứ để xả tâm.

Mục đích của đạo phật là chúng ta ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện hay hoặc là ly dục, ly ác pháp, cho nên dùng những cái phương pháp nào để ly chứ không phải dùng những cái phương pháp để ức chế. Cho nên chúng ta hôm nay chúng ta

biết cách để dùng vì vậy mà sau hai tháng học tri kiến, triển khai tri kiến chúng ta để dùng xả tâm, cho nên chúng ta vừa tạm đủ chứ chưa phải là đầy đủ, mới có tạm đủ để chúng ta xả được tâm chúng ta qua cái sự hiểu biết như thật nhân quả và các pháp vô thường. Tạm đủ để chúng ta xả chứ chưa đủ, chúng ta còn quán nhiều bài pháp khác, còn tiếp tục đang học về Định Vô Lậu. Như chúng ta sẽ quán thân bất tịnh và chúng ta sẽ quán tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả. Tất cả những điều này nhằm giúp chúng ta quán để chúng ta xả tất cả những tâm niệm để làm cho thân tâm chúng ta bất động.

Cho nên trong cái sự tu tập được hướng dẫn và huấn luyện kỹ lưỡng. Vì vậy mà buổi chiều thì các cụ lớn tuổi được đến đây để học tập cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ. Vì hôm qua Thầy hướng dẫn cho bên nữ thì cũng buổi chiều chứ chưa có kiểm tra những người trẻ tuổi, mới kiểm tra những cái người lớn tuổi. Nhưng toàn bộ đều tu không có đúng cách của Tứ Niệm Xứ cho nên chưa biết cách và đồng thời hôm nay thì đối với bên nam, Thầy nghĩ rằng tất cả những người lớn tuổi trong buổi chiều, buổi sáng là chúng ta sẽ trả lại những cái bài học về Định Vô

Lậu và cách thức tiếp tục làm những cái bài Định Vô Lậu, làm sao cho đúng, làm sao cho những cái tri kiến chúng ta hiểu đúng như thật, và xoáy mạnh vào những tâm niệm tham, sân, si của chúng ta để mà chúng ta xả cho được.

Điều quan trọng là cách thức biết áp dụng vào Tứ Niệm Xứ và biết cách nhiếp tâm vào Tứ Niệm Xứ cho đúng, không khéo thì chúng ta bị ức chế hoặc là chúng ta nhiếp tâm sai. Mà nếu mà ức chế hoặc nhiếp tâm sai thì chúng ta không thể xả tâm được và cuối cùng chúng ta tu tập không kết quả.

Do xét ngày hôm qua Thầy thấy sự nhiếp tâm và an trú tâm trên Tứ Niệm Xứ của các cô thì Thầy thấy phần nhiều là quá sai sau 30 phút kiểm tra. Không phải kiểm tra trong một phút, hai phút mà kiểm tra suốt 30 phút ngồi yên lặng tu Tứ Niệm Xứ. Vì có cái thời gian dài mới thấy được cái sự sai của các cụ, của các cô một cách rất sai.

Cho nên buổi chiều hôm nay thì Thầy cũng tập trung các Thầy trở lại. Buổi sáng chúng ta sẽ học cái bài Định Vô Lậu. Buổi chiều thì chúng ta sẽ tiếp tục để mà chúng ta kiểm tra lại cái định Tứ Niệm Xứ để xem coi

trên Tứ Niệm Xứ chúng ta nhiếp tâm đúng hay sai. Thời gian là phải ngồi im lặng, giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự trong cái thời gian 30 phút, rồi tiếp tới thì sẽ kiểm tra nếu mà cần tiếp tục sẽ kiểm tra từ một giờ đến ba giờ, suốt 3 tiếng đồng hồ để xem coi từng cái tâm niệm của chúng ta ở trong Tứ Niệm Xứ như thế nào? Và cách thức chúng ta xả tâm như thế nào, đúng hay sai, có biết áp dụng hay là không biết áp dụng, đó là cái điều mà cần kiểm tra lại trên cái phương pháp Tứ Niệm Xứ. Ai thì cũng nghĩ rằng mình tu đúng, nhưng mà cách thức để mà trụ tâm, để mà đứng ở một cái vị trí nào đó để quan sát trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp thì hầu như chưa biết cách, chưa biết cách đứng cái vị trí đúng.

Ví dụ như cái thành của chúng ta nó có bốn cái cửa, mà cái người lính phải đứng ở vị trí nào, ở cái vị trí nào để nhìn được bốn cửa thành, đó là cái điều quan trọng. Còn nếu mà chúng ta không biết thì như là chúng ta chạy loanh quanh, à cho nên nghe trong cái bài kinh của pháp Tứ Niệm Xứ thì Đức Phật xác định: “ trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp”. Thì như vậy là chúng ta



sẽ chạy từ cái thân, thọ, tâm, pháp, chạy loanh quanh quá, chạy lòng vòng, lòng vòng thì ví dụ như một cái người lính mà cứ chạy tới cửa thành này rồi tới cái cửa thành kia, cứ chạy như vậy thì cái người lính này rất là mệt nhọc. Mà như vậy thì có khi nó sơ hở ở cái cửa thành này thì cái cửa thành kia bị sơ hở. Cho nên không phải muốn bảo vệ cái Tứ Niệm Xứ này để không có cái kẻ gian mà lọt vào được trong bốn cái cửa thành này thì phải có một cái lầu cao hoặc có một cái lô cốt gác ở trên cao để nhìn xuống bốn cửa thành này rất dễ dàng. Vì vậy mà cái người lính gác đó chỉ có cách thức là phải ở trên cái tầm vóc cao của nó mà nhìn bốn cửa thành thì như vậy mới đúng cách của chúng ta tu gọi là Tứ Niệm Xứ.

Bởi vì đức Phật dạy chúng ta quán thân, thọ, tâm, pháp vậy thì không lẽ nào chúng ta cứ chạy lòng vòng cho nên chúng ta phải đứng ở vị trí nào, cái tâm chúng ta phải đứng ở cái vị trí nào mà quan sát. Thì buổi chiều thì chúng ta sẽ nghiệm coi cái người nào đứng ở vị trí đúng, và đứng ở vị trí sai. Nếu mà đứng ở vị trí sai thì các Thầy, các cụ đều là có thể tu sai không đúng, còn đứng ở vị trí đúng thì các Thầy, các cụ sẽ đúng,

vì mình quan sát thấy rõ ràng từng cái tâm niệm của chúng ta khởi, đi lúc nào, đến lúc nào, ra lúc nào chúng ta đều biết rất rõ ràng. Còn cái niệm đúng, niệm sai nữa cho nên vì vậy mà sau cái thời gian học Định Vô Lậu chúng ta đã có cái cách thức để xả tất cả các ác niệm đó.

Hôm nay chúng ta tiến tới vì cái sự tu tập của chúng ta Định Vô Lậu nó đòi hỏi chúng ta rất nhiều cái sự tư duy, có người sợ rằng chúng ta tu riết chắc có lẽ là điên bởi vì làm bài như thế này các con thấy rất là nhiều. Dùng hết cái đầu óc của chúng ta để tập trung vào cái sự tư duy, quán xét thì đó cũng là điều tốt nhưng không khéo tu riết rồi chúng ta riết rồi thành điên. Có nhiều người các Thầy thấy rằng có nhiều học sinh sau khi đi học lấy mảnh bằng Đại học xong rồi thì trở thành ngơ ngơ, ngác ngác, có nhiều người lắm chứ không phải là một người. Mà những người này có tu định đâu, họ có nhiếp tâm ức chế đâu mà hoàn toàn họ dùng cái tri kiến của học, học hiểu nhưng cuối cùng trở thành điên. Ở đây chúng ta nếu mà vì mà siêng năng Định Vô Lậu quá chúng ta cũng trở thành điên chứ đừng có nói chi gọi là nhiếp tâm phải không, có phải không?

Cho nên chúng ta tu theo cái đặc tướng, theo cái khả năng của mình, lần lượt mình triển khai có Thầy hướng dẫn sai, đúng, nếu mà mình làm nhiều quá coi chừng mình sẽ bị sai. Đây mấy con thấy nội một cái nói về cái thân vô thường thôi mà Thầy Phước Tôn dám viết ra một sấp thế này đây, Thầy quá kinh hãi, đọc mà Thầy thấy quá mệt. Mấy con thấy một sấp như thế này đây, thì Thầy sẽ lấy ra cho mấy con xem mà chỉ nói là cái thân vô thường thôi bao nhiêu đây mà Thầy cũng thấy muốn chết. Các con thấy quá nhiều phải không. Cho nên vì vậy từ từ mấy con làm như thế nào để nhắm vào cái sự vô thường đó mà xả cái tâm của chúng ta. Chứ không phải viết nhiều, cái viết nhiều mấy con sẽ viết đạo đức nhân bản là nhiều. Mỗi người phải viết cho Thầy một 1000 trang. Ở đây con viết được bao nhiêu trang phải không? Nhưng mà 1000 trang cho Thầy. Mỗi người sẽ viết cho Thầy một ngàn trang. Bởi vì dù sao mấy con cũng trở thành những nhà đạo đức thì mấy con phải viết đạo đức.

Đây mấy con sẽ thấy muốn viết đạo đức thì phải có cơ sở viết chứ không phải mà mấy con viết một cái bài luận đạo đức thường thường thì không được, cũng như cái

bài luận văn của học trò thì không được, mà viết đạo đức thì phải có cách thức hẳn hoi, đàng hoàng. Nghĩa là mấy con phải vào lời nói đầu hoặc là lời đầu sách. Nghĩa là mình vào mình nói cái đạo đức thì mình phải có cái lời giới thiệu, chứ không phải khi không muốn viết bài đạo đức rồi và đồng thời bài Đạo Đức mấy con nên nhớ rằng khi viết thì phải có cái tên đạo đức. Chứ không phải muốn viết đạo đức rồi nói như không tham lam hoặc đức hiếu sinh, hay hoặc đạo đức hiếu sinh, mấy con viết một cái tí nhỏ hoặc là một cái không tham lam, không trộm cắp, không tà dâm, mấy con nói theo Thập thiện thì không có được, nói như vậy không được mà phải đề một cái tên.

Đây bây giờ Thầy đem một cái ví dụ khác để mấy con thấy như Thầy Chơn Thành muốn viết một cái đạo đức, muốn viết một cái truyện đạo đức thì Thầy viết cũng hay. Vào đó thì Thầy viết lời giới thiệu đạo đức nhân bản, Thầy giới thiệu trước. Rồi qua cái lời giới thiệu của Thầy rồi, nhưng mà Thầy giới thiệu cái đạo đức nhân bản này rồi thì sau đó Thầy đưa cái tựa đề của một cái đạo đức mà Thầy muốn nói trong cái câu chuyện của Thầy, thì Thầy không biết như thế nào

sao Thầy để vì nằm ngủ nghỉ cho nên không phải. Ở trong cái bài của Thầy viết, đọc ra thì cái người này thiếu trách nhiệm, thiếu cái trách nhiệm, bổn phận, vì cái người bác sĩ này họ thiếu trách nhiệm bổn phận khi mà họ nhận bệnh nhân vào cái bệnh viện của họ mà họ thiếu trách nhiệm, họ đi ngủ để cho bệnh nhân tới chết rồi họ mới đến, thì như vậy là quá sai. Cho nên đó là đức trách nhiệm. Mình có đặt cái tên nó chứ con.

Cho nên có nhiều người, hôm qua Thầy đọc các bài của các cô nói về đạo đức nhân bản, họ chỉ đem ra một cái câu chuyện hoặc là họ có nói cái đó là tham, là ái ngữ mà họ không có nói được cái tên của đạo đức. Vì vậy mà muốn nói được cái tên đạo đức đó thì chúng ta phải xem xét cái hành động đạo đức đó ở trong đó nó như thế nào.

Thí dụ như một cái lời nói thành thật thì cái đức của nó là đức thành thật. có phải không? Một cái lời nói ái ngữ thì cái lời nói ái ngữ đó nó nhằm cái mục đích gì thì mình dựa vào mục đích đó mình đặt cái tên của nó là cái đức của nó là đức gì. Một người mà có cái hành động không lấy của không cho thì mình đặt cái tên đạo đức đó là gì, thí dụ như

anh ta không trộm cắp, không tham lam, thì cái tên đạo đức đó là gì thì mình phải đặt cái tên đạo đức đó chớ. Thì ví dụ như đạo đức đó là đức từ bỏ lấy của không cho, có phải không? Bởi vì mình không tham lam trộm cắp thì phải là đức từ bỏ lấy của không cho, người ta không cho thì nhất định là không lấy thì phải là đức từ bỏ lấy của không cho chứ sao.

Các con nghe Đức Phật đã dạy cái giới không, từ bỏ lấy của không cho không, đó là cái đức không tham lam trộm cắp chứ sao. Còn nếu các con nói đức không tham thì như vậy là ở trong ý các con có tham, sân, si gì, phải không mà không tham thì nó thuộc về cái ý rồi. Chứ còn cái trộm cắp, tham lam này là nó lấy, nó tới cái thân hành của nó rồi.

Cho nên phải đặt một cái tên cho xứng hợp với cái đức đó. Và mình diễn tả cái bài đó ra, cho nên ở đây chúng ta thấy thì như Thầy Chơn Thành mới vào cái đạo đức nhân bản, nhân quả thì Thầy đã giới thiệu, Thầy làm đúng đó, Thầy giới thiệu cho cái đạo đức nhân bản, nhân quả rồi. Rồi bắt đầu thì Thầy cho một cái đức qua cái câu

chuyện xảy ra trong gia đình của Thầy, cho nên Thầy viết cái đức mà Thầy, vì cái cô y tá và cái cô bác sĩ ở cái nhà bảo sanh đó do ham ngủ vì vậy mà cái người mà đến sanh đó đến khi mà người ta chết rồi thì hai cái người này mới dậy thì người ta đã chết rồi. Nghĩa là không có ai trực, chỉ bây giờ người ta vô đó thấy người ta chưa thấy có gì hết, lẽ ra mình sẵn cái người như vậy đó thì mình phải có cái sự trực canh với nhau để khi mà xảy ra thì mình giúp đỡ người ta. Còn đằng này thì coi như mình lo mình ngủ, mình ngủ đến nổi mà người ta rên la, người ta đau khổ mà không ai biết hết, tới chừng mà máu ra nhiều quá người ta chết mất rồi, chừng mà thức dậy thì người ta đã tắt thở rồi còn thứ gì đâu mà cứu người ta được nữa. Cuối cùng đó là một cái nỗi đau nhất cho những cái gia đình của người khác mà trong khi đó cái trách nhiệm của mình như vậy mình đã không làm tròn cái bổn phận của mình để cho cả gia đình người ta khổ, để cho cái sự đau khổ quá lớn, cái sự mà mất mát quá to lớn cho người ta. Và như vậy thì chúng ta thấy đó là cái đức trách nhiệm, bởi vì cái đức trách nhiệm, bổn phận trong nghề nghiệp ai cũng có.

Một kĩ sư làm cầu mà không có trách nhiệm thì quên một con tán, một con ốc vạy cầu, đến khi mà cầu bị xe sập xuống chết bao nhiêu người thì cái trách nhiệm đó là do một người kĩ sư làm cầu chớ, các con thấy. Cho nên đó là cái đức hạnh của một cái người trong công việc của người đó, đó là cái đức nghề nghiệp. Cho nên trong khi một bác sĩ mà cái nghề nghiệp của người bác sĩ mà bây giờ có cái người bệnh nhân đó họ không có tiền mà bây giờ cần phải bao nhiêu máu, cần có bao nhiêu thuốc để mà cứu sống cái người này kịp thời. Nhưng mà vì cái người này không tiền cho nên làm ngơ, bỏ cuối cùng người này chết, thì trước cái nghề nghiệp của một bác sĩ thì không thể nào mà làm như vậy, cái hành động như vậy gọi là y đức. Các con thấy y đức nó có cái đức của nghề y chứ, cho nên vì vậy mà cái hành động làm như vậy thì nó không đúng trong cái nghề nghiệp đó.

Còn trái lại cái việc vì tham ngủ nghỉ cho nên thiếu trách nhiệm, bỏn phận để làm cho người khác quá đau khổ như thế này cho nên gọi là Đức trách nhiệm, mình không trách nhiệm cho nên mới để xảy ra sự đau khổ. Cho nên khi mà biết đạo đức



nhân bản rất nhiều chớ không phải có một chút xiu ở trong thập thiện mình dựa vào đó mình viết như vậy có ít lắm. Vì vậy mà Thầy bảo mọi người viết cho Thầy mười trang, à một ngàn trang giấy mà phải một ngàn trang giấy đánh vi tính như thế này thì mấy con sẽ thấy nó thành ra cuốn sách như thế này, ra một ngàn trang nó như thế này, mỗi người các con phải làm. Bởi vì mấy con học lớp này, Thầy đào tạo mấy con là những người đạo đức, đạo đức về cái đời sống thân hành đạo đức và cái thuyết giáo đạo đức, những cái điều mà chúng ta viết ra gọi là thuyết giáo đạo đức, để nói lên đạo đức. Nhưng có thuyết giáo thì phải có thân giáo. Trong khi người dạy đạo đức là phải sống đạo đức chứ không phải nói được mà không làm được là không đúng.

Đây là những điều áp dụng bắt buộc các con khi mà thông suốt được nhân quả, khi thông suốt được các pháp vô thường, khi hiểu được đạo đức thì chúng ta phải áp dụng vào đời sống chúng ta trở thành những người đạo đức thật sự. Thì như vậy sự học tu chúng ta mới thấy kết quả của chúng ta trong thời gian ngắn chúng ta đã đạt được kết quả đó.

Giờ, trước tiên thì Thầy nhắc, nhưng ở đây thì qua cái bài của Thầy Chân Thành, bây giờ có người nào đọc giùm cái bài Thầy Chân Thành để chúng ta đại khái được cái sự viết đạo đức để chúng ta bắt đầu xây dựng cho mình một cái sự hiểu biết về đạo đức nhân bản. Vậy thì Thầy Chân Thành con phải đến để đọc cái bài của con con.

-----  
MỤC LỤC

Mục lục

Lời giới thiệu

Đức trách nhiệm

1/ Đặc tướng đạo đức nhân bản của câu chuyện là gì?

2/ Đặc tính đạo đức nhân bản của câu chuyện này là gì?

3/ Đường đi đạo đức nhân bản câu chuyện này là gì?

4/ Chuyển hóa đạo đức nhân bản - nhân quả của câu chuyện là gì?

5/ Duyên hợp đạo đức nhân bản của câu chuyện là gì?

6/ Duyên tan đạo đức nhân bản là gì?

7/ Áp dụng vào đời sống

8/ Kết luận

-----

## **ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN - NHÂN QUẢ**

*Bài làm của tu sinh Chơn Thành*

### LỜI PHÊ CỦA THẦY

*Vì ham ngủ nghỉ, cho nên thiếu trách nhiệm, bốn phận, để làm cho người khác bị quá đau khổ như thế này, cho nên gọi đây là “Đức trách nhiệm”.*

### BÀI LÀM

---o0o---

### LỜI GIỚI THIỆU

Đạo đức nhân bản là một bộ sách lớn dạy về những hành động đạo đức nhân bản của thân, khẩu, ý. Thân không làm những điều ác, khẩu không nói những điều ác, ý không suy nghĩ những điều ác, không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ muôn loài chúng sinh, không kể người có tôn giáo hay người không có tôn giáo. Hễ bất kỳ những ai sống trong cộng

đồng xã hội cũng như sống trên hành tinh này, trái đất này đều cần phải học và cần am hiểu. Hầu hết con người sinh ra đều vô minh, không am hiểu về đạo đức nhân bản nên thân hay làm 3 điều ác, đó là: sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Khẩu hay nói 4 điều ác, đó là: nói dối, nói thêu dệt, nói lật lọng và nói lời hung ác. Ý hay suy nghĩ 3 điều ác, đó là: tham lam, sân hận, si mê. Chính những hành động ác đó, lời nói ác, ý nghĩ ác ấy mà con người đã tạo ra cho mình và cho cả thế gian này thành địa ngục, của sự đau khổ và chết chóc, chiến tranh xảy ra khắp nơi, không có nước này thì nước khác, không có lúc nào ngừng nghỉ, hàng ngày hàng giờ, cướp đi biết bao nhiêu mạng sống của những con người vô tội, nạn khủng bố ngày một gia tăng, một kẻ mang chất nổ ở trong người, khi nó được nổ thì hàng ngàn người vô tội bị thiệt mạng...

Cho nên, bộ sách đạo đức nhân bản ra đời sẽ giúp cho mọi người thông hiểu thế nào là đạo đức nhân bản. Sự lợi ích to lớn đối với tất cả mọi người đang sống trên hành tinh này và nó còn giúp ích cho các quốc gia trên toàn cầu dẹp đi những tệ nạn của xã hội đang lan tràn ở khắp nơi, đang

*là nỗi lo lắng của các nhà lãnh đạo ở mọi nước. Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu cùng các bạn đọc giả xa gần đọc bộ sách đạo đức nhân bản. Trong quá trình biên soạn bộ sách khó có thể tránh khỏi những thiếu sót, rất mong các bậc cao minh, thạc đức và các bạn đọc giả đóng góp cho những ý kiến để bộ sách được hoàn chỉnh hơn. Xin chân thành tri ân cùng quý vị!*

*Ngày 24/ 12/ 2005*

*Kính ghi: Chơn Thành.*

## **ĐỨC TRÁCH NHIỆM**

Câu chuyện mà chúng tôi kể cho các bạn hôm nay đã được đi qua cách đây 26 năm, hôm nay ngồi ghi lại mà chúng tôi vẫn còn cảm thấy kinh hoàng và sợ hãi về nỗi bất hạnh ấy.

Ngày 21/2/1980 hồi 1 giờ sáng chúng tôi đưa vợ chúng tôi đến nhà hộ sinh quận Đống Đa, Hà Nội ngõ Trại Khách, phố Khâm Thiên để sinh cháu thứ ba. Sau khi làm xong thủ tục nhập viện, chúng tôi chần chừ không muốn ra về. Thấy thế vợ tôi nhắc: “*Anh về đi, không hai đứa nó thức dậy không thấy*

*ai, nó kêu khóc tội nghiệp!”.*

Lúc ấy nghe nhà tôi nhắc tôi như vậy, tôi mới chợt tỉnh nghĩ: *“Ồ mình đã khóa cửa trước khi đi để hai đứa ngủ trong nhà”.*

Tôi hỏi nhà tôi: *“Em thấy trong người thế nào?”*

Nhà tôi trả lời: *“Em thấy bình thường, chưa có vấn đề gì”.*

Tôi thấy chưa có vấn đề gì nên lấy xe ra về, chỉ mong cho trời mau sáng, không còn ngủ nghỉ gì nữa. Trời vừa hửng sáng, chúng tôi đánh thức hai cháu dậy và đèo 2 cháu vào viện để thăm mẹ cháu. Đến nơi tôi thấy phòng nhà tôi nằm hôm qua cửa đã đóng kín, không vào được, tôi đang loay hoay tìm cách vào thì một cô y tá chạy ra hỏi tôi rồi đưa cho tôi 1 chiếc nhẫn mà nhà tôi thường đeo. Tôi bàng hoàng nhảy bổ vào nhưng không được, linh tính báo cho tôi biết có việc chẳng lành. Tôi đèo 2 cháu đến nhà ông bà ngoại ở đầu ngõ chợ Khâm Thiên cùng phố, nói vấn tắt cho ông bà ngoại: *“Nhà con đến nhà hộ sinh lúc 1 giờ đêm”*, rồi tôi xách xe lao thẳng đến nhà hộ sinh. Đến nơi tôi thấy cửa phòng đã mở, tôi nhảy bổ vào nhưng không thấy nhà tôi ở trong đó, tôi la lên, vẫn

cô y tá đưa tôi chiếc nhẫn khi nãy chạy ra và trả lời: “*Chị ấy đã chuyển đến Bệnh viện Bà Mẹ Và Trẻ Em ở phố Tràng Thi rồi*”. Tôi hỏi cô ta: “*Nhà tôi sinh cháu chưa?*”

Cô ta không trả lời, tôi quát to giận dữ: “*Đưa bệnh án đây!*”

Thấy cung cách dữ tợn của tôi buộc cô ta phải vào lấy bệnh án đưa cho tôi xem. Bác sĩ trực hôm đó là Đặng Thị Phúc và y tá hộ lý là Nguyễn Thị Văn, bệnh án ghi vắn tắt: “*Đứt động mạch tử cung, máu ra nhiều hồi 3 giờ*”.

Tôi ném tờ bệnh án vào mặt cô y tá rồi phóng xe lên thẳng Bệnh viện “Bà Mẹ Và Trẻ Em”, đến nơi tôi xông thẳng vào phòng cấp cứu, một bác sĩ mời tôi ngồi. Một lúc lâu như để tôi kịp trấn tĩnh, ông ấy chậm rãi nói: “*Chị ấy được chuyển đến đây lúc 6 giờ 30’, chị ấy đã bị đứt động mạch tử cung và chết lúc 3 giờ sáng*”.

Nghe ông nói đến đây mắt tôi hoa lên, tai tôi ù đi, gân như muốn ngắt xiu, nhưng cổ trấn tĩnh. Ông nói tiếp: “*Chúng tôi đã mổ lấy cháu ra, một cháu trai hiện đang ở dưới nhà xác*”.

Chúng tôi theo ông xuống nhà xác, ông nhẹ nhàng mở cửa, vừa nhìn thấy vợ con, tôi không còn biết gì nữa, phải một lúc lâu tôi cảm nhận ra được bàn tay ai đó đã dìu tôi ra ngồi trên ghế ngoài sân Bệnh viện, thì ra ông bác sĩ ấy đã đưa tôi ra. Lúc ấy mọi người: ông bà nội, ông bà ngoại, anh em họ hàng,... đều có mặt lo mai táng cho hai mẹ con cô ấy.

Hôm sau cô y tá ở nhà hộ sinh cũng có mặt, cô mang vòng hoa đến viếng. Lúc ấy tôi đã có phần bình tĩnh, bộ mặt không còn dữ tợn nữa, tôi hỏi cô về sự việc cái chết của vợ con tôi ra sao, cô ta trả lời: *“Lúc ấy em định trả lời, nhưng thấy anh dữ tợn quá, em không nói gì được”*. Rồi cô cho biết: Hôm đó là phiên trực của bác sĩ Đặng Thị Phúc và cô y tá hộ lý Nguyễn Thị Vân. Sau khi khám xong cho chị ấy, thấy chưa sinh được, hai người về phòng mình rồi ngủ cho đến 4 giờ sáng. Thức dậy thì thấy máu chảy lênh láng, nghe tim đã ngừng đập, và gọi điện đến Bệnh viện phụ sản Bạch Mai cấp cứu, Bệnh viện phụ sản Bạch Mai hỏi lại: *“Còn sống hay đã chết?”*

Bác sĩ Phúc trả lời: *“Tim đã ngừng đập!”*



Bệnh viện phụ sản Bạch Mai trả lời:  
*“Tim đã ngừng đập thì còn cấp cứu gì nữa!”*

Bác sĩ Phúc gọi điện cho Bệnh viện “Bà Mẹ Và Trẻ Em”, ở đây cũng hỏi lại và bác sĩ Phúc cũng trả lời: *“Tim đã ngừng đập”* và họ không xuống.

Chờ mãi cho đến sáng, điều đình thế nào đấy với bác sĩ Phúc họ mới đưa xe đến, xuống chở về làm phẫu thuật. Đấy cũng là một thủ đoạn che đậy tội lỗi của mình mà túc trực hôm đó là bác sĩ Phúc và y tá Vân.

Nếu bác sĩ Phúc và y tá Vân không ham ngủ nghỉ mà có trách nhiệm với sản phụ thì đâu có dẫn đến cái chết của cả 2 người; thì đâu có để lại cho gia đình chúng tôi một sự mất mát, một nỗi đau thương quá lớn lao như vậy. Hơn nữa còn đưa gia đình tôi lâm vào cảnh chia ly: cha mẹ mất con cháu, chồng mất vợ, con cái mất mẹ, chị mất em, bản thân chúng tôi thì lâm vào cảnh “gà trống nuôi con”, phải sống ở địa ngục trần gian suốt 20 năm qua, nghĩ lại mà thấy kinh hoàng, sợ hãi. Thật là khủng khiếp!

**1/ Đặc tướng đạo đức nhân bản của câu chuyện là gì?**

Đặc tướng của đạo đức nhân bản của câu chuyện là bác sĩ Phúc và hộ lý Nguyễn Thị Vân đều không có đạo đức nhân bản, vì si mê.

## **2/ Đặc tính đạo đức nhân bản của câu chuyện này là gì?**

Đặc tính của đạo đức nhân bản của câu chuyện này là lừa dối, thiếu trách nhiệm.

## **3/ Đường đi đạo đức nhân bản câu chuyện này là gì?**

Đường đi của đạo đức nhân bản câu chuyện này là: *“Đạo đức ở đâu, thì trí tuệ ở đó; trí tuệ ở đâu thì đạo đức ở đó. Đạo đức làm thanh tịnh trí tuệ, trí tuệ làm thanh tịnh đạo đức; người có đạo đức nhất định có trí tuệ, người có trí tuệ nhất định là người có đạo đức”*. Người có đạo đức là người không bao giờ làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai. Người có đạo đức là người biết *“thương người như thể thương thân”*, coi sự đau khổ, mất mát của người như sự đau khổ, mất mát của chính mình mà ra tay cứu vớt. Trong câu chuyện chúng ta thấy bác sĩ Phúc là có học hành, có cấp bằng cao, song bà Đặng Thị Phúc là người vô đạo đức với mình, với người, vì ham ngủ nghỉ là tướng

trạng của si mê dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, dẫn đến cái chết oan uổng của hai mẹ con và còn làm cho nhiều người khổ sở triền miên mấy chục năm phải gánh chịu.

#### **4/ Chuyển hóa đạo đức nhân bản - nhân quả của câu chuyện là gì?**

Là con người sinh ra trên hành tinh này dù là người có học hành có cấp bằng cao, cho đến người bình dân ít được học hành, đều phải có đạo đức, và ước vọng của chúng tôi là không làm khổ mình, không làm khổ người và muôn loài chúng sinh. Đạo đức nhân bản có sẵn trong mỗi một con người, không phân biệt già trẻ, người nam, người nữ, không phân biệt là người có tôn giáo hay không có tôn giáo, vì chúng ta không quan tâm nên nó không hết mình mà thôi.

Con người bình thường bị ô nhiễm trước pháp ác của thế gian, vì pháp ác thì dễ học, dễ làm, vì pháp ác không học cũng làm được. Ví như ưa ngủ nghỉ là pháp ác, vì nó làm cho chúng ta trí tuệ không còn sáng suốt, người bần thần, rữ rượi, ngáp ngán, ngáp dài, lười biếng, ăn bám vào xã hội và gia đình. Còn pháp thiện thì khó học, khó làm cho nên tất cả các pháp thiện đều phải

học, học để hiểu biết sự đúng sai phải trái, hay thấy ác để mà sửa mình, và tất cả đều phải tập những pháp thiện để thành thói quen, để không bị ô nhiễm các thói hư, tật xấu. Ví như cái tính ham ngủ nghỉ là ác pháp như đã nói ở trên.

Bây giờ muốn trừ được tính ham ngủ nghỉ thì bản thân mình phải thường xuyên động thân, tức là pháp kinh hành chánh niệm tỉnh giác để trừ đi tính ham ngủ nghỉ. Phải thường xuyên tác ý tâm mình, như lý tác ý: *“Các pháp là vô thường, ngủ nghỉ là vô thường, là si mê hãy đi đi, đi khỏi thân tâm ta ngay lập tức!”*.

Ngoài ra chúng ta còn phải học tập giáo lý của đức Thế Tôn cho thông suốt và chính giáo lý của người mới mang lại cho chúng ta một đạo đức nhân bản thực sự, còn ngoài giáo lý của đức Phật ra thì không có giáo pháp nào, hay tôn giáo nào trên hành tinh này giúp chúng ta được, thì đó là chúng ta đã chuyển hóa được đạo đức nhân bản rồi đó.

### **5/ Duyên hợp đạo đức nhân bản của câu chuyện là gì?**

Tất cả các pháp trên thế gian này đều

là do duyên hợp lại mà tạo thành, không có đáng vạn năng nào tạo ra cả. Hội đủ các điều kiện thì vạn hữu mới được thành hình, chỉ cần thiếu một nhân duyên thì cũng không sinh ra được, ví như trong câu chuyện nếu không ưa ngủ nghỉ thì không vô trách nhiệm, không vô trách nhiệm nghề nghiệp của mình thì không vô đạo đức nhân bản. Không vô đạo đức nhân bản với mình thì không làm khổ mình, không làm khổ người. Không làm khổ người khác thì không có sự chết chóc đau thương. Vì thế sự đau khổ bệnh tật, tai nạn, chết chóc của chúng ta không do một đáng tác nhân bên ngoài nào gây ra mà chính chúng ta tự tạo cho nhau. Đó là duyên hợp, đó là vậy.

### **6/ Duyên tan đạo đức nhân bản là gì?**

Nói đến đạo đức nhân bản là nói cái gốc của sự thiện, sự lành, sự tốt, nó không mất đi đâu, và nó cũng không tan hoại hay hủy diệt mà nó chỉ tạm thời hết duyên, các pháp tự vắng bật. Duyên tan khi mà không gian, thời gian không còn chi phối, không còn đủ yếu tố, không còn đủ điều kiện.

### **7/ Áp dụng vào đời sống**

Nếu không được học pháp của đức Thế

Tôn, nếu không được thầy tổ Thích Thông Lạc dạy đạo đức nhân bản - nhân quả, thì câu chuyện mà chúng tôi kể với các bạn (mà bác sĩ Đặng Thị Phúc vì ham ngủ nghỉ đã gây cho gia đình chúng tôi sự mất mát quá to lớn, để lại một hậu quả đau khổ triền miên mà bản thân chúng tôi phải gánh chịu suốt hơn 20 năm qua). Đây là một mối thù truyền kiếp, chúng tôi nhờ con cháu chúng tôi luôn luôn khắc sâu ở trong lòng, bây giờ không còn nữa trong mỗi người chúng tôi ngày hôm nay.

Pháp của đức Thế Tôn quá tuyệt vời, đạo đức nhân bản quá tuyệt vời. Bộ sách đạo đức nhân bản phải được ra đời, có như vậy mới giúp cho loài người trên hành tinh này sống có đạo đức với mình để không có lòng hận thù truyền kiếp, những hành động đạo đức thương mình và vô đạo đức với mình đã làm khổ mình, khổ người. Đức Thế Tôn ngài dạy: **“Hận thù diệt hận thù đời này không thể có”**. Muốn sống có đạo đức nhân bản thì phải biết thương mình, thì phải sống có lòng thương với mọi người và thương sự sống của muôn loài chúng sinh. Muốn sống có đạo đức nhân bản hãy lấy lòng thương yêu, tha thứ, nhân nhục, buông xả, tùy thuận đối với

những người gian ác làm khổ mình, làm hại mình, làm hại gia đình mình, gây chết chóc đau thương cho mình, cho gia đình mình. Đức Thế Tôn, Ngài dạy: **“Từ bi diệt hận thù là định luật thiên thu”**. Cho nên, mọi người trên hành tinh này được học đạo đức nhân bản, thấm nhuần đạo đức nhân bản thì chiến tranh sẽ chấm dứt, nạn khủng bố sẽ cũng không còn, mọi tệ nạn xã hội trên mỗi quốc gia không còn thì thế gian này là Thiên đàng, Cực lạc, hạnh phúc an vui.

### **8/ Kết luận**

Đạo đức ở đâu thì trí tuệ ở đó, trí tuệ ở đâu thì trí tuệ ở đó, đạo đức làm thanh tịnh trí tuệ, trí tuệ làm thanh tịnh đạo đức. Người có đạo đức nhất định là người có trí tuệ, người có trí tuệ nhất định là người có đạo đức. Người có đạo đức là người không bao giờ làm khổ mình, khổ người, khổ muôn loài chúng sinh. Người có đạo đức là phải biết *“thương người như thể thương thân”*, coi sự đau khổ mất mát của người như sự đau khổ mất mát của chính bản thân mình mà hết lòng giúp đỡ. Đạo đức nhân bản có ích lợi và thiết thực to lớn như vậy, lẽ nào mọi người không hết sức nỗ lực, siêng năng,

ting tấn ngày đêm để học, để tu, để giúp cho mình và mọi người hết khổ, giải khổ, và thoát khổ.

*Ngày 25/ 12/ 2005*

Tu sinh Thích Chơn Thành.

**HẾT**





## 115-(LCK-047B)

### \* Đạo đức nhân bản nhân quả (Đọc bài Nguyễn Thanh)



Để tiếp tục thì các Thầy, quý cư sĩ sẽ tiếp tục soạn thảo viết cái bộ sách nhân bản. Để nhận cho đúng cách, không làm sai, cho nên Thầy có cách hướng dẫn trong khi có Nguyễn Thanh đã làm và đánh trên vi tính và đồng thời đưa ra, Thầy in ra. Tức là nó đánh trên vi tính riêng của nó rồi nó đưa ra.

Cho nên hôm qua Thầy có hướng dẫn bên nữ theo cách thức này cho nó rõ ràng, đây là các con thấy vào cái đầu đề tựa của nó là “lời đầu sách”. Nghĩa là bắt đầu chúng ta viết bộ sách tức là cái giáo trình học đạo đức của chúng ta rồi đó. Nghĩa là chúng ta viết đạo đức nhân bản là cái bộ sách đạo đức để dạy, vì vậy mà dựa vào cái nhân quả, dựa vào các pháp vô thường mà chúng ta được học thì chúng ta sẽ viết thành cái bộ sách đạo đức nhân bản, nhân quả. Đó thì chúng ta thấy đây là cái tựa đề, cái bài của nó, cái tựa đề rồi mới tiến tới chứ không phải viết

lu bù. Rồi bắt đầu cái tựa đề giới thiệu rồi thì tới cái bài giới thiệu ba nơi xuất phát đạo đức nhân bản, dưới này là cái bài, trên là cái tựa đề. Rồi bắt đầu nó đi lần lượt.

Bây giờ hết cái giới thiệu rồi thì bắt đầu tới nói về đạo đức thì chúng ta thấy cái tựa đề: “Đức từ bỏ lấy của không cho” nó không có còn theo cái thứ tự của bắt đầu đó, như mình phải nói theo cái Thập thiện dạy Đức hiếu sinh, rồi mới Đức từ bỏ lấy của không cho, mới nói đến Đức chung thủy hoặc là nói Đức tịnh hạnh, cái hạnh thanh tịnh, Đức không dâm dục thì cái đó mình đặt cái tên cho nó hợp. Đây là Đức từ bỏ lấy của không cho, đó thì chúng ta thấy lần lượt, lần lượt những cái đức, lần lượt nó sẽ ra đời để dạy cho chúng ta biết được cái đức như thế nào, bởi vì đạo đức thì phải nói về cái đức.

Rồi bây giờ đây là một cái đức nữa, Đức không giận hờn, cái người mà không giận hờn thì nó có cái đức không giận hờn, đó là cái đức nữa. Do đó chúng ta thấy lần lượt nó có cái đức nó ra đời, mà nó nói quanh trong cái nhân bản, nhân quả của nó thôi, nó không có ra khỏi con người của nó. Bây giờ đến cái Đức sáng suốt, cái Đức minh mẫn, Rồi bắt đầu các con thấy đó là mấy cái đức

rồi đó, chỉ có mấy trang đó. Rồi bây giờ Đức thanh tịnh tức là đức không dâm dục đó, cái người còn dâm dục là cái người không thanh tịnh mấy con. Còn những người giữ gìn được cái đức thanh tịnh là không dâm dục, tức là vô sắc dục tức là Đức thanh tịnh. Khi nói hết cái đức đấy rồi thì đến Đức ngôn ngữ thành thật, tức là không nói dối đó. Cái người mà không nói dối, cái lời nói cho nên thêm cái Đức ngôn ngữ thành thật, cái ngôn ngữ không thành thật là ngôn ngữ nói dối. Nói hết những cái gì mà ngôn ngữ thành thật.

Rồi đây tới Đức hiếu sinh mấy con, tức là lòng thương yêu sự sống của chúng ta đối với muôn loài gọi là Đức hiếu sinh, nó lần lượt cái đức đó nó sẽ phơi bày ra hết những cái hành động đó để mà nhắc nhở chúng ta biết cái đó là cái hành động đạo đức, còn cái hành động mà không đạo đức nó sẽ làm khổ mình, khổ người.

Đây tới một cái đức, cái đức này Đức từ bỏ lấy của không cho, rồi bắt đầu, đó là mấy cái đức đó hết xong rồi thì tới cái kết luận của nó là tại vì ngày hôm qua là ngày Thầy đã 80 tuổi, nên cái ngày 01 tháng giêng tức là ngày mà Thầy đã 80 tuổi rồi, thì cuối cùng nó cũng chỉ làm cái bài để dâng lên

kính mừng tuổi của Thầy thôi chứ không có gì. Nhưng mà cái đạo đức không phải là cái bao nhiêu đâu, không phải có bao nhiêu đâu, không phải một trăm mấy chục trang này đâu, nó còn nhiều lắm cả ngàn trang vậy chúng ta tiếp tục viết cái đạo đức đó thì chúng ta thấy cái sự phân ra từng đạo đức như vậy. Vậy thì bây giờ chúng ta nghe qua một lần, bây giờ ai đọc một vài đoạn thôi, đừng đọc nhiều vì chúng ta không có thì giờ vậy thì có ai đọc dùm mấy con. Đây chữ này nó dễ đọc lắm không có khó đâu, ai đọc được, đọc giùm Thầy coi, có ai đọc được không? Con đọc lời đầu sách, lời giới thiệu, rồi đọc một cái đạo đức thôi, đọc chút ít để chúng ta thấy được cái sự trình bày của Nguyên Thanh, Nguyên Thanh chẳng qua là con người nhớ Thầy xin nhắc lại cho mấy con biết Nguyên Thanh có một cái đầu óc nhớ như Thầy Thông Huyền tức là thầy Chân Quang, mà trước kia thầy Chân Quang về đây ở với Thầy một năm, Thầy biết con người này có tài mà Thầy không giữ được, cho nên bây giờ thầy Chân Quang tổ chức một cái chùa rất lớn, Phật tử rất đông, kinh khủng lắm chứ không phải không.

Nếu mà thầy Chân Quang được mà đào

luyện thầy trở thành tu sĩ tu chứng hẳn hoi hoàn toàn thầy Chân Quang đem lại lợi ích rất lớn cho mọi người. Ngày xưa Thầy hi vọng thầy Chân Quang là cái ngòi bút của Thầy, Thầy không bao giờ viết vì Thầy không cầu danh ở trên cái sách vở. Thầy giao phó hết cái sự viết cho thầy Chân Quang, Thầy quyết định đào tạo thầy Chân Quang nhưng cái duyên nó không đủ. Vì vậy mà thầy Chân Quang chỉ đứng ra một cái góc độ bây giờ thầy Chân Quang dẫn dắt người ta rất đông nhưng đi đến cái chỗ mê tín rất là khổ và đồng thời phá giới Thầy thấy rất đau lòng mấy con không phải là một chuyện dễ. Mà Nguyên Thanh bây giờ có khả năng như thầy Thông Huyền nhớ dai. Mấy con nghe qua những cái bài đọc của Nguyên Thanh chứ gì, cả một cái đầu óc kết tập tất cả sách vở, nghĩa là đọc đâu nhớ đó mà nhớ rất kĩ.

Do đó nếu mà Thầy không khéo léo thì Nguyên Thanh sẽ đứng một góc trời và từng đó cũng là một cái tai hại cho những người khác mấy con, cho nên cố gắng đào tạo làm sao cho được những cái người có tài này để họ đem lại cái Chánh pháp của Phật thì nó lợi ích rất lớn cho người khác. Coi vậy chứ không phải dễ mấy con, thầy Thông Huyền

khi mà Thầy về Chân Không, cái đầu óc của thầy Thông Huyền rất hay là cái chỗ như cái máy cassette mấy con, ai nói rồi nói trở lại không sai một chữ. Đó là những cái đặc biệt của Thầy Chân Quang bây giờ đó, Thầy nói thật sự, hỏi đó thầy còn nhớ thầy ở trên Chân Không và ở Thường Chiếu khi mà Thầy về nói rồi thầy nói lại vanh vách. Những cái gì mà nói qua rồi Thầy nói trở lại không sai.

Cho nên cái cuốn “cuối hàng dương”, “người chiến thắng” đều là do thầy Thông Huyền ghi lại. Đó thì những cái người có cái đặc biệt có đầu óc nhớ dai, và cũng có cái khả năng thì mấy con nên đọc lại coi Nguyên Thanh. Cái đầu óc mà luận như vậy Thầy thấy nó cũng có khả năng lắm rồi, nhưng mà điều kiện phải làm sao hướng dẫn tu cho đạt được để đem lại cái sự lợi ích lớn cho mọi người. Thầy biết nếu mà không giúp đỡ Nguyên Thanh, không an ủi được nó thì nó sẽ đứng ra một cái góc khác chứ không thể nào. Mà một cái góc khác thì Phật pháp nó sẽ lệch mất đi mấy con. Cho nên con đọc để cho các Thầy được nghe một đoạn của nó và đồng thời cái viết của nó mấy con thấy, Thầy chỉ hướng dẫn nói chung chung thôi mà nó viết rõ ràng cụ thể, nghĩa là y như là Thầy

đã viết chú không phải, đó là cách thức nhớ dai, biết cách. Con đọc đi.

**[Tu sinh]:** Con xin đọc:

## **ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN**

### **Lời đầu sách**

*Một gia đình luôn luôn hòa thuận, vui vậy, một thôn xóm quanh năm an cư, lạc nghiệp, một quốc gia đồng tâm nhất trí, một thế giới hòa bình thịnh trị đó là hoài bão tha thiết của con người từ khi biết đau khổ và ước mơ. Nhưng khổ thay hoài bão ấy đã mấy lần được thực hiện. Như nói đến một phạm vi nhỏ nhỏ như gia đình chẳng hạn, sự hòa thuận, tin yêu, vui vẻ, sự kính trên, nhường dưới, sự đồng tâm, đồng trí cũng là một điều khó khăn, ít khi được thực hiện.*

*Và gia đình càng bất hòa, thôn xóm càng rối loạn, quốc gia càng chia năm, sẽ bấy, thế giới càng bất an, giặc giã càng tung hoành thì lòng người càng khao khát được học nền đạo đức làm người.*

*Đạo đức nhân bản, nhân quả là một nền tảng luân lý mà con người buộc phải học tập, là một môn học đạo đức hay nhất*

và kịp thời nhất rất cần cho đời sống tâm linh của loài người. Trong mỗi thời đại và nhất là trong thời đại văn minh phát triển công nghiệp hiện đại hóa vì thế đạo đức rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

Nhưng đạo đức là gì? Từ xưa đến nay, người ta đã nói rất nhiều về đạo đức. Nói đến đạo đức là nói đến phẩm cách con người đối xử với nhau có tình có nghĩa, có những hành động cao đẹp và cao thượng, vân vân.... Nhờ đó con người mới có khác hơn loài cầm thú; nhờ đó con người thoát ra khỏi bản năng hung dữ, ác độc của loài động vật; nhờ đó con người mới trở nên những bậc hiền nhân, thánh triết ; nhờ đó con người mới có những năng lực mâu nhiệm làm chủ được sanh, già, bệnh, chết và sẽ thành một bậc thánh A La Hán tâm vô lậu giải thoát hoàn toàn.

Nói về đạo đức chúng ta đã biết ở Việt Nam và Trung Hoa được truyền thừa nền đạo đức Khổng – Mạnh: Đạo đức Khổng - Mạnh gồm có tam cương, ngũ thường.

Tam cương gồm có: Quân thần cương, Phụ tử cương, Phu thê cương ;

Ngũ thường gồm có: nhân, nghĩa, lễ,



trí, tín. Đạo đức này đưa ra để dạy cho con người nhằm mục đích bắt buộc phải tuân thủ theo trật tự tôn ti của giai cấp chế độ phong kiến, biến con người thành công cụ để phục vụ vua chúa: “quân xử thần tử, thần bất tử bất trung”. Ở đây chúng tôi không muốn nói đến thứ đạo đức phong kiến này mà muốn nói đến thứ đạo đức bình đẳng mà mọi người rất cần thiết như cơm ăn, như nước uống, như áo mặc và như hơi thở. Vậy đạo đức này thuộc về đạo đức gì?

Kính thưa các bạn! Chúng ta muốn nói đến đạo đức này chứ không phải nói đến đạo đức tam cương, ngũ thường, nhân, nghĩa, lễ, trí, tín mà chúng tôi đã nói ở trên hay bất cứ một thứ đạo đức nào khác như đạo đức tộc họ của gia đình, đạo đức phong tục, tập quán của mỗi dân tộc, của một xứ sở quê hương, của một đất nước hay là những thứ đạo đức mơ hồ, trừu tượng của các tôn giáo từ xưa cho đến nay. Mà chúng con muốn nói đến đạo đức thường xuất phát ngay những hành động sống hàng ngày của các bạn mà các bạn thường trực tiếp lắng nghe và tiếp xúc với mọi người, mọi việc làm, mọi đối tượng và mọi pháp...

Đạo đức này xuất phát từ những hành động thân, miệng, ý của các bạn. Hành động thân, miệng, ý của các bạn khi xuất phát sẽ không làm khổ mình, khổ người. Đó là đạo đức nhân bản, nhân quả mà trên đời này ai cũng cần học hỏi và hiểu biết, vì nó chính là hành động sống của các bạn hàng ngày đem lại sự an vui cho các bạn và mọi người mọi vật xung quanh các bạn.

Nếu các bạn không học, không hiểu đạo đức nhân bản, nhân quả làm người vô tình những hành động của các bạn, các bạn sẽ làm khổ mình, khổ người, khổ cho muôn loài vật khác. Và như vậy các bạn là người thiếu đạo đức. Nói thiếu đạo đức là nói một cách nhẹ nhàng đối với các bạn, nếu không nói như vậy thì sẽ nói thẳng rằng các bạn là một người vô đạo đức. Có nghĩa là vô đạo đức với mình và đối với mọi người cũng như đối với tất cả muôn loài chúng sanh.

Đạo đức này không bắt buộc chúng ta phải phục vụ cho một giai cấp nào, một chế độ nào hay cho một hệ tư tưởng nào và một cá nhân nào. Đạo đức này là một thứ đạo đức bình đẳng, luôn luôn phục vụ cho sự sống của muôn loài trên hành tinh này,

không phân biệt màu da thứ tóc, không phân biệt chủng tộc, tổ quốc, quê hương hay đất nước riêng biệt nào cả. Đạo đức này dạy con người không những thương con người và còn biết thương yêu các loài động vật mà ngay cả cỏ cây. Đạo đức này sẽ mang đến cho muôn loài sự bình an, thiếu đạo đức nhân bản làm người, các bạn sẽ không bao giờ thoát ra bản chất của loài thú vật. Vì con người cũng là một loài động vật như bao loài động vật khác trên hành tinh này, con người chỉ hơn các loài động vật khác là nhờ có trí tuệ thông minh biết phân biệt phải, trái, trắng, đen, tốt, xấu, biết xấu hổ, biết sửa đổi và biết triển khai trí tuệ ấy để có những hành động không làm khổ mình, khổ người và khổ muôn loài, các sự sống khác. Do đó con người vượt hơn muôn loài động vật khác là biết ngăn chặn những thú tính trong tâm mình, biết tạo những hành động yêu thương đùm bọc lẫn nhau, biết chia sẻ ngọt bùi, cay đắng vâng, vâng...

Một người không có đạo đức nhân bản thì họ phải chịu đầy rẫy khổ đau dù họ là vua chúa, quan to, chức lớn hoặc những nhà tỉ phú giàu nhất thế giới hoặc những nhà bác học, bác sĩ, nghệ sĩ, thi sĩ v.v

*đều chịu chung số phận bất an, bất toại nguyện,...*

*Một người nghèo cùng cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc nhưng nếu họ sống có đạo đức nhân bản thì họ cũng vẫn thấy an vui, thanh thản không bao giờ ai làm phiền lòng họ được dù trước cảnh nghèo cực. Do vậy một người muốn đi tìm chân hạnh phúc thì phải tìm ngay nơi mình một đạo đức nhân bản, sống phải biết cách không làm khổ mình, khổ người thì đó là chân hạnh phúc của cuộc đời.*

### **Giới thiệu ba nơi xuất phát đạo đức nhân bản**

Một người muốn sống đúng đạo đức nhân bản, nhân quả thì phải đề cao cảnh giác ba nơi trên thân của chúng ta.

1. Ý thức
2. Miệng
3. Thân

Ba nơi này xuất phát đạo đức nhân bản đó là thân hoạt động trên cơ thể của con người quyết định được sự khổ vui của đời người.

**Ý thức gồm có ba hành động thiện:**

1. Không tham lam ( lòng không ham muốn)
2. Không sân hận ( lòng không giận hờn)
3. Không si mê ( tâm không mê mờ, tâm có hiểu biết, tâm có sáng suốt)

**Miệng, lưỡi gồm có bốn hành động thiện:**

1. Nói lời chân thật
2. Nói lời không thêu dệt
3. Nói lời không chia rẽ
4. Nói lời hiền lành

**Thân có ba hành động thiện:**

1. Không giết hại chúng sanh, không ăn thịt chúng sanh.
2. Không trộm cắp, cướp giạt của người khác.
3. Không dâm dục.

Từ những hành động thiện này sanh ra vô lượng những hành động thiện khác và cứ như thế tiếp diễn mãi nên gọi đó là các

pháp trùng trùng duyên khởi và trùng trùng duyên sanh. Sinh khởi trong các thiện pháp nên khiến cho sự sống trên hành tinh này rất yên ổn như không có thiên tai, không có động đất, không có lũ lụt, không có sóng thần, không có núi lửa, không có chiến tranh, mưa gió thuận hòa, sâu rầy không phá hoại mùa màng...

Tại sao lại gọi là đạo đức nhân bản, nhân quả vì mỗi hành động thân, miệng, ý của chúng ta xảy ra là nhân, tiếp ngay sau đó liền có sự thọ chịu khổ hay vui là quả.

Thí dụ khi chúng ta nói: “mày là đồ chó, đồ trâu, ngựa...” nói như vậy là nhân, người bị mắng như vậy tức giận là quả. Khi tức giận như vậy người ta chửi mắng lại hoặc họ đánh chúng ta là nhân, chúng ta bị chửi mắng lại hoặc bị đánh là quả tức là thọ chịu sự đau khổ của sự mắng chửi hoặc bị đánh. Còn nếu chúng ta không nói lời thô ác đó thì nhân không có nên quả cũng không.

Tại sao gọi là nhân bản vì hành động thân, miệng, ý của con người tạo ra nên gọi là nhân bản tức là những hành động gốc nơi thân người. Đạo đức nhân bản, nhân quả là nói lên những hành động của con người

không làm khổ mình, khổ người. Hành động không làm khổ mình, khổ người là những hành động sống hàng ngày của con người đối xử với nhau. Nó rộng rãi, bao la và vô lượng, vô biên mà không thể nghĩ lường được, không thể nói hết được tùy trường hợp, tùy hoàn cảnh xảy ra muôn vạn hình thái khác nhau nhưng không ngoài thiện và ác.

Đức Phật của chúng ta tuyên bố đạo đức nhân bản cách đây hơn 2549 năm nhưng đến nay vẫn mang đầy đủ tất cả giá trị hiện thực của nó. Chân lý đó là sống đạo đức, là sống an lạc và hạnh phúc. Đức Phật còn nói cụ thể hơn nữa, các người phải siêng năng tu tập các điều thiện, nhờ siêng năng tu tập điều thiện mà được mạnh khỏe, sống lâu dài, nhan sắc thắm tươi, sống yên ổn, vui vẻ, của cải dồi dào, uy tín đầy đủ ( Trường A Hàm kinh chuyển luân vương tu hành).

Đối với chúng ta những người Phật tử xuất gia hay tại gia tu tập điều thiện chính là giữ giới. Đối với tại gia là giữ năm giới và đối với người xuất gia là giữ 10 giới, 250 giới hay hơn nữa. Nhưng đối với toàn thể những người Phật tử tại gia hay xuất gia mười điều thiện là căn bản nhất là mức đạo đức nhân bản tối thiểu cho một con người dù là Phật

tử hay không, sống xứng đáng là con người có nhân cách, có nhân phẩm.

Mười điều thiện của Phật giáo là chuẩn mực đạo đức cho loài người nói chung có giá trị phổ biến của chúng, giá trị toàn cầu của chúng được các nhà đạo đức, triết học, đạo học trên thế giới công nhận. Đáng chú ý nhất là sự đánh giá của Albert Schweitzer, nhà Ấn Độ học người Đức. Ông viết: “Đức Phật đã sáng tạo ra một nền đạo đức nội tâm hoàn thiện nhất, và trong lĩnh vực này, đức Phật đã nói lên những chân lý đạo đức có giá trị bất hủ, nền đạo đức không phải của riêng đất nước Ấn Độ mà của cả loài người nói chung. Đức Phật là một trong những nhà đạo đức học vĩ đại nhất, kỳ tài nhất mà thế giới có được”.

Đức Phật giải thích về lợi ích sống theo mười điều thiện như vậy, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem nội dung của mười điều thiện như thế nào. Và những con người sống trong thời hiện đại này nên nhận thức mười điều thiện như thế nào?

### **Đức từ bỏ lấy của không cho**

Đức Phật luôn răn dạy con người không nên coi thường những hành động thiện hay



ác dù là nhỏ nhặt. Cũng như một đóm lửa nhỏ cũng có thể đốt đồng rơm cao như núi, như giọt nước nhỏ mãi rồi cũng làm bình lớn đầy tràn. Kinh pháp cú có bài kệ rất hay:

“Chớ chê khinh điều ác.

Cho rằng chưa đến mình

Như nước nhỏ từng giọt.

Rồi bình cũng đầy tràn.

Người ngu chứa đầy ác.

Do chất chứa lần lần”.

“Chớ chê khinh điều thiện.

Cho rằng chưa đến mình.

Như nước nhỏ từng giọt.

Rồi bình cũng đầy tràn.

Người trí chứa đầy thiện.

Do chất chứa dần dần.”

( Kinh pháp cú)

Thiện hay ác không dễ dàng đến với mình nếu không do tích lũy dần dần. Trong cuộc sống một cuộc đời chứa đầy ác ấy là do thái độ xem thường của con người với các điều nhỏ nhặt được tích lũy lâu ngày trong cuộc sống. Tương tự người Phật tử chứa đầy thiện ấy là do thái độ biết trân trọng các điều

thiện dù rất nhỏ được nuôi dưỡng lâu dần trong nếp sống làm lành.

Tính cách thực tiễn của bài kinh khiến cho chúng ta tưởng rằng lời dạy của đức Phật không phải để dành riêng cho ai mà dành cho tất cả mọi người, cho những ai biết trân trọng và tìm thấy lợi ích. Hạnh phúc trong nếp sống của đạo đức, giải thoát của đạo đức được đề cập trong bài kinh là thiết thực và dễ dàng liên quan đến đời sống hàng ngày của con người từ lời nói suy tư và hành động, do đó mọi người có thể suy tư và ứng dụng.

Sau cùng và cũng là điều quan trọng hơn cả là việc ứng dụng bài kinh vào cuộc sống hàng ngày của con người, Phật tử. Bài kinh nói về nếp sống thiện, nếp sống đạo đức nhưng đạo đức không có ở trong bài kinh, đạo đức chỉ có ở những nơi người chuyên tâm thực hành những lời kinh dạy. Do đó giảng, nói về đạo đức là cần thiết nhưng quan trọng hơn là có một nếp sống đạo đức thực sự với sự xem xét và cảnh tỉnh thường xuyên về ba nơi thân, khẩu, ý của mình. Chúng tôi giới thiệu đến các bạn mẫu truyện đạo đức từ bỏ lấy của không cho với giải pháp đạo đức thực tiễn có thể ứng dụng

để dành vào đời sống hàng ngày của mỗi Phật tử chúng ta.

“Có một người tính tình hiền lành, chất phác, đôn hậu, nhà nghèo lắm, mỗi sáng anh phải lên rừng đốn củi đem ra chợ bán. Hôm đó mẹ của anh đang bệnh nặng mà tiền bạc trong nhà thì chẳng có là bao nên anh rất lo lắng, sáng sớm anh lên rừng đốn củi, cố gắng chặt được một bó củi ở rừng về, anh liền ghé vào chợ để bán rồi mua thuốc cho mẹ thì bỗng nhiên có tiếng la kêu “cướp, cướp...”, rồi có tiếng chân chạy đuổi theo phía sau anh.

Một tên trộm giật túi tiền của một bà lão bị phát hiện, tên cướp liền bỏ chạy, hấn ta liền giấu túi tiền vào bụi cây sau đồng rơm gần chỗ anh ngồi xếp củi để bán, rồi tên trộm chạy mất.

Bà lão bị xô ngã nằm lăn trên đất khóc lóc thảm thiết, lúc ấy trong lòng anh xôn xao, anh thấy tên trộm giấu túi tiền vào bụi cây gần chỗ anh ngồi mà giờ này anh đang rất cần tiền mua thuốc cho mẹ. Anh muốn lấy số tiền đó, nhưng nghĩ tới nghĩ lui, lương tâm anh khiến trách không cho phép anh làm điều ấy, bên kia đường bà lão đang ngồi

khóc, bà lão bị tên cướp xô ngã nên bị trật khớp không đứng dậy nổi.

Tư tưởng anh đang đấu tranh giữa cái không lấy và cái phải lấy.

Nhìn sang bên kia đường thấy bà lão ngồi khóc lòng anh nôn nao khó tả, anh nghĩ đến mẹ giờ này đang nằm trên giường bệnh thở thoi thóp trông ngóng anh về. Nhìn bà lão mà lòng anh thương xót, anh nghĩ bà lão cũng như mẹ của mình, mắt của thì cũng như đang có bệnh vậy, tội nghiệp bà lão ngồi khóc với cái chân đau duỗi thẳng.

Nghĩ đến chừng đó thôi, anh liền đi sang đỡ bà dậy, rồi chạy sang bụi cây sau đồng rơm lấy túi tiền mà tên cướp đã giấu ở đó trả lại cho bà lão.

Vui mừng vì nhận lại được của bị mất, bà lão mừng rỡ rít cảm ơn anh, cầm túi tiền trên tay cảm động vì nghĩa cử của anh, bà lão mời về nhà để cảm tạ rồi hỏi gia đình của anh ra sao? Anh thật thà kể lại hết nỗi khổ tâm trong lòng mình vì thương mẹ đang bị bệnh nặng mà lúc ban đầu anh có ý muốn lấy túi tiền đó để mua thuốc cho mẹ, nhưng lương tâm anh day dứt không yên, khi thấy bà lão ngồi khóc và anh quyết định trả lại túi

tiền đó cho bà lão.

Nghe anh kể như vậy, bà lão càng thương mến và quý trọng anh hơn. Cảm kính vì tấm lòng chân thật của anh, bà lão đã giúp cho anh một số tiền lớn để anh chữa căn bệnh hiểm nghèo của mẹ, rồi giới thiệu anh cho người cháu của mình là quan Tế Tướng Đồng Tấn.

Ngưỡng mộ vì lòng nghĩa hiệp của chàng trai nghèo trung thực, Tế Tướng Đồng Tấn giúp anh học hành đến nơi đến chốn. Sau này chàng trai nghèo khổ không tham lam đó đã trở thành một trong những Tiến sĩ đứng đầu trong Bát phẩm gia lớn của đời Đường-Tống, người đó chính là Học sĩ Hàn Dũ, Lễ Bộ Thượng Thư đời Đường-Tống (Trung Quốc).

Vì không tham lam nên anh đã chiến thắng được mình, anh đem túi tiền trả lại cho người bị mất, hành động của anh làm cho bà lão thương mến, tin cậy, và chính nguyên nhân này đã đưa tới kết quả làm thay đổi cuộc đời nghèo khó của chính anh.”

Như các bạn đã biết, những nguyên nhân của đau khổ và rối loạn không ở đâu khác hơn là ở giữa lòng người! Nguyên nhân

của sự đau khổ là do sự tham lam, chúng ta tham nhiều thứ, tham ăn, tham ngủ, tham danh, tham lợi, tham sắc... Tham ăn, tham ngủ tất nhiên sanh ra nhiều tệ hại, nhưng những tệ hại ấy chỉ hạn cuộc trong phạm vi của cá nhân thôi, tham danh có hại nhiều hơn nhưng cũng chưa nguy hại bằng tham lợi và tham sắc, hai món này có sức mạnh phá hoại gia đình và xã hội không nhỏ.

Chúng ta hãy nói trước đến sự tham lợi có phải không? Từ xưa đến nay loài người đều sống trong sự tranh chấp quyền lợi, từ trong phạm vi nhỏ hẹp như gia đình, xóm ấp, làng mạc cho đến phạm vi rộng lớn như quốc gia, xã hội, quốc tế. Mọi người, mọi dân tộc đều chạy theo danh lợi, vì tranh nhau trái na, trái ổi mà 2 người láng giềng phải dùng đến nắm đấm hay gậy gộc; vì tranh nhau một góc vườn, miếng ruộng mà 2 gia đình thù nhau, tìm cách hại nhau từ đời cha đến đời con, đời cháu; vì tranh nhau một con suối, một trái núi, một cửa biển, một mỏ dầu, một hòn đảo,...mà dân hai nước đem nhau ra chiến trường quyết một còn một mất. Và cũng vì tranh nhau chiến trường, thuộc địa mà 2 trận thế chiến rùng rợn đã xảy ra và đã làm mỗi cho tử thần hàng trăm

triệu sinh linh!

Nhất là trong giải đoạn hiện nay, quyền lợi ám ảnh con người một cách khủng khiếp, khiến cho bất luận nghĩ một điều gì, nói một điều gì hay làm một điều gì người ta cũng tự hỏi trước tiên “có lợi hay không?!", người ta đo cái giá trị, cái khả năng một con người với số lợi tức mà người ta kiếm được (GDP), với cái ô tô, cái nhà lầu, cái gia tài... mà người ấy đã tạo ra! Nhưng người ta đã tạo ra tài lợi bằng những phương tiện nào? đó cũng là một vấn đề cần xét lại.

Con người đã tạo ra gia tài sự nghiệp với mồ hôi nước mắt, với tài trí của mình, với những hạng người làm ăn lương thiện này chúng ta thấy không có gì đáng trách, trái lại còn quý mến hơn nữa là khác. Nhưng bên cạnh những hạng người này, chung quanh những hạng người này còn có bao nhiêu hạng người khác, vì quyền lợi làm mờ mắt đã không từ khước một mưu mô gì, một thủ đoạn gì để thu hút tài lợi về mình.

Trong phạm vi cá nhân đối với nhau, họ dùng mưu mô lường gạt nhau, dùng sức mạnh để khuynh loát nhau, họ bóp chẹt nhau trong cơn túng thiếu, cho vay nặng lãi,

làm chợ đen, đong non đong thiếu, đổi xấu lấy tốt, họ bày cờ gian bạc lận cài bẫy những kẻ dại khờ, và nếu không còn mưu chước gì khác họ dám trèo tường, khoét vách, mở rương, cạy tủ hay trảng trộn hơn nữa đón đường chặn ngõ bày trò cướp giật...

Trong phạm vi quốc tế, nước mạnh tìm cách khuynh loát nước yếu, hôm nay họ xua quân xâm phạm biên giới, ngày mai đem máy bay xâm phạm không phận, ngày kia chặn bắt tàu bè đánh cá hay thuyền buôn. Hết đồ thừa cho nước nhỏ bé làng giềng này những tội tày trời, đến vu khống các nước nhược tiểu kia có những mưu mô vô cùng đen tối... với mục đích cuối cùng là làm sao cho nước khác phải nhượng cho mình một số quyền lợi nếu không phải là tất cả quyền lợi! Nếu không phải là tất cả mọi quyền lợi.

Lòng tham lợi đã gây ra bao sự xáo trộn đảo điên cho cá nhân, đoàn thể như thế đó nhưng lòng tham sắc cũng không kém thua nguy hiểm. Sắc đẹp có một tác dụng lớn lao trong sự sinh hoạt của loài người, bạn hãy đi dạo một vòng quanh thành phố rồi vào các khu vui chơi, hoặc giải trí hay các siêu thị chẳng hạn thì bạn sẽ rõ có phải không? Quá nửa hàng hóa trưng bày trong tủ kính



hay bên đường để cung phụng cho những người phụ nữ, cho phái đẹp, nào giày, nào dép, nào đầm ngắn đầm dài, nào tất, nào khăn, nào phấn, nào son, nào nước hoa, vòng xuyên, dây chuyền, hoa tai, vòng cổ, kim cương, hột xoàn... Hơn một nửa năng lực hoạt động của loài người để đem ra phụng sự cho cái đẹp, và một điều vô cùng mâu thuẫn là những điều không cần thiết, những xa xỉ phẩm lại là những vật đắt tiền nhất. Loài người cả phái nam và phái nữ đều đã và đang phụng sự cái đẹp một cách tận tâm tận lực hơn mọi thứ khác trên đời. Nhưng ngược lại sắc đẹp đã tàn phá đời người nhiều hơn bất cứ một độc dược nào, hơn mọi sức mạnh khác!

Người xưa có đúc kết trong câu thành ngữ “Sắc đẹp nghiêng nước, nghiêng thành!”, mới nghe qua thì tưởng như ngoa ngôn nhưng đó là một sự thật mà lịch sử đã chứng minh qua bao nhiêu triều đại, ngai vàng đã sụp đổ vì một mỹ nhân, bao nhiêu thành trì đất nước tiêu vong vì một tiếng khóc, một giọng cười hay cái liếc mắt của người ngọc.

May thay trong thời đại dân chủ này, một người đẹp dù là “quốc sắc, thiên hương” đến bậc nào cũng không còn có thể tác oai, tác

quái như xưa được nữa, tuy thế ảnh hưởng tai hại của họ trong quyết sách, trong chính trường vẫn không nhỏ. Có người sẽ cãi “sắc đẹp đâu phải là tội lỗi, tội lỗi là tại lòng say hoa, đắm sắc đấy chứ”. Vâng, chúng tôi cũng kết luận như thế, sắc đẹp chỉ là nguyên nhân phụ họa; nguyên nhân chính của bao sự đổ vỡ từ nhỏ đến lớn, từ cá nhân đến gia đình và toàn xã hội đều tại lòng tham đắm sắc dục mà ra! Vì sắc dục mà hai người yêu một người trở nên thù hận và đâm chém nhau, vì sắc dục mà người mẹ đành đoạn tình, thả trôi con theo dòng nước hay vút vào bụi rậm cho kiến tha gà mổ, vì tham đắm sắc dục mà chồng vợ xa nhau, cha con lý tán, hạnh phúc gia đình tan vỡ, vì tham đắm sắc dục mà sinh ra lương gạt, đục khoét, mang công mắc nợ, vì tham đắm sắc dục mà sức khỏe hao mòn, chết non chết yếu; vì tham đắm sắc dục mà mang bệnh suốt đời và di hại cho con cháu về sau, 50% những bệnh nhân trên thế giới là mắc ở bệnh tình dục mà ra các bạn ạ.

Đặc tướng: Như các bạn đã biết, một người không tham lam thì họ có dung mạo rất cao quý, sắc mặt tươi vui đẹp đẽ, hành động từ thân, lời nói đến sự suy nghĩ của

họ đều chân chính, hợp lý, đúng lẽ phải, sự nghiệp và tài sản của họ rất đầy đủ, không bị ai làm tổn hại được, tâm tánh của họ luôn vui vẻ, hòa nhã, khiêm cung, khiêm hạ... như chàng trai nhặt được của rơi trả cho bà lão bị cướp mà chúng tôi vừa kể ở phần trên.

Đặc tính: Cái đặc tính của người không tham lam nó có từ bên trong, có lòng từ đối với mọi loài hay khi thấy kẻ khác bị thương tổn, đặc tính trong câu chuyện của anh chàng đốn củi có tính thiện nhiều hơn tính ác, tuy cái ác còn vi tế, nhưng cứu được một người hoặc trả lại túi tiền cho người bị nạn cũng là gương hạnh cho chúng ta đáng học hỏi. Vì đi chợ bán củi để mua thuốc cho mẹ nên anh gặp phải bà lão đang bị cướp, anh liền nhặt của rơi trả lại, an ủi, vỗ về, giúp bà lão đứng dậy rồi đưa tận về nhà.

Vì cảm mến qua cử chỉ, hành động biết thương người, biết kính trọng người lớn tuổi, nên bà lão đã giới thiệu anh cho người cháu của mình là quan Tế Tướng Đồng Tấn, từ cái nhân gieo thiện nên kết quả đã thay đổi cuộc đời anh, chàng trai nhà nghèo năm xưa đó, bây giờ là một Tiến sĩ đứng đầu một trong những Bát phẩm gia nổi tiếng của đời Đường-Tống. Cho nên chúng ta gieo nhân

nào thì gặt quả đó các bạn ạ.

Như các bạn đã biết tham lam hay ích kỉ là một đặc tính của một con người luôn tìm cách lẩn giử hay che giấu những gì mà mình có thể, tránh phải chia sẻ cho người khác, khi tham lam có mặt, chia sẻ là điều không thể nào có được. Tham lam biểu lộ sự đê tiện và một cái tâm co rút, nó mang tính cách chiếm hữu và đeo bám cùng cực; nó không muốn người khác nghe thấy hoặc biết một điều gì mà đang mang lại cho ta hạnh phúc, sợ rằng ta phải chia sẻ nó với người khác.

Chúng ta có thể tham lam nhiều thứ khác nhau, bạn bè, vật chất, học vấn, ý tưởng, phẩm chất..., ví dụ như sự thông minh hay sắc đẹp, khi lòng tham muốn sở hữu độc quyền một vật nào mà đủ sức mạnh, chúng ta tức tối những người có cùng một tính cách như vậy. Chúng ta không muốn cho một ai có cái mà mình đang có. Nói về việc dạy học, cũng như các nhà giáo cùng một truyền thống như bạn, bạn cũng thường cảm thấy bực tức khi nghe một đồng nghiệp sử dụng một câu trích dẫn thích hợp mà bạn đã khám phá ra, hay kể một câu chuyện mà bạn dự định dùng trong bài nói chuyện

đúng vào buổi sáng lên lớp, hoặc là bạn cảm thấy bực tức, khó chịu khi thấy một người bạn học cùng lớp với mình làm bài luận văn xuất sắc hơn bạn trong khi bạn làm không được, suy nghĩ không ra,. Để ý mà xem, bạn thấy mình muốn vơ vét trí tuệ như thế nó là một món hàng mà bất cứ ai cũng có thể chọn lọc, chiếm hữu. Tham lam gây ra đau khổ to lớn, không còn sự bình yên ở đây nữa. Trong trạng thái này chúng ta liên tục nhìn quanh quất, đề phòng, giấu cái mà ta đang có thể không ai khác có thể hưởng nó được, và chúng ta cũng sợ khi thấy có người nào đó có được nó.

Gốc rễ của ganh tị và tham lam là sự thù ghét người khác và bám chặt lấy đối tượng cả vật chất lẫn trừu tượng. Niềm vui chia sẻ, tinh túy của tâm hoan hỷ sẽ nhỏ tận gốc rễ lòng ganh tị và tham lam khi tâm hồn tràn ngập phẩm chất của sự sung sướng và trân trọng người khác và ao ước cho họ được hạnh phúc.

Chúng ta chuyển đổi và áp dụng vào bản thân bằng cách từ bỏ ý nghĩ tham lam sang ý nghĩ thương người, chúng ta không tham lam, ích kỉ, nhỏ mọn, chúng ta luôn phòng hộ ý, làm chủ ý để tạo nhân tốt gieo

trông những hạt thiện, chúng ta tươi tắn mỗi ngày những ý nghĩ tốt đẹp thuần thiện trong sáng để cho tâm hồn thanh thản, vui tươi hơn.

Một con người mà luôn có tư tưởng nghĩ xấu về người khác, hay ganh tị, hơn thua, nhỏ mọn, ích kỉ... là một con người rất đau khổ các bạn ạ! Chúng ta nên thương xót cho những người đó và trải tâm từ bi, thương yêu đến họ, vì họ đang bị vô minh chấp thủ trói chặt như vướng vào mạng nhện không có lối thoát. Khi thấy người kia bị tai nạn của lòng tham lam, ích kỉ, nhỏ mọn đó, chúng ta lấy nó làm bài học cho đời mình, luôn phản tỉnh lại tâm mình, phòng hộ ý căn cho thật tốt, ngăn và diệt (như lý tác ý) những tư tưởng xấu xa muốn hãm hại người khác.

Chúng ta hãy luôn nghĩ đến cái tốt hay cái giỏi của người khác để cho tâm mình thuần thiện và trong sáng hơn, để cho tâm mình khỏi phải tham lam, ích kỉ, nhỏ mọn, hơn thua, hờn ghen với người khác. Chính vì chúng ta nhận cái kém dở, cái ngu dốt về mình nên tâm ta rất an ổn, thanh thản và vô sự.

Đức Phật dạy rằng:

“Người ngu nghĩ mình ngu,

Nhờ vậy thành có trí.

Người ngu tưởng có trí,

Thật xứng gọi chí ngu.”

(Kinh Pháp cú, phẩm 63)

Đúng vậy, hàng ngày chúng ta nên xét lại mình, nếu thấy có những điều làm cho mình khổ, làm cho người khác khổ thì hãy mau ngăn chặn và diệt chúng cho tận gốc bằng tư duy suy xét và phải luôn luôn biết xấu hổ khi có một hành động, một lời nói hay một ý nghĩ làm cho mình khổ, làm cho người khác khổ hay tất cả chúng sanh khổ thì phải hối hận, ăn năn, từ bỏ.

Người biết tu tập những việc này là người biết mình ngu, tức là người có trí các bạn ạ, trong cuộc đời tu hành theo Phật giáo thì trầm tư suy nghĩ tìm cái ngu của mình để lần lần khắc phục, sửa sai những lỗi lầm đây là người có trí các bạn ạ. Xin các bạn cứ suy ngẫm lại thì sẽ thấy lời nói thẳng của chúng tôi là những lời chân thật, đầy lòng yêu thương của chúng tôi gửi đến các bạn, để trên đời này chúng ta không còn là người ngu nữa phải không phải không hỏi các bạn!

## **Đức không giận hờn**

Mục đích đến của đạo Phật là diệt khổ, đem vui đến cho mọi loài nhưng phải là người có trí mới biết được con đường đưa đến an lạc và hạnh phúc. Mục đích của đạo Phật là giải thoát và giác ngộ và chỉ có trí tuệ mới là phương tiện duy nhất đưa loài người đến bờ giải thoát và giác ngộ. Do vậy vai trò của người trí và vai trò của trí tuệ chiếm vị trí then chốt trong mọi lời dạy của Đức bổn sư của chúng ta. Và chúng ta có thể nói đạo Phật là đạo của người có trí, là đạo của tuệ giác, để đem cho được một định nghĩa thỏa đáng cho đạo Phật. Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem đạo đức không giận hờn như thế nào? Hạng người nào còn giận hờn là người thiếu trí tuệ trong đạo Phật, chúng ta gọi là liệt tuệ. Đức Phật dạy trong bài kinh pháp cú về lòng từ bi diệt hận thù rất hay:

“Hận thù diệt hận thù

Đời này không thể có”

Lời dạy này là một chân lí không thể ai thay đổi được, bởi vì cuộc đời này không thể lấy hận thù diệt hận thù được mà chỉ có lòng thương yêu của chúng ta mới diệt được hận thù. Hai câu dưới đây mới thực sự là chánh



tư duy:

“Từ bi diệt hận thù

Là định luật thiên thu”

Sự tư duy này giúp chúng ta thấu rõ định luật bất di bất dịch của loài người. Duy chỉ có lòng thương yêu mới có thể diệt được hận thù. Khi chúng ta tư duy suy nghĩ được vậy giúp cho chúng ta lớn mạnh trong nền đạo đức nhân bản- nhân quả. Một bài kệ trong kinh pháp cú là một viên gạch xây tòa lâu đài đạo đức nhân bản làm người. Mỗi viên gạch pháp cú đã làm tăng trưởng tri kiến giải thoát trong ta để giúp đời sống của chúng ta gắn chặt vào nền đạo đức nhân bản – nhân quả. Chúng tôi giới thiệu đến các bạn mẩu chuyện về “đạo đức không giận hờn”, câu chuyện này có thật trong đời sống chúng ta. Câu chuyện này giúp cho các bạn hiểu rõ hơn về đạo đức nhân bản – nhân quả không làm khổ mình, khổ người.

Một người em gái tính tình rất nóng nảy và cộc cằn. Một hôm người anh trai đưa cho em gái một túi đinh và dặn rằng: Mỗi khi em nổi nóng hay nặng lời với ai hãy đóng một đinh vào hàng rào phía sau vườn và suy nghĩ về việc mình đã làm. Sau ngày

đầu tiên người em gái đã đóng 12 chiếc đinh vào hàng rào. Những ngày sau, sau khi cô đã kiểm chế cơn giận của mình thì số đinh người em gái đóng trên tường rào ngày một giảm. Và người em gái nhận ra rằng việc giữ bình tĩnh dễ hơn là việc đóng những chiếc đinh. Cho đến một ngày khi không cần phải dùng đến chiếc đinh nào thì người em gái tin là mình đã thay đổi và không còn nóng nảy như trước nữa. Người em gái kể với người anh trai về điều này và người anh trai đưa ra một đề nghị: mỗi ngày người em giữ được bình tĩnh hãy nhổ một chiếc đinh đã đóng trên hàng rào. Nhiều ngày trôi qua cuối cùng người em vui mừng thông báo với người anh rằng tất cả những chiếc đinh đều đã được nhổ. Người anh trai dẫn người em gái đến hàng rào và nói: em đã làm rất tốt em gái ạ, nhưng em hãy nhìn vào những cái lỗ trên hàng rào. Hàng rào sẽ chẳng bao giờ còn nguyên vẹn như lúc xưa nhưng những điều em phát ra trong lúc giận dữ sẽ để lại trong lòng người khác những vết thương giống như những vết đinh này. Cho dù em có nói lời xin lỗi bao nhiêu lần thì vết đinh đó vẫn còn vết thương tâm hồn rất khó hàn gắn và chỉ có thể lành được khi có lòng thương yêu chân thành và thực sự. Vì hay nóng giận nên người

anh mới khuyên em mình hãy đóng những chiếc đinh vào tường rào mỗi ngày. Nhờ như vậy mà người em lần lần giảm bớt tính nóng nảy. Khi giảm bớt rồi người anh khuyên em mình nhổ từng cây đinh trên tường rào và phân tích cho em thấy rõ cái giận hờn sẽ đưa tới như những vết đinh này. Câu chuyện thật có ý nghĩa phải không hềi các bạn.

Như các bạn đã biết khi gặp những cảnh trái ý nghịch lòng như lòng tham không được toại nguyện thì giận hờn nổi lên như một ngọn lửa dữ đốt cháy lòng ta. Thế là mặt mày cau có, đỏ tía hay tái xanh, bộ dạng thô bỉ, nói năng hung dữ, có khi dùng đến bạo lực hay khí giới để hạ kẻ làm trái ý nghịch lòng ta.

Vì nóng giận mà cha mẹ, vợ con, anh em xa lìa, bạn bè li tán; vì nóng giận mà đồng bào trở nên thù địch, nhân loại đua nhau ra chiến trường; vì nóng giận mà kẻ bị tàn tật người vào khám đường, kẻ mất địa vị người tan sự nghiệp. Người xưa có nói: “nhất niệm tâm sân khởi, bách vạn chướng môn khai”. Nghĩa là: “một niệm sân hận khởi lên thì trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở ra”. Kinh cũng có nói: “nhất sân chi hỏa năng thiêu vạn khoảnh công đức chi sơn”. Nghĩa

là một đóm lửa giận có thể đốt hết muôn mầu rừng công đức. Thật vậy, lửa sân hận đã bùng lên giữa lòng nhân loại và đã đốt thiêu không biết bao nhiêu là công lao sự nghiệp mà nhân loại đã tốn biết bao nhiêu mồ hôi và nước mắt để tạo nên.

Đặc tướng của câu chuyện này có hai phần vi tế và thô, khi cái tâm giận hờn có mặt dung mạo rất xấu xí, đôi mắt thấy híp, bộ dạng thô bỉ, nói năng hung dữ, mặt mày đỏ tía hay tái xanh. Còn người đã làm chủ được cơn giận, họ rất bình tĩnh, cái giận không lấn áp được họ, nói năng từ tốn và giải thích mọi chuyện cho người kia hiểu biết.

Đặc tính này trong cái ác nhiều hơn cái thiện là hễ nổi giận lên tức là tự làm khổ mình, khổ người, tuy chưa làm tổn thương đến ai nhưng đó cũng là nguyên do gây ra hậu quả cho người khác.

Duyên hợp của câu chuyện này là người anh sau khi tu chứng thấy em mình tâm tính như vậy nếu không sửa đổi thì sẽ không làm chủ được bốn nỗi khổ đau của kiếp người sanh, già, bệnh, chết nên đã khuyên nhủ và hướng dẫn để thoát khỏi cái sân hận đó bằng cách đóng từng chiếc đinh lên tường

rào mỗi ngày. Khi nào thấy làm chủ được cái giận hờn thì hãy nhổ từng chiếc đinh ra.

Duyên tan là khi thấy cái nóng nảy, hung dữ đã được giảm bớt, người em liền vui mừng kể cho người anh nghe. Người anh liền giải thích cho người em thấy rằng nếu tiếp tục sân hận, nói những lời gây chia rẽ, thêu dệt những chuyện không có thật, những lời nói nóng nảy hung dữ thì nỗi đau của mọi người cũng sẽ như những lỗ đinh đóng trên tường rào kia. Và từ đó người em bắt đầu thay đổi và làm chủ được cái tâm nóng nảy hay giận hờn của mình qua bài học thiết thực từ những chiếc đinh trên tường rào.

Nếu chúng ta muốn chuyển đổi và áp dụng vào bản thân mình thì chỉ có một phương thuốc thần diệu và hay nhất để diệt được tâm giận hờn đó chính là tâm từ, bi, hỷ, xả của chúng ta. Nên lấy phương thuốc này để áp dụng vào đời sống của chính mình. Chúng ta hãy lấy lòng từ bi để đối trị với tâm giận hờn, chỉ có lòng từ, bi, hỷ, xả mới làm cho chúng ta không còn thù hận nhau nữa.

Cho nên Đức Phật dạy:

“Nó mắng tôi đánh tôi.

Nó hại tôi, cướp tôi

Ai ôm ấp niệm ấy  
Hận thù không thể nguôi”  
“Nó mắng tôi đánh tôi  
Nó hại tôi, cướp tôi  
Không ôm ấp niệm ấy  
Hận thù sẽ tự nguôi”

Đọc qua bài kệ Kinh Pháp Cú chúng ta thấy rõ kinh pháp cú cũng là một loại kinh dạy về đạo đức làm người có pháp hành cụ thể đưa dắt con người vào cuộc đời đầy tình thương yêu mình và người. Nếu chúng ta cố gắng thực tập sẽ biến cảnh thế gian thành cảnh giới Niết Bàn một cách thực tế. Nếu hàng ngày chúng ta sống với những câu Kinh Pháp Cú này từ cái như lý của nó mà tác ý ra thì chúng tôi xin bảo đảm cùng các bạn con đường giải thoát của đạo Phật đang ở trong tầm tay của các bạn.

Đức Phật cho rằng từ bi là trạng thái tâm tốt đẹp nhất ở thế gian này và khuyến cáo học trò mình, tất cả mọi Phật tử dù đi đứng nằm ngồi đều an trú niệm của mình ở lòng từ, lòng bi không hạn lượng đó. Và muốn trau dồi tình thương thì phải gần gũi cảnh khổ, Đức Phật lúc còn làm thái tử

trong cung vua mà cứ đòi nằng nặc xin phụ vương ra xem ngoài bốn cửa thành là vì thế. Có thấy, có cảm, có chia sẻ cái khổ cho nhau mới thương nhau, có thương nhau mới tìm cách cứu khổ cho nhau. Có cứu khổ được cho nhau thì tình thương càng phần khởi và phát triển, thì ta còn cảm ơn những kẻ đau khổ đã tạo nhân duyên để tình thương của ta rộng mở và hoạt động mạnh mẽ. Chính những kẻ đau khổ là phước điền nuôi dưỡng lòng từ bi phát sinh và lớn mạnh trong hoạt động. Cách sống của từ bi là cảnh khổ, ly cảnh khổ cây từ bi sẽ mất hết sinh lực và không thể đơm hoa, kết trái được.

Cảnh khổ không phải chỉ có trong loài người mà chung cho cả sinh vật, cho nên người tu hành tâm từ bi không phải chỉ cứu giúp cho loài người đỡ khổ mà còn biết thương yêu muôn loài, vạn vật chăm chú như những người giúp việc trong nhà tránh làm đau khổ chúng một cách vô ích. Hãy nghĩ rằng chúng cũng có tình mẫu tử, có dạ trung thành, biết đau khổ, biết lo sợ. Chúng ta không nên hắt hủi, hành hạ chúng nó. Chúng ta cũng không nên tìm thú vui trong những cuộc săn bắn hay câu cá. Những ai có thể vui thích được trước cảnh tượng đau

đón, hãi hùng của những con thú, con chim, con cá bị đâm giết sẽ quen dần trong những cảnh giết chóc tàn bạo giữa người và người. Cho đến cỏ cây người có tâm từ bi cũng không nên tàn phá một cách vô ích, nên nhớ rằng nó cũng có sự sống và đã có sự sống tất nhiên muốn bảo tồn sự sống. Những kẻ đốn cây sống, trồng cây chết, ngắt hoa, bẻ lá, phá cành mà không có một mục đích gì cả chỉ để thỏa mãn cái tính ưa thích tàn phá. Những người ấy cũng đã làm tổn hại lòng từ bi của mình nhiều lắm.

Lòng thương yêu cây cỏ giúp cho ta nhận thấy được lẽ huyền vi của sự sống, thông cảm cho cái chung cùng của muôn loài và trực nhận được cái nỗi đau của mọi loài. Muốn đối trị với tâm giận hờn thì ta phải thực hành tâm từ bi, ta phải là việc lành, tránh các việc dữ dù lớn hay nhỏ, dù trước mặt muôn người hay chỉ một mình ta, dù được khen hay bị chê, dù dễ hay khó. Hạt giống từ bi đã nằm sẵn trong tâm hồn của chúng ta nhưng nó đang bị phủ lấp dưới bao lớp giận hờn, tham lam, ích kỉ, tật đố nên không thể đâm chồi nảy lộc, chồi nổi lên được. Phải công việc đầu tiên của người thực hiện tâm từ bi là phải thanh gỡ lòng những



lớp chướng ngại để cho mầm từ bi nảy lên. Khi nó đã leo lên khỏi mặt đất chúng ta phải tìm mọi nhân duyên, mọi cơ hội thuận tiện cho nó chóng đâm chồi nảy lá.

Công việc không chỉ nằm trong ba ngày, một tháng, một năm mà suốt cả cuộc đời mà không chỉ săn sóc nó trong những cơ hội thuận tiện, lớn lao mà bỏ mặc nó trong những hành vi, cử chỉ, nhỏ nhặt, tầm thường hàng ngày.

Có nhiều người có thể làm được những việc từ thiện lớn lao như mở bệnh viện tôn tiền hàng tỷ đồng thế mà khi thấy một người đau, một người đói lạnh đang đứng trước mặt mình lại đành đoạn làm ngơ.

Có người có thể nhảy xuống sông cứu người chết đuối, bỏ tiền bạc ra để mua chim, mua cá phóng sanh thế mà vẫn điềm nhiên ngồi nhìn một con kiến vô tội chết chìm trong ly nước hay một con chuồn chuồn sắp bị đĩa nhỏ của mình bứt đuôi. Hoặc vì tính hay đa nghi, ganh tị, hơn thua, nhỏ mọn, ích kỷ, hờn ghen với người chị, người em của mình rồi có thái độ hái, nguýt, thì thầm nói xấu sau lưng người khác.v.v. Chúng ta hãy coi chừng, tìm hiểu lí do, tâm trạng, hành

động nói trên. Có khi đó là quan niệm sai lầm tưởng rằng làm những việc vĩ đại, lớn lao mới là từ thiện, mới là từ bi, còn những việc nhỏ nhặt thì ai cũng làm được, có làm hay không làm cũng không có hậu quả gì có khi là do tính háo thắng, tham danh, vụ lợi mà làm. Nếu thế thì không phải là người đang thực hành tâm từ bi mà trái lại là vùi dập nó lên một lớp si mê, dục vọng của lòng mình hoặc nhỏ mọn, ích kỉ phải không các bạn. Khiến tâm từ, bi, hỉ, xả cho mình và cho người những kẻ như vậy luôn tự làm khổ mình, khổ người thật đáng thương xót.

Tóm lại làm được tất cả những việc trên từ nhỏ đến lớn, từ dễ đến khó không bao giờ có chuyện ngã lòng, mở rộng mãi lòng từ, bi, hỉ, xả cho nó bao trùm khắp cả pháp giới như thế là thực tập được tâm tính từ bi của Phật mà mỗi chúng ta đều có sẵn hạt giống từ bi trong tâm mình.



## I 16-(LCK-047C)

- \* Nhân quả ý hành (Tỳ Quang)
- \* Cách tu Tứ Niệm Xứ
- \* Vấn đạo nhân quả vũ trụ



Bây giờ mấy con đọc tiếp thêm một cái bài này nữa Thầy thấy được cái mẫu chuyện nó cũng hay hay để chúng ta góp phần để hiểu biết về cái Định Vô Lậu. Thầy đã trích một đoạn do Thầy Tỳ Quang đã viết trong một cái bài trong cái ổ đĩa này, Thầy đã trích ra rồi in ra, bây giờ Thầy Tỳ Quang con sẽ đọc cái đoạn của con. Cái mẫu chuyện mà ở trong chùa Phước Huệ.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con xin phép đọc cái bài ở trong bài quán về pháp hành.

### **HÌNH ẢNH TRONG ĐỜI SỐNG**

Một mẫu chuyện có thật được đăng trong Nguyệt San Chùa Phước Huệ (Úc) về một Lạt Ma Tây Tạng người Âu đang còn sống hiện nay. Ông được Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến khích không mặc sắc phục giới tu sĩ Tây Tạng mà vẫn mặc thể phục và hoạt động

trong lãnh vực nghề nghiệp cao cấp của thế gian đó là nghề kinh doanh kim hoàn và sáng chế mẫu mã nữ trang kim cương, đá quý.

Bốn năm trước, lúc đọc bài này tôi rất ngạc nhiên vì sao một Lạt Ma, trong trí tôi là một người phải bỏ hết sinh hoạt đa đoan của thế sự để chấp nhận sống đời sống cách li lo tu trì giáo pháp Phật, dù có hoạt động gì cũng phải lấy cuộc sống tu sĩ làm căn gốc và như vậy không thể lặn vào hoạt động thương trường vì thương trường là chiến trường của lợi danh, làm sao tương hợp được để vẫn còn là một Lạt Ma, tu sĩ Phật giáo?

Ông tâm tình rằng trong vai trò của ông, hàng ngày vẫn làm đúng nghĩa vụ của một Lạt Ma, nghĩa là tu trì và hành thiền đúng với cuộc sống trong Tu Viện của ông, và phần đời sống của một chủ nhân công ty kinh doanh quốc tế với trên 150 công ty con khắp nhiều thành phố lớn trên thế giới bảo đảm cuộc sống ổn định cho trên 5,000 công nhân. Ông đã áp dụng nếp sống đạo đức vào kinh doanh đối với khách hàng cũng như với công nhân.

Các công nhân mỗi sáng đúng giờ làm

việc như mọi hãng sở thì họ phải vào “Thiền Đường” tọa thiền nửa giờ, nghĩa là công ty vẫn trả lương cho họ trong giờ hành thiền, sau đó các công nhân mới bắt tay vào công việc chuyên môn. Chính nhờ sự hành thiền này mà công ty có nhiều công nhân đóng góp sáng kiến để sáng chế mẫu hàng mới tinh xảo và hợp thời trang, ăn khách.

Giá các mặt hàng cũ thì ổn định và bằng nhau cho tất cả khách hàng. Giá các mặt hàng mới không quá cao để dễ được tiếp nhận. Ông nói có trường hợp nhận đơn đặt hàng với số lượng lớn thế mà đến ngày giao hàng thì nhận được thông tin hủy bỏ hợp đồng, ông vẫn vui vẻ chấp nhận, chẳng lên tiếng phàn nàn mà còn trả lại tiền đặt cọc làm hàng. May mắn là những trường hợp như thế không mấy khi xảy ra, và lạ thay chỉ một thời gian ngắn số hàng đó cũng được bán ra mà tiền lời nhiều hơn nhờ giá thị trường tăng lên. Từ ngày công ty bắt đầu hoạt động chỉ với dưới 10 công nhân của chỉ một cửa hàng mà nay con số tổng doanh vụ hàng năm toàn thế giới của công ty là hàng trăm tỷ đô la. Số tiền lời được trích ra yểm trợ cho chương trình từ thiện của người Tây Tạng khắp nơi.

Vì là Tổng Giám Đốc công ty lớn nên thường xuyên tham dự các buổi tiếp tân, tổ chức các cuộc triển lãm trưng bày giới thiệu mẫu hàng. Chính những dịp này ông phải đối phó với tâm sắc dục khủng khiếp của con người phàm tục của ông. Hai thay nghề của ông phải thường xuyên giao tiếp với nữ nhân mà là những nữ nhân giàu có tài sản, to lớn chức quyền, trang sức đẹp đẽ, thân hình hấp dẫn quyến rũ trong y phục thời thượng hợp thời trang. Ông nói quá khó khăn để giữ tâm bình thản trước cám dỗ, nhất là với các nữ nhân cố tình quyến rũ ông; ông đã áp dụng bài học tu trong kinh quán thân bất tịnh, quán thân vô thường, quán bộ xương nhưng những con người hấp dẫn, đẹp đẽ, thơm tho đập mạnh vào tâm trí, khó khăn lắm lí trí mới thắng được bản năng!!! Nhiều lần ông xin đức Đạt Lai Lạt Ma được từ chức để trở về cuộc sống tu hành thanh tịnh nhưng đâu có người đầy đủ tư cách và khả năng nghề nghiệp để thay ông. May thay đến nay ông vẫn giữ được giới thân thanh tịnh và vẫn đảm đương công ty. Đáng phục và đáng noi gương theo? Lạt Ma như vị này là mẫu người tiêu biểu của đường lối “Đem Đạo vào đời” hay “Đời Đạo song tu”.

Qua mẫu chuyện về vị Lạt Ma này, ta rút ra những nhận xét sau:

1) Sự thành công có trong hiện nay phải trải qua thời gian dài phấn đấu cật lực của một người. Ông phải học nghề mài cắt kim cương, một nghề không phổ thông; toàn bộ thời giờ cá nhân được đầu tư vào cửa hàng. Khổ đau bản thân cực khổ học nghề, điều hành công ty.

2) Khổ tâm khổ trí tính toán để doanh vụ được phát triển ngày càng rộng; phải biết phán đoán và sử dụng đúng người có đủ khả năng lãnh đạo công ty chi nhánh, phải đào tạo tay nghề cho họ; chọn đúng địa phương để phát triển công ty con. Lòng tham và khổ đau tâm trí là bạng ác trong cuộc sống.

3) “*Thương trường là chiến trường*”, thành công của một công ty nào thì cũng được xây dựng trên sự phá sản của không ít công ty khác - “*Nhất tướng công thành, vạn cốt khô*”. Trong thị trường cạnh tranh để sống còn, không tránh khỏi phải tạo nghiệp ác.

4) Lòng tham phát triển doanh vụ không vắng bóng trong tâm vị Lạt Ma, một khía cạnh tâm khổ đau khác.

5) Càng có danh vọng thì dễ bị các cám dỗ về sắc dục, về tiệc tùng ăn uống, hai tham này không rời nhau, đâu thể được chấp nhận trong đức hạnh người tu Phật.

6) Trong thương trường khó giữ được đức hạnh chân thật trong lời nói cũng như việc làm vì phải sử dụng kỹ thuật của sự xã giao giao tế.

7) Nhận xét trong cái nhìn chánh kiến, vị Lạt Ma đang đứng ở vai trò người cư sĩ gương mẫu chứ không phải vị chân tu hành. Thân giữ giới đức chứ chưa phòng hộ đúng ý căn, lòng vẫn còn nhiều toan tính tham sân.

8) Trong ảnh hưởng của đường lối “Đời Đạo song tu”, những mẫu khó phân biệt tăng ni hay cư sĩ như vị Lạt Ma này làm quần chúng khó có chánh kiến về đường giải thoát khổ đau luân hồi của đạo Phật.

9) Biết bao nhiêu người cho rằng mẫu người như vị Lạt Ma đáng được chiêm ngưỡng, noi gương. Sự thật thì mẫu người này bị lợi dụng hi sinh thời giờ quý báu kinh tài không công cho những tập đoàn mang danh tôn giáo.

Trái lại, trong chương trình tổ chức



Khu An Dưỡng của đức Trưởng Lão một khi thành hình đưa vào hoạt động đầu thế thiếu những người đầy đủ đức hạnh không tham lợi danh theo đạo đức nhân bản - nhân quả, vì tương lai của một xã hội Cực Lạc cho con người ngay tại địa cầu. Cho dù sự điều hành nằm trong tay một tập thể thì tập thể đó cũng phải là tập hợp những người có những tiêu chuẩn đạo đức, với thực tế chứng minh, khả dĩ ổn định được lòng tin của quần chúng bốn phương để họ hoan hỉ đóng góp tài chánh dành dụm của tổ từ thiện gia đình. Nếu lòng tin được củng cố bền vững qua đức hạnh nghiêm minh của Ban Lãnh Đạo thì tất cả mọi khó khăn nào cũng đều được vượt qua. Càng hay hơn nữa khi những Ban Lãnh Đạo được điều hành do những vị chứng được Vô Lậu Tâm Giải Thoát qua sự đào tạo trong lớp Bát Chánh Đạo hiện nay tại Tu Viện Chơn Như thì hẳn là quần chúng bốn phương chấp nhận đóng góp nhiều trong khả năng để Khu An Dưỡng đầy đủ phương tiện tài chánh mà sống mạnh. Chính những tu sinh hiện nay của lớp Bát Chánh Đạo là niềm hi vọng lớn của Khu An Dưỡng. Với đức hạnh Bát Động Tâm trước các ác pháp trong thế gian và ác pháp của bản thân, họ

sẽ là tinh thần của cơ cấu tổ chức Khu An Dưỡng tương lai ở khắp nơi, trong nước và hải ngoại.

Nếu mọi người vì lợi ích của xã hội, không phải của tôn giáo hạn hẹp, cũng không do quyền lợi cá nhân hay phe nhóm mà hi sinh thời gian và đem hết trí tuệ, tài năng ngày đêm làm việc tạo an vui, mang hạnh phúc cho người thì đâu cần đi tìm Thiên Đường Cực Lạc ở cõi nào nữa. Địa cầu này chính là các cõi đó.

Có câu chuyện vui kể rằng một hôm các quý sứ ở Địa Ngục được Thiên Đình mời lên thăm viếng Cõi Trời, sau khi thưởng thức tất cả những cảnh tối mỹ diệu xong chúng quý được mời ăn tiệc, thức ăn thơm ngon chỉ ở cõi Trời mới có. Các quý ngồi vào bàn cầm đũa lên thì đôi đũa dài đến hai thước, bàn ăn chỉ rộng tám tấc, ghé ngồi cách nhau nửa thước nên dù xoay xử cách nào các đôi đũa cũng va đụng nhau và thức ăn rơi vãi không đưa vào miệng được. Luật ở Thiên Đình không thể dùng tay bốc thức ăn vì nó sẽ biến mất và bữa ăn chỉ kéo dài trong 20 phút, hết giờ thì thức ăn, chén bát tự biến, cho nên chúng quý không ăn được. Bọn chúng nghĩ bị Thiên Đình chơi khăm, bèn rình xem các

Thiên Sứ ăn như thế nào mới biết các Thiên Sứ không tự ăn mà được Thiên Sứ ngồi đối diện gấp thức ăn bằng đôi đũa dài đó đút cho. Thiên Sứ không lo cho bản thân mà chăm lo săn sóc người khác. Nhờ vậy mà toàn thể Thiên Sứ đều vui vẻ thân thương chăm sóc cho nhau thật sự.

Một khi mọi người trần thế xả bỏ vị kỷ thay bằng vị tha chân thật, lấy sự an vui hạnh phúc của người làm nguồn sống cho mình thì con người trở thành Thiên Sứ, quả đất là Thiên Đình.

Để xây dựng một “Thiên Đường” tại thế thì người nào thấy mình có lòng tham muốn nhiều, cho dù thành công hay thất bại, đều là nổi bất hạnh làm mình đau khổ thì nên hằng ngày trạch ra nhiều câu tác ý thích hợp trong từng trường hợp. Thí dụ tham muốn vật chất thì tác ý: “*Vật chất là vật tạm bợ. Chúng sẽ hư, sẽ cũ. Ta nên biết đủ với những gì ta có, không nên quá mong cầu ngoài khả năng*”. Làm việc với thái độ bình thản, tùy duyên nhưng vẫn cầu tiến mà không quá quan tâm, cũng không phải là thờ ơ lãnh đạm với chức vụ, với nghề nghiệp. Nâng cao tay nghề thì phải đi học để biết sử dụng máy mới, kỹ thuật tối tân hiện đại.

Người được có sắc đẹp tâm hồn mới đáng quý vì nó được bền lâu, thời gian khó ảnh hưởng làm phai nhạt, chứ sắc đẹp thể chất rất dễ bị biến đổi, tàn hoại theo thời gian rất ngắn ngủi. Hãy nhớ biết bao người đẹp sắc nước hương trời nổi tiếng một thời, nay còn đâu. Bao nhiêu người muốn có vài điểm đẹp trên thân như ở mũi, ở mắt, ngực, hông,... đều phải chịu đau giải phẫu chỉnh sửa; nhưng đâu khéo đẹp được dài lâu, chẳng những thế mà còn chuốc lấy biết bao bệnh do dị ứng với những vật thể chỉnh hình. Cho nên, thường tác ý: *“Sắc đẹp rất phù du, chạy đuổi theo, tham đắm nó là ngu muội, không nên tốn thì giờ và tiền bạc cùng sức khoẻ vào nó”*.

Danh vọng đến với những người có tài năng, nhưng *“Chữ tài liền với chữ tai...”* thì hãy coi chừng *“Cái vòng danh lợi quanh co. Kẻ hòng ra khỏi người mong bước vào”*. Danh vọng phù du như một giấc chiêm bao, sáng lên voi thì chiều đã xuống chó. Vậy thì phải biết tác ý: *“Danh vọng là khổ đau. Danh vọng là bàn tay thép bọc nhung có ngày ta sẽ bị chết vì nó. Hãy tránh xa danh vọng”*.

Tuy nhiên sống trong đời thì phải thích

hợp với đời có nghĩa là chức vụ trách nhiệm với đời ta cần chu toàn nhưng không vì vậy mà tham quyền cố vị, khi nào tiến biết tiến, thoái về thì biết phải thoái về, rũ áo phủ tay không tiếc nuôi, chứ không phải thái độ lảng tránh, trốn tránh, yếm thế, lìa đời theo tư tưởng thơ Nguyễn Bình Khiêm: *“Ta dại ta tìm nơi vắng vẻ...”* hay của Nguyễn Công Trứ *“Kiếp sau xin chớ làm người. Làm cây thông đứng giữa trời mà reo”*, mà phải sống như câu ca dao: *“Xuống Đông, Đông tỉnh. Lên Đoài, Đoài yên”*, làm tròn trách vụ với đời, trả nợ cơm áo cho xã hội.

Nhưng khi dứt bỏ thế sự, tìm đường tu giải thoát luân hồi thì phải sống theo hình ảnh *“vào rừng không đung lá, xuống nước không dậy sóng”*, sống âm thầm lặng lẽ giữa chỗ đông người theo hạnh độc cư trầm lặng một mình.

Trong ý niệm về năng lượng, khi ý thức hoạt động sẽ phát sinh năng lượng ý thức (*“Ý làm chủ, ý tạo tác”*). Tùy theo thiện ý hay ác ý mà năng lượng được tạo thành tỏa lan ra có ảnh hưởng tốt hay xấu lên hệ thần kinh chúng sinh. Từ đó chúng sinh suy nghĩ, hành động trong tương tác của từ trường năng lượng, rồi đến lượt chúng cũng

phóng xuất năng lượng ý thức vào không gian. Cho nên, khi chúng suy tư hay hành động thật ra đã bị chi phối bởi môi trường mà không hay, thường nghĩ tưởng là hoàn toàn tự chủ độc lập. Hệ quả là vào thời điểm suy tư môi trường đang có nhiều năng lượng thiện sẽ ảnh hưởng tăng thêm thiện tánh cho tư tưởng thiện, giảm bớt ác tánh nếu tư tưởng là bất thiện. Tương tự như thế đối với suy tư bất thiện, nghĩa là năng lượng trong môi trường là bất thiện sẽ làm tăng thêm bất thiện tánh của tư tưởng bất thiện và giảm thiện tánh của tư tưởng thiện.

Điều này giải thích được hiện tượng trong xã hội vào một thời điểm nào đó. Thí dụ một cuộc biểu tình đòi chính quyền thoả mãn một quyền lợi gì. Nếu đoàn người biểu tình hô hào những khẩu hiệu trong tinh thần bất bạo động thì cuộc biểu tình được êm thấm. Còn nếu những khẩu hiệu có tính gây căng thẳng được hô hào thì bạo động rất dễ bùng phát, chẳng khác gì củi khô chỉ cần một mồi lửa ném vào là ngọn lửa sẽ phục lên, một ai đó dẫn đầu bạo động thì cả đoàn biểu tình sẽ theo ngay. Tập thể lãnh đạo quốc gia xã hội có tinh thần hiếu chiến thì tập thể đó sẽ đưa toàn dân vào cuộc chiến và

nhân dân xứ đó cũng chấp nhận chiến tranh là việc đáng làm vì năng lượng của tinh thần chiến tranh đang được nuôi dưỡng trong môi trường ảnh hưởng tư tưởng mọi người. Giai đoạn Thánh Gandhi cùng toàn dân Ấn Độ đấu tranh bất bạo động giành độc lập thành công cho thấy từ trường bất bạo động tác động mạnh trong suy nghĩ và hành động của người Ấn khắp nước.

Một vị chân tu đắc đạo, năng lực giải thoát hùng hậu của vị này phóng năng lượng chân thiện (năng lượng Niết Bàn) vào môi trường sẽ thúc đẩy giúp cho những vị khác vượt qua những chướng ngại trong công trình tu học của vị đó và vị đó đạt kết quả cuối cùng dễ hơn. Cho nên, trong nỗ lực đúng mức của cá nhân nếu có được hỗ trợ năng lượng của bậc thầy chứng đắc thì những người đệ tử sẽ vượt thoát được bao nhiêu chướng ngại trên đường tu học để đạt được cứu cánh của mục đích. (Theo trực tiếp nghe được, trong năm 1980, tại Việt Nam, Thầy Thông Lạc chứng đắc Thánh quả A-la-hán thì Thầy Lương Sĩ Hằng năng lực vượt cao, Thầy Lương Minh Đáng đạt trình độ bậc Thầy Nhân Điện, chắc chắn còn nhiều thành quả của nhiều vị khác nữa mà tôi không có duyên được biết

đã hưởng được lợi từ năng lượng thiện Niết Bàn, và cũng từ năm 1980 do ảnh hưởng của năng lượng tâm linh siêu việt của vị A-la-hán, nhiều hiện tượng tâm linh đặc biệt xảy ra nhiều nơi trong đất nước ta).

“*Ý làm chủ, ý tạo tác*”, vậy thì nếu tất cả mọi người tự thanh lọc tâm ý, không để tâm ý nhiễm ô bởi tư tưởng xấu bất thiện, không nuôi dưỡng bạo hành, bạo động, tiết trừ ba ý hành bất thiện tham, sân, si; làm thực hành các hành động thiện, giúp người, giúp đời, nuôi dưỡng và phát triển ba ý hành thiện không tham, không sân, không si thì tất cả mọi người đều phóng xuất năng lượng thiện vào không gian vũ trụ. Do bởi năng lượng thiện bao trùm toàn cõi nhân quần xã hội làm cho thời tiết điều hoà, thiên tai gió bão không có, nước lũ ngập lụt không có, lửa cháy rừng, nắng khô hạn, núi lửa phun không có, đất trôi, động đất không xảy ra, trong khi cây cỏ bốn mùa xanh tươi, hoa trái đầy cành đầy cây, nạn người giết người sát hại chúng sanh không còn, đó có phải là viễn tưởng Thiên Đường tại thế, Địa Cầu Cực Lạc chăng?

**[Trưởng lão]:** Còn một bài nữa mấy con, một bài nữa về thân vô thường của



Thanh Quang, thì muốn đọc nhưng mà sợ bây giờ mấy giờ rồi các con? 9 giờ thì các con đọc cái bài này để thấy thân vô thường qua bài luận của thầy Thanh Quang. Bây giờ hết giờ rồi mấy con.

Cho nên trong cái sự tu tập, chúng ta càng tư duy, quán xét thì thấu suốt được cái lí như thật của các pháp vô thường, của nhân quả thì tự tâm chúng ta nó xa lìa ác pháp rất nhiều và đồng thời hiện giờ chúng ta sẽ bước qua một cái giai đoạn là cố gắng thực hiện những điều chúng ta đã học, đã triển khai được tri kiến để giúp cho sự tu tập chúng ta có kết quả và nhanh chóng.

Qua tháng thứ ba này chúng ta còn 5 tháng và 7 tháng, Thầy mong rằng chúng ta sẽ áp dụng Định Vô Lậu vào Tứ Niệm Xứ thì trên 5 tháng chúng ta sẽ đạt được Bất Động Tâm. Cái mục đích của chúng ta là đạt cho được bất động tâm tức là đạt được chân lí giải thoát. **Người tu tập chỉ mong đạt đạo mà đạo là gì, là chân lí giải thoát của chúng ta tức là cái chân lí tâm thanh thản, an lạc.** Như vậy trong Tứ Niệm Xứ gọi là xung mãn Tứ Niệm Xứ mà chỉ có 12 tiếng đồng hồ mà thôi. Các thầy và các Phật tử **nhớ kĩ chúng ta tu tập không có nhiều, chỉ có cái**

**trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự trong bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp chúng ta không bị chướng ngại pháp.** Lúc nào, giờ nào, phút nào cho đến suốt 12 tiếng đồng hồ tâm thanh thân, an lạc vô sự thì chúng ta đã đạt được chân lí. Vì lúc bấy giờ chân lí chúng ta hiện tiền, lúc nào cũng trước mặt chúng ta, lúc nào chúng ta cũng sống trong chân lí đó, chỉ có 12 tiếng đồng hồ.

Và Thầy nghĩ rằng khi chúng ta đem pháp Định Vô Lậu nhờ tri kiến chúng ta xả tất cả các niệm và các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta thì trong năm tháng, từ đây cho đến năm tháng thì tới tháng 10 đến tháng 4 sang năm, bởi vì Thầy lấy tháng 10 âm lịch thì tới tháng 4 sang năm âm lịch thì chúng ta đúng 7 tháng. Thì coi như bây giờ chúng ta còn 5 tháng, tới tháng tư là chúng ta cố gắng khắc phục trong khoảng thời gian tu tập Tứ Niệm Xứ, tu đúng, hành đúng, xả đúng, làm tất cả những điều mà Thầy dạy đúng đùng có nghĩ theo cái kiểu của mình tu mà các Thầy sẽ đi sai, và đi sai thì thời gian các Thầy sẽ rất lâu, không có cái gọi là chứng đắc được. Và có thể nói rằng từ đời này sang đời khác cũng chưa chứng đắc được bởi vì tu sai.

Còn tu đúng theo sự hướng dẫn đúng thì Thầy tin rằng trong năm tháng thì các Thầy sẽ đạt được kết quả rất tốt. Bởi vì như Thầy đã biết Đức Phật ngày xưa sau khi xả bỏ tất cả các pháp của ngoại đạo, các pháp khổ hạnh, Ngài đến cội bồ đề ngồi lại 49 ngày thành đạo. 49 ngày Ngài xả tâm, Ngài li dục, li ác pháp với Tứ Niệm Xứ cho nên sau đó Ngài đã biết được cái khoảng thời gian mà xác định trên pháp Tứ Niệm Xứ cho chúng ta biết Ngài nói bảy ngày. Thì trong 49 ngày Ngài đã thành tựu. Ngài nói bảy tháng thì Ngài chỉ có một tháng mấy thì Ngài đã chứng đạo.

Còn chúng ta đã học Định Vô Lậu đã thực hiện Tứ Niệm Xứ thì chúng ta có kéo dài thế nào đi nữa thì năm tháng chúng ta cũng đạt được.

Còn riêng Thầy sau khi bỏ tất cả các pháp như Tịnh độ, như Thiên tông, như Mật tông, Thầy bỏ tất cả các pháp Thầy trở về pháp môn Nguyên Thủy ngồi tu: **tâm như cục đất li dục, li ác pháp**, cuối cùng sáu tháng Thầy đã thấy được nội lực của mình làm chủ được sự sống chết. Thầy nghĩ rằng cái thời gian mà sáu tháng với thời gian bảy tháng, Đức Phật không được hướng dẫn mà

Thầy không được người hướng dẫn. Còn riêng hiện giờ quý Thầy đã được Thầy hướng dẫn cụ thể rõ ràng bằng phương pháp tu tập cụ thể, triển khai trí tuệ rõ ràng, do đó sao quý Thầy lại không chứng đạt được, chắc chắn là quý Thầy sẽ chứng đạt.

**Nếu quý Thầy biết rằng cuộc đời là tất cả các pháp đều do nhân quả mà sanh ra và biết tất cả các pháp đều là vô thường không có vật gì là của mình thì đừng nên tiếc một cái gì trên thế gian này nữa chỉ còn chọn lấy sự giải thoát mà thôi, chỉ chọn lấy con đường ra khỏi quy luật của nhân quả, chỉ chọn lấy con đường không còn tái sanh luân hồi để chấm dứt sự đau khổ của mỗi kiếp người.** Thầy mong rằng điều kiện tiên quyết và đồng thời phải làm cho bằng được từ đây cho đến tháng tư nghĩa là tới đó thì chúng ta xả tâm hoàn toàn, thanh tịnh hoàn toàn, Thầy ước mong điều đó, rất là ước mong. Vì Thầy nghĩ rằng năm nay Thầy đã 80 tuổi rồi bằng tuổi Phật rồi. Lẽ ra Thầy phải ra đi nhưng vì đạo đức nhân bản nhân quả chưa xây dựng được, Trung tâm an dưỡng từ thiện khi mới bước đầu chứ chưa thành hình. Tài khoản chi phí của Trung tâm an dưỡng chưa kêu tập

hợp được đầy đủ để chúng ta chi vào cái sự hướng dẫn xây dựng nền đạo đức nhân bản, cho nên Thầy còn nấn ná ở lại đây để giúp cho quý Thầy:

Thứ nhất là tạo cho quý Thầy là những người đứng lớp dạy đạo đức. Khi trung tâm an dưỡng từ thiện ra đời, nó không phải ra đời trong một tỉnh mà khắp cả nơi, ví dụ như cái Trung tâm an dưỡng ra đời được thì tất cả các tỉnh đều là chi nhánh. Mà mỗi chi nhánh đều phải có một người thực hiện được đức hạnh, tu được chứng đạo hẳn hoi đến đó để mà hướng dẫn người tu, để mà hướng dẫn đạo đức thì Thầy rất là ước mong. Vì vậy mà cái lớp này Thầy đào tạo mong rằng các Thầy sẽ là những người đứng lớp dạy trong các khu an dưỡng từ thiện, đó là cái điều ước mong, và vì vậy Thầy tin rằng cái phương pháp của Phật thật sự sẽ giúp quý Thầy đạt được kết quả thực sự chứ không phải là còn mơ hồ.

**Đừng nghĩ tưởng rằng chắc có lẽ là lâu, không phải đâu, không lẽ chúng ta đã hiểu biết cái điều đó là ác pháp mà chúng ta cứ ôm ấp trong lòng để chịu khổ sao? Cũng như chúng ta biết sân là khổ, tham là khổ, si là khổ, dục là khổ mà chúng**

**ta cứ mãi ôm ấp sao? Mỗi lần chúng ta đều quyết tâm xả bỏ, ngăn chặn, diệt và trừ thì làm sao suốt 5 tháng mà không diệt nổi, làm sao mà không xả nổi đúng cách.** Thầy sẽ dạy quý Thầy ở đâu để mà tu đúng Tứ Niệm Xứ, ở đâu để mà xả được tâm tham, sân, si của mình, ở chỗ nào, vị trí nào mà không bị ức chế, mà không bị lạc đường Thầy sẽ dạy bắt đầu chiều nay.

Lẽ ra thì những người già đến trước, những người trẻ đến sau, nhưng vì hôm qua Thầy cho các cô lớn tuổi đến trước để rồi ngày thứ tư các cô trẻ đến sau. Nhưng vì sau khi kiểm tra Thầy thấy rõ ràng là các cô trong cái buổi chiều hôm qua Thầy thấy rõ ràng có một số các cô trẻ và cũng có những người già nhưng mà đến đây kiểm tra từ người trẻ đến người già đều tu sai hết, đều nhiếp tâm trong Tứ Niệm Xứ đều sai hết. Sau thời gian kiểm nghiệm nửa tiếng đồng hồ đã thấy cái sai rõ ràng, do đó cái sự tu sai như vậy làm sao đạt được.

Vì vậy buộc lòng chiều nay tất cả các tu sinh của chúng ta trong lớp này vừa người lớn tuổi vừa người trẻ tuổi đều đến đây để được Thầy xem xét lại Tứ Niệm Xứ coi tu sai cái mức nào, ở chỗ nào Thầy sẽ hướng dẫn

lại. Nếu người tu đúng thì được tiếp tục tu, mà người tu không đúng được hướng dẫn lại cách thức để chúng ta trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp. Cách thức áp dụng như thế nào khi thân có chướng ngại áp dụng như thế nào, khi đứng chỗ nào áp dụng nó. Khi tâm chúng ta có chướng ngại pháp phải đứng vị trí nào, phải dùng tri kiến gì để phá nó. Và khi các pháp bên ngoài tác động vào làm cho thân tâm chúng ta bị động thì chúng ta đứng vị trí nào, dùng pháp nào để ngăn chặn không cho các pháp ác ở bên ngoài tác động vào để bảo vệ chân lí của chúng ta.

Cho nên chúng ta đọc lại những lời Phật dạy trong tập 4 mà Đức Phật đã dạy chân lí được hộ trì hay là hộ trì chân lí hay là bảo vệ chân lí, vậy thì chân lí của chúng ta là trạng thái tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Chúng ta thường nghe nói tu Tứ Niệm Xứ mà không hiểu trạng thái của Tứ Niệm Xứ. Chúng ta thường đọc trong kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy chúng ta quán Định niệm hơi thở, quán thân bất tịnh, quán xương trắng rồi quán thân hành niệm. Rồi trên Tứ Niệm Xứ thì nhắc chúng ta quán thân, thọ, tâm, pháp để khắc phục tham ưu trên đó, nói như vậy

nhưng không chỉ cho chúng ta biết cái trạng thái nào là trạng thái Tứ Niệm Xứ.

Hôm nay Thầy đã vạch cho chúng ta biết cái trạng thái của Tứ Niệm Xứ là thanh thản, an lạc, vô sự, nhờ biết trạng thái đó, nhưng mà biết trạng thái đó rồi chúng ta bị ức chế trên trạng thái đó, đó là một cái nỗi khổ. Cho nên khi mà nhận ra được cái trạng thái đó gọi là giác ngộ trạng thái đó mà Thầy đã chỉ cho quý Thầy và bây giờ đứng vị trí để mà chúng ta thực hiện Tứ Niệm Xứ làm cho suốt 12 tiếng đồng hồ Nhất Dạ Hiền mà không còn một niệm ác tác động trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp thì chúng ta sẽ đạt được đạo. Cách thức tu thời gian không dài thế mà chúng ta tu như thế nào để đạt được. Từ lâu đến giờ mấy con nói mấy con có niệm, 12 tiếng đồng hồ quá khó, khó vô cùng khó. Tại sao mình ngồi một tiếng, hai tiếng được mà nhiều hơn lại không được, đó cách thức hôm nay để hướng dẫn tất cả mọi người, tất cả quý Thầy cũng như quý cư sĩ tu tập sẽ đạt được cái chất lượng cao để xả tâm trong năm tháng phải quyết định chúng ta làm xong. Và năm tháng khi xong rồi thì quý Thầy là một nỗi mừng cho Thầy, là một nỗi mừng cho loài người có hạnh phúc vì quý



Thầy là những người đứng ra làm công việc xây dựng nền đạo đức cho Phật giáo. Cho nên phải cố gắng, tu không phải dễ, chỉ có sự cố gắng của chúng ta mà cố gắng đúng, cố gắng sai là thành bệnh nhất là tu sai pháp.

Hầu như Thầy đã kiểm nghiệm bên nữ Thầy đã thấy tu sai và thấy tu sai thì cần phải sửa lại hết chứ không phải thấy sai rồi chúng ta bắt mẫn chúng ta bỏ chúng ta không tu, chúng ta tu sai phải chỉnh sửa trở lại. Và chỉnh sửa lại bởi vì mỗi người đều tự lắng tâm mình ở trên trạng thái vô hình, vô cảm nhận của người khác thế mà Thầy biết được sự sai bởi vì cái tướng của các vị tu sai là nó lộ ra, nó không thể nào mà dấu ém ở trong tâm của quý vị được. Ví dụ như ngồi nhìn chăm chăm vào một điểm thì biết người đó đã tu sai ; mà ngồi tu mà nhắm mắt là sẽ biết người đó tu sai. Nghĩa là tất cả những cái mà do cái tướng trạng ngồi một lúc để mà nhìn, quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà nhúc nhích đầu, nhúc nhích cổ hoặc một lúc kéo chân hoặc một lúc kéo tay điều đó là quý vị đang tu sai.

Để rồi Thầy sẽ chấn chỉnh vào buổi chiều hôm nay để kiểm nghiệm lại ba mươi phút rồi sau đó tiếp tục kiểm nghiệm một giờ, rồi

kiểm nghiệm hai giờ rồi kiểm nghiệm ba giờ. **Suốt một buổi các Thầy tu ba tiếng đồng hồ, Thầy ngồi kiểm nghiệm quý Thầy ngồi yên lặng tu tập theo đúng pháp môn Tứ Niệm Xứ. Có niệm thì dùng Định Vô Lậu quán xét đuối, có thân cảm thọ dùng tất cả cái nhiếp tâm và an trú của mình để đuối cái cảm thọ đó. Và nếu các pháp bên ngoài tác động thì dùng pháp hộ trì sáu căn, giữ gìn bảo vệ sáu căn không cho sáu căn chạy theo bên ngoài, đó là cách thức hộ trì chân lí của chúng ta, bảo vệ chân lí của chúng ta.** Thì như vậy buổi chiều nay Thầy sẽ kiểm nghiệm và hướng dẫn cho quý Thầy cụ thể, rõ ràng biết cách để tu tập cho đúng vì cái thời gian tu tập đúng chỉ có còn năm tháng, không lâu. Không phải chúng ta tu đời này qua đời khác, không phải chúng ta tu tháng này qua tháng khác mà phải tu đúng cách, đúng cái thời gian để rút ngắn lại.

Bây giờ Thầy sẽ trả lời câu hỏi của sư Pháp Ngộ.

**Hỏi 1:** Hai câu tác ý: “Tâm ta như cục đất, li tham, sân, si hết đi. Tham, sân, si là đau khổ hãy li cho thật sạch” Và “ Tâm ta như cục đất, ly dục ly ác pháp” hai câu này

có phải nương vào hơi thở mà tác ý không?

**Trả lời:** Hai câu này không cần phải nương vào hơi thở tác ý nghĩa là chúng ta tác ý tự nhiên chứ không phải là vừa thở mà vừa tác ý, không phải, tác ý rồi rồi chúng ta mới tiếp tục tác ý. Thí dụ như bây giờ cách thức như chiều nay Thầy kiểm nghiệm, Thầy chỉ cho cách thức tác ý. Trước khi chúng ta mới tu Tứ Niệm Xứ để giữ tâm thanh thản thì chúng ta phải tác ý như thế nào? Tâm chúng ta còn tham, sân, si quá nhiều mà muốn tu tập nó thì chúng ta nên tác ý như hai câu tác ý này: “Tâm như cục đất, li tham, sân, si hết đi” hay hoặc là: “Tâm như đất li tham, sân, si hết” thì đó chúng ta tác ý như vậy rồi mới tác ý: “Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự”. Rồi chúng ta ngồi thanh thản, an lạc, vô sự như thế nào, ở chỗ nào, tâm ở chỗ nào để quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Đó là những cái phương pháp buổi chiều nay để kiểm nghiệm lại quý Thầy để rồi hướng dẫn. Đó Thầy trả lời chứ không phải là chúng ta ở trên hơi thở mà tác ý, nghĩa là không có ở trên hơi thở.

Cho nên câu hỏi: câu này có phải nương vào hơi thở mà tác ý không? Không, không nương vào hơi thở.

Còn câu: tâm ta thanh thân, an lạc, vô sự thì không có nương vào hơi thở mà chỉ có tác ý thôi. Đúng vậy, nghĩa là tác ý, trong khi mà tác ý ba câu này: **Câu thứ nhất “Tâm như cục đất, li tham, sân, si hết hoặc là “Tâm như cục đất, li tham, sân, si” hoặc là “Tâm thanh thân, an lạc, vô sự”.** Ba câu này có thể tác ý liên một loạt hoặc là tùy theo đặc tướng của mỗi người mà tác ý thêm vài câu nữa cho phù hợp để rồi chúng ta sẽ không tác ý nữa mà hướng im lặng để mà quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Có chướng ngại thì đuổi mà không có chướng ngại thì thôi chứ không phải tác ý cứ một chút, lúc tác ý, một chút, lúc lại tác ý không phải vậy nữa.

Ở đây bước qua cái giai đoạn này tu không phải là còn tu tập một cái lớp học chung chung nữa mà đi sâu vào con đường xả tâm, ly dục, ly ác pháp thì để Thầy sẽ dạy tới. Vì câu hỏi này nó có liên quan đến sự kiểm tra về pháp Tứ Niệm Xứ cho nên Thầy nhắc cho kĩ lại những gì tác ý trước sau như thế nào, không phải tác ý trong hơi thở.

Hỏi: Và hơi thở lúc bấy giờ ở đâu Thầy sẽ để buổi chiều Thầy sẽ chỉ. Và chúng ta đứng ở chỗ nào trên hơi thở mà không bị ứ

ché tâm rồi quan sát trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp có đúng như vậy không? Bạch Thầy xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ ?

Trưởng lão đáp: Cái này buổi chiều Thầy sẽ kiểm nghiệm rồi Thầy sẽ chỉ dạy cái này rất rõ. Coi chúng ta đứng ở chỗ nào mà chúng ta quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp.

**Hỏi:** Quả đất này nó cũng là một pháp, nó vận hành theo định luật như là thành, trụ, hoại, không, khi nó vận hành như vậy có nhân quả không?

**[Trưởng lão]:** Bởi vì sự thật ra nếu mà nó không đi theo quy luật của nhân quả thì cái quả đất nó sẽ bị đảo lộn, nhào lộn. Bởi cái quy luật của nhân quả nó điều hành cả cái vũ trụ, tất cả các hành tinh. Cho nên ví dụ cái Trái Đất của chúng ta nó phải đi theo cái quỹ đạo của Mặt Trời thì nó phải đi như vậy và Mặt Trăng phải đi theo quỹ đạo của Trái Đất chúng ta thì nó phải đi như vậy thôi, không thể nào khác hơn đó là cái hành của nhân quả. Cho nên Đức Phật nói vô minh sanh hành, hành sanh thức đó. Nó mới sanh ra những cái duyên hợp nó tạo thành môi

trường sống. Đó như vậy là nó phải đi theo cái quy luật của nhân quả, từ nhân quả sanh ra.

Cho nên dù là cái hành tinh chết nó vẫn bị cái sự chi phối, cái sự điều hành của nhân quả. Như cung trăng hiện giờ các nhà thám hiểm lên đó thì nó là cái hành tinh chết, nó không có sự sống trên đó nhưng nó phải đi theo cái quỹ đạo. Vì cái sự vô thường của vũ trụ thì hôm nay cái Mặt Trăng, cái cung trăng nó chết, nhưng mà một triệu năm sau nó sẽ là cung trăng sống, sẽ có môi trường sống trên đó, Nghĩa là nó từ từ. Ví dụ như Trái Đất này nó biến dần cái môi trường sống này trở thành cái môi trường chết thì cung trăng nó sẽ trở thành cái môi trường sống, nó thay đổi, bởi vì nó là vô thường mấy con. Chứ nó đâu phải là Trái Đất của chúng ta. Cái Trái Đất hiện giờ của chúng ta nó là môi trường sống nhưng mà một tỉ năm, hai tỉ năm nữa nó sẽ là môi trường chết thì cung trăng sẽ là môi trường sống và các hành tinh chết nó sẽ là môi trường sống. Cho nên chúng ta đừng nghĩ rằng nó không bị quy luật của nhân quả đâu, nó đang đi vào trong cái quy luật của nhân quả cho nên tất cả đều là thành, trụ, hoại, không, nó đi vào cái chỗ đó. Bởi vì

đối với chúng ta, cái tuổi của chúng ta hiện mà 70, 80 tuổi, 100 tuổi nó quá ngắn, cái thời gian nó quá ngắn đối với cái hành tinh của chúng ta, đối với các hành tinh ở trên vũ trụ này qua ngắn. Nghĩa là người ta cả tỉ tỉ năm, còn mình sống mới có mấy năm mà chết à, thì như vậy thì mình làm sao mà hiểu nó có sự thay đổi.

Chúng ta thấy rõ ràng như vừa rồi chúng ta nghe những cái tin tức là động đất, thủy tai, hỏa hoạn, sóng thần đó là cái sự vô thường của cái hành tinh chúng ta nó thay đổi. Rồi đâu phải nó nằm yên đâu, nó còn thay đổi nữa. Nếu mà chúng ta phóng ra từ trường ác ở trên hành tinh, mãi mãi đưa ra những từ trường ác làm cho cái môi trường sống của chúng ta nó càng ô nhiễm thì nó xảy ra những cái điều kiện vô thường của nó mà. Còn nếu nó thải ra những từ trường thiện của nó thì nó đem lại sự hòa bình, ôn hòa của cái hành tinh chúng ta an ổn. Mà Thầy nói từ trường của nó thì chúng ta phải hiểu biết là cái năng lực của vũ trụ ghê gớm lắm.

Đó, thì khi nó vận hành như vậy có nhân quả không? Có, nó đi vận hành, hễ khi có hành là có nhân quả rồi. Nhưng vì cái

nhân quả của con người thì chúng ta thấy nó hành ở thân, khẩu, ý của chúng ta còn nhân quả của vũ trụ nó hành không phải ở trong thân hành, khẩu hành của chúng ta nhưng mà nó ảnh hưởng đến thân hành, khẩu hành của chúng ta phóng xuất ra các từ trường. Đó, thì nó có sự liên hệ của nó, của cái vận hành của vũ trụ, cho nên nó đều đi vào trong cái nhân quả của vũ trụ hết.

Thí dụ khi nó tan hoại, nó có theo định luật của nhân quả không?

Đáp: Bởi vì nó tan hoại thì Thầy đã nói rồi cái cung trăng hiện giờ đó nó là cái môi trường chết, còn bây giờ ở hành tinh của chúng ta là môi trường sống. Nhưng một tỉ năm, hai tỉ năm sau thì cái hành tinh của chúng ta sẽ là môi trường chết, nó không còn cây cỏ nữa, nó chỉ còn mảnh đá không hà hay hoặc là nó tan hoại thành cát bụi nữa. Đó, thì nó đâu có còn mãi đâu, bởi vì tất cả đều là vô thường hết, nó không có còn giữ đâu và đồng thời thì có những hành tinh khác.

Nhưng mà nó làm sao mà cái quy luật của nó nếu mà bây giờ thí dụ như Trái Đất của chúng ta, nó tan hoại một cái là nó đổ



nhào hết tất cả các hành tinh. Bây giờ thay vì cái Trái Đất của chúng ta, cái hành tinh của chúng ta nó đi theo quỹ đạo của cái Mặt Trời thì Mặt Trăng nó đi theo quỹ đạo của chúng ta. Rồi cả cái Thái Dương Hệ của chúng ta nó đi trên không gian, nó đi theo quỹ đạo Thái Dương Hệ của nó chứ đâu phải là chỉ có chúng ta đi trong cái Thái Dương Hệ của chúng ta đâu, bao nhiêu Thái Dương Hệ chứ đâu phải một cái Thái Dương Hệ.

Mấy con cứ tu tập có tam minh đi rồi quan sát, làm nhà thiên văn, còn bây giờ hỏi Thầy, Thầy nói như nói dóc vậy, mấy con có thấy như vậy không. Bây giờ Thầy nói bằng cái Thầy thấy nhưng mà cái thấy của Thầy đâu phải cái thấy của mấy con, đối với mấy con thì Thầy phải nói láo rồi nhưng mà Thầy lại nói thật với Thầy, với chư Phật đã có Tam Minh nhưng mấy con là Thầy đành nói láo, không chứng minh được. Nói gì mà trời đất ơi gì mà tôi có thấy nó đâu, ngồi đây mà Mặt Trăng tối mới thấy chứ còn ban ngày làm sao thấy, phải không, nói cái chuyện trên trời không làm sao được.

Vì vậy mà do con hỏi những cái điều đó, thực sự ra nó có cái quy luật của nó rồi, nó vận hành theo cái quy luật của nhân quả,

Thầy nói cả vũ trụ chứ nó không riêng gì Trái Đất. Nếu mà thí dụ như bây giờ con nói cái môi trường sống của chúng ta ở trên hành tinh chúng ta có cái quy luật nhân quả mà cung trăng không có quy luật nhân quả thì ông nội chúng ta đem phi thuyền trên đó chết queo trên đó liền tức khắc chứ ở đó nó quên mất cái quy luật của nhân quả rồi, làm sao mà phi thuyền của chúng ta lên trên đó được. Cái sự vận hành mà cái phi thuyền của chúng ta đang đi trong không khí chúng ta là bầu khí quyển mà nó vượt qua bên kia nó đi được là nó phải có cái sự vận hành chung của quy luật của nhân quả hết. Chứ nếu mà nó đi vào cái quy luật khác của mình qua đó nó cháy sạch hết nó không còn ở đó đâu, nó đi chung nên chúng ta mới khám phá được. Nếu mà nó rời ra thì không có một máy móc nào mà chúng ta thăm dò được vũ trụ đâu. Nó đi chung trong cái quy luật nhân quả cho nên chúng ta mới thăm dò được mấy con, mấy con phải hiểu điều đó, nó có chung nó mới tương ứng nó mới làm được cái chuyện đó. Còn nó không mấy con không tương ứng.

Bây giờ cái hành tinh chúng ta đây này, nó không tương ứng với cái nào đó mấy con

khó mà làm, khó mà hiểu về nó được, nó không phải dễ đâu. Nó tương ứng nó mới được chứ, nó đâu phải dễ, cho nên nó nằm chung trong cái quy luật nó có sự tương ứng nhau, tương ứng nhân quả. Cho nên ở đây một người mà có Tam Minh mà nói cho một người vô tam minh thiệt là khó nói quá, không biết cái danh từ nào mà Thầy nói.

**[Câu hỏi của tu sinh]:** Theo con thiết nghĩ nó cũng theo quy định, theo định luật của nhân quả và định luật tự nhiên của các pháp là thành, trụ, hoại, không ; sanh, già, bệnh, chết. Như vậy quả đất này hoại cũng sẽ sinh ra nhiều quả đất khác. Kính bạch Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ?

**[Trưởng lão trả lời]:** Chứ bây giờ con thấy nó tan nát cái quả đất này thì nó phải thay đổi cả một cái vũ trụ, cái Trái Đất này mà hoại thì tất cả các hành tinh này nó đều bị hoại nhưng nó bị hoại rồi nó chạy đi đâu, các con có hiểu không, nó chạy đi đâu? Cũng như bây giờ cái thân này chết nó chạy đi đâu mấy con. Thì nó chạy nó tương ứng nó tái sanh chỗ nào đó nó thành cái người khác chứ không lẽ cứ thành Thầy hoài sao, phải không?

Bây giờ các con chết thì tức là Thầy nói từ cái hành động của mấy con thôi mà qua cái nhân quả của thảo mộc thì mấy con thấy, một cái trái đu đủ thì nó có nhiều cái hạt phải không, rồi nhiều cái hạt đó, cây đu đủ mẹ nó còn sống đó chứ, bao giờ cái hạt đu đủ nó còn lên bao nhiêu cây nữa chớ. Thầy còn sống đó chớ nhưng mà Thầy chết nó còn lên nữa.

Một cái cây mít cuối cùng nó có cái trái cuối cùng thì cái cây mẹ nó chết. Cây mẹ nó chết nó vẫn có cái trái cuối cùng chớ, các con hiểu không? nó cũng lên bao nhiêu cây nữa chớ đâu phải nó lên có một cây, có phải không? chớ đâu phải nói Thầy còn sống nó lên rồi Thầy chết nó không lên đâu, nó lên luôn luôn chứ.

Cho nên vì vậy mà cái hành tinh này hoại diệt thì tất cả các hành tinh khác trên vũ trụ này đều đổ nhào hết, nó thay đổi toàn bộ chớ không có cái hành tinh nào mà còn hết đâu. Mà bây giờ nó đổ nhào hết nó có cái gì mấy con biết không? Thì nó có một cái vũ trụ khác chứ nó có mất đi đâu. Cũng như bây giờ Thầy mất thì nó phải có người khác chứ làm sao mất. Các con hiểu không, như vậy mấy con đừng có nghĩ. nó mất cái

hành tinh này, thì nó có những cái khác chớ, nhưng mà không lẽ cái Trái Đất hoài, không lẽ mấy con kêu nó Trái Đất hoài. Cũng như bây giờ Thầy chết rồi thì bây giờ có thằng nhỏ sanh ra mấy con cũng kêu Thầy thằng đó sao, các con hiểu chỗ Thầy nói không? Nó có cái tên khác chứ sao, cũng như bây giờ đặt nó là Trái Đất chứ. Hồi trước kia nó có tên Trái Đất sao, nó tên gì đâu mình có biết. Con người mình hay đặt tên quá, đặt tên để phân biệt kêu cho dễ thôi chứ không phải để gì hết. Ông A, ông B, ông C để biết rõ ông A có cái mặt như vậy, ông B có cái mặt như vậy, con hiểu không, thì trên cái hành tinh này mình cũng đặt cái cây cỏ này chứ cái cây cỏ nó có biết tên bao giờ đâu.

**[Tu sinh]:** Trong kinh gọi “là danh xưng kế vị” , hành tinh chết.

**[Trưởng lão]:** Ừ, đúng rồi đó con.

**Câu hỏi:** Khi con đang tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định, lúc ngồi thư giãn thì có trạng thái tâm thanh thản, an lạc, vô sự rất tốt, có thể kéo dài từ năm phút hoặc mười phút hay có thể hơn thì con có nên duy trì nó không? Tức là luôn tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định vì trong thời gian tu Chánh Niệm Tĩnh Giác

Định, khi đến thời gian tu định sáng suốt thì trong trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự ít được và có được thì không có được dài thời gian, xin Thầy dạy cho con được rõ?

Trưởng lão trả lời: Sự thật ra con tu Chánh Niệm Tĩnh Giác mà lại là cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự tức là Tứ Niệm Xứ đó xuất hiện ra chứ gì. Ở đây con tu lộn xộn rồi. Bây giờ Thầy nói rằng, khi mà mình đứng trên cái vị trí mà mình tập Tứ Niệm Xứ thì cái trạng thái mà thanh thản, an lạc, vô sự nó phải xuất hiện thôi, không có chạy đi đâu khỏi hết bởi vì mình làm chủ mình điều khiển đưa vô. Còn đằng này con tu Chánh Niệm Tĩnh Giác mà lại trạng thái Tứ Niệm Xứ xuất hiện, chơi cái kiểu này ngược ngạo quá vậy, có phải không? Chưa được, vậy chưa có đúng đâu. Để rồi sẽ tiếp tục tu tập nó sẽ đi vào đúng chứ còn như vậy thì bây giờ đang tu Chánh Niệm Tĩnh Giác mà giờ Tứ Niệm Xứ xuất hiện, thôi, tôi ngồi tôi tu Tứ Niệm Xứ? ( tu sinh: dạ lúc nào nó cũng vậy ạ). Bởi vậy cho nên nó không phải vậy đâu để rồi Thầy sẽ dạy, nó không phải vậy đâu, cái trạng thái thanh thản, an lạc ,vô sự của con đó là tự nhiên rồi, khi tu cái này mà nó xuất hiện cái đó là nó tự nhiên rồi. Nhưng

nó không phải đâu. Tâm chúng ta còn tham, sân, si nhiều lắm rồi, chúng ta ở trên Tứ Niệm Xứ quán sát cho nên vì vậy chúng ta không cần cái trạng thái đó đâu, con hiểu không? Để sau khi mà chúng ta quét cho sạch hết rồi thì cái đó nó hiện ra thì bắt đầu nó sống với con, kêu là chân lí sống với con rồi, tức là chúng đạt chân lí.

Còn bây giờ khi không mà tôi tu Thân Hành Niệm mà nó xuất hiện cái Tứ Niệm Xứ này bất thành linh như thế này, rồi một chút nữa nó mất hết. Giờ tôi phải tu Tứ Niệm Xứ rồi nó mới xuất hiện chứ còn tôi tu Tứ Niệm Xứ nó không có xuất hiện Tứ Niệm Xứ mà phải tu Chánh Niệm Tỉnh Thức mà nó mới có. Cái kiểu này nó ngược ngạo quá vậy, đâu có được, phải không, con nên nhớ để Thầy dạy cho kĩ lại, cho nên Thầy biết mấy con sẽ lộn xộn rồi, nó rối trình tự ở trên cái pháp tu rồi, chưa có được, cho nên phải tu tập lại mới được các con.

**[Sư pháp ngộ hỏi]:** Vừa qua Giáo hội Phật giáo Trung Ương có tổ chức nói giáo lí cho trên một ngàn Phật tử học tập, giáo lí tại chùa Bằng ở Hà Nội, các Phật tử ở Hà Tĩnh đổ ra do thầy Trưởng ban hoàng pháp Trung ương thầy Thích Trí Quảng trụ trì,

ban giám khảo trưởng ban là đại đức Thích Thanh Văn ở ban tri sự ở Hải Dương. Sắp tới đây giáo hội sẽ tổ chức lớp học giáo lý cho toàn thể Phật tử trong cả nước với mục đích hiểu biết về giáo lý của Đức Phật rõ ràng, sâu sắc hơn, đúng chánh pháp. Cấm và hạn chế, bỏ đi những điều mê tín lâu đời bị lầm chấp trong dân gian mà các Phật tử đã vướng phải. Như vậy những lời Thầy dạy đã ảnh hưởng ít nhiều đối với các vị chức sắc lãnh đạo trong Phật giáo, nhưng đó chỉ là nâng lên trình độ hiểu biết về những lời của Đức Phật dạy. Còn về sự thực hành sống đạo đức trong cuộc sống hàng ngày thì sao, còn về các hòa thượng đang hành pháp mê tín như thế nào kính xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được rõ?

**[Trưởng lão trả lời]:** Vấn đề mà tổ chức để giảm bớt sự mê tín điều đó là điều tốt của Giáo hội, không có sao hết, còn cái về mà các pháp thực hành hầu như là các vị chưa có biết cách thức thực hành. Cũng như bây giờ nói chung bây giờ nhìn trong cái lớp của chúng ta mà nói về thực hành thì mấy con đang thực hành sai, chưa có đúng. Cho nên bây giờ để Thầy hướng dẫn cách thức để tu tập cho đúng pháp chứ không khéo là sai,



do đó thì làm sao mình đang tu tập sai đây mà người ta được Thầy hướng dẫn mà còn sai huống hồ là họ chưa biết gì hết thì họ còn tu tức là họ nhiếp tâm điền nữa là khác chứ đâu làm sao đúng được.

Còn về đạo đức thì họ cũng chỉ đọc sách Thầy chứ họ cũng chưa có biết đạo đức nhân bản – nhân quả ra sao nữa, họ chỉ nghe, chỉ đọc họ hiểu hiểu nhưng mà từ cái chỗ mà triển khai cho chúng ta biết, từ cái chỗ mà học về nhân quả và các pháp vô thường và đồng thời dựng lên cái đạo đức nhân bản thì chúng ta mới đi sâu, lần đi sâu chúng ta mới từ đó biết cách. Các con đã đọc sách đạo đức làm người của Thầy rồi nhưng mà các con đọc để mà hiểu chứ không có đọc lưu ý cái sự trình bày, cái sự mà viết ra cái đạo đức đó, các con chưa có nhìn thấy. Cho nên vì vậy mà khi viết đạo đức mấy con viết nó lộn xộn quá, có phải không. Cho nên ở đây khi mà chúng ta chỉ đọc để hiểu cái đạo đức đó thôi, qua cái sự nắm bắt để hiểu. Còn cái sự trình bày để mà viết, để mà đạo đức của chính bản thân mình để mà viết cái đạo đức nhân bản – nhân quả đó thì chúng ta bây giờ mới được học để chúng ta ghi chép cho đúng cách, để thực hiện được nơi tâm mình và để

giúp cho người sau người ta có những sách đạo đức đó để mà người ta biết.

Cho nên ở đây mỗi người là một tác giả viết về đạo đức, cho nên một cái đề tài về đạo đức nhưng mà người viết thế này, người viết thế khác chớ không phải giống nhau đâu. Bởi vì cái mẫu chuyện trong cuộc sống chúng ta rất nhiều, các sự việc xảy ra rất nhiều nhưng vì cái sự thiếu đạo đức mà làm đau khổ cho chúng ta. Những gì có đạo đức nó làm cho chúng ta được an ổn, rất rõ ràng, cho nên mọi chuyện đều là sự kiện xảy ra.

Như Thầy Chơn Thành vừa rồi viết cái đạo đức mấy con thấy nó ngoài cái vấn đề mà chúng ta nghĩ rằng đứng trong cái đường đi nhân quả của Thập thiện thì chúng ta thấy lạ lùng, sao Thầy lại viết cái đạo đức trách nhiệm này nó ở chỗ nào đây? Nhưng mà sự thật nó nằm ở chỗ nào đây, rõ ràng là nó nằm ở trong thân hành rồi, có phải không mấy con, nhưng mà cái đạo đức thân hành nó vô cùng chứ đâu phải là nói không ăn trộm, phải không, không giết hại chúng sanh, không ăn trộm rồi không tà dâm là nó đủ đâu có bao nhiêu đó đâu đủ, trời thân hành chúng ta nó vô cùng lận.

Thầy đi làm cái nghề Thầy giáo thì nó có cái đạo đức của Thầy giáo chứ, thầy đi làm nghề bác sĩ nó có cái đạo đức của bác sĩ chứ, Thầy đi làm nghề luật sư nó có đạo đức của luật sư chứ. Thầy sống trong gia đình, Thầy đối xử với vợ con như thế nào nó có đạo đức của nó chứ. Thầy cú đầu Thầy đánh con Thầy cái bóp cái coi nó có đạo đức không? Các con hiểu những cái hành động đó đều có thể diễn tả ra được đạo đức, đạo đức làm người, cho nên nó rộng rãi lắm chứ nó đâu có phải hẹp. Mà bây giờ chỉ có nói không tham lam, trộm cắp, không giết hại chúng sanh, không tà dâm là nó đủ rồi đâu. Mấy con nói như vậy trời đất ơi tui còn thiếu mà vợ tui chửi tui gần chết đây mà, làm sao mà nói chuyện đó, có phải không? Cho nên cái gì mà chúng ta dạy đạo đức cho vợ mình đừng có ăn hiếp chồng, như vậy mới đúng chứ.

Như vậy mấy con còn viết rất nhiều, cho nên Thầy bảo 1000 trang giấy chưa đủ, mấy con còn phải viết nhiều mà. Nhiệm vụ của mấy con học cái lớp này là học cái lớp đạo đức, học cho mình mà học cho người nữa, cái nhiệm vụ mấy con phải biết chứ, chớ không lẽ Thầy cứ ngồi viết cho mấy con

đọc sao. Vậy cho nên cái mà mình viết ra rất thực tế mấy con, thực tế áp dụng và đồng thời Thầy chỉ là người gợi ý, cái gì mấy con chưa đặt được cái tên của nó thì Thầy sẽ giúp mấy con đặt cái tên, có gì đâu. Cho nên vì vậy mà Thầy sẽ giúp đỡ cho mấy con rất nhiều trong cái vấn đề mà soạn thảo và viết bộ sách đạo đức và càng viết thì mấy con lại tu Định Vô Lậu càng cụ thể, rõ ràng đem đến cái sự hạnh phúc cho mấy con rất lớn và đồng thời mấy con sẽ đạt được cái chân lí của nó bằng cái tri kiến giải thoát đó. Cái mục đích tu tập của đạo Phật rất rõ ràng, đâu có gì mà khó khăn đâu, tại chúng ta chưa biết cách, chưa biết tu nên chúng ta từng làm sai, tu sai mà thôi chứ còn biết rồi thì đâu có khó.



## 117-(LCK-047D)

- \* Vấn đạo nhân quả sanh
- \* Tứ Niệm Xứ
- \* Đạo đức nhân bản nhân quả



Đó là cái phần mà Thầy trả lời về sự Pháp Ngộ. Con cái phần mà Thầy trả lời tiếp cho Thiện Trí.

Hỏi: Con xin Thầy vui lòng giải nghĩa cho chúng con được học hỏi cho rõ. Thí dụ, chúng con ăn thịt một con cá rồi sau đó con phải đền mạng 10 con hoặc nhiều hơn. Rồi trong chỗ đền mạng sống đó, ai đứng ra phân xử để đền. Chỗ này con chưa hiểu rõ, con xin Thầy chỉ dạy cho chúng con hiểu.

À bây giờ Thầy chỉ dạy cho. Nếu ở ngoài pháp luật thì con làm một cái tội giết người thì có tòa án lại xử con ở tù hoặc tử hình, có phải không. Còn bây giờ luật nhân quả không thấy ông nào hết, mà nó xử con không có sót một chút đâu.

Nó xử con, bây giờ đó, con đi bắt con

gà con cắt cổ, phải không? Cái hành động của con cắt cổ con gà đó thì nó sẽ phóng xuất ra cái từ trường. Rồi cái từ trường đó như thế nào, cái hành động của con ác mà, phải không, phải của con không, nó phóng ra cái từ trường, cái từ trường đó nó sanh làm con gà, để làm gì? Để chúng bắt cắt cổ, có phải cắt cổ con lại không? Hay là con phải chết làm con gà rồi chúng mới cắt cổ con. Có phải không? Đây là nó sanh trong nhân quả chứ đâu phải sanh ở trong linh hồn con đi sanh đâu mà đợi con chết rồi con sanh làm con gà, rồi chúng mới bắt con cắt cổ. Mà một đời con cắt cổ gà con biết mấy con không? Ôi thôi, ăn biết bao nhiêu, bao nhiêu lần đâm giỗ, giết mấy con gà chứ đừng nói một con. Có phải không? Do đó cái từ trường ác đó nó tương ứng, bởi vì trong nhân thì có quả, trong quả có nhân có hạt mà, nó sẽ sanh ra những con gà đó. Bởi vì con cắt cổ con gà này, là cái nhân ác của nó, cái nhân ác của con gà, mà cái hành động ác con làm nó sẽ làm nó sẽ làm con gà. Tự con mà sanh ra con gà, thì con gà đó cũng lớn lên, người ta cũng nuôi đủ năm tháng rồi cắt cổ, làm thịt, để cúng giỗ ông bà người ta. Thì con chứ ai bị cắt cổ.

Mà con chịu đau hay con gà chịu đau? Bây giờ con có biết đâu, con gà họ cắt cổ thì con có biết đâu. Mà con gà con nắm con cắt cổ nó đây là cái người nào họ cũng cắt cổ con gà, họ thành gà, con cắt cổ lại chứ gì. Trong khi con thấy con gà giãy dựa chứ con có thấy con ngồi đây con đau không. Nếu mà con đau nữa chắc con không dám làm điều đó đâu. Nếu mà đau thì nó không phải sinh ra trong cái luật của nhân quả. Nếu mà con đau thì không có sinh ra trong quy luật của nhân quả. Cho nên các con là thừa tự của nhân quả, từ nhân quả sanh ra. Các con hiện giờ có thân này cũng từ nhân quả sanh ra. Một cha mẹ chúng ta từ sanh ra. Con gà kia cũng từ nhân quả sanh ra, nó cũng một cha, mẹ. Tại sao chúng ta nở cắt cổ nó? Do ai mà có đây, do nhân quả chúng ta mà có con gà này. Do ai mà có con cá này mà người ta đập đầu con cá?

Bây giờ thử ai lấy cái cây khổ cái đầu của mình, mình nghe trong đó sao, trời đất ơi, cái lỗ tai tôi nó lũng bùng, cái đầu tôi nghe nó gì dữ tợn lắm. Các con hiểu chỗ đó không. Ai đã làm những điều này? Chính mình đã làm những điều này, mà mọi người đều thọ khổ.

Các con thấy, tại sao mình chửi người ta, để rồi có một người sanh ra để bị người ta chửi lại? Cũng như bây giờ mình sanh ra, do cái người nào hung dữ cũng chửi lộn mà bây giờ mới để ra mình, mới sanh ra mình. Bây giờ mình bị người ta chửi, mình cũng chửi lại nữa, do đó mình lại sanh ra cái người bị chửi nữa! Các con thấy, đi cái vòng vòng như vậy trong cái quy luật vòng vòng của nhân quả. Con hiểu nhân quả chưa? Nó đi cái vòng của nhân quả, cho nên Đức Phật gọi là luân hồi, luân hồi nhân quả. Nghĩa là nhân quả thì phải có khổ thôi. Không có chạy đâu khỏi hết, con thấy chưa? Cho nên vì vậy nó đâu có dính dấp gì con, thôi cứ cắt cổ nó mà ăn, rồi nó sanh ra bao nhiêu con gà thì họ cắt cổ chứ có gì đâu mà sợ! Nhưng mình có lẽ lòng nào khi cầm dao cắt cổ con gà mà thấy con gà giãy giụa đau đớn mà chúng ta nữ sao? Các con thấy.

Mà do ai mà có con gà này. Đó, chúng ta đặt câu hỏi. Biết đâu chừng cha mẹ mình ngày xưa đã từng cắt cổ con gà, làm giỗ cúng ông bà, rồi lấy cho con mình ăn cái giò, cái cẳng hay cái gan cái mề nó đây. Chính cha mẹ mình làm điều đó thì cha mẹ có tránh khỏi hành động làm này không, có thành



con gà không? Bây giờ mình cắt cổ con gà, biết đâu chừng cha mẹ mình thành con gà đó sao, có phải mình cắt cổ cha mẹ mình không. Nếu quả thật cha mẹ mình mặt mày y như cha mẹ mình thật, mình cắt cổ ông ta có được không? Các con cứ nghĩ đi, vì qua một lớp nghiệp của nhân quả cho nên chúng ta thấy con gà nên chúng ta cắt cổ được. Nhưng mà không ở trong lớp nghiệp của con gà mà cái lớp nghiệp của hình dáng cha mẹ thì các con lại nắm tóc mẹ mình cắt cổ, làm được không? Mấy con làm được không, nhưng mà con gà thì mình làm được, nhưng hình dáng con gà nhưng từ trường của cha mẹ mình. Các con biết, cái đó là cái vô hình, nhưng mà nó thực (04:50).

Thì Đức Phật đã nói như thế nào, trong thân ngũ uẩn của con gà cũng như thân ngũ uẩn của con người, nó có năm cái uẩn. Thì cái sắc uẩn là chúng ta thấy thôi, nó còn bốn cái uẩn kia nó vô hình mấy con, không có thấy, nhưng nó vô hình, nó có chứ không phải không.

Bây giờ cái thọ, mấy con có thấy cái thọ không, nhưng mà sao nó đau nhức tôi hoài, các con hiểu có chứ đâu phải không, rồi cái

tưởng mấy con thấy ngồi đây mà mới tưởng cái chuyện ở đâu mà hôm qua, hôm kia mà bây giờ tưởng được à, nó có chứ đâu phải không, đó là tưởng uẩn mà mấy con., đó là ý thức tưởng rồi. Các con thấy chưa, nó có mà.

Còn bây giờ tại sao cái biết tôi có thấy nó ở đâu mà sao ai nói gì tôi cũng biết, có không? Mấy con có thấy cái biết, lấy cái biết để ra đây cho Thầy xem coi, có phải không? Nhưng mà nó có mấy con, nó có cái biết chứ, nếu mà không biết làm sao Thầy nói chuyện với mấy con được. Nếu cái cây kia mà nó không biết thì nó làm sao nó cảm nhận được, nó phải biết chứ.

Tất cả mọi vật đều có cái biết chứ không phải không có cái biết. Nhưng cái biết đó nó vô hình. Cho nên nó bốn cái vô hình, cái thân ngũ uẩn của một con người, của một loài vật, của mọi vật đều là nó có năm uẩn. Thì cái sắc uẩn mới có thấy hình dáng mà thôi, còn tất cả cái kia nó vô hình.

Cho nên đứng trong duy vật biện chứng thì chúng ta thấy có vật chúng ta nói, mà không vật thì chúng ta không nói thì chúng ta sai. Có cái vô hình, đưa một cánh tay ra

vậy nó phải có cái lực của nó chứ làm sao không có lực được các con hiểu. Thầy đưa như vậy nó phải có cái lực chứ, cái lực của chúng ta thấy được không, nhưng mà có chứ, rồi cái từ trường chúng ta thấy phải có chứ làm sao không có được cái này, đó tất cả những cái vô hình đó.

Cho nên con thấy không ai phân xử, không có ai phân xử, cái này nó không có phân xử. Anh làm cái điều ác đó anh phải gặt lấy cái quả khổ anh thôi, anh cắt cổ con gà thì mai một anh phải sanh gà người ta cắt cổ lại thôi. Anh đập đầu con cá nó giãy giụa anh làm thịt nó anh ăn rồi chứ vậy chớ mà cái hành động anh nó sẽ thành con cá đó, coi chừng nó sẽ thành ra con cá con nó lớn dần lên đúng cái chỗ đó người ta bắt được con cá đó về người ta cũng đập cái bóp vậy đó thôi, không có gì hết. Mà của ai làm con cá này? Là của con đập con cá chứ ai, có hiểu chỗ đó chưa. Nhưng mà cái liên hệ của nó là cái đau khổ của nó nó đau khổ ở trên cái nhân quả của nó, chứ nó không phải liên hệ ở con. Chứ cỡ mà con cá đó nó bị đập đầu mà ở đây cũng như cái đầu chắc con không dám làm có phải không?

Đó là những cái chúng ta phải hiểu nó ở trong cái quy luật của nhân quả, ở trong cái nhân quả cho nên nó đau khổ ở trong nhân quả.

Con hiện giờ con đau khổ là con đau khổ ở trong nhân quả của con chứ không phải, nhưng mà cái từ trường sanh ra thì đau khổ của con vật đó chứ không phải là con có liên hệ.

Cũng như cha con ông cha ông đau gần chết mà con, phải chi mà con chịu đau cho ba được thì con chịu hết. Nhưng mà sự thật có ai chịu đau cho ai được không. Nó là nhân quả mà ai chịu đau cho ai được, đã nói nhân quả thì con làm sao con chịu đau cho người khác được. Cho nên nói Đức Phật Quan m cứu khổ: Trời đất ơi, cứu khổ sao được. Nhân quả của người ta làm mà bà đưa tay bà vô bà cứu à, bộ bà muốn chết sao bà cứu. Cái đó là cái sai con, lý luận nhóm nó như vậy là không đúng. Cho nên phải hiểu đúng, phải hiểu như thật cho nên đứng trên nhân quả chúng ta thấy như thật, quán như thật cho nên chúng ta hiểu rõ.

Như ngày xưa đến giờ người ta nghĩ rằng một con người chết, có cái linh hồn, cái linh

hồn đi sanh là một người hoặc là một con vật thôi. Nhưng bây giờ chúng ta học nhân quả, chúng ta hiểu rằng một người không phải sanh một người, mà từ trường của nhân quả sanh, bởi vì chúng ta từ nhân quả sanh ra chứ đâu phải con người đi sanh. Bằng một cách là có cái quy định của sự sanh đâu, hay hoặc là có Đấng Tạo hóa nào cứ để chúng ta ra chắc bà cũng chết điên chứ đừng có nói.

Cho nên ở đây, chúng ta tu học chúng ta thấy như thật, cho nên vì vậy mà nó không có tòa án mà xử phạt nhưng mà nó thông minh lắm không có trốn chạy. Con bây giờ có tiền vàng bạc con lo lắng con là ác rồi con lo lắng. Đừng có cho tôi thoát khổ cái cảnh khổ này đi, nó không có nghe đâu, bao nhiêu tiền con có đưa bao nhiêu nó cũng không lấy đâu chừng đó mà con phải trả thôi. Đó như vậy Thầy trả lời câu hỏi của con như vậy được chưa nghe hiểu chưa?

Đó, từ đây về sau phải cố gắng, bởi vì học nhân quả rồi thì cố gắng giữ gìn sống trong thiện pháp. Bởi vì mình đã hiểu nhân quả mà mình còn sống trong ác Pháp thì sẽ đem đến sự khổ cho loài vật mà cho chính bản thân mình đang thọ những cái quả đó,

mấy con đã hiểu rồi.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Cho con hỏi cái chỗ nhân quả này. Tức là giữa con người mình với tất cả những loài vật, mà những cái từ trường mà nó tạo ra những cái loài vật đó nó không có liên hệ với nhau, như vậy sau khi mình chết thì cái nghiệp lực của mình nó đâu có tương ứng được với tất cả những loài vật được, nó phải tương ứng với loài người nó mới tái sinh vào trong loài người, nhưng mà tái sinh vào chỗ khổ đau hay hạnh phúc do những cái nghiệp lực nó tạo ra thôi.

Ý con muốn nói là loài người chỉ tái sinh trong loài người thôi, không thể nào tái sinh trong loài vật được?

**[Trưởng lão]:** Đâu được, con còn cái nghiệp Cận Tử Nghiệp nó chờ con đó chứ. Nếu mà các con thường thường bắt gà ăn thịt, cá, giết chúng sanh thì cái Cận Tử Nghiệp của con nó thêm cá, thêm gà, là nó đi tái sinh gà, vịt chứ còn gì nữa, chứ nó làm sao làm người được. Con cứ ăn thịt, nó thành cái nghiệp nó cứ thêm cá thêm thịt. Tới chừng đó gần chết rồi, ba ăn không được, bây giờ ba muốn miếng thịt quay, để

người cái ba chết cũng được. Thì lúc bấy giờ rõ ràng là con phải thành con heo quay chó sao. Con chạy đâu cho khỏi, đừng có nói làm người được được. Nó còn cái Cận Tử Nghiệp con(10:06)...

**[Tu sinh]:** Đức Phật nói như vậy là để như là cảnh giác cho mọi người đừng có làm ác thôi chứ chắc mà sao mà ...

**[Trưởng lão]:** Đức Phật nói cảnh giác để làm gì nói như thật, không có nói cảnh giác đâu, mà nói như thật. Bởi vì đức Phật đưa ra bốn cái chân lý mấy con chân lý là sự thật chứ Đức Phật đâu có nói cảnh giác được, đâu có nói chuyện mà dụ mình

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con có ý kiến là bạch Thầy, vì trong Vật lý học thì họ cũng đưa ra một cái lực để mà họ phân tích. Bây giờ một cái lực tác động, thí dụ như vật này tác động vào vật kia, như nãy Thầy nói cái lực đưa cánh tay ra đó, nó vô hình. Trong Vật Lý học người ta cũng đưa ra một cái lực nhưng người ta không chứng minh sâu về nhân quả người ta không rõ thì người ta chỉ nói rằng vật này tác động và vật kia 50 Newton thì vẫn kia sẽ tác động lại vật này 50 Newton, họ chỉ nêu ra cái vấn đề đó thôi.

**[Trưởng lão]:** Họ nêu cái đó thôi. Thì nó đưa ra, thì nó có sự tương ứng nó nữa; còn cái các nhà khoa học, các nhà lý học thì họ không thấy sự tương đó cho nên họ không thấy được sự tái sinh. Còn mình thì lại thấy được sự tương âm nó tác động chứ nó tương ứng với cái vật khác đó nó sẽ hợp nhau nó sẽ tương ứng nó thành. Đó mình phải thấy xa hơn cái đôi mắt của Phật thấy xa hơn, cho nên mới có Bộ Kinh Tương Ưng, các con thấy chưa.

Cho nên cái Cận Tử Nghiệp nó chờ cho các con bỏ thân này là cái nghiệp Cận Tử đó mấy con coi chừng, nó đi sanh cái gì là biết liền. Cho nên tại sao mà Thầy hướng dẫn các cụ để giữ tâm bất động của mình lúc Cận Tử Nghiệp, các con thấy. Mà nếu mà giữ được, thì do cái quá trình tu tập giữ tâm là phải sống thiện chứ sống không thiện thử coi giữ đâu được, nó dễ gì. Cứ thích ăn thịt chúng sanh, cứ thích ăn ngon, thích ngủ coi. Trời đất ơi, chừng đó nó ngu si đến mức độ mà không thể làm sao mà thanh thản, an lạc, vô sự được đâu, nó không phải dễ. Cái nghiệp nó không phải giữ được đâu.

Cho nên ngay bây giờ mình phải giữ



đúng Giới hạnh này, cho nên mình mới tu Tứ Niệm Xứ, mình mới tác ý mình mới giữ được tâm mình thanh thản, an lạc, vô sự chứ. Tới chừng mà nó sắp chết rồi, mấy con tưởng, cái Cận Tử Nghiệp nó đâu có để cái thân mấy con yên đâu.

Cho nên người tu làm chủ được sự sống chết, người ta bảo “thọ là vô thường”, thì nó đi. Còn mấy con la rách cái miệng của mấy con nó chưa chắc nó đi đâu. Bởi vì mấy con chưa đủ đạo lực, mấy con thét đi, thét làm sao nó đi được. Cái thọ của mấy con là cái nghiệp của mấy con rồi, làm sao đi...

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy như vậy là mình phải luyện tập đủ lắm đó chứ không thì con cảm nhận là dù chưa chết nhưng mà con thấy rằng mình chết không phải đơn giản đâu, cả cơ thể mình nó như nó hưng phấn lên rồi cả cái cảm thọ này nó dữ tợn

**[Trưởng lão]:** Cái nghiệp mà, nó tới chừng đó cái Cận Tử Nghiệp mà ác nó còn dữ hơn. Con Thiện thì nó (Cận Tử Nghiệp) im re đó, mà con sống ác, trời đất ơi, chuyên môn bắt cá, chuyên môn săn bắn, chuyên môn đâm heo, đập bò thì coi biết. Đừng tưởng mấy người đó mà yên đâu. Tới chừng

chết nó la hét.

**[Tu sinh]:** Nó thích cái gì nó phóng vô đó cái là.

**[Trưởng lão]:** Là Cận Tử Nghiệp rồi đó con biết.

**[Tu sinh]:** Thí dụ như con thích đi nó hóa làm con chim bay.

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy đó nó làm con chim bay, chứ không phải là người đau. Thành ra trong cái cuộc sống tu hành, ngay từ bây giờ mình chuẩn bị cho mình có đủ cái sức lực mà trên cái thời gian mà các con dùng cái phương pháp Như Lý Tác Ý và cái Định Vô Lậu để xả tâm, thì nó trở thành một cái đạo lực rất lớn ; bởi vì hàng ngày khi mà có một niệm khởi trong đầu mấy con, có một chướng ngại gì trên thân mấy con thì mấy con phải tác ý dùng cái pháp tác ý liên tục để đối trị với cái cảm thọ đó. Mấy con tác ý mà mấy con ngồi đó mấy con cũng chịu đau thôi chứ mấy con làm sao hết. Bây giờ tao ý một câu chưa hết tác ý một câu nữa, tác ý một câu nữa, mà càng đau lưng thì càng tác ý liên tục để nhờ cái tác ý đó mà nó át đi cái khổ của mấy con. Và đồng thời cái đau nó giảm dần xuống thì cái tác ý thưa

dần, thưa dần cho đến khi không tác ý nữa là hết.

Cái niệm cũng vậy, niệm này vô rồi tác ý quán đi ra rồi niệm khác vô, rồi niệm đó tới lại nữa nó cứ tới lui mãi suốt 5 tháng mấy con ngồi đó mà quét. Cho nên ăn no ngồi không, đi xin ăn rồi ngồi không mà quét chứ không phải là nói sung sướng đâu. Nói tu Tứ Niệm Xứ chứ không phải ngồi đây mà quét, quét chừng nào mà bụi bặm này sạch bóng hết tham sân si không còn ở trong tâm mấy con nữa thì cái trạng thái thanh thản nó mới hiện ra. Và như vậy cái kết quả của mấy con mới viên mãn.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy! Theo con tu thì con ví dụ như một phút con tác ý một lần, nhưng mà ví dụ như mình đang bị hôn trầm, chỉ còn thấy một phút tác ý một lần, mà con tác ý một chập là nó ngủ mất tiêu. Con nói ủa sao 1 phút tác ý một lần nó lại ngủ. Vậy là lâu ngày con suy tư, con nói thôi, bây giờ một phút tác ý một lần không được, thôi bây giờ nửa phút ý một lần, mà nó cũng không được; con nói thôi bây giờ nửa phút tác ý hai lần, thì nó có kết quả mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ mình mới thu dần lại cái pháp tác ý để xem coi thử coi cái khả năng, cái đặc tướng của mình như thế nào. Bây giờ mình thu dần vô mình thấy có nửa phút mình tác ý hai lần đi, nửa phút tới 2 lần thì mình thấy in. Cái chuyện mà nó vô nó ngủ nó cũng vô được thì như vậy là bắt đầu bây giờ mình phải tác ý như vậy. Sau một cái thời gian mình tác ý như vậy đó thì trên cái sự tác ý để nó có cái thời gian nó kéo dài cái trạng thái thanh thân của mình coi như để cho nó tỉnh táo, để cho các niệm khác mà nó đến đây mình dùng cái Định Vô Lậu mình phá vỡ nó đi. chứ còn con ngồi con cứ ngủ hoài thì làm sao mà có niệm nào mà xen vô này mà đuổi. Tức là cái niệm si nó đón đường con hết rồi.

Cho nên vì vậy mà con mới tập Chánh Niệm Tỉnh Giác, con hiểu chỗ tập này, để khi áp dụng vô trong này mà cứ ngồi tác ý không thì làm sao mà có cái niệm gì mà rớt trong này mà tu, có phải không? Cho nên buộc lòng con phải tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác bằng hơi thở hoặc bằng đi kinh hành khi con tỉnh giác được, do sự tỉnh giác đó con sẽ ở trên vị trí nào để mà quan sát chứ con cứ đứng con tác ý hoài thì nó động tâm

con quá rồi làm sao. Cho nên Thầy nói Tứ Niệm Xứ phải đứng trên một cái đỉnh, cái đỉnh của Tứ Niệm Xứ, để nhìn xuống nhìn xuống Tứ Niệm Xứ mà quan sát nó, cho nên chúng ta chỉ đứng ở cái đỉnh đó thôi chứ chúng ta không có tác ý, chứ mà cứ tác ý hoài nó thôi, rồi làm sao tu nữa được, mà không tác ý thì ngủ thì làm sao tu.

**[Tu sinh]:**.. , Thầy đang dạy về mình đứng trên một cái đỉnh, để mình quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp. Mà nếu mà mình đứng trên cái đỉnh đó thì lúc đó là tâm mình ít bị các chướng ngại Pháp.

**[Trưởng lão]:** Đứng rồi nó không bị ngủ.

**[Tu sinh]:** Bị phóng tâm, phóng dật nhiều ; chứ nếu mà mình phóng tâm, phóng dật mà mình đứng ở trên đó thì chắc có lẽ nó cũng sai.

**[Trưởng lão]:** Con đứng con nhìn bốn cửa thành con mà, cứ người ta chạy ra chạy vô chạy ra chạy vô vậy thì con gác cửa thành cái gì.

**[Tu sinh]:** Đem nó chạy ra, chạy vô ; chạy ra, chạy vô.

**[Trưởng lão]:** Nó đi ra đi vô tối ngày thì làm sao được. Khi buổi chiều nay đến đây Thầy kiểm tra rồi Thầy sẽ dạy cho. Chứ bây giờ ở đây chưa biết pháp Tứ Niệm Xứ rồi ngồi đó mà quan sát cái thành mà cứ để cho người ta chạy ra chạy vô, còn không mấy cái ông lính gác thành này ông ngồi ông ngủ, họ muốn đi đâu thì đi thì chuyện đó đâu có được.

Hỏi: Tứ Niệm Xứ quán 4 chỗ thân Thọ tâm pháp không có ức chế không có tác ý như Định Niệm Hơi Thở hít vô, hít ra. Nhưng khi không có niệm thì thấy hơi thở ra vô một cách tự nhiên, còn có ác pháp và cảm thọ dùng Định Vô Lậu đuổi đi nhưng trong băng Thầy giảng, khi ngồi tu Tứ Niệm Xứ có dục sai mình đi mình không đi, bảo mình làm mình không làm, bảo mình ngó mình không ngó, bảo mình đi mình không đi, nhất định chết bỏ phải ngồi sừng sững để đẩy lui ác pháp.

Còn trong quyển bốn Những lời Phật dạy trong đoạn chú giải pháp hành Tứ Niệm Xứ Thầy có dạy trong khi an trú thanh thân, an lạc, vô sự nhưng tâm hướng đến đi chúng ta đi, hướng đến đứng chúng ta đứng, v.v.

Như vậy hai ý này có phải là hai giai đoạn thực hành của pháp môn Tứ Niệm Xứ hay hai ý trên là đặc cách của từng người xin Thầy chỉ dạy

**[Trưởng lão]:** Sự thật ra trong hai cái ý này là hai cái giai đoạn tu tập chứ không phải một giai đoạn, chứ không phải đặc tướng đầu, mà đây là hai giai đoạn con. Để rồi bắt đầu buổi chiều Thầy sẽ kiểm nghiệm lại cái sự tu tập của mấy con, rồi Thầy sẽ hướng dẫn cách thức mà đứng ở trên một cái đỉnh để mà chúng ta nhìn mà chúng ta không phải dùng cái định đó để mà ức chế tâm, thì nó mới được. Để rồi hướng dẫn lần lượt sẽ đi đến cái chỗ mà hướng dẫn, vì trải qua một ngày hôm qua Thầy đã kiểm nghiệm mấy cô, cho nên Thầy thấy nó có cái sai thì Thầy biết là quý Thầy cũng đi cái đường chung này chứ không có trật đâu, cho nên Thầy sẽ kiểm nghiệm lại cái sự hướng dẫn cho cách thức để mà biết cách để cho mình gác bốn cái cửa thành của mình để cho không có cái người giặc nào để mà vào đây phá cái cửa thành mình được, không xâm chiếm vào bốn cái cửa thành mình.

Đó, thì ở đây thì tại sao ở trong sách

Thầy có nói phải như vậy là cái giai đoạn đó phải như vậy, còn có sách thì Thầy nói lúc đứng, lúc đi, lúc ngồi đều là phải vậy. Đúng là đức Phật cũng dạy đúng như vậy. Đó mấy con đọc những lời Phật dạy tập 4 phải không? Bốn oai nghi đều đi, đứng, nằm, ngồi. Cái lúc bây giờ thì cái lúc cái giai đoạn nó cái niệm thô nó không còn nữa. Còn cái lúc mà cái niệm thô còn nữa. Còn cái lúc mà cái niệm thô còn thì nó phải khác rồi, nó không phải là Tứ Niệm Xứ nó linh động, nó thay đổi từng chút.

Bây giờ Thầy kiểm điểm lại mấy con coi mấy con đứng cái vị trí nào để mấy con quan sát bốn chỗ này. Bởi vì mấy con lầm tưởng rằng khi mà Thầy dạy thì có lúc Thầy dạy rất rõ ràng, Thầy bảo mình quan sát thân này, rồi quan sát thọ này, rồi quan sát các cái tâm này, rồi quan sát các pháp này, cứ chạy vòng vòng quan sát hoài giống như một cái người lính mà chạy bốn cửa thành mà chạy vòng vòng hoài thì như vậy thì quá mệt. Mấy con thấy hiểu điều đó. Bây giờ đó thì nói để nghe cho đúng cái nghĩa của cái bài kinh của Tứ Niệm Xứ, trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp, trên tâm quán tâm, thì các con thấy



đức Phật bảo mình trên đó mình quán mà. Thì giống như là mình chạy vòng vòng mình quán nó chứ mình xem xét nó là quán chứ gì? Rõ không.

Cho nên vì vậy thì cái ý của nó là muốn nói vậy, nhưng mà khi mà áp dụng vào thì mấy con sẽ thấy mấy con khi mà như thế này Thầy nói cho mấy con nhận xét rõ, khi mấy con nhắc: “tâm như cục đất ly tham, sân, si hết đi » đó là mấy con tác ý đầu tiên « tất cả những cái niệm quá khứ, vị lai không có được khởi ra trong cái tâm thanh thân, an lạc vô sự », các con bảo nó dừng lại hết, các con tác ý trước. Rồi các con mới tác ý tâm thanh thân, an lạc vô sự phải không? Bây giờ mình mới ngồi chơi, ngồi chơi thì các con sẽ thấy cái tâm của mình ở đâu? Chẳng lẽ ngồi chơi rồi con không biết cái tâm à, phải không mấy con thấy cái tâm chứ. Ngồi chơi chứ mấy con không có tập trung, mấy con có tu Định Niệm Hơi Thở đâu, nhưng mà lúc bấy giờ tâm nó định trên thân mấy con đó ; vậy nó định chỗ nào mấy con biết không? Trên hơi thở thì nó phải định trên cái động chứ, cái tâm mà nó định ở đâu được, nó phải định trên hơi thở gì, thì cái hơi thở là cái lô cốt của nó chứ gì? Có phải không? Cái đài

nó đứng ở trên cao mà nó nhìn xuống để có xem bốn cửa thành chứ, nó đứng ở chỗ nào được. Mà nếu nó cứ chạy lòng vòng nó mệt nó chết nó sao. Cái thằng lính này nó chạy nó làm sao nó làm. Cho nên nó phải đứng ở trên cái hơi thở, nó đứng trên hơi thở mấy con bắt đầu thấy mấy con quen cái tập hơi thở rồi.

Không có lo quán sát bốn cửa thành, không có lo quan sát cái này mà cứ lo Nhìn cái hơi thở thì chết mấy con sai, cho nên Thầy kiểm nghiệm Thầy nói : Trời đất ơi ! Tu cái gì mà cứ hơi thở hít ra, hít vô như thế này mà gọi là tu Tứ Niệm Xứ, các con hiểu chỗ Thầy muốn nói không ?. Bây giờ các con biết cái đỉnh mà nó đứng ở chỗ trên cao đó đó là cái hơi thở chứ không có gì khác và đồng thời từng cái mạch máu trong người của mấy con nó đang nhả ra như thế nào nó biết rất rõ, không phải viêm hơi thở đầu phình xẹp như thế này nó lên xuống như vậy mà các con cứ tập trung cái phình xẹp này thì già đời mấy con cũng chẳng phải Tứ Niệm Xứ nữa. Bắt đầu đây là Minh Sát Tuệ rồi đó. Cho nên nó để ra tầm bậy tầm bạ là cái chỗ tu Tứ Niệm Xứ này sai này. Minh Sát Tuệ cũng từ Tứ Niệm Xứ mà ra chứ bộ chỗ

nào khác mấy con, rồi nó để ra quán hơi thở rồi sổ, tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh của từ cái chỗ tu sai của Tứ Niệm Xứ này mà ra, cho nên các tổ đều lọt vào cái vòng của sai. Cho nên nó không phải ở chỗ đứng ở trên cái điểm đó để mà nhìn lại Tứ Niệm Xứ, đàng này mình đứng ở trên đó tôi bắt đầu tôi nhìn cái chỗ đó thôi, tôi quên bỏ cái Tứ Niệm Xứ của tôi đi. Cuối cùng tôi nhiếp tâm vô lọt vô tưởng rồi cái tôi nói trời ơi chỗ này chỗ chúng đạo rồi. Có phải mấy con sai là sai chỗ này mà, người ta đứng chỗ đó người ta nhìn. Bởi vì tâm định trên thân mà thân định trên tâm mà, các con nghe câu Đức Phật dạy mà : tâm định trên thân ,vậy có định chỗ nào ? Không lẽ nó định chỗ im lặng bất động nó làm sao nói định, nó phải định trên chỗ động nó chứ. Con thấy cái thân con mà nó còn biết con đi thì nó biết. Còn nó phóng dật thì nó mới không biết chứ gì. Nó phóng dật là nó khởi niệm ra Hoặc là nó thể Cái người nào đi nó chạy theo thì tức là nó không biết chứ gì.

Rồi, con hỏi:

**[Tu sinh]:** Con Kính bạch Thầy ! Trong lúc mà con đang đi Chánh Niệm Tỉnh Giác

định thì cái tâm mình lúc đó nói im lặng tốt lắm, nhưng mà sau mỗi lần đi cái hơi thở nó thở ra thì cái niệm hay cái gì nó cũng chạy theo cái hơi thở nó ra, nó tưởng nó chạy theo cái hơi thở nó ra mà Thầy, nếu mà con thở nhẹ nhẹ hay là thở từ từ ít ít lại thì nó lại ít bị. Mình giữ bớt cái niệm lại mà nếu mình thở mạnh thì sao nó lại chạy niệm.

**[Trưởng lão]:** Vậy thì thở mạnh cho niệm nó ra.

**[Tu sinh]:** Nó chạy mà Thầy, nó phóng.

**[Trưởng lão]:** Vậy thì con có cách thức mà con quậy cho nó ra thì ráng thở mạnh cho nó ra niệm để diệt nó.

**[Tu sinh]:** Mà trong lúc đi.

**[Trưởng lão]:** Trong lúc đi, bởi vì con nên nhớ rằng khi mà cuối cùng các con thấy đi các con cũng dùng Tứ Niệm Xứ được, nó đâu phải. Để rồi Thầy kiểm nghiệm Thầy sẽ dạy mấy con tới, lần lượt rồi mấy con sẽ đi đúng chứ không có sai. Bây giờ đứng cái chỗ mà để quan sát bốn cánh cửa thành mấy con mà các con còn chưa nắm vững mà.

Thầy gợi ý cho mấy con thấy được một chút là : khi mình nhắc tâm thanh thân, an

lạc tác ý xong rồi thì bắt đầu mình giữ thanh thân, thì mình thấy cái tâm của mình chỗ nào, thì bắt đầu mình thấy nó đứng ở đâu. Bắt đầu nó đứng ở chỗ đó thì đừng bám cái chỗ nó đứng, đừng có nhìn quan sát cái chỗ đứng, mà hãy nhìn quan sát bốn chỗ thân thọ tâm pháp của mình. Cho nên khi một người mà thấy cảm nhận được hơi thở mình rồi mà mình quan sát bốn chỗ thì đừng như con mắt họ muốn đứng trông. Không mấy con, nó không có tập trung ở chỗ đó mà nó gần như muốn đứng trông để nó lo 4 chỗ thân Thọ tâm pháp của nó, các con hiểu chưa? Vì vậy mà mấy con nhúc nhích một cái là nó mất liền cái quan sát liền à.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy ! Nó khởi niệm lên cũng mất liền mà Thầy.

**[Trưởng lão] :** Nó cái gì nó cũng mất hết, nhưng mà nó khởi niệm mình biết liền, có cái thằng nó vô cửa thành này tôi biết liền cho nên tôi lấy cái pháp này tôi đẩy nó ra. Bởi vậy nó rõ ràng lắm, nó tỉnh lắm.

**[Tu sinh]:** Thì nó vô tiếp mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Thì nó vô tiếp mình làm nữa, mà nhiều bao nhiêu, mà vô bao nhiêu tao làm hết.

**[Tu sinh]:** Tồi bắt đầu nó khiến lại ngứa, rồi nó khiến đụng tay chân.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi ,

**[Tu sinh]:** Nó đủ thứ muốn mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Thì đó nó đủ thứ, bởi vì Thầy nói là phòng hộ bảo vệ Tứ Niệm Xứ. Mà giờ giấc nó vô nó bao vây mà mình lại rút lui mình chạy sao. Thầy đã trang bị cho mấy con đủ pháp, đủ cách thì bắt đầu bây giờ mấy con ngồi, đó mà nó tuôn vô bao nhiêu thì dùng cái loại vũ khí tối tân nhất để mà đuổi ra. Bây giờ dùng cái Định Vô Lậu thấy nó chậm chạp quá, bắn tĩa từng thằng không được mà nó ào ạt cả bầy vô, pháp Như Lý Tác Ý các con đánh rác nó ra liền bằng pháp Như Lý Tác ý gì. Tâm thanh thản, an lạc, vô sự, nhắc liền, lúc bấy giờ nhắc liền tâm thanh thản, an lạc, vô sự; tâm thanh thản an lạc vô sự thì nó vô được nữa không.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Con bị thất bại cái chỗ là khi nó khởi lên cái muốn gì đó, cái dục gì đó thì mình thắng, nó khởi lên chừng hai, ba dục thì tự nhiên quá mình phải đi làm theo nó.

**[Trưởng lão]:** Vậy thì con đầu hàng, mà

ở đây con nhớ rằng khi đó, khi mà con tu Tứ Niệm Xứ mà Thầy dạy rồi đó con biết rồi đó thì bán ngay vào cái lô cốt của của con, bám ngay liền tức là ngay mà bị nó đánh như vậy rồi, ngay liền ôm hơi thở liền, ôm lại hơi thở liền tức khắc, nhiếp tâm vô hơi thở, an trú vô liền để mà định trong hơi thở. Sau khi cái bọn này nó đánh con không được rồi, nó đi vắng rồi bắt đầu con xả. Bởi vì con nhiếp vô an trú nó không vô đâu, nó vô đâu được. Do đó thấy tội nó rút lui rồi bắt đầu xả ra trở lại Tứ Niệm Xứ. Cách thức chiến đấu mà.

Không, bây giờ mấy con chưa có học cái cách thức chiến đấu trên Tứ Niệm Xứ, bắt đầu bây giờ mới mới dạy, tháng thứ ba này mới dạy. Bây giờ nó sơ sơ thôi. Sắp sửa tới giờ ăn cơm rồi phải không? Chờ buổi chiều nay Thầy kiểm điểm rồi, rồi bắt đầu mới biết cách thức tu, rồi lần lượt mới chỉ dẫn mấy con cái cách thức.

Rồi con phát cái này con.

Ở đây phần nhiều các con nhờ có tu, mới có những kinh nghiệm mới có hỏi, nếu mà hỏi hoàn toàn là điều đó là điều lợi ích trong sự thật tu mấy con. Chứ còn nếu mà không có tu, mấy người mà chưa có tu không

biết đâu mà hỏi hết. Bởi vì có tu đâu mà biết được cái tâm của mình sao mà hỏi. Mà có biết mình đứng ở chỗ nào đâu, nó thì chỉ nghe chơi cho vui vậy chứ thật ra họ không có tu, họ chưa có biết cách thức đâu. Còn có tu rồi nói mấy con sáng suốt, mà mấy con có tu rồi, có trải qua rồi, mình sai rồi, biết cái chỗ này trật cho nên mấy con sẽ tu đúng đó mấy con.

Thầy tin rằng cái sự hướng dẫn của Thầy sẽ đưa mấy con đi tới nơi tới chốn.

Có gì không con hỏi tiếp đi.

**[Tu sinh]:** Mô Phật, Bạc Thầy như những cái bài về nhân quả khẩu hành, con chưa thì con tiếp tục làm?

**[Trưởng lão]:** Con viết trở lại để làm cho nó có cái bài, nó có cái sự càng viết thì càng hay con. Cho nên Thầy đọc một cái sấp bài của con Thầy thấy quá nhiều, nhưng mà không sao đây là cái triển khai các tri kiến của mình. Nhưng mà con nên nhớ là triển khai quá nó thành điên đó. Nhưng ở đây không có sao đâu, có điên có Thầy không có sao đâu mà sợ. Do đó thì cố gắng con, nhất là sau này mà triển khai cái đạo đức nhân bản đó, tức là cái đạo đức nhân bản



để nhằm để thực hiện được cái đạo đức cho bản thân của mình, mình nói ra cái điều kiện đó, cái đạo đức đó mình phải cố gắng mình khắc phục mình sống trong cái đạo đức đó, và nó rất nhiều cái đạo đức. mấy con sẽ biết rất nhiều đạo đức và những cái sách đạo đức mấy con. Mỗi người có cách viết khác nhau chứ không giống nhau đâu. Người thì nói ở góc độ này, người nói góc độ kia đi vào nó sinh đạo đức hết. Thấy cái vấn đề gì mấy con, Thầy gợi ý cho mấy con mấy con nắm vững. Sau đó qua cái lý luận của mấy con để mấy con xác định được cái đạo đức đạo đức làm người.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Cho con hỏi chỗ này chút, cái đề tài đạo đức nhân bản con thấy tất cả những cái bài mà đã được đọc, thấy nó chưa đi vô Đúng cái tiêu chuẩn của đạo đức nhân bản của nó. Tức là chưa được đúng cái đề tài của nó, nó tính chất một cách chung chung thôi. Vừa rồi cái bài của Nguyễn Thanh hay bài của Thầy Thanh Quang trước đây, thì Trưởng lão khoe bài như vậy chắc chắn là con phải dựa vào trong đó Con làm, con triển khai thêm cái bài làm của con nó sẽ chính xác.

**[Trưởng lão]:** Lẽ đương nhiên mình sẽ lần lượt mình sẽ chính xác hơn, thí dụ như bây giờ nói về cái đạo đức nhân bản nhân quả. Đầu tiên mình phải giới thiệu mình nói về cái vấn đề của cái đạo đức cho rõ ràng, giới thiệu cho người ta biết mình sẽ nói đạo đức gì. Và đồng thời khi mình đại khái cho thấy cái đường đi của nhân quả là qua khẩu hành, qua ý, miệng, thân của mình, đó là cái đường đi của đạo đức của nhân bản, nó đi ở chỗ cái đường đó. Do đó người ta biết được cái đường đi rồi, thì bắt đầu bây giờ mình muốn nói cái đạo đức nào trước cũng được hết không có cần vào đạo đức nào mình thấy cần hợp với mình và cái mẫu chuyện mình thấy thiết thực cụ thể thì mình đưa cái mẫu chuyện ra. Thì trước khi mình đưa cái mẫu chuyện ra mình phải có giới thiệu về cái đạo đức đó, rồi mình mới đưa cái mẫu chuyện để dẫn người ta đi vào một cái thích thú hơn, để rồi người ta thấy từng cái hành động trong cái mẫu chuyện đó, rồi mình kết luận, mình sẽ nói được rõ ràng cái đạo đức đó, cái hành động đó là đạo đức như vậy, như vậy, làm cho người ta chú ý hơn nhiều để mà hướng dẫn cho họ đi vào cái hành động thiện thì cũng tốt.

**[Tu sinh]:** Như vậy là con thiếu từng phần như vậy là nó chưa có rộng, nó còn bó hẹp quá. Như vậy con phải viết rộng ra tùy theo hành động.

**[Trưởng lão]:** Mỗi cái mẫu chuyện thì nó có một cái hành động đạo đức thôi, còn nếu mà con lý luận nhiều quá nó là người ta lại nản nữa. Chỉ mình xoay làm sao cho thấy được cái hành động đạo đức một cách rất là rõ ràng cụ thể để cho người ta thấy cái này cái lợi ích lớn cho cái bản thân của họ, thì cái đó là cái viết sách đạo đức rất hay. Còn nếu mà bình luận ở trong cái đạo đức đó thì dụ như về Nguyên Thanh viết cái này thì nó hơi có dài dòng, cho nên vì vậy mà nói như mình đọc một cuốn sách mà nó có lý luận nhiều đó thì nó cũng làm cho chúng ta nó loảng mất cái ý tập trung, cái ý mất tập trung. Nó bị những cái lý luận khác làm cho chúng ta mất cái tập trung của cái đề tài đó. Cho nên sự thật ra lần lượt thì Thầy sẽ hướng dẫn cho mấy con cách thức để mở viết, đừng có làm cho cái người đọc nó loảng qua các ý chính của cái đạo đức, cái hành động đạo đức.

**[Tu sinh]:** Như vậy nhưng mà ý con

muốn hỏi như vậy là cái bài viết của con nó đúng với cái đề tài.

**[Trưởng lão]:** Nó đúng với cái đề tài.

Cái bài nó tùy theo, cái bài dài hoặc là cái bài ngắn, nhưng mà nó làm sao mà thu hút được, nó lôi cuốn được cái tâm người người ta đọc mà người ta bị hút vào cái mẩu chuyện để mà dẫn dắt cho họ đến cái hành động đạo đức thì cái đó là cái hay. Còn nếu mà chúng ta không có cái mẩu chuyện mà chúng ta lý luận suông suông đó thì làm cho người khác nó trong cái lý luận của chúng ta, nói cũng nói lý luận đạo đức đó, nhưng mà nó không hấp dẫn không lôi cuốn họ đâu. thậm chí họ đọc cái câu chuyện đạo đức rồi họ rất xúc động, nó gây cái xúc động đó mà nó biến thành cái hành động đạo đức của họ, họ không ngờ mấy con. Nó đã chôn sâu vào cái tiềm thức của họ khi đọc cái mẩu chuyện chúng ta đưa ra. Rồi đồng thời trong lúc đó thì nó biến thành cái hành động đạo đức của cái người đó mà chính cái người đọc họ đã biến thành cái đạo đức. Nó khéo léo của cái người viết sách đạo đức để dẫn người ta vào cái hành động đạo đức bằng một cái câu chuyện nó rất là xúc động,

nó làm cho người ta không thể làm cái hành động ác đó được nữa, đó là cái hay của cái người viết sách đạo đức, đó là một cái cách thức của nó.

Cho nên Thầy nói, Thầy bởi vì giờ lớn tuổi rồi, mà nếu mà Thầy được ở không mà Thầy viết sách đạo đức thì Thầy nghĩ rằng mấy con sẽ thấy rằng khi mà Thầy viết cái bộ sách Mười Giới Đức Thánh Sa Di, mấy con đọc mấy con xúc động mấy con, mấy con sẽ xúc động trước cái hành động của bà Da du đà la, trước cái hình ảnh của Đức Phật. Trong khi các con xúc động trước cái chú bé mà được đức Phật giáo dục trên những cái đạo đức đó, các con thấy chưa? Nó làm cho chúng ta sống động thật sự, cho nên ai đọc cái cuốn mà Mười Giới Đức Thánh Sa Di mà không xúc động mấy con.

**[Tu sinh]:...**

**[Trưởng lão]:** Mấy con thấy đó là Thầy dẫn dắt mấy con đi vào cái chỗ để mấy con thực hiện cái đạo đức đó, cái đó là cái thực tế đó con cho nên mình muốn biết một cái bài đạo đức nào đi nữa mình cũng gây được cái xúc động. Cho nên thí dụ như tại sao Thầy cho thầy Chân Thành đọc cái bài của

Thầy Chân thành xúc động lắm con, cái hoàn cảnh đó mình tự nhiên nó nhắc nhở mình làm cái gì phải có trọng trách con. Cái đức trọng trách của mình trách nhiệm của mình mà thành ra mình thấy một sự đau khổ của cả gia đình của người ta hai chục năm trời mà gà trống nuôi con, mấy con thấy một cái khổ ghê gớm lắm chứ mấy con biết nghĩa là con còn nhỏ mà ỉa đái của đó mà người ta phải đi làm tất cả những cái này mấy con biết, mà cả một cuộc đời sống nữa, thì các con biết cái nỗi khổ. Mà chỉ có một cái giấc ngủ tầm thường như vậy mà để lại cái hậu quả to lớn chứ đâu phải ít, các con thấy không? Mình đọc vậy đó mình thấy xúc động chứ đâu phải không xúc động.

Mà cái sự thiếu trách nhiệm có một chút xíu chỉ có mấy giờ đồng hồ mà ham ngủ có chút xíu thôi, đó là cái đức trách nhiệm của mọi người khi chúng ta làm cái gì đó thì chúng ta phải có trách nhiệm. Thì do đó con thấy cái này là quá cụ thể rõ ràng còn gì, mà khi một người đọc rồi mà một người có cái tâm hồn, thấy cái nỗi khổ đó thì bắt đầu chúng ta làm gì chúng ta cũng phải có cái trách nhiệm hết để đừng đem lại nỗi khổ cho người khác, đó các con thấy chưa?

Đó vậy mới viết sách đạo đức chứ. Vì vậy mà Thầy muốn hướng dẫn mấy con trở thành những cánh ngòi bút đạo đức, để thay Thầy chứ, không lẽ mà Thầy cứ ngòi Thầy viết Đạo đức hoài sao, chứ Thầy biết cách.

**[Tu sinh]:** Con Kính Bạch Thầy! Các cái mũ chuyện vừa rồi tụi con thì rất là hay, ai cũng có một mẩu chuyện hay, nhưng mà có cái là tụi con chưa đi sâu vào; cái thứ hai nữa là cái giải thích của tụi con nó còn rời rạc, thì bây giờ làm sao mà sửa lại những cái mẩu chuyện, những cái giải thích mà cho nó có xúc tích thì nó là một cái sách đạo đức con thấy nó tuyệt vời.

**[Trưởng lão]:** Đúng đó con, bởi vì Thầy đọc lại những bài, bởi vì mọi bài của các con Thầy đều học đọc hết, những cái mũ chuyện mấy con nêu ra rất là hay. Thầy nói bây giờ mà Thầy ngòi viết sách đạo đức thì những cái mẩu chuyện của các con là một chuyện thực đó, Thầy đem vô Thầy áp dụng vô Thầy viết sách đạo đức Thầy nổi bật đó. Thầy gọi cái chuyện của mấy con viết nó không có gọi người ta xúc động. Chớ mà Thầy viết, cái ngòi bút của Thầy viết rồi người ta sẽ khóc đó, chứ không phải không đâu, cái khéo léo

đó mới con. Cho nên vì vậy mà mấy con tập luyện dần thì mấy con sẽ làm được những cái điều này, thay Thầy mấy con. Thật sự mà Thầy nghĩ rằng mấy con sẽ thay Thầy làm công việc này để đem lại cái nền đạo đức cho con người, bàn tay của mấy con, trí óc của mấy con mà được Thầy đào nắn rồi thì mấy con sẽ trở thành cái điều đó. Những người có sẵn rồi, thì cần khéo léo để hướng dẫn từng chút. Thí dụ như những cái thừa được thành hướng dẫn sẽ gạt bỏ để xoáy cho mạnh, lần lượt rồi mình sẽ quen dần, cái ngòi bút của mình sẽ thành tốt.

Cho nên những cái người mà cầm bút được ở trong này thấy thấy nhiều lắm.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Cái bài vừa rồi Thầy Chân thành đọc cảm động đó nhưng mà con cũng xin nói một chút xíu về Thầy là những cái giải thích của con nói là nó rườm rà, không riêng gì Thầy mà cả tụi con.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi mấy con còn giải thích rườm rà.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà cái bài đọc rất là xúc động, đọc mà con cảm động lắm.

Bạch Thầy Độ tuổi này thì tụi con phải



viết cái bài gì?

**[Trưởng lão]:** được tới thì mấy con viết về cái bài, coi như là bây giờ về đạo đức mấy con viết rồi phải không. ở đây nộp Thầy thấy Đạo đức không này. đạo đức không phải không.

**[Tu sinh]:** Bài này là quán các pháp vô thường mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Các Pháp Vô Thường, cả mấy con là Các Pháp Vô Thường đó còn cái bài mấy con nộp.

**[Tu sinh]:** Các Pháp Vô Thường

**[Trưởng lão]:** Còn các pháp vô thường, vậy thì người nào mà còn quán các pháp vô thường, thì mấy con còn ở lại lớp thì chưa có được học ở lớp Tứ Niệm Xứ. Người nào mà học các pháp vô thường rồi, thì mấy con sẽ học rồi, thì mấy con sẽ được dự buổi chiều nay học về Tứ Niệm Xứ. Các pháp vô thường mà chưa rồi thì mấy con không có được dựa vào các lớp Tứ Niệm Xứ bởi vì từ nhân quả đến các pháp vô thường, thân vô thường là các pháp vô thường chứ gì? Thì mấy con dựa vào cái lớp Tứ Niệm Xứ để dùng cái tri kiến đó mà xóa từng tâm niệm của mình. Còn

mấy con chưa Rồi và đồng thời thì tiếp tục thì mới con viết đạo đức nhân bản, nhân quả rồi đạo đức nhân bản, phải không mấy con rết đạo đức nhân bản mà bây giờ mấy con chưa viết đạo đức nhân bản phải không?

**[Tu sinh]:** Viết rồi.

**[Trưởng lão]:** Viết rồi hả, rồi thì bây giờ mấy con sẽ viết tới Thân bất tịnh. Quán thân bất tịnh, nói về cái thân bất tịnh, rồi khi mà Quán thân bất tịnh rồi thì mấy con sẽ viết tới bài Quán Tâm Từ, rồi quán tâm bi, rồi quán tâm hỷ, rồi quán tâm xả. Bốn cái điều kiện này mấy con sẽ tiếp tục mấy con sẽ học từ, bi, hỷ, xả. Mục đích của chúng ta để học cho rộng được cái tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, để mấy con về xả tâm này, xả các niệm này này, đó là cách thức đường đi để dẫn dắt cho con Định Vô Lậu để mà quét cho sạch ba cái tham, sân, si này ra hết.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con xin hỏi.

**[Trưởng lão]:** Rồi con hỏi

**[Tu sinh]:** như Thầy nói là 5 tháng mà quán, nếu mà làm bài như Thầy nói thì con thấy thời gian cũng vừa đủ. Nếu Thầy nói làm bài đạo đức nhân bản, mà Thầy nói

1000 trang dài quá làm sao làm.

**[Trưởng lão]:** Thầy nói vậy chứ nhưng mấy con phải 5 tháng khi mà Thầy đến cái Định Vô Lậu rồi thì mấy con chỉ còn có quán thân bất tịnh để đối chọi tâm sắc dục rồi mấy con sẽ quán cái Tứ Vô Lượng Tâm tức là tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả. Tới đây thì thay vì mấy con quán Thập Nhị Nhân Duyên, quán Thập Thất Kiết Sử, quán thân ngũ uẩn, tất cả những cái này mấy con quán nhưng mà Thầy dừng lại đây, 5 tháng phải đạt được đạo rồi từng đó sẽ quán sau. Chừng đó mấy con rõ như thật rồi.

Bắt đầu bây giờ phải lo xả cái tâm mình cho rớt ráo, cho hẵn hời hoàn toàn ở trên Tứ Niệm Xứ này cho biết cách thực hiện Tứ Niệm Xứ này thì còn 5 tháng nữa. Nếu chúng đạo rồi thì mấy con đủ thần lực rồi thì thôi khỏi gì nữa, lúc bấy giờ mấy con chỉ cần triển khai cái đạo đức nhân bản nhân quả mới viết cho Thầy 1000 trang. Còn bây giờ Thầy chỉ nêu lên cho mấy con thấy cái dàn bài cách thức để mà soạn thảo các bộ đạo đức đó thôi, và gợi ý cho mấy con phải viết cả ngàn trang phải không. Nhưng mà 5 tháng sau rồi sẽ viết, chứ bây giờ chưa có viết

mà ngồi đó mà Viết thì chắc chắn là không có thì giờ, hiểu chưa?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ lo Quán thân bất tịnh cái đã.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! Con hôm nay là nộp cái bài đạo đức hiếu sinh rồi, thế bây giờ con dừng lại để quán cái Tứ Niệm Xứ ạ?

**[Trưởng lão]:** Về lo Tứ Niệm Xứ con, bởi vì Thầy đã hướng dẫn mấy con?

**[Tu sinh]:** Tạm thời dừng không biết nữa ạ?

**[Trưởng lão]:** Ờ.

**[Tu sinh]:** Quán thân bất tịnh nữa mà Thầy?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ quán thân bất tịnh con, mấy con mà chưa quán thân bất tịnh mà.

Còn đạo đức mấy con dừng lại, bởi vì đây gợi ý cho mấy con nắm vững thôi. có thì giờ nào rảnh thì mấy con bắt đầu giới thiệu về đạo đức nhân bản. các con viết từng bài chứ đâu phải, có phải không? Mà bây giờ lo tu thì thôi dẹp hết xuống để mà lo tu Tứ

Niệm Xứ nè cái này là cái quan trọng.

Rồi con hỏi Thầy.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy như trong cái bài của con thì thì Thầy nói bài làm con áp dụng vào thân vô thường vào Tứ Niệm Xứ để xả tâm ly dục ly ác Pháp. Như vậy buổi chiều nay con có tham dự được không?

**[Trưởng lão]:** Có chứ, con phải tham dự để nghe để áp dụng vào Tứ Niệm Xứ, lẽ ra thì con chưa có xong, nhưng mà Thầy đặc cách cho mấy con. Chứ thật ra mấy con bị làm đi, làm lại đó. Lẽ ra đầu tiên bài đó mấy con làm thì bây giờ mấy con đã xong tất cả những cá nhân quả, cái các Pháp Vô Thường rồi nhưng mà vì mấy con lộn đi lộn lại để cho nó thấm nhuần, các con viết nhiều lần. do đó thì coi như mấy con cũng đã hiểu rồi chứ không phải không đâu. Bởi vì có người nào học trong cái lớp này mà đồng thời trong hai tháng này mà không hiểu về nhân quả với các Pháp Vô Thường đâu, các con hiểu hết rồi. Nhưng mà cạn sâu thôi. Bây giờ áp dụng rồi lần lượt mấy con sẽ quán thêm và đồng thời Thầy gợi ý cho mấy con là các con đang là những người học đạo đức, Đạo Đức nhân bản và những người đang sống trong

đạo đức nhân bản mà cách thức sẽ viết nó như vậy. Chứ bây giờ đợi mà các con viết 1000 trang chắc là ít ra cũng hai năm nữa Thầy mới dạy các con mới tu Tứ Niệm Xứ mới được, thì như vậy là Thầy muốn mấy con phải tu chứng ngay mai, ngày một Thầy ra đi rồi, thí dụ như năm nay Thầy còn sống Thầy hướng dẫn mà sang năm Thầy đi rồi mà mấy con chưa chứng Tứ Niệm Xứ thì làm sao đây, phải không?

Cái này quan trọng hơn là cái bộ sách đạo đức. Mấy con chứng rồi thì đạo đức mấy con để viết chứ đâu có gì khó, chứ Thầy có ai dạy Thầy viết sách đạo đức đâu, có ai dạy Thầy soạn giáo trình tu học bằng cái đạo đức này đâu. Nhưng mà từ cái trí thông minh Thầy quan sát rồi Thầy tìm ra được cái hướng đi và cách thức để mà Giáo dục Đào tạo. Đức Phật đâu để lại Bát Chánh Đạo, tám cái lớp học như thế này, cái chương trình 3 cấp Giới Định Tuệ như thế này, nhưng mà chưa có được ai dạy Thầy, nhưng mà tại sao Thầy biết được là do cái chỗ trí tuệ của Thầy đã thấy được cái đường đi của đạo Phật là cái chương trình giáo dục đào tạo. Có ai bây giờ nói điều này nhưng mà tại cái Tam Minh của Thầy quan sát Thầy thấy đúng là Đức

Phật đã đưa ra cái chương trình giáo dục chứ không phải là cái pháp sơ sơ.

Cho nên vì vậy mà thầy triển khai theo cái hiểu biết của cái trí tuệ của Thầy, Thầy triển khai ra nó thành cái lớp học Thầy mới vẽ trong đầu của Thầy nó cái giáo trình phải học bài nào trước, bài nào sau, chứ không có lộn xộn được các con hiểu chưa?

Cho nên bây giờ thầy cũng dạy mấy con để viết, để biết cái đạo đức đang ở trong cái môn học đạo đức nhân quả, rồi các pháp vô thường thì mấy con sẽ nắm vững được cái nhân quả mấy con viết nó làm thâm sâu. Nhưng mà Thầy thấy cần thiết bây giờ mấy con tu, cái thời gian của Thầy nó không đợi, cái tuổi già của Thầy nó không đợi thì làm sao mà. Các con thấy Thầy mạnh khỏe như người khác nhưng ngày mai Thầy chết sao, Thầy là người chết tốt chứ đâu phải chết xấu sao mà thấy Thầy bây giờ lụm cụm đi hết muốn nổi rồi, da Thầy xanh éo, vàng khè chắc Thầy sắp chết.

Sự thật mấy con thấy Thầy có da xanh mặt éo bao giờ đâu, nhưng mà nó dễ chết chứ đâu phải là không chết đâu mấy con đừng có tưởng mấy người mà người ta tu

đàng hoàng rồi người ta chết da hồng hào chứ đâu phải da xanh, mặt vàng. Rủi mấy cái người mà thủng thủng, uống rượu nhiều mới da vàng với mặt bủng chứ còn đối với Thầy làm sao có chuyện đó được. Nhưng mà sự chết nó vẫn chết chứ, bởi vì vô thường mà mấy con nói. Cho nên vì vậy mà Thầy lo cái lớp này đào tạo cho được thì không lẽ bây giờ cứ ngồi chờ ngồi viết một ngàn trang giấy này thì cái thời gian ở đâu mấy con tu các con hiểu.

Bạch Thầy hết giờ

Rồi Thôi hết giờ, thôi rồi nhớ kỹ chiều nay mấy con sẽ đến đây dự.





## 118-(LCK-048A)

\* Vấn đạo độc cư

\* Tứ Niệm Xứ



Về vấn đề buổi chiều nay thì các con sẽ ngồi nhiếp tâm thử trong Tứ Niệm Xứ rồi trong 30 phút Thầy kiểm tra lại coi thử coi cách thức ngồi nhiếp tâm coi đúng hay là sai. Rồi sau đó sau 30 phút Thầy sẽ hướng dẫn cho cách thức để nhiếp tâm cho đúng. Nhưng về cái phần triển khai cái tri kiến vô lậu đó nó còn những cái điều kiện gì mà cần thiết mà mấy con chưa hiểu thì mấy con hỏi tiếp tục để cho biết cách để triển khai cái tri kiến vì nó còn mấy phần để chúng ta triển khai để đủ cái điều kiện mà để chúng ta sử dụng cái tri kiến đó trong pháp môn Tứ Niệm Xứ để xả tâm.

Thì hiện giờ thì mấy con cứ hỏi để rồi một lúc nữa là chúng ta tiếp tục chúng ta bước qua một cái giai đoạn thực tập trên Tứ Niệm Xứ chứ không còn chờ đợi cái thời gian dài nữa. Chúng ta không thể chờ đợi, cho nên chúng ta phải cố gắng, và đồng thời

thì khi Thầy vào đây có nghe câu hỏi như Thế này.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Bước qua giai đoạn tháng thứ 3 tu tập Tứ Niệm Xứ, Thầy có dạy là phải giữ hạnh độ cư 100%. Vậy đối với cô Út con có nói chuyện được hay không? Mỗi khi cô có việc hỏi con hoặc ngược lại.

Đáp: Câu hỏi này Thầy xin trả lời để thấy trong cái vấn đề rất quan trọng là vì chúng ta không có tiếp duyên nhau nói chuyện hoặc là chuyện này, chuyện kia, hoặc là hỏi đạo với nhau hoặc là chuyện lật vặt đối với huynh đệ chúng ta coi như độ cư 100%. Còn với cô Út là mình có những cần thiết, những cái điều cần thiết mình cần mình phải đến mình hỏi cô Út và khi cô Út cô có một cái chuyện gì đó, cô đến trực tiếp mình cô nói chuyện với mình là vì nó có cái điều kiện gì cần thiết thì cô mới đến còn không thì thôi. Còn mấy con có cần thiết thì phải hỏi cô Út những cái gì cần thiết cho tứ sự cho cuộc sống thường hằng của mình. Còn nếu mà tối đa mình thấy không có cần thiết hỏi, bởi vì đến cái giai đoạn này mình tu Tứ Niệm Xứ rồi thì mình ở trên Tứ Niệm Xứ để nhiếp phục, nhiếp phục cái ưu phiền ở trên

cái thân của mình cho nên mình cũng không cần thiết gì thuốc thang lắm. Nhưng mà mình thấy cái khả năng mình, với cái cảm thọ của mình mình không đủ, mình không đủ sức hàng phục, không đủ sức nhiếp phục nó thì buộc lòng mình phải đi xin thuốc thôi. Còn nếu mà mình đủ sức thì mình không cần. Mình không cần xin. Do cái vấn đề điều kiện đó còn hoặc là hôm nay thì chúng ta cũng giảm bớt cái Định Vô Lậu tại sao vậy, tại vì chúng ta tập trung chúng ta viết nhiều quá thì chúng ta lại mất cái thời gian là chúng ta tu cái Tứ Niệm Xứ. Chúng ta giành cho cái Tứ Niệm Xứ rất nhiều, còn khi nào mà đi Thân Hành Niệm hoặc là Chánh Niệm Tỉnh Giác là khi đó mình buồn ngủ mới đi. Còn không có buồn ngủ thì không nên đi mà dồn hết cái công phu cho Tứ Niệm Xứ, để chúng ta áp dụng cái Định Vô Lậu cái Định Vô Lậu tức là cái tri kiến giải thoát của chúng ta đã học hỏi được để áp dụng vào từng tâm niệm của chúng ta mà quét ra. Đó là cái mục đích của chúng ta hôm nay là chúng ta phải tu về cái pháp Tứ Niệm Xứ rất kỹ lưỡng hẳn hoi và cách thức nhiếp tâm và an trú tâm ở trên Tứ Niệm Xứ như thế nào. Sau khi được nghiệm xét thấy quý Thầy với quý cư sĩ

niếp tâm coi đúng, sai rồi Thầy sẽ hướng dẫn kỹ lại để chúng ta biết cách mà chúng ta nhiếp tâm cho đúng cách trên Tứ Niệm Xứ.

Bây giờ quý Thầy và quý cư sĩ có hỏi thêm Thầy gì nữa không?

**[Tu sinh]:** Con có câu hỏi.

**[Trưởng lão]:** Khoan khoan con, lần lượt, rồi.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão, như vậy là tất cả những cái niệm mà mình quán xét thì nó phải nằm ở trong năm cái nhóm đặc tính, đặc tướng, duyên hợp, biến đổi và duyên tan, nằm ở trong một cái khung đó thôi.

**[Trưởng lão]:** Đúng, luôn luôn lúc nào mà có một cái niệm khởi ra thì mình ở trên cái sườn đó mà mình quán xét cái niệm đó thì nó sẽ không sai. Nhưng mà mình phải ở trên cái nhân quả và cái vô thường, bởi vì mình học cái nhân quả và vô thường cho nên mình ở trên đó mình quán xét để mình xả nó.

Rồi như vậy là phải đứng ở trên cái góc độ đó mà quán xét. Bởi vì đó là cái sườn bài để mà cái niệm đó khởi ra thì mình phải

thấy đặc tính, đặc tướng của nó. Đặc tính, đặc tướng của nó rồi duyên hợp, duyên tan.

Tại sao mà cái niệm này từ đâu mà nó có cái niệm này, nó hợp từ đâu. Rồi bây giờ mình phải chuyển biến cho nó tan như thế nào? Đó là cách thức như vậy, hay hoặc là cái sự kiện đó nó xảy ra bây giờ nó còn thành cái niệm, mà cái niệm nó xảy ra nó ở trong cái quá khứ rồi. thì nó có cái duyên hợp, duyên tan của nó ở trong quá khứ, cho đến bây giờ nó chỉ còn cái niệm của mình ở trong đầu của mình thôi, do đó mình làm sống lại của nó để rồi mình Thấy cái duyên hợp, duyên ta của nó tạo cho nên mình bẻ gãy ngay khi mình hiểu biết nó trong cái nhân quả, trong cái pháp vô thường của nó. Diệt nó, tức là mình diệt nó bằng cái tri kiến của mình như vậy, tức là phải theo những cái đàn bài, cái sườn đó mà quán nó, chứ đừng có đi lạc ra ngoài cái sườn đó thì coi chừng sai. Coi chừng bị ức chế đó. Mình phải hiểu nó ở trên cái sườn đó thì mình mới hiểu nó mới xả, còn ngoài cái sườn đó coi chừng mình sẽ bị ức chế.

Rồi, con.

**[Tu sinh]:** Lúc mà mình quán thân,

quán thọ theo Thầy nói là mình đứng trên đỉnh hơi thở rồi mình nhìn cảm thọ nó li ti cái nhịp đập rồi những cái thần kinh của mình những cái rung động trong người mình nó rung động có phải vậy không?

**[Trưởng lão]:** Không, cái tâm của mình nó định trên cái rung động đó tức là trên cái hành của nó, trên cái hành của thân, rồi mình mới cảm nhận cái sự đau cái sự mệt mỏi của thân, thì cái này nó mới là sự tham ưu. Còn cái sự rung động là tự nhiên cái hoạt động của cơ thể của chúng ta tức là các hành trong thân. Mà mình đứng ở trên các hành trong thân đó mà nó nhìn bốn cái chỗ thân thọ tâm pháp của chúng ta. Vậy thì khi mà chúng ta đứng ở trên đó bằng cách nào để rồi chúng ta sẽ ngồi lại rồi chúng ta sẽ suy niệm rồi chúng ta sẽ thấy, coi xem nó đứng ở chỗ nào, coi là đứng chặt ở chỗ đó hay hoặc là nó đang nhiếp tâm nó an trú ở trên cái chỗ cái hành nó nữa, thì coi chừng nó lại sai nữa. Cho nên vì vậy bây giờ tới đây thì coi như là chúng ta sẽ trở về tu tập với cái sự tu tập của Tứ Niệm Xứ. Nghe chúng ta đứng thì trước tiên thì chúng ta sẽ đứng ở trên cái hơi thở, rồi coi xem cái thời gian 30 phút mình đứng hơi thở, mình nhiếp hơi thở

hay hoặc là mình đứng đó để quan sát. cái đứng ở trên đó mà quan sát nó khác hơn là cái đứng ở chỗ đó rồi nhiếp cái đối tượng đó. Coi chừng mình trật cái chỗ đó. rồi để 30 phút trôi qua mình nghiệm xét lại rồi trình bày Thầy, rồi Thầy sẽ hướng dẫn cái cách thức để cho nó đi đúng vào cái chỗ đó mà cho nó đúng pháp Tứ Niệm Xứ.

Rồi Phước Tồn hỏi.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy! như Thầy vừa dạy là Giờ dôn cả thời gian và công phu vào tu tập Tứ Niệm Xứ như vậy là trong cái thời gian con làm bài chưa hoàn chỉnh hết, như vậy cái thời gian con chia ra tu tập như thế nào, xin Thầy chỉ dạy cho con?

**[Trưởng lão]:** Thầy sẽ chỉ dạy cho con, bởi vì tất cả những cái thời gian bây giờ, hiện giờ là cái thời gian áp dụng cái Định Vô Lậu trên Tứ Niệm Xứ, áp dụng cho nên cái thời gian dôn tu Tứ Niệm Xứ nhiều nhưng mà vẫn còn triển khai Định Vô Lậu chứ đâu phải tới đây mà hết ; nghĩa là tới đây mấy con còn một, trong một ngày, một đêm ít ra mấy con cũng dành nó được hai tiếng đồng hồ để mà tư duy triển khai cái tri kiến của mình. Nhưng mà không nhiều, mọi lần mấy

con dồn quá nhiều cái thời gian về Định Vô Lậu, coi như là Thầy thấy là viết mà tập sách như vậy đó, cho nên Thầy nghĩ rằng viết quá có lẽ điên, cho nên bây giờ bớt lại, cho đến đủ sức quan sát mình thôi. Chứ mấy con dồn cái tri kiến của mấy con triển khai quá, hăng hái triển khai quá nhiều thì sợ nó sai đi.

Cho nên mấy con mỗi ngày dành 2 tiếng hay là 3 tiếng đồng hồ để mà tu Định Vô Lậu thôi, nó còn thì giờ chứ đâu phải là hết. Nhưng mà chừng nào Thầy bảo dứt không có còn dùng cái đó nữa thì mấy con chỉ còn có cái mà tri kiến cục mấy con hiểu tới đâu thì mới con dùng để xả tâm thôi chứ không còn dùng Định Vô Lậu nữa. Nhưng bây giờ nó còn một cái khoảng Vô Lậu mấy con chưa có hết, chưa có đủ hết. tới chừng nào mà đủ hết rồi thôi. bây giờ nó còn thiếu; Tứ vô lượng tâm mấy con còn thiếu xa lắm. Bởi vì người ta chỉ cần cái Từ vô lượng tâm là người ta xả hết tâm người ta chứng đạt, chứ không phải đâu, cho nên bây giờ mấy con chưa tới cái chỗ này mà.

Cho nên vì vậy Chừng nào mấy con quán Tứ Vô Lượng Tâm được rồi, tức là từ bi hỷ xả bốn cái của Tứ Vô Lượng Tâm. Những



cái phương pháp đặc biệt và đó là những cái phương pháp độc nhất để mà chứng đạo. Các con nghe Đức Phật đã dạy trong 8 cái Pháp chứng đạo mà, độc nhất của 8 cái pháp chứng đạo mà bây giờ mình chưa triển khai các tri kiến về Tứ Vô Lượng Tâm làm sao mình biết ở đâu mà mình đi đến cái chỗ cứu cánh cuối cùng của mình được. Cho nên mấy con còn phải đi, nhưng mà đâu phải là bây giờ mấy con. nếu mà cứ cho mấy con học như thế này viết mấy con sẽ loạn, loạn thần kinh mấy con ngồi đó tối ngày đó rồi nó loạn sao. cho nên bắt buộc khi mà tụ tập đến cái chỗ mức độ nào thì Thầy biết bây giờ cái chỗ này đi qua cái chỗ giữ gìn cái tâm mình nó bắt động, áp dụng cho nó thực tế hơn để từ đó mình sẽ đi vào sâu hơn và vi tế hơn, những cái điều mấy con sẽ quán sau này trên Định Vô Lậu là nó sẽ giúp mấy con quét những cái gì tế hơn. Còn cái nhân quả và cái pháp vô thường nó quét cái thô hết, còn tới cái vi tế là Tứ Vô Lượng Tâm nó sẽ quét vì tế, mà nó sống ở trong cái tâm từ của nó, tâm bi của nó, để nó thực hiện cuộc đời của nó Bất Động Tâm là ở trên tâm từ, tâm bi cái lòng thương yêu của mọi con người, nó mới thực hiện. Không bao giờ ghét một

người nào hết. Người ta chửi mình tan nát, người ta làm cho mình đau khổ, người ta làm cho mình sống như gần chết.

Như các con thấy ông Phú Lô La đó là ông thực hiện tâm từ ông đó, cho nên vì vậy mà giết ông, ông vẫn thấy, còn thấy người ta thương ông. Còn mình hở ra một chút là mình không thấy người ta thương mình, chút xíu là mình đã ghét người ta rồi. Cho nên mình thực hiện áp dụng vào cái phương pháp Tứ Niệm Xứ, để cho mình thực hiện được cái Tứ Vô Lượng Tâm là sau khi mình đã xả bớt việc phần thô, chứ còn phần tế thì phải nhờ Tứ Vô Lượng tâm để mà xả.

Cho nên Thầy biết từng pháp để mà đi vào để mà quét cho sạch cái tâm chúng ta thanh tịnh hoàn toàn không còn tham sân si.

Đó, thì hôm nay mấy con cũng phải, trong một tuần lễ, ít ra mấy con trong một tuần lễ mấy con ít ra trong một ngày buổi sáng mà mấy con tu tập. Một ngày 24 tiếng đồng hồ mấy con cu tập dành ra hai tiếng đồng hồ, đó là ít, 3 tiếng là vừa, đừng có tăng lên ba bốn tiếng nhiều. Thì những cái thời gian 3 tiếng đồng hồ, hai tiếng đồng hồ đó

mấy con dành cho cái Định Vô Lậu. Nghĩa là trong khi cái thời gian đó đến đó mấy con bắt buộc phải tư duy suy nghĩ, mà tư duy suy nghĩ nó không ra thì mấy con phải ngồi tư duy suy nghĩ.

Thí dụ như mấy con đưa cái đề tài là Quán thân bất tịnh. Bây giờ mới con mới nghĩ bây giờ nó hết rồi, Quán rồi, mình nói ra hết rồi, nói cái thân nó bất tịnh như thế này, thế này hết rồi. Nhưng mà tới Định Vô Lậu đưa cái đề tài này ra quán nữa, coi thử xem còn có chỗ nào, thiếu nữa không ; xét tới, xét lui cái bất tịnh nó chỗ nào còn nữa không? Thiếu chỗ nào, còn nếu không thì mổ ruột ra coi gan, ruột, phèo...Trong nội tạng của mình cái nào còn dơ mà mình chưa biết thì mình sẽ xem xét lại. Bởi vậy Thầy nói phải lần mò phải đi từng cái chi tiết rất là rõ để thấy sự bất định của nó, từ cái lỗ chân lông cho đến cái móng tay, móng chân, c\*\* ráy của chúng ta; cái gì chúng ta ghèn, cháo, nước miếng, nước màu gì đem ra hết, nói hết không có chừa với chỗ bất tịnh của cái thân tứ đại của chúng ta, cái thân của chúng ta. Đó là bây giờ mình bắt đầu mình viết nó qua một cái sườn của nó đi, rồi chừng đó mình đi vào cái chi tiết. Bây giờ nói con mắt

bất tịnh chỗ nào? nói cái lỗ mũi bất tịnh chỗ nào? Cái lỗ tai bất tịnh chỗ nào? Cái tóc của mình bất tịnh chỗ nào, phải nói cho hết nó từng chân răng, kẽ tóc của nó bất tịnh nói ra cho hết, rồi cái răng nó bất tịnh chỗ nào, nói cho hết chứ không phải nói ở răng như vậy là bất tịnh, không có nói vậy được.

Mình nói phải đi sâu, mà đi thật, như thật để thấy nó như thật, chứ không phải là nó lấy có mà nói cho qua, mà nói như thật, mà xem xét tự mình nghiên cứu ở trong cái đó mình nói đâu. Nói sự bất tịnh. Cho nên mấy con viết nhiều chứ không phải viết ít đâu. Nhưng mà ba tiếng đồng hồ, mấy con dồn ba tiếng đồng hồ mấy con cũng làm việc nhiều, mà trong khi ngày nào mấy con cũng dành ra hai tiếng, ba tiếng cho cái phần đó. Còn bao nhiêu mấy con dồn lại Tứ Niệm Xứ, trừ ra có khi nào buồn ngủ thì mấy con mới phải đi kinh hành thôi, đi Pháp Thân Hành Niệm, đi Chánh Niệm Tỉnh Giác có vậy thôi, nhớ vậy thôi. Chứ còn bây giờ không có tu riêng từng Pháp ; ở bây giờ đặt ra giờ này đi kinh hành, giờ kia ra ngồi tu hít thở, giờ nọ phải tu Tứ Niệm Xứ, giờ này phải tu Định Vô Lậu, không có tu vậy nữa mà dồn hết tất cả các thời gian cho Tứ Niệm Xứ. Trừ ra cái

trường hợp nào mà Thầy nhắc buồn ngủ thì mới đi Chánh Niệm Tỉnh Giác hoặc Thân Hành Niệm còn không thì thôi.

Còn người nào mà Thầy cho phép bây giờ người đó đang bệnh thì thầy bảo người đó phải thực hiện pháp Thân Hành Niệm để trị bệnh họ. thì người đó chỉ thực hiện theo cái đọc tướng, đặc tính của cái nghiệp của họ theo Thầy dạy để đối trị cái bệnh của họ. Còn mấy con những người bình thường thì hãy áp dụng như lời Thầy dặn đừng tu sai, mà tu sai thì nó không đúng, đừng có tu theo thời khóa nữa, mà dồn hết cái thời gian cho cái Tứ Niệm Xứ cho Thầy. Rồi còn cái phần vô lậu thì mấy con chỉ có 2 tiếng hoặc 3 tiếng thôi. Nhưng mà sự thật ra mấy con nên dành ra nó 2 tiếng là tốt nhất bởi vì Thầy thấy trong mỗi ngày có hai tiếng, mà trong một tuần lễ để con quan sát một cái đề tài để nộp cho Thầy cái bài thì quá nhiều thời gian chứ đâu phải là không nhiều. rất là nhiều thời gian cho Định vô lậu, Và từ đây về sau cho tới đó thì chúng ta còn một số bài để tu Định Vô Lậu nữa để khai triển cái tri kiến hiểu biết của chúng ta thêm.

Đó thì như vậy mấy con còn hỏi tiếp gì Thầy gì thêm nữa không con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, Thầy dạy dồn hết cái thời gian để tu Tứ Niệm Xứ, trừ khi bệnh đau nhưng mà con thấy nhiều khi nó hôn trầm mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Thầy nói hôn trầm thì đi Chánh Niệm Tỉnh Giác.

**[Tu sinh]:** Hôn trầm thì mình phải dùng chánh niệm với dùng ?

**[Trưởng lão]:** Pháp Thân Hành Niệm!

**[Tu sinh]:** Pháp Thân Hành Niệm, nếu mà không có gì thì mình cứ tu Tứ Niệm Xứ thôi.

**[Trưởng lão]:** Phải rồi, bởi vì đây là mình đánh chướng ngại của nó, mà có chướng ngại thì phải dùng cái pháp khác để mà hàng phục nó, nhiếp phục nó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con nghĩ về Tứ Niệm Xứ mà mình tu là nó là bị hôn trầm nhất.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy bây giờ mới tu Tứ Niệm Xứ, mà bây giờ Tứ Niệm Xứ mới đánh còn hôn trầm, thì bây giờ con mới sử dụng cái pháp diệt hôn trầm. Mà bây giờ thay vì nó không còn hôn trầm thì con mới dùng Tứ Niệm Xứ được chứ gì. Giờ có hôn trầm thì

dùng cái pháp đó mà quét cái hôn trầm đó. Chừng nào quét được một ngày hai ngày mà quét cho được, chừng nào nó hết thì ngồi lại tu Tứ Niệm Xứ, mà còn thì cứ ôm pháp kia mà quét.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy nhiều khi tu Tứ Niệm Xứ mà lúc khuya đó; lúc khuya mà 1, 2 giờ sáng mà bắt đầu tu thì rất là khổ về vấn đề đó.

**[Trưởng lão]:** Vấn đề hôn trầm thì pháp Thân Hành Niệm, bởi vì ở đây tu Tứ Niệm Xứ có mục đích là quét những chướng ngại pháp ở trên đó. Mà hôn trầm, thù miên còn thì nhất định phải đi kinh hành, pháp Thân Hành Niệm chứ con ngồi đó. Tôi bây giờ dồn Tứ Niệm Xứ. mà nó cứ gục tới gục lui làm sao tôi tu Tứ Niệm Xứ được. Buộc lòng tôi phải tu Pháp Thân Hành Niệm hoặc là Chánh Niệm Tỉnh Giác chứ gì? Con hiểu chưa? nói dồn hết Tứ Niệm Xứ chứ mấy con bị phân ra các pháp hết đó.

Bây giờ thì dụ như tôi tu từ niệm xứ mà cứ niệm nó khởi ra buộc lòng tôi phải Tu Định Vô Lậu chứ làm sao tôi tu Tứ Niệm Xứ được, con hiểu chưa? Chừng nào mà Tứ Niệm Xứ nó thanh thân, an lạc, vô sự mà nó

kéo dài, dài, dài giờ này qua giờ khác đó là máy con mới có thấy được là Tứ Niệm Xứ.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy ! Con thấy tu cái Tứ Niệm Xứ thật sự ra mình giữ được cái tâm thanh thản rất là khó khăn chứ không phải dễ. Vì mỗi con người nó có cái thói quen cái gì nó cũng quen hết. Thí dụ như đang ngồi Tứ Niệm Xứ này tự nhiên nó khởi lên, tự nhiên duỗi cái chân, duỗi cái tay. Ví dụ như mình ngồi mình nhiếp tâm Định Niệm Hơi Thở mình nhiếp tâm thì cũng không duỗi gì hết nó khởi miệng thì kệ nó. Nhưng mà Tứ Niệm Xứ thì phải thanh thản, thanh thản thì tự nhiên....

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy nó mới thấy được cái chướng ngại của nó mới quét, chứ còn nhiếp tâm ở trong cái pháp khác, như bây giờ con nhiếp tâm ở trong cái hơi thở, con mắc bận ở trong cái hơi thở thì cái chân, cái tay con nó không có giật tới, giật lui đâu. Cái miệng của con không có méo đâu, nhưng mà con tu Tứ Niệm Xứ con ở không mà, lúc thì nó méo miệng bên đây lúc nó giựt bên kia, nó làm đủ cách. Cho nên vậy mới ở trên Tứ Niệm Xứ mới quét ra cái tội chướng này.

**[Tu sinh]:** Dạ, nó đủ cách hết mà Thầy.



**[Trưởng lão]:** Bởi vì Tứ Niệm Xứ là nó hiện ra đủ cách, cho nên mình mới ở trên Tứ Niệm Xứ. Cho nên vì vậy mà Đức Phật mới nói mình hộ trì chân lý, hộ trì cái chân lý mà bây giờ nó cứ tới tới tấp mình bảo vệ cái chân lý thì phải đánh tới tấp với nó chỉ làm sao, phải đánh với ba cái chướng ngại pháp này này. Cho nên bây giờ tôi vô Tứ Niệm Xứ chứ sự thật ra tôi chưa phải là tôi ở trong Tứ Niệm Xứ được đâu. Một lúc thì nó chướng này thì tôi phải đánh bằng cái pháp này, một lúc thì nó chướng kia thì tôi phải đánh bằng pháp kia. Chừng nào mà tới cuối cùng mà tôi thấy rằng này nó đi hết rồi bây giờ tôi mới ở trong cái nhà Tứ Niệm Xứ tôi mới bình an đây. Con hiểu chưa?

**[Tu sinh]:** Con thấy bây giờ mình đang ngồi tĩnh bơ như vậy thanh thân, an lạc, vô sự; thấy thanh thân, nó khởi lên niệm, mà nó khởi lên niệm là mình thắng nó, nó khởi lên muốn, muốn cái này cái kia, dục mà, dục cái tự nhiên mình quen cái thói quen nó khởi lên muốn là tức là mình phải đi theo nó.

**[Trưởng lão]:** Đâu được bây giờ mình đang tu Tứ Niệm Xứ thì không theo rồi, nhất định là không theo phải diệt nó rồi. Thầy nói

Tứ Niệm Xứ là phải diệt tụi nó

**[Tu sinh]:** Nó ghê lắm, không khởi niệm thì bắt đầu nó lại đến hôn trầm.

**[Trưởng lão]:** Thì đó, thì vậy nó đâu có chịu để cho mình ở trong cái chân lý đâu, nếu mà để bình yên thì mình vô chân lý rồi còn gì. Cho nên buộc lòng mình phải bảo vệ chân lý này, bảo vệ chân lý, thì bảo vệ chân lý là tôi phải đúng cách. Cũng như bây giờ con biết là cái ông vua con có rồi, Mà bây giờ con có một số quân lính bảo vệ ông vua rồi, phải không ? Bây giờ có một số quân lính rồi. Vậy thì tụi nó vô nó cứ ghè nó bắt ông vua mình phải không, nó ghè nó bắt ông vua mình thì bắt đầu mình phải đánh, đuổi nó ra để cho ông vua mình ông ngồi yên chứ, không có ông chạy chung với cái giường, cái chiếu hoài sao?

**[Tu sinh]:** Con thấy như thế nó đánh mình có lý lắm mà Thầy, thí dụ như con đang ngồi thanh thản, an lạc, vô sự tự nhiên rồi nó khởi lên cái dục, nó khởi lên cái muốn làm... Tự nhiên mất thanh thản.

**[Trưởng lão]:** Thì lẽ đương nhiên ông vua ông chui lên cái giường ông trốn rồi, nó vô thì ông phải trốn chứ sao. Con nên nhớ

rằng trong sự tu bây giờ mới tu Tứ Niệm Xứ thật sự mới thấy cái khó của Tứ Niệm Xứ. Bởi vì ta hộ trì chân lý mà, chân lý là Tứ Niệm Xứ đó làm cho nó sung mãn mà, chứ đâu phải là ngồi mở quán tùm lum tà la. Máy con quán thì nó làm gì nó có mấy cái chuyện này, ngồi không nó mới có.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy bắt đầu nó mới khởi lên cái gì Nó ngứa ngứa, rồi bắt đầu đang thanh thân tự nhiên cái tay rờ lên đầu cái là mắt.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó cái nữa như thế này, mắc mớ gì đâu con muỗi mình ngồi thanh thân nó cũng ve ve lỗ tai nữa, đó cũng là pháp rồi ; mà lúc mấy giờ mình lấy tay mình đuổi con muỗi đi cũng bị phóng dập rồi đó thì như vậy đâu được, đâu có được. ở đó nó ve ve thì kệ nó, phòng hộ cái lỗ tai vô, quay vô. Đừng có nghe con Muỗi kêu. Phải tác ý dùng phương pháp để mà giữ gìn bảo vệ ông chủ, bảo vệ ông vua của mình.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy muỗi nó trích cho một cái nhúc quá.

**[Trưởng lão]:** Nhúc quá thì tác ý.

**[Tu sinh]:** Phòng hộ, lẩm chuyện lẩm

mà Thầy ơi.

**[Trưởng lão]:** Thì Thầy nói bởi vậy mới tu

**[Tu sinh]:** Pháp nó làm cho mình bị phóng giạt.

**[Trưởng lão]:** Thì đó là pháp đó. “Trên pháp quán pháp đó”. Cho nên luôn luôn lúc nào mà chúng ta tu Tứ Niệm Xứ rồi nó không phải bình yên đã, nhưng mà chúng ta phải thắng thôi. Chúng ta đã trang bị những vũ khí, cách thức tu tập các pháp rồi. Biết rằng bây giờ ngồi lại tu Tứ Niệm Xứ là sẽ có nhiều chuyện lắm đây, có phải không, mà nhiều chuyện lắm đây mới thật sự là mới tu Tứ Niệm Xứ chứ; chứ nếu mà không nhiều chuyện thì ai tu Tứ Niệm Xứ làm gì, các con hiểu chưa?

Cho nên bây giờ bắt đầu là chiến thắng nó đây, chứ đâu phải bây giờ cứ ôm pháp Thân Hành Niệm đi hoài hoặc là ôm cái Định Niệm Hơi Thở tu hoài đâu, hay hoặc là tu cái Định Vô Lậu cứ quán hoài đâu, không phải, bây giờ áp dụng, áp dụng để bảo vệ chân lý này, áp dụng phương pháp để bảo vệ chân lý tức là đi vào Tứ Niệm Xứ để bảo vệ chân lý của mình. Các con thấy tới cái giai đoạn này

là cái giai đoạn căng chứ không phải là giai đoạn thường đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Tứ Niệm Xứ là tâm thanh tịnh, an lạc, vô sự cứ để không vậy.

**[Trưởng lão]:** Cứ để không vậy

**[Tu sinh]:** Coi như mình mới quan sát mình thấy ở ngoài các pháp nó tấn công mình, đằng trong, cả ngoài nó tấn công tới tấp.

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy, bởi vậy Thầy nói mới ngồi trên Lồng cu mà nhìn nó để mà thấy coi, nó kéo mặt này thì đánh mặt này chưa xong nó kéo tới mặt khác đó.

**[Tu sinh]:** Nó đánh chóng mặt luôn mà Thầy, đánh chóng mặt luôn.

**[Trưởng lão]:** Thì đó là mới đánh giặc thật sự chứ, giặc sanh tử đó

Con hỏi con?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Mình giữ tâm thanh tịnh, an lạc, vô sự, có cái nào vô mình mới dẹp được không Thầy? Cũng như mình thủ mà nó vô bóp cò dẹp hết.

**[Trưởng lão]:** Mình dẹp bằng vũ khí

thật sự chứ không phải cứ dẹp dẹp dẹp, rồi nó úc chế nó chết đó. Con dẹp thí dụ như nó vô đó, nó vô như vậy là con phải, ví dụ cái niệm của con thì con phải triển khai. Mà ở pháp ở bên ngoài tác động thì phải phòng hộ mắt tai mũi miệng chứ không phải cái nào cũng dẹp dẹp hết thì nó nằm một đống ở trong đó, nó không có ra, con hiểu không? Cho nên vì vậy thí dụ như cảm thọ thì phải dẹp bằng cái phương pháp nào? Có phương pháp dẹp, chứ không nói dẹp dẹp rồi nằm xuống đó nó ìm xuống đó chớ, nó chưa hết đâu. Còn cái này dẹp thật sự, dẹp mà được an trú đàng hoàng. Còn mà về cái niệm, rồi về cái pháp tác động đều là phải phòng hộ hết coi như là mình đủ cái chiến thuật, chiến lược để mà đánh với giặc sanh tử đó. Trên Tứ Niệm Xứ là mặt trận Tứ Niệm Xứ rồi, bây giờ chúng ta đã học được một số chiến thuật chiến lược, những cái vũ khí mà tập luyện nó được trong cái trường mà huấn luyện mình đã tập luyện được những cái phương pháp này rồi, thì bắt đầu bây giờ mới đem ra áp dụng trên các chiến trường của Tứ Niệm Xứ này.

Đó, bây giờ mới ngồi trên Lồng cu mà gác đó. Mà giặc ó vô tới đâu mình có đủ vũ

khí mà đánh dẹp ra đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy nó hôn trầm là cũng đầu hàng nó hoài.

**[Trưởng lão]:** Đầu hàng thì thôi đi ngủ cho nó khỏe.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Con có câu hỏi chuyện này. Tức là bây giờ muốn xác định mình ở trên cái vị trí của Tứ Niệm Xứ hay là trên Tứ Chánh Cần thì phải căn cứ ở trên cái thời gian mà có niệm hay là không có niệm ; thí dụ như được một phút, hai phút, hay là ba phút, rồi căn cứ trên cái thời gian đó để mình xác định được cái Tứ Niệm Xứ của mình nó được thanh thân hay không? 30 giây hay là 1 phút mà có niệm nó vô là làm sao mà kêu là Tứ Niệm Xứ được.

**[Trưởng lão]:** Tứ Niệm Xứ luôn luôn Tứ Niệm Xứ trên Tứ Chánh Cần, con hiểu? Bởi vì bây giờ đây là mình trên pháp môn Tứ Niệm Xứ mà đang ở cái giai đoạn cái người mà; Ở trong đây nó không phải là cái người nào cũng như sư Pháp Ngộ hết đâu. Có người người ta ngồi cả tiếng đồng hồ nó thanh thân an lạc chứ đâu phải là như sư Pháp Ngộ. Sư Pháp Ngộ thì giặc quá trời. Đất nước của sư nó hoàn toàn nó đủ thứ giặc, còn có người

đất nước của người ta nó thanh bình, nó chỉ ba thằng giặc chồm thoi, cho nên nó khác hơ,. mỗi người ở đây nó khác chứ không phải người nào cũng vậy hết đâu nha. Cho nên vì vậy mà ở đây Thầy nói như thế này: có khi mà chúng ta đang ở trên cái giai đoạn này, cái người mà đang ở trên Tứ Chánh Cần để ngăn ác, diệt ác sanh thiện tăng trưởng thiện cũng là ở trên Tứ Niệm Xứ chứ không phải ở ngoài Tứ Niệm Xứ mà tu Tứ Chánh Cần đâu. Nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ. Nhưng mà vì giặc quá nhiều, cho nên phải ở trên Tứ Chánh Cần ngăn ác, diệt ác liên tục bằng 4 cái loại định, không có rời.

Bốn cái loại định mà trên Tứ Chánh Cần các con biết rồi chứ gì. Định Chánh Niệm Tỉnh Giác; Định Vô Lậu, định thư giãn (tức là Định sáng suốt đó); rồi Định Niệm Hơi Thở, nó bốn cái loại định thì người đó tu Tứ Chánh Cần phải tu bốn cái loại đó. Nhưng mà bây giờ nói như sư Pháp Ngộ này giờ con thấy cái tâm nó ào ạt như vậy, lúc thì nó không niệm thì nó lại hôn trầm, thùy miên nó đánh qua góc độ đó thì buộc lòng mình phải có cái phương pháp cho nên đương nhiên là chúng ta ở trên Tứ Chánh Cần nhưng mà vẫn ở trên Tứ Niệm Xứ. Cho



nên chúng ta lấy Tứ Niệm Xứ mà làm cái mặt trận để mà đánh, còn bây giờ cái người mà người ta ngồi nữa tiếng, một tiếng thanh thân an lạc. ta có hiện tượng, thỉnh thoảng một lát có một niệm nào xen vô thì cái người này người ta tu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ, con hiểu chưa? Nó phải Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ; còn cái kia Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ, nó áp dụng đúng pháp của nó tùy theo cái mặt trận của chúng ta, nó nhiều niệm hoặc là nó bị tác động nhiều, nó bị chướng ngại nhiều thì lúc bấy giờ chúng ta biết sử dụng. Bởi vì mình đâu có cái trạng thái lúc nào thanh thân được đâu, nó cứ đánh cái này hết tới cái đánh kia, đánh kia hết tới cái đánh nọ, rõ ràng là thanh thân, an lạc, vô sự không có, ông vua bây giờ chỉ còn có núp ở trong lập chiến khu, trốn ở rừng Bắc Việt chứ còn đâu có lộ cái mặt ra đây được. Các con hiểu chưa.

Hồ Chủ tịch bây giờ là phải ở Bắc Việt rồi, chứ không có ra thành phố Hà Nội mà ở được đâu, có phải không ? Phải lập chiến khu rồi. Cho nên vì vậy mà cái trạng thái Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ thanh thân an lạc chúng ta không có được, nó hiện ra có chút xíu nó mất liền, hiện ra chút xíu mất liền

bởi tụi kia nó đập, thành ra mất liền, thì cái người này phải ở trên Tứ Chánh Cần rồi. Nhưng mà chúng ta vẫn thấy ở trên Tứ Niệm Xứ, để hộ trì cái chân lý đó, càng chừng nào mà để ông vua ông ngồi bình tĩnh, bình yên cho ông để ông điều khiển được thì càng tốt. Nhưng mà chúng ta vẫn là cái người đứng trên chỗ một điểm để quan sát bốn cái chỗ Tứ Niệm Xứ của chúng ta để thấy giặc nó đi từ cái chỗ nào nó vào, đó là chiến thuật chiến lược để đánh ở trên cái mặt trận Tứ Niệm Xứ của chúng ta để thấy được rõ là cái giặc nó đi cái góc độ nào nhiều.

Như sư Pháp Ngộ nói đó là cái giặc hôn trầm nhiều ở góc độ sư. Nhưng mà có người nó đánh cái loạn tướng nhiều, mà cái hôn trầm lại ít, chứ không phải là người nào cũng đều đều đâu. Hoặc là lúc này nó đánh ở cái góc độ này là nhiều, lúc sau nó đánh ở góc độ khác nhiều, nó đánh liên tục, nó đánh chúng ta gần như muốn xơ vơ, xác vác mà đánh không có thắng nó được. Chúng ta trên các mặt trận này rồi mấy con sẽ thấy, Thầy sẽ là cái người chỉ huy cái mặt trận này để cho mấy con đánh, nếu mà không có cái bộ chỉ huy này nó đánh viết rồi mấy con chóc róc liền rồi tới chừng buồn ngủ mấy

con chỉ còn có nước lên trên giường mà nằm ngủ thôi chứ còn không cách nào nữa, đầu hàng giặc đó. Cho nên vì vậy bây giờ đó quá trời rồi, con bây giờ không biết làm sao con đi Pháp Thân Hành Niệm nó cũng ngủ nữa, rồi con đi Chánh Niệm Tỉnh Giác nó cũng không thắng được nó. Bây giờ cách nào nó cứ bắt con cứ ngủ thôi. Thì lúc bây giờ đó là lúc phải tiếp viện quân rồi, không có thể nào mà còn để một mình mấy con mà thắng được. Lúc bấy giờ Thầy kêu mới con ra đây nè, ngồi đây nè để coi nó ngủ chừng nào Thầy lấy cây Thầy quất, có phải không? Như vậy mới thắng trận chứ không khéo làm sao Thắng nó được.

Còn cái sức của mấy con còn khả năng mà Thắng được thì mấy con tụ tập trên những cái pháp đó mấy con sẽ thắng, mà thắng không được rồi thì phải viện quân ra, tức là

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Nói chung là thắng hết, nhưng mà có một cái là mình làm cho mình bị nhụt trí. Nhụt trí thôi nghe Thầy nói một cái là nó khỏe lên.

**[Trưởng lão]:** Coi bộ chỉ huy vận động tinh thần cái nó bắt đầu nỗ lực lên tu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Không phải ngày nào nó cũng đánh vậy đâu, cứ hai ba ngày nó mới làm mình một vài ngày, cứ hai ba ngày tới là hai ba ngày nó đi. Hai ba ngày nó đánh dập dập rồi mình mà đánh nó được là hai ba ngày nó lại đi mất.

**[Trưởng lão]:** Rồi nó kéo lại.

**[Tu sinh]:** Nó đánh tui bụi vậy cái mình chạy luôn quá.

**[Trưởng lão]:** Bữa nào mà đánh quá thì coi như là rút vô ngủ.

Thôi bây giờ thì bắt đầu, bắt đầu còn hỏi Thầy gì thêm nữa không để hiểu biết để rồi bắt đầu mình tập trận.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy con hỏi! Nếu mình tu Tứ Niệm Xứ thì... trong quyển 4 những lời Phật dạy thì ngồi Tứ Niệm Xứ... , nằm thì thế nào, nằm một lát cỡ 15, 20 phút, ... đi, rồi tu ngồi bình thường như vậy tu khoảng nửa tiếng hay là 20 phút là nó muốn thay kiểu khác, làm cho nó thay kiểu khác, vậy là có... đúng hay là Tu Tứ Niệm Xứ ngồi trước.

**[Trưởng lão]:** Không phải đâu con, vậy là đúng nhưng có điều kiện là bây giờ khoan

đã, bây giờ để coi thử coi mình tu đúng hay không hay hoặc là con ma tưởng nó sai mình lúc ngồi, lúc đứng lúc nằm đây nữa. Nó còn nhiều cái loại nó lắm bây giờ để mình coi thử coi cái tu tập mình có đúng không? Rồi cái trạng thái mà đúng của cái thanh thân, an lạc, vô sự của mình có phải đúng cái trạng thái đó không hay hoặc là mình đang ức chế nữa, để rồi còn xem xét lại còn qua cái sự mà hướng dẫn của Thầy thì Thầy còn xem xét lại những cái trạng thái đó coi mấy con tập đúng hay không?

Cái thời gian thí dụ như 30 phút chưa tìm thấy cái trạng thái của con sai, thì một giờ sẽ tìm thấy hoặc là 2 giờ sẽ tìm thấy được cái trạng thái sai, bởi vì khi đó mình nhiếp tâm, mình nhiếp tâm trong cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự. Nhưng nó lạc vô tưởng, nó vẫn giữ cái mức độ thanh thân, an lạc, vô sự. Tưởng là mình tu tốt nhưng mà trong cái thời gian chừng 30 phút thì thấy tốt quá không có gì hết, coi như nó thanh thân, suốt 30 phút nó không có gì hết, nhưng mà đang rớt trong tưởng rồi mà đâu có hay. Nhưng mà vì cái thời gian ngắn quá, ngắn quá cho nên chưa kiểm nghiệm được, cho nên kéo dài thêm 2 tiếng đồng hồ, ba

tiếng đồng hồ nó lòi ra cái tướng của nó, bắt đầu nó hiện hào quang, con ngồi đó con thấy ánh sáng hoặc con ngồi con thấy cảnh Phật, cảnh Tiên gì đủ thứ hết. Trong lúc đó Thầy mới kiểm nghiệm mới thấy rõ ràng là con ngồi con đang chiêm ngưỡng cái thế giới siêu hình của con. Con hiểu chỗ đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, phần đó con có Thầy, con bị rồi, trước đây có, trước đây nhưng mà giờ hết rồi. Con có thể là lúc nó vô tướng mình ngồi được hai tiếng đồng hồ không có niệm.

**[Trưởng lão]:** Đó, Thầy nói, bởi vậy Thầy mới căn cứ vào chỗ đó, bắt đầu mấy con là Thầy căn cứ 30 phút Thầy tìm coi cái trạng thái tâm của mấy con nó ở chỗ nào, coi nó đúng Tứ Niệm Xứ không? Kể đó thì 1 giờ, 1 giờ Thầy tăng lên hai giờ, 3 giờ Thầy chịu khó thì ngồi đây Thầy xem theo dõi, theo dõi mấy con tu, nó sẽ hiện ra cái tướng, đó thì con đã bị cái tướng rồi.

**[Tu sinh]:** Con thấy hào quang, thấy ánh sáng, nói chung là nó rất an lạc nhưng mà sau này con về đây mới biết cái đó là cái tướng Thầy, ngồi 2 tiếng đồng hồ im lìm không có niệm.

**[Trưởng lão]:** Đó, thì con thấy các con lắng nghe không, khi nó rớt trong đó thì chúng ta thấy ngồi im lìm bất động lắm. Nhưng mà ở ngoài tưởng cái người này tu Tứ Niệm Xứ tốt chứ, ai dè ở trong đó nó đâu có tốt gì đâu, nó thần thông không à. Cho nên vì vậy một cái người Thầy người ta sợ, người ta sợ khi mình ngồi im lìm mà mình nhiếp tâm nó trợn vện nó không bị động. Còn cái người ngồi một lát nó nghiệp, nghiệp, nghiệp, nghiệp lại người này đây Tứ Niệm Xứ nó chạy trốn hoài có phải không? Thì biết cái người này phải hướng dẫn họ cách nào? Còn cái người ngồi im lặng, im lặng để xét coi cái im lặng này đúng hay sai nữa. Mà nó đúng thì thôi, mà nó sai thì tức là thấy các cái trạng thái tưởng thì chỉ có Thầy mới biết được cái trạng thái tưởng, con hiểu không? Cho nên Thầy phải coi cái chỗ này để truy ra cho nó rõ ràng để rồi giúp mấy con vượt qua những cảnh khó khăn này để cho mấy con thực hiện được cái tâm bất động của mấy con hoàn toàn ở trên Tứ Niệm Xứ, sung mãn Tứ Niệm Xứ chứ không khéo mấy con lạc vào đường ma rồi làm sao mấy con có cách nào mà ra đây.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy cho con xin hỏi,

nếu mà ngồi im lặng, im lặng hoài thì không thấy, lúc con ngồi im lặng mà con không thấy gì hết thì đó là tâm vô tướng hay đó là tu Tứ Niệm Xứ.

**[Trưởng lão]:** Con sẽ rớt trong không tướng rồi, con không thấy thì con bị không rồi. Có thấy thì nó khác, mà không thấy thì nó bị không tướng, nó không tướng cho nên vì vậy nó cũng bị đó con chứ không phải dễ đâu, bởi vì chính tại sao mà mình cái tâm của mình nó còn dục nó chưa ly dục ly ác Pháp tại sao nó lọt trong cái này được yên lặng như vậy, thì không phải là bị tướng, không tướng sao? Chừng nào mà con thấy cái tâm con thấy rõ ràng là bây giờ họ chửi mình không giận này, tâm mình không ham muốn gì nữa, bây giờ xả hết, toàn bộ bây giờ rõ ràng nó có một cái sự kỳ lạ. Giới luật không hề vi phạm đâu, mà lúc bấy giờ nó lại lúc bấy giờ nó lạ không bao giờ chuyện với ai hết, nó quay vô rồi, nó không phóng giạt rồi nó mới được vậy, chứ còn lơ mơ nó làm sao nó được cái không đó, các con hiểu không? Mà nó không đó thì nó không tướng rồi, cho nên con coi chừng. Chỉ có Thầy kiểm nghiệm lại thấy mới biết chứ, chứ nếu mà không thấy thì mấy con thấy đó là được rồi



chết.

Rồi con hỏi.

**[Tu sinh]:**...

**[Trưởng lão]:** Đau răng có gì đâu, Thầy mượn cái kìm giật đi bỏ, có gì nó dễ, giật ra rồi nó hết thôi, lớn rồi mà còn mọc răng nữa.

**[Tu sinh]:** Con không có hiểu.

**[Trưởng lão]:** Thôi, được rồi, đau nhức ăn thua gì, không có gì đâu. Bây giờ xin nhịn ăn phải không con?

**[Tu sinh]:** Dạ, con nhịn ăn.

**[Trưởng lão]:** Thôi cũng được ăn nó động tới động lui nó đâu chứ gì, bây giờ nhịn ăn cho nó đừng có đau, sự thật ra đừng có sợ hãi, cái đồ đau răng mà lo cái thứ gì? Khó khăn gì nhức nhích chút đó thôi, thứ đau răng không bao giờ chết. Đau gì chết chứ ai đau răng mà chết.

Rồi con hỏi con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, nó nhột, nó nhột như kiến bò hay nó ngứa một chút thì khỏe người, rờ tới nó ngứa hoài bây giờ làm sao Thầy.

**[Trưởng lão]:** Ai biểu con rờ, bởi vì con có pháp. Khi mà nó bị nhột bị ngứa thì con nhiếp tâm và an trú ở trong pháp. Con mới tác ý nhột và ngứa này phải chấm dứt đi cho hỏi thân ta, không có được ở đây mà nhột, ngứa nữa. Tao cho mày dọa nhột, tao không có rờ đâu, tao sẽ ở trong cái trạng thái của hơi thở này, tao ở trong cánh tay đưa ra, đưa vô này. Bây giờ tâm phải bám chặt này, chứ không có được rờ rẫm cái chỗ ngứa, thì con sẽ cố gắng con trì trí một chút xíu cái ngứa nó cũng không còn có nữa đâu. Cái đồ bệnh ngứa này chết chóc gì mà cứ ngồi đó mà gãi, thật sự mấy con thấy mình dở quá, không có gan dạ. Vậy mà tới chừng ngứa mấy con cứ quào, quào hoài, không bao giờ các con thôi cái tật đó, dẹp đi, đừng có quào nữa đi, một lúc nó sẽ hết liền.

**[Tu sinh]:** Nó quen đó mà Thầy, nó quen đó, đừng một cái là cái tay nó thọc vô nó gãi liền.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy, khi mà bị ngứa mấy con lấy dây mấy con cột tay lại, chỉ còn duy nhất có hơi thở thôi, nó nhiếp trong hơi thở. Mấy con cứ tin Phật dạy đi, các con cứ nhiếp tâm và an trú tâm thì tất cả những chướng ngại ở trên thân mấy con sẽ hoàn

toàn bình an không còn có cảm thọ đó nữa. Bất kỳ cái gì đau nhức gì cũng vậy đó, chứ đừng có thấy đau đau rồi nó lại càng đau luôn, nó nói mình cứng nó lắm cho nên mình nựng nịu nó đó. Còn ngứa thì mình rờ rờ nó nói: ờ, cái ông đó ông thương mình lắm đó, cho nên nó ngứa lưng cho mình rờ nhiều.

**[Tu sinh]:** Mô Phật, Bạch Thầy, về cái ngồi tu tập Tứ Niệm Xứ phải ngồi kiết già hay là bán già.

**[Trưởng lão]:** Một lát nữa ngồi rồi sẽ biết.

Bây giờ mấy con cứ, lát nữa rồi các con sẽ ngồi rồi Thầy sẽ chỉ cho biết.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, như vậy là cái thời khóa mà chúng con đã trình với Thầy đó, vẫn giữ y cái đó hay là thay đổi theo mới Thầy.

**[Trưởng lão]:** Thay đổi theo mới hết con, coi như là dôn lại về Tứ Niệm Xứ, thay đổi theo mới hết. Nghĩa là có cái chướng ngại nào trên thân, tâm của mình thì mình sử dụng pháp đó để mà chứ không theo thời khóa. Bây giờ nó không theo thời khóa nữa.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Nó còn xúc, tưởng, hỷ, lạc nữa mà Thầy. Ngồi nó vẫn không niệm nó rất là tốt, rất là an nhưng mà nó không khởi niệm gì hết, xung quanh người mình thấy thích lắm.

**[Trưởng lão] :** Thích lắm, lấy roi mà quất cho nó đỡ. Thầy bảo vậy, những cái này đều là những cái tướng thôi, nó làm cho mình thấy thích thú quét nó ra đi. Bây giờ Tứ Niệm Xứ là không có nói chuyện thích thú, bởi vì đức phật ở trên Tứ Niệm Xứ tu Thọ lạc không chấp nhận thì cái xúc, tưởng, hỷ, lạc mấy con là nó thọ lạc chứ gì. Thọ khổ sợ nghe hơi đau đau nhức là cái hoảng rồi, phải không mấy con thấy. Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc, bất khổ không chấp nhận ở trên Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ không có ba cái thứ này vô, các con nhớ kỹ Phật đã dạy rồi đó. Bây giờ đem ra áp dụng thì bao giờ thọ lạc tao cũng biết mặt mày quá mày cảm dỗ tao để bữa nay tu tốt, mày cũng như thọ khổ chứ không có gì đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, cái gì thấy nó cũng dễ nhưng mà về cái cảm thọ con thấy nó rất là khó hơn, hơn các cái thứ khác.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy mình mới sử

dụng nó một cái cách thức để cho mình phá được cái cảm thọ đó, chứ không khéo con biết đau nhức cũng khổ, thọ lạc cũng thấy thích rồi cứ ngồi đó lim dim để mà hưởng thụ. Bởi vì cái đó nó thành cái dục lạc rồi, cho nên cái mà bất lạc bất khổ Đức Phật còn không chấp nhận, nó phải luôn luôn ở trên cái pháp của nó mà chứ. Nếu mình ở chỗ cái cảm thọ bất lạc bất khổ thì nó không ở trên pháp rồi. Các con nhớ kỹ tại sao mà cái chỗ thọ bất lạc bất khổ mà Đức Phật lại bác không cho, đâu có cho mình ở trên cái chỗ đó thì mình phải ở trên cái pháp Tứ Niệm Xứ. Cho nên mình ở trên pháp Tứ Niệm Xứ là phải ở trên Lồng cu mà nhìn bốn chỗ cửa thành, các con hiểu chỗ đó chưa ? Không có được rồi cái Lồng cu của mình đâu. Vậy thì bây giờ tới cái giai đoạn mà mấy con ngồi ở trên Lồng cu mà gác bốn cửa thành của mình đây, coi ngồi được hay chưa được, chưa được thì phải bắc thang trèo lên.

**[Tu sinh]:** Hình như con ngồi 15 phút thanh thân an lạc bắt đầu nó có niệm, nó có niệm nó nhớ từ lum lum la.

**[Trưởng lão]:** Thì vậy mới tu Tứ Niệm Xứ chứ. Cầu cho nó có niệm để mình tu, chứ còn không có niệm thì đâu có tu Tứ Niệm

Xứ gì được

**[Tu sinh]**: Khoảng 15 phút là nó có, nó có cái này cái khác cái kia.

**[Trưởng lão]** : Thì bây giờ ở trên Tứ Niệm Xứ đó, đó mới gọi là tôi Tứ Niệm Xứ đó. Chờ giặc cho nó đến, ở trên cái thành này mà chờ giặc cho nó đến đê mà đánh, đủ sức hay là không đủ sức mà thôi, như vậy mới là mình là người chiến thắng chứ. Các con nghe Đức Phật nói thắng trăm trận không bằng thắng mình một trận mà ghê lắm chứ đâu phải không. Cho nên vì vậy mà khi nó đến nó đánh mình thì dù là một cái niệm khởi ra mình cũng phải tỉnh táo trước tiên là mình phải tập cái sức tu Tứ Niệm Xứ, đầu tiên mình phải tỉnh táo. Nghĩa là cái sức tỉnh của mình phải có ở trên cái chỗ Tứ Niệm Xứ chứ không được mê, mà mê thì tức là nó làm cho mình không có thấy biết được thì lúc bấy giờ đó là mình phải dồn qua cái công phu để tập tỉnh thức như thế nào để ngồi ở trên cao mà nhìn xuống nhìn xuống cái bốn cửa thành của mình thân, thọ, tâm, pháp hoàn toàn phải tỉnh thức từng giây, từng phút, từng sát na chứ không được mê ở trên đó được. Ngồi mà lính gác mà mê rồi đi 3 cái ông Việt Cộng ông bắn chết mình sao.

Không, Thầy nói thật mà. Mấy ông rình rập ở đó đó, mà mình thấy không có còn tỉnh táo là ông ở ngoài ông nổ súng bề sọ mình liền chứ không phải không đâu. Cho nên tu tập rất là tỉnh táo mà không tỉnh táo thì tu Tứ Niệm Xứ không có được. Thầy nói thật mấy con sẽ thấy trên cái vấn đề tới đây rồi mấy con sẽ tập từng giây từng phút tỉnh táo ở trên Tứ Niệm Xứ.

**[Tu sinh]:** Nó có cái tâm nó khởi niệm, còn cái gì nó cũng im hết, cái tâm nó cứ lãng xãng, lãng xãng.

**[Trưởng lão] :** Bây giờ cái thân của con nói im, nhưng mà cái tâm nó khởi niệm là nó không chịu im rồi, nó động rồi. Cho nên ở đây thân, thọ, tâm, pháp mà con thấy chưa? Thân, thọ, tâm, pháp. Thân thì nó không đau nhức, lúc là nó lấy lấy cái chân nó đẩy, lúc thì nó đưa cái tay hoặc là lúc nó ngồi dựa hoặc là lúc nó đưa tới, hoặc nó cúi xuống, hoặc nó nghiêng qua. Cái thân nó động chứ nó đâu có đau nhức đâu mà nó cứ nhức nhích, nhức nhích hoài nó trạo cử đó.

Cho nên, trên cái vấn đề mà tu cái người nào mà ngồi mà cứ nhức nhích, nhức nhích là cái người đó ở mức độ nào Thầy

biết, sẽ giúp đỡ cho họ phá cái nhúc nhích đó. Phá cái đó họ mới đi tới được cái khác. Còn cái người ngồi mà im lặng, im lặng mà bất động suốt cái thời gian 30 phút biết họ đang ở trong cái gì rồi, để xem xét lại. Chứ đừng có nói thấy bất động là mừng không phải đâu. Ngồi không nhúc nhích coi chừng. Im không được, động không được. Nó phải có một vấn đề nó tỉnh táo như thế nào, còn cái người mà con mắt mở tròn tròn mà ngó chăm chăm một chỗ là cũng không có được. Nó đâu phải chuyện dễ. Bởi vì người ta quan sát qua cái cách thức tu tập người ta biết được mấy con ở trên Tứ Niệm Xứ hay không ở trên Tứ Niệm Xứ. Cho nên Thầy đã nói rồi, bây giờ mấy con bắt đầu để rồi coi mấy con làm đúng không? Làm đúng mới được chứ, còn làm không đúng thì phải sửa chứ.

**[Tu sinh]:** Sửa là sửa cái tâm.

**[Trưởng lão]:** Cái gì con?

**[Tu sinh]:** Thầy nói rõ cái chỗ thọ bất lạc, bất khổ Thầy, thọ lạc thì dễ biết, thọ khổ thì dễ biết, còn cái chỗ Thầy nói rõ hơn cái thọ bất lạc bất khổ cái đó bị lạc vào vô ký không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Nó vô ký thì nó không có



nhớ gì hết mà cái chỗ đó mình sẽ ngồi thấy tự nhiên vậy đó. Không phải con, nó đang ở chỗ tỉnh giác, mà con mất cái tỉnh giác đó là cái chỗ thọ bất lạc, bất khổ. Con hiểu chỗ đó không? Đó thì mấy con nhớ kỹ những cái điều mà đức Phật đã dạy chúng ta rồi mà chúng ta chưa có nhận ra được cái trạng thái đó là chúng ta bị lầm.

**[Tu sinh]:** Có cái đó, tự nhiên cái nó hết biết còn còn cái bất động không biết nữa, nằm im.

Trưởng lão: Bắt đầu bây giờ mấy con còn hỏi gì nữa thêm, bắt đầu chứ.

**[Tu sinh]:** Thưa Trưởng lão trong cái thời gian một, hai tiếng Trưởng lão có nói Định Vô Lậu thời gian hai tiếng đó là viết bài thôi. Trong cái Định Vô Lậu con có thể quán xét về cái niệm đó mà vừa có thể đặt những cái đề tài để mà...

**[Trưởng lão]:** Được rồi, đó là cách thức của Định Vô Lậu để triển khai thêm cái tri kiến của mình trên cái phần chúng ta còn lại mà chúng ta chưa hoàn chỉnh được cái chánh tri kiến thì mình tiếp tục mình hoàn chỉnh cho nó đầy đủ cái cách thức để cho chúng ta xả được tất cả các tâm niệm của

chúng ta.

Rồi, bắt đầu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như bây giờ suốt 2 tiếng Định Vô Lậu đó là phải suốt 2 tiếng một lượt luôn hay là như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó không phải là suốt 2 tiếng, làm sao mà con suốt 2 tiếng nổi con thấy bây giờ trong vòng 3 phút bây giờ nó buồn ngủ con đâu có còn ở trên Tứ Niệm Xứ được nữa phải đi kinh hành rồi.

**[Tu sinh]:** Con nói về cái phần tư duy về làm bài.

**[Trưởng lão]:** Định Vô Lậu phải không con?

Cái Định Vô Lậu thì có thể con nối liền hoặc là hai tiếng đồng hồ liên tục con có thể tư duy làm bài được không có sao hết. Hoặc là cái thời gian này con để có thì giờ này con tu Định Vô Lậu trong một giờ, rồi cái thời gian kia con thấy cái chỗ này bây giờ con cần thiết để mà con tu Định Vô Lậu thì con dời lại tu. Còn nếu mà con quán tư duy suy nghĩ trong suốt 2 tiếng đồng hồ coi chừng nặng đầu đó, nghĩa là mình tư duy suy nghĩ để mà viết ra, coi chừng nó sẽ nặng đầu, Cho

nên vì vậy mà có thể con sẽ tư duy ở trong khoảng một tiếng đồng hồ thôi, rồi mình xả nghỉ. Xả nghỉ để cái thời kế đó hoặc là cái buổi khác có thể mình dùng một tiếng đồng hồ để mình tư duy về Định Vô Lậu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! khi ngồi Tứ Niệm Xứ như thế thì có niệm tâm thanh thân, an lạc, vô sự?

**[Trưởng lão]:** Tu Tứ Niệm Xứ thì niệm tâm thanh thân, an lạc, vô sự con.

**[Tu sinh]:** Cái thứ hai là khi mà ngồi từ Tứ Niệm Xứ như thế, nó có vọng tưởng, vọng pháp hay là phóng niệm thì quán xá có được không?

**[Trưởng lão]:** Quán xả đó quán Vô Lậu đó mình xả ra, con dùng những cái tri kiến mà con đã học đó con quán mà con xả.

Rồi còn có hỏi gì nữa không con?

**[Tu sinh]:** Xong rồi Trưởng lão

**[Trưởng lão]:** Rồi thì ngay ở trên cái ghế của mấy con, mấy con sửa sang làm sao ngồi cho im lặng chừng nào mà Thầy bảo khoanh chân ngồi kiết già là ngồi kiết già mà im lặng như thế này mình sửa làm sao mình ngồi mình để tay chân làm sao cho nó

thoải mái ra mình cứ ngồi. Ngồi 30 phút chứ không phải ngồi ít đâu, im lặng để rồi Thầy theo dõi từng cái sự nhiếp tâm của mấy con coi trên Tứ Niệm Xứ đó. Bắt đầu trước tiên mình tu Tứ Niệm Xứ thì mình phải tác ý. Những cái gì cần thiết phải tác ý hết, chứ đừng một lát nữa dừng lại tác ý nữa thì không có được. Nghĩa là ngay đầu tác ý hết những cái gì mình muốn cho nó trong cái Tứ Niệm Xứ đừng có bị động một cái gì hết thì mấy con ngay đó mấy con tác ý.

**[Tu sinh]:** Tác một lần thôi mà Thầy?

**[Trưởng lão]:** Tác một lần sau đó không tác nữa, ngồi riết cho tới 30 phút, nếu mà có hôn trầm thì ngồi đó mà ngủ, chứ bây giờ làm sao đi.



## I 19-(LCK-048B)

### \* Nhiếp tâm trên Tứ Niệm Xứ

--->❖<---

Rồi, bây giờ mấy con bắt đầu đi,

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy! mở mắt hay nhắm mắt.

**[Trưởng lão]:** Tùy theo con, con muốn mở mắt thì mở, mà muốn nhắm mắt thì nhắm mắt tùy theo muốn sao cũng được, tùy mình, sao mà mình tu trên Tứ Niệm Xứ cũng được, ở đây không có nói về vấn đề mà mở mắt hay nhắm mắt. Mình muốn nhắm mắt mà thu nhiếp tâm cũng được, mà mở mắt thu nhiếp tâm cũng được. Muốn nhìn chỗ nào thì nhìn để thấy quan sát. Nhớ có niệm gì thì dùng cái Định Vô Lậu mà xả. Còn có hôn trầm thì đưa tay ra, đưa tới, đưa lui để mà xả.

Mấy con xả hết đi, cái đầu tiên là mấy con giữ được cái thân bất động cái hay gì trong tâm thì chưa biết, nhưng mà cái thân phải bất động, mà nếu mà cái thân động thì cái tâm động nhiều lắm. Cho nên cái thứ

nhất tu Tứ Niệm Xứ là giữ cái thân bất động. Nghĩa là ngồi tư thế nào chết bỏ tư thế đó chứ không có nhúc nhích, không có động đậy, đó là cái thứ nhất, mấy con lưu ý trên phần để mà nhiếp tâm tu Tứ Niệm Xứ, chứ không héo mấy con động rồi cái Tứ Niệm Xứ mấy con nó tan vỡ ra từng mảnh.

Ở đây có một vài người thay vì Thầy cho 30 phút nhưng mà Thầy thấy cái sự bất động của mấy con cũng khá cho nên Thầy cho tăng lên 10 phút tức là 40 phút. Trong từ 20 phút trở lên đến 40 phút, nghĩa là 30 phút thì mấy con giữ được bất động, rồi sau đó thì kế tiếp những phút sau thì có một vài người có bị động thân, cho nên mấy người đó còn yếu đó. Vì vậy mà sau khi quan sát được cái thân của mấy con thì mấy con có một số người giữ thân được bất động.

Còn về phần tâm thì Thầy nếu khi mà cái thân mà giữ được bất động dù ngứa, dù gì mấy con dù mệt mỏi gì, mấy con vẫn giữ cái tư thế y chang để cái thân đừng có nhúc nhích, đừng có sửa sang gì hết mà sửa sang cái thân bị động thì để tâm nó sẽ theo đó đó động không thể nào tránh khỏi đâu. Ở đây chúng ta ngồi ở trong tư thế của cái bàn, nó

rất là tự nhiên chứ không phải sự gò bó của thân kiết già, thân kiết già nếu mà có người ngồi được thì khoảng một giờ hay hoặc là 30 phút thì ngồi nó sẽ bất động rất dễ, nhưng nó có cái người mà chưa quen thì nó sẽ bị tê hoặc là bị nhức chân do đó chúng ta sẽ rất là khổ sở ngồi gồng mình coi. Như coi như là gồng lên mà chịu, thì cái đó nó cũng không hay ho gì. Cho nên chúng ta ngồi ở trên cái tư thế bình thường đầu tiên, sau đó lần lượt rồi chúng ta tập theo kiết già. Nhưng ít ra cũng không phải là chúng ta ngồi 1, 2 giờ đâu, chừng khoảng 30 phút thôi. Vì kiếp già nó không phải đi vào định đâu, nhưng mà có điều kiện là chúng ta cũng phải tập cái tư thế ngồi kiết già, để sau khi tới giây phút mà chúng ta nhập định. Chúng ta ra lệnh nó sẽ ngồi kiết già suốt, dù không tập ngồi kiết già nhưng chúng ta có thể ngồi một hai ngày ở trên tư thế kiết già mà không sao hết.

Còn bây giờ thì chúng ta đi vào cái tâm để chúng ta nhiếp tâm ở chỗ nào?

Nãy giờ quý Thầy đã có thực hiện được ở trên cái tâm của mình chứ gì, Biết nó bây giờ cái tâm của mình nó ở chỗ nào mấy con sẽ biết nhớ. Thầy biết là dùng ngón dù dài

mấy con cũng vẫn cái tâm cũng còn động chứ chưa phải hoàn toàn Thanh tịnh, hoàn toàn là thanh thân, an lạc, vô sự hoàn toàn đâu. Cho nên hiện bây giờ thì Thầy sẽ chỉ cho mấy con thấy, khi mà chúng ta giữ được cái thân bất động rồi, tác ý xong rồi, chúng ta giữ được cái thân bất động, cái tâm của chúng ta lúc bấy giờ nó sẽ thấy được cái hơi thở, thở ra, vô. Đó là cái Lô cốt để mà chúng ta ở đó để quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp chứ không phải là cái nào chỗ khác hết được; và đồng thời kể đó thì chúng ta sẽ, thường thường là chúng ta hay có lắng cái tâm, cố gắng lắng cái tâm để nghe bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Cái đầu tiên chúng ta nghe là nghe cái thân của chúng ta, mà nghe cái thân của chúng ta thì chúng ta nghe cái bụng của chúng ta phình lên, xẹp xuống. Có phải không mấy con cứ lắng nghe Thầy nói coi có đúng cái chỗ đó không?

**[Tu sinh]:** Dạ phải.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ thấy cái thân phình lên, xẹp xuống nhưng vẫn không mất hơi thở đâu mấy con, không có mất hơi thở. Vẫn thấy cái bụng nhúc nhúc đó, nó nhúc nhúc thôi. Nhưng mà nó thấy cái bụng nhúc



nhíc tức là nó quan sát cái thân của nó đó, rồi cái đó nó quan sát cái tâm của nó đó tất cả những cái thân, thọ, tâm, chúng ta bây giờ nó bình an nó không có gì hết đâu, do đó coi chừng. Nếu như chúng ta có cái sự làm như là nghiên cứu kỹ. Nếu mà chúng ta lảng ra ngoài một chút thì nó lại nhìn ra ngoài nó cũng cảm nhận đó nhưng mà nó đi ra ngoài, thay vì chúng ta làm như nó có một cái gì nó quay trở lại nó nhìn thì cái đó là chính mấy con đang cần thận quan sát nó, mà cái đó mà cứ giữ mà quan sát được thì Thầy nói là không bị hôn trầm, không bị vọng tưởng nào mà xem vô đó được. Cho nên nó quay vô để nó nhìn, kêu là không phóng dật cái chỗ đó là cái chỗ không phóng dật.

Các con lưu ý bây giờ, bây giờ Thầy nói đầu tiên Thầy nói cho biết, là khi chúng ta nhắc âm thanh thân, an lạc, vô sự rồi, chúng ta ngồi im lặng thì chúng ta thấy được đến hơi thở. Đầu tiên thì ai cũng vậy à, chứ không có người nào khác, thấy được cái hơi thở rồi thì bắt đầu từ cái hơi thở đó để mà quan sát cái thân của chúng ta đó, thì trong khi chúng ta lưu ý cái tâm mà nó quay vô nó quan sát, cái chỗ cái tâm quay vô quan sát, tức là cái chỗ tỉnh thức đó phải không cái

chỗ tỉnh thức.

Con muốn hỏi gì?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như trong lúc này là quan sát mà thấy nó còn tham ưu.

**[Trưởng lão]:** Lẽ đương nhiên là con quay lại con nhìn nó, con quay vô trong cái thân con nhìn nó để mà quan sát thân, thọ, tâm, pháp đó thì từ ở chỗ cái điểm mà con đứng là cái hơi thở, nghĩa là bắt đầu vô, bây giờ con ở chỗ nào trước, như Thầy nói mà. Khi chúng ta nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự mấy con lưu ý chỗ này mấy con tu Tứ Niệm Xứ mới đúng đó nha, để không nó sai này.

Bây giờ nhất tâm thanh thân, an lạc, vô sự nè; bắt đầu bây giờ mấy con mới ngồi im lặng chứ mấy con đừng có chú ý hơi thở đâu, nhưng mấy con thấy hơi thở ra vô. Ngồi im lặng một hơi cái thấy nó hơi thở ra vô ra vô, rồi bắt đầu bây giờ mấy con quay vô để nhìn bốn chỗ thân, thọ tức là quan sát chứ gì, có phải không? Quay vô nhìn bốn chỗ thì lúc bấy giờ các con thấy mình thở gần như là mình không có dám thở mạnh, thở mạnh thì quan sát không được. không mấy con cứ

ngĩ đi, quan sát không được chút gì, bởi vì máy con thở mạnh cái nó mất, nó mất cái chỗ mình nhìn cái thân của mình đi, cho nên mình thở nhẹ nhẹ nhẹ đi dòm nó coi. Các con hiểu cái chỗ mà Thầy nói thì mới con mới thấy được cái sự vận dụng để mà chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ nó mới đúng cách. Nhưng rồi cái tâm chúng ta nó sẽ do cái hơi thở của chúng ta nó quá nhẹ hoặc là quá mạnh thì cái điều kiện đó là chúng ta cố gắng cứ quay vô mà nhìn. Cứ quay vô mà nhìn cái thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta tức là quan sát. Đức Phật nói quán thân mà, rồi quán tâm, quán thọ, quán pháp, cho nên mình cứ quay vô đó đó mình coi Tức là nó không phóng dật ra ngoài, mà cứ ở trên cái chỗ điểm tựa của chúng ta mà cái hơi thở mà Thầy nói là cái lô cốt mà chúng ta ở đó để mà chúng ta quan sát. Thì chúng ta cứ ở đó mà chúng ta quan sát, thì cái hơi thở của chúng ta khi mà chúng ta quan sát kỹ thì dường như chúng ta không có thở mạnh nữa, thở mạnh nó mất đi; cho nên thở nhẹ nhẹ nhẹ nhẹ nhẹ để quan sát. Nếu mà thở ra cái ồ thì nó cũng mất đi cái quan sát đó cho nên chúng ta thở nhẹ để cho nó quan sát, tập một thời gian sau nó thuần thục cái

chỗ quan sát đó, mà cái chỗ quan sát rất là cẩn thận kỹ lưỡng thì Thầy nói hôn trầm nó không vô chỗ đó được.

Bởi vì Thầy biết mấy con mà bị hôn trầm, thù miên này kia đánh vô mấy con được là cái chỗ quan sát của mấy con thiếu, thiếu sức tỉnh thức chứ không phải gì. Mà muốn có sức tỉnh thức thì phải biết cái tâm quay vô, còn cái tâm nó đang quay ra thì mấy con làm sao tỉnh thức được nó sẽ bị phóng giạt nó bị lòi ra hết và vì vậy mà trong thân mấy con nó cũng không có, nó không có yên đâu. Cho nên bây giờ mấy con giữ được cái thân bất động quá tốt, mấy con cố gắng giữ trong cái thời gian 40 phút Thầy thấy có nhiều người giữ bất động cái tư thế để như vậy mà chúng ta cứ ngồi, để như vậy chúng ta cứ ngồi không có gì hết, tự nhiên thanh thản mấy con giữ.

Rồi bắt đầu bây giờ cái phần tâm của mấy con, thì mấy con từ ở điểm hơi thở đó mấy con từ từ quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Nó quan không phải là nó tỉnh thức ở trên bốn chỗ đó, nó quay vô nó nhìn ở chỗ đó thôi, rồi nó giữ gìn ở chỗ đó cho nên nó không có dám thở mạnh, từ đó nó thở

nhẹ nhẹ nhẹ nhẹ mà cứ giữ được hoài chứ không khéo nó không có giữ chừng mực nó đâu, mà nó không giữ mực đó thì mấy con sẽ mất tỉnh thức liền, mà mấy con lại khoái lắm, lúc bấy giờ nó lại khoái không có muốn giữ ở chỗ đó nữa, nó làm một hơi giống như nó mệt thì sao, nó không chịu làm cái chỗ đó đâu, rồi nó lại quay trở ra nó lại kiếm chuyện nó chạy dong, chạy dẫn ở ngoài. Cái tâm của mấy con nó thích đi ra ngoài, kêu là nó lảng đãng ở ngoài hơn là nó ở trong để nó quan sát lại nó. Buộc lòng mấy con phải tập một thời gian ngắn thôi nó sẽ quan sát được, rồi bắt đầu mấy con dễ dàng lắm mấy con ngồi lại tu Tứ Niệm Xứ là chính xác 100%, phải không? Mấy con hiểu chỗ đó chưa.

Rồi, con hỏi. Bác Châu có hỏi Thầy gì không con. Con hỏi đi.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, nếu quan sát thì nó cũng chạy lên, rồi nó cũng chạy xuống, vậy có phải.

**[Trưởng lão]:** Không con, con quan sát nó chạy lên, chạy xuống là con chạy theo hơi thở con mất rồi.

**[Tu sinh]:** Dạ tâm của con.

**[Trưởng lão]:** Ờ, cái tâm của con đó nó chạy lên chạy xuống. Bây giờ con lắng nghe, con nhìn, khi mà con ở trên hơi thở, con biết hơi thở ra, vô rồi gì? Con quay cái tâm vô con quan sát, con thở nhẹ nhẹ để mà quan sát. Từ đó cái hơi thở con, con phải điều khiển hơi thở nhẹ nhẹ để không có mất cái sự quan sát của con thôi, thì nó cũng theo cái sự điều khiển của con nó không có chạy bậy, chạy lên chạy xuống được. Còn để con tự động nó chạy lên chạy xuống một hơi nó chạy bậy đó.

**[Tu sinh]:** Dạ, chú ý là điều khiển hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Điều khiển đó con, nghĩa là tự động nó sợ nó không quan sát được cái 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó, cho nên nó cũng như con muốn rình cái gì đó, con thở nhẹ nhẹ chớ không có dám thở mạnh, Thở mạnh sợ con chuột nó chạy mất đi, cái cách như mà rình.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, lúc đó nó cũng tự nhiên nó cũng thở nhẹ rồi mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Nó nhẹ rồi mà con.

**[Tu sinh]:** Chứ không phải nó mạnh

như bình thường mình đâu.

**[Trưởng lão]:** Không, nó không mạng  
đâu con nó đã nhẹ hơi thở.

**[Tu sinh]:** Khi mà nó quay vô cái hơi  
thở là nó đã nhẹ rồi

**[Trưởng lão]:** Mà nó quan sát ở chỗ cái  
thân của nó là cái hơi thở nó, coi như tự  
động nó đã sợ nó không dám thở mạnh để  
mà nó quên cái chỗ này, coi như mình rình  
cái gì đó mình chăm chăm mình nhìn nhiều  
khi mình không dám thở mạnh các con hiểu  
chưa?

**[Tu sinh]:** Thầy chẳng hạn như mình  
có một niệm nào khởi ra, trong lúc đó nó có  
niệm chứ không phải nó không niệm.

**[Trưởng lão]:** Có nó có.

**[Tu sinh]:** Thì nó đang thanh thân nó  
có niệm khởi ra mình tác ý đuổi ra.

**[Trưởng lão]:** ở mình tác ý.

**[Tu sinh]:** tác ý đuổi cái niệm đó chừng  
nào nó hết rồi mình mới tác ý quay lại trong  
đó.

**[Trưởng lão]:** Rồi bắt đầu bây giờ khi

mà nó có cái niệm, bởi vì nó tỉnh mà, cái niệm nó lọt vô, nó thấy rõ ràng lắm, nó rất là rõ ràng. Khi mà nó niệm ra rồi thì bắt đầu mình đưa cái niệm đó ra thành cái đề tài của Định Vô Lậu, mình quán xả nó rồi, xả rồi mình bắt đầu đó mình trở lại cái ban đầu ở trên cái hơi thở, chứ hồi đó thì nó ở trên cái niệm đó thì coi như cái tâm nó mất cái trạng thái đó rồi, con hiểu không. Bây giờ mới trở lại cái hơi thở, tức là có khi mà con phá cái niệm đó được rồi thì con trở lại con tác ý như đầu tiên mà con vào đầu tiên, để rồi từ trên hơi thở quan sát trở lại, đi trở lại một vòng nữa.

**[Tu sinh]:** Tác ý từ đầu

**[Trưởng lão]:** Từ đầu lại đó.

**[Tu sinh]:** Như là mình phải quay xe lại từ đầu,

**[Trưởng lão]:** Mình quay xe trở lại rồi mới đi lại nữa, con hiểu không? Mà bây giờ có cái cảm Thọ nào đó mà con tác ý đuổi thọ rồi quay trở lại thì cũng bắt đầu khởi sự từ đầu, chớ không phải vô cái làm liền không phải đâu, vô làm liền không có được đâu, nó rất khó con. Bởi vì khi mình dùng



một cái định khác để phá cái niệm đó rồi, cái chướng ngại đó rồi thì trở lại bắt đầu để cho nó trở về vị trí cũ, để rồi từ đó ở trên cái chỗ đó nó quan sát. Cũng như bây giờ con là một người lính gác bốn cửa thành, mà khi thấy có thằng gian rồi thì con xuống chặn không cho ông vào nha, thằng tôi không có cho ông vào, mà khi chặn rồi thì con phải trèo trở lại tới lồng cu chứ, con hiểu không? Chứ con không trèo, con ở đó con cứ chặn nó hoài sao, nó đâu còn, nó đi ra rồi thì con phải trở về ở chỗ đó để con quan sát trở lại nữa.

**[Tu sinh]:** Chẳng hạn như bây giờ bị một niệm hôn trầm nó tới, nhưng mà mình vẫn còn đang ngồi giữ được, bây giờ mình vẫn tác ý hoài, tác ý mình nó không đến nổi mà nó không cho mình gục đầu.

**[Trưởng lão]:** Nó không gục bởi vì mình tác ý.

**[Tu sinh]:** Tác ý đến khi nào nó đi rồi thì mình phải quay lại trở lại.

**[Trưởng lão]:** Quay trở lại cái chỗ vị trí cũ của cái hơi thở rồi quan sát lại 4 chỗ.

**[Tu sinh]:** Vì con có làm như vậy cho

nên con hỏi cho chính xác.

**[Trưởng lão]:** Đó, cái đó là đúng đó con chứ đừng có, khi đó mình trở về cái mình quan sát ngay liền mình không ở trên cái chỗ niệm hơi thở nó không cụ thể.

**[Tu sinh]:** Rồi nó bị lạc.

**[Trưởng lão]:** Rồi một lúc nó sẽ bị mất đi.

**[Tu sinh]:** Nó không đúng

**[Trưởng lão]:** Nó không đúng.

**[Tu sinh]:** Quan sát cái thứ âm thanh chim kêu của bất cứ những tiếng động bên ngoài mình đều quay trong mình không nghe đó là phải quan sát.

**[Trưởng lão]:** Bắt đầu đó mình phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng tức là mình không có nghe bên ngoài nữa là, tức là nó đang quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm nó quay vô đó mà. Tức là nó phòng hộ rồi, nó không nghe. Còn bây giờ nữa nó phóng ra nó nghe rồi, biết rồi bây giờ không hộ trở lại, lòi nó vô đừng có nghe. Khi mà nó đừng có nghe rồi bắt đầu mình trở về cái điểm đầu tiên của hơi thở rồi mình quan sát lại, mà tập

trung quan sát lại thì nó không nghe bên ngoài.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy có tác ý nữa không? Tác ý thanh thân, an lạc, vô sự.

**[Trưởng lão]:** Khi mà phòng hội thì mình tác ý sáu căn của mình quay vô. Cái âm thanh thì bảo nó “quay vô, không được nghe bên ngoài nữa”. Rồi mình tác ý liên tục để đối với cái âm thanh thôi, bây giờ thí dụ như người ta radio hay ti vi gì nó quá lớn, bắt đầu nó cứ đập mình hoài, cái tâm của mình nó không có yên đây, bắt đầu mình tác ý để đối trị nó. Cứ luôn luôn tác ý luôn luôn tác ý, đến khi nào mà mình thấy nó không nghe rồi cái mình trở về vị trí quan sát lại bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp.

**[Tu sinh]:** Nó cũng là quán Pháp Thầy?

**[Trưởng lão]:** Quán pháp đó con, cái đó là quán Pháp đó.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão ! Vậy là quán pháp, quán thọ, quán thân cũng chung với lại quán tâm?

**[Trưởng lão]:** Thì đương nhiên, nói chung là người ta thân, thọ, tâm, pháp ở đây nó cột đủ con. Bởi vì cái pháp đó nó tác động

làm chướng ngại, chướng ngại cho thân tâm của chúng ta, tức là cái tâm của chúng ta bị động rồi đó. Cho nên nó có phương pháp để cho nó ngăn ngừa tất cả mọi chướng ngại tác động bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Cho nên nói quán tâm thì mình nói chung chung, bởi vì đây trên Tứ Niệm Xứ 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Bởi vì bây giờ bị pháp rồi thì làm sao cho cái tâm mình được bình an, thì do đó là mình ngăn chặn nó không có cho nó tác động vô thì nó bình an.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Chẳng hạn như con nói về cái việc hôn trầm, mình ngồi mình đang thanh thân, an lạc, vô sự. Nó hôn trầm nhưng mà nó không chịu đi, thế là mình tác ý mình đuổi nó. Đuổi nó thì nhiều khi mình vào hơi thở dài nữa...

**[Trưởng lão]:** Được chứ, đó là mình sử dụng.

**[Tu sinh]:** Tác ý đuổi hôn trầm để cho nó đi, đi thì thử bắt đầu dư sức, nó... thấy một người nào đó nó không phải nhìn nữa mà nó gục, trông thấy mình gục nhưng mà tác ý mình gục mà nói như cái phần tưởng.

**[Trưởng lão]:** Nó bệnh tưởng tức là con

chiêm bao rồi, con bị chiêm bao con thấy con gục chứ không phải là nó gục, con không thấy con gục mà con bị lọt trong tường thì con thấy con gục. Nhưng mà sự thật ra con đã gục thật rồi, nhưng mà con người ... Đó là con bị lọt trong chiêm bao rồi.

**[Tu sinh]:** Lúc đó là mình quay trở lại

**[Trưởng lão]:** Con quay trở lại.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nếu mà ngồi 40 phút được có thể con ngồi 1 tiếng có được không Thầy hay là không?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ luôn luôn lúc nào mình Tứ Niệm Xứ thì không bao giờ mà nó có một cái, vô tu thì mình biết tâm mình chưa ly dục, ly ác pháp hoàn toàn thì không bao giờ mà nó yên lặng được mà nó yên lặng như vậy là bắt đầu mình nghi ngờ đây là không tưởng không? À bắt đầu bây giờ đây mình phải dùng ý, mình tác ý ra chứ không có được mà im lặng ngồi yên bất động đó thì coi như rất không tưởng luôn đó.

Cho nên mọi chướng ngại pháp gì đã biết rõ là mình chưa ly dục, ly ác pháp hết tại sao nó yên lặng như vậy, mình đặt câu hỏi liền mà. Trong cái ý thức của mình đặt

câu hỏi liền tức là mình phải phá liền.

Bắt đầu bây giờ mình phải trở về cái vị trí đầu tiên của cái hơi thở rồi bắt đầu quan sát trở lại như bắt đầu thì cái điểm bắt đầu khởi sự để mà chúng ta vào Tứ Niệm Xứ mấy con nhớ kĩ, lúc nào chúng ta khi mà có cái chướng ngại gì rồi mà phá nó rồi thì cũng trở về đó. Mà bây giờ nó lọt vào trong cái không bắt động này, thì mình cũng dè dặt cẩn thận coi nó phải không ? Tại sao mà chúng ta chưa ly dục, ly ác pháp tại sao nó được thế này? Cái này là cái ma chứ đâu phải là cái thật, bởi vì tâm ly dục, ly đã phát nó mới đạt được cái Tứ Niệm Xứ sung mãn, còn giờ nó chưa ly mà tại sao nó có vậy. Cho nên mình tự đặt câu hỏi là mình nghi nó rồi. Mình nghi nó tụi mày ma chứ không phải là thật rồi. Loại này là loại bắt động rồi, bây giờ phải phá nó, phá nó thì bắt đầu trở về với lại cái hơi thở. Tác ý liền, tác ý những cái câu tác ý của mình « Tâm phải Ly dục ly ác pháp, tâm như cục đất ly tham, sân, si hết” ngay liền tâm thanh thản, an lạc, vô sự, trở về vị trí bắt đầu hơi thở quan sát lại.

**[Tu sinh]:** Ngồi nửa tiếng đồng hồ mà phải quán sát lại.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ là tu Tứ Niệm Xứ chứ phải mà con đạt Tứ Niệm Xứ sao?

**[Tu sinh]:** Ý con nói là ngồi nửa tiếng đồng hồ rồi tác ý trở lại.

**[Trưởng lão] :** Bởi vì nó bất kỳ nó im lặng thì bắt đầu mình thấy chưa đúng cho nên mình phải trở về. Mặc dù mình thấy mình còn tỉnh nhưng mà không để cho nó rớt trong không tưởng được đâu. Cho nên vì vậy mà mình giữ ý thức mình luôn luôn có mặt, hiện tiền có mặt để cho thực hiện Tứ Niệm Xứ cho được. Đó, đó là cái chỗ đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con thấy có hai điểm. 1- là khi mình đã tác ý thanh thân, an lạc, vô sự hoặc là tác ý tham, sân, si hết đi. Thì mình tác ý như vậy mà nếu mà cái tâm mình nó làm theo đúng mà lúc đó nó sáng suốt đó thì nó quay vô nó làm y liền, thì nó rất là thanh thân ngay. Nhưng mà khi nó đã có chướng ngại pháp thì có tác ý cách mấy thì nó không vô.

**[Trưởng lão]:** Nó không vô thì tại vì con lo con lo con đuổi, nó không vô. Cho nên khi mà con đuổi mà nó được bình an rồi thì con mới trở về vị trí cũ, con mới quan sát lại, cho

nên con phải tác ý lại cũ. Rồi coi thử coi nó chịu vô hay không đây, nó chưa chịu vô là ba cái thằng giặc nó còn núp đầu đây, nên nó không chịu vô đây. Thì con phải đưa nó ra đây mà quán nữa, đuổi nữa.

**[Tu sinh]:** Phải xác định là đánh nữa.

**[Trưởng lão]:** Phải đem ra đánh nữa, bởi vì nó còn núp đây, cho nên nó chưa chịu vô, chứ không phải là mình nói à bây giờ đi rồi sự thật ra nó không phải nó còn núp xung quanh rào đây.

**[Tu sinh]:** Con thấy có hai cái vậy khi mình tác ý một cái là nó lần lần nó vô liền, thanh thân liền chứ nó không đợi gì hết, nó quay vô mà mình thấy mình đứng, Thầy dạy là mình đứng trên cái lồng cu đó thì mình nhìn bốn chỗ tâm pháp, mình nhìn cả thông suốt cả cái thân thể mình không có vấn đề gì hết, nhưng mà khi chướng ngại pháp tới cách mấy đi nữa.

**[Trưởng lão]:** À bây giờ đó là con bị núp rồi, nó xung quanh đây, hơi hơi là nó chụp cổ con nó lôi con đi ngủ, không áy là chiêm bao liền chứ không phải đâu. nó còn lúp đó chứ chưa chịu đi đâu, cho nên bây



giờ còn ôm pháp để mà đuổi nữa. ôm pháp đuổi nữa, chừng nào mà con trở về vị trí con trở lại vị trí con thấy nó vô rồi, được rồi. Bây giờ tụi bay đi hết rồi thì được, nếu mà nó không đi là nó còn núp xung quanh đó. Nghĩa là hôn trầm, thù miên hay là loạn tưởng con vọng tưởng gì nó còn núp đó, chứ chưa phải.

**[Tu sinh]:** Nó vô mà nó không yên thân.

**[Trưởng lão]:** Thì nó không yên, tức là nó còn lúc gần đó.

**[Tu sinh]:** Lo cái là nó lục cục, lục cục, nó bắt đầu nó .... ra

**[Trưởng lão]:** Đó là mấy con phải biết cách đó. Cái đó là cái khó đó con ạ. Bởi vì mình đuổi giặc chưa đi mà bây giờ vô đó mình vô trong nhà vô trong dinh quận mình ngồi trong đó được ha.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy vô đó rồi ngồi thấy im, tốt lắm nhưng mà nó cứ được cục nó chạy.

**[Trưởng lão]:** Không có được, bởi vì nó không có được đâu, cho nên mình phải còn sử dụng cái pháp để mà đuổi nó cho nó đi ra cho sạch. Bởi vì phải đuổi cho sạch, sạch

rồi mấy con trở về Tứ Niệm Xứ nó bình an vô cùng. Nghĩa là khi mà thấy nó chướng thì tức là mấy con phải đuổi nữa, đuổi chừng nào mà trở về đó nó bình an được thì thôi nó đã đi xa hết rồi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy Nếu mà nó bình an được như vậy mình kéo dài như vậy thì...

**[Trưởng lão]:** Như vậy là Thầy đã bảo nó là chứng đạt chân lý rồi còn gì.

**[Tu sinh]:** Không còn cái gì trên thế gian này vào nữa đâu.

**[Trưởng lão]:** Thì con khỏi nói luôn

**[Tu sinh]:** Được vài phút nó chạy mất.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy ! Như con ngồi như thế nào ở thất cũng thế mà ở đây vừa rồi cũng thế, cứ ngồi hơi thở thì vẫn nhẹ nhẹ đều đều, nhưng mà thỉnh thoảng có hơi thở nó hơi dài, mà cứ thỉnh thoảng ở đâu nó còn có hơi thở như là hơi thở dài ra một tí

**[Trưởng lão]:** Nó dài mà theo cái kiểu nó như là nó quan sát kĩ ở trên thân của con, thì cái điều đó không sao hết, con đừng có để cho nó tự động nó, nó muốn dài bao nhiêu đó kệ nó nhưng mà điều kiện con

đường có mắt cái sự quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm của con thôi. Nó đang quan sát, thì nó thở chậm chậm để nó lưu ý, nó thở chậm chậm là nó để nó tập trung nó lưu ý nó không có quan sát cái bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp con. Thì cứ tự để cho nó đi, đừng có động địa gì đến đó, cứ để cho nó tự nó thở chậm chừng nào nó lại thấy rõ chừng đấy, nó tỉnh chừng lấy chứ không có gì đâu. Mà nó không có mệt con đâu, cái đó là tự nó chứ không phải là con thở chậm đâu mà con bị mệt. Thì con cứ để tự nhiên như vậy đi, con đừng tác ý gì?

**[Tu sinh]:** Thế còn ở trên đầu con vừa rồi con ngồi, về phần cuối tự nhiên trên đầu nó như là con kiến bò nó như là một cái mảng kiến bò, thế con đuổi là nó đi ngay.

**[Trưởng lão]:** Công tác ý, bởi vì nó cũng là cái chướng ngại của cái cảm thọ của cái thân con đó.

**[Tu sinh]:** Còn ngựa ở mặt là con đuổi nó đi.

**[Trưởng lão]:** Cũng đi luôn, con cũng tác ý đuổi đi. Bất kỳ cái gì lúc bấy giờ là con bất động, con tác ý. Sau này thì con chỉ ý

muốn cho nó, con khỏi cần tác ý nữa. Con muốn cái ngựa đó cho nó không có nữa nó cũng đi nữa. Chỉ khỏi muốn là nó cũng đi rồi.

Rồi mấy con còn hỏi gì nữa không

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con xin hỏi, thí dụ như trước khi mà con muốn tu Tứ Niệm Xứ thì con có thể đi Chánh niệm tỉnh giác vài vòng rồi con lại ngồi con tu Tứ Niệm Xứ được không?

**[Trưởng lão]:** Được chứ, đó là mình chuẩn bị mà mình chuẩn bị tư thế để ngồi tu Tứ Niệm Xứ.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con thấy con đi vài vòng.

**[Trưởng lão]:** Thì cái đó được mà, trước khi tôi muốn tu Tứ Niệm Xứ tôi phải chuẩn bị cho nó cái trạng thái đó để mà tôi nhiếp tâm vô cho nó bình an, cho được, con hiểu không? Thì mình chuẩn bị đầu đó cho nó hẳn hoi đằng hoàng để cái sức của nói để cho.

**[Tu sinh]:** Nó cao mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Nó có cái sức để tập trung

cao và nó có cái sức tỉnh thức cao để khi mà tôi vô tư ngồi tù Tứ Niệm Xứ hoàn toàn nó quay vô nó quan sát thì nó tốt. Thì đúng chứ không có gì đâu. Minh tu Tứ Niệm Xứ nhưng mà mình sử dụng những cái phương pháp để cho nó tỉnh thức, trước khi mà tôi mở mặt trận này là tôi phải chuẩn bị quân đội tôi đâu đó hàng hoàng toàn quân đội hàng hoàng hết, để là tôi vô đây tôi đánh là phải thắng thôi, con hiểu không, thì tốt thôi chứ không có gì. Chứ không phải là mình muốn vô tu, ngồi xuống là tôi lo tôi lo tôi nhiếp vô Tứ Niệm Xứ thì cái điều này là cái điều nó không thể Tứ Niệm Xứ nổi đâu, tôi phải chuẩn bị cho nó hẵn hoi rồi tôi mới vô đây.

**[Tu sinh]:** Bậc Thầy ! Như vậy mình không có chinh thám.

**[Trưởng lão]:** Thì như vậy mình mới đúng sức chứ, nghĩa là trước khi tôi mở mặt trận này tôi phải chuẩn bị nào là cho gián điệp rồi này kia nó hoàn toàn nó biết giặc nó nằm chỗ nào, chỗ nào đủ hết rồi. Quân đội, lương thực cái gì đầy đủ hết rồi, rồi bắt đầu tôi mới mở mặt trận vô Tứ Niệm Xứ này tôi thấy bình an. Đó cách thức đó là cách thức mình chuẩn bị để mà mình tu Tứ Niệm Xứ

mà. Bởi vì mặt trận của Tứ Niệm Xứ là mặt trận giải phóng mà chứ đâu phải dễ gì.

**[Tu sinh]:** Kính Bạch Thầy! Khi bắt đầu vào tu tập, con tác ý « tắt cả quá khứ, vị lai không có khởi nghĩa gì nữa, tâm thanh thản, an lạc, vô sự, thế thì như thế là mới lần đầu tâm nó bắt đầu bám vào hơi thở, nó chủ động, nó biết rõ rệt, xong dần dần đến một lúc là nó biết đầy nhưng mà nó không phải rõ rệt nữa, tức là nó vẫn bám vào hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Nó vẫn biết hơi thở nhưng mà nó không rõ ràng.

**[Tu sinh]:** Nó không rõ ràng bằng ý thức ban đầu, xong ở cái trạng thái tiếp tục ấy nó kéo dài thì nó mới vừa là dựa vào hơi thở nó lại vừa quan sát cả trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, toàn bộ cái mặt phẳng như thể xem có chỗ nào có cái gì khởi không để nó giải quyết, thế nhưng bốn chỗ đó đều bình yên. Thì ở cái trạng thái đó là cái trạng thái tĩnh giác cao là tốt. Thế là xong đến một lúc bạch Thầy, nó lại lảng đi, xong nó rút lui lúc nào mình không biết.

**[Trưởng lão]:** Nghe nó mà nó thay đổi một chút xíu nó mất cái sức tỉnh của con ở

trên quan sát bốn chỗ thì đã chuẩn bị cho nó quay trở lại liền chứ không có được để cho nó bị mất, con để con đây nghe bộ đây nó đi vô sâu rồi, để cho nó đi thì coi như nó đi trật đường rồi, nó bỏ bốn chỗ của nó đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, lúc mà nó lảng đi, nó không có mặt nữa ở đây thì đây chính là cái trạng thái của bất thọ lạc, bất thọ khổ đây.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi, nó sẽ mất rồi đó

**[Tu sinh]:** Nó sẽ ở trong một khoảnh khắc nào đó, xong nó mất sang một cái khác cái niệm.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi, bởi vì khi mà có tu rồi mấy con, Thầy dạy mấy con nhận ra rất rõ ràng cụ thể, cho nên khi đó mình biết từng chút, cảnh giác từng chút, tu tập Tứ Niệm Xứ chứ không phải đâu, coi vậy chứ từng chút để mà theo dõi nó từng chút ở trên Tứ Niệm Xứ đó. Một cái tâm của mình nó thay đổi một chút là phải thấy biết đó, để rồi mình chuẩn bị cho trở lại mà cái sức mà nó quay vô để nó quan sát cho kỹ chứ đừng có để nó lọt vào hôn trầm, thùy miên, nó lọt

tới cái niệm khởi quá xa rồi quân đội gì mà không có tinh như vậy là chúng giết chết hết còn gì. Đánh giặc mà đánh cái kiểu này là phải thua thôi chứ làm sao mà thắng.

Cho nên hầu hết là mấy con mở mặt trận Tứ Niệm Xứ Thầy thấy kêu là cuốn cờ chạy không à, có phải không? Mấy con ngủ, nó đánh ngủ thì cũng thích muốn đi ngủ chứ còn hết muốn gì hết, mà ráng mở con mắt chống mà chịu đựng cho nó chứ thật ra mấy con cũng không thắng nó nổi. Cho nên sự tu như vậy thì mấy con thấy không có kết quả đâu.

Bây giờ bắt đầu khởi sự cho ngày hôm nay mà năm tháng kể tới cuối cùng mấy con sẽ biết trong một tháng này mấy con phải chuẩn bị cho mình trên các mặt trận Tứ Niệm Xứ phải tỉnh thức đàng hoàng sau đó mới đánh nó mấy tháng đó.

Bây giờ mới biết cách rồi thì về mà tu tập.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Như vậy một thời tu vậy là ba tiếng đồng hồ xuyên suốt.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ con tập chừng 30 phút cái đã cho nó quen dần rồi mới tập dần



lên chứ con tập luôn 30 phút chắc chắn là tan nát ở trong đó hết Tứ Niệm Xứ nó không còn. Mặt trận nó cài nát ở ở trong đó, từ từ, từ từ mà tăng con.

**[Tu sinh]:** Như ban đầu thì con chú ý vào trong hơi thở thì bắt đầu sau đó mới quan sát từ chân đến đầu tới dưới bàn chân như vậy có đúng hay không ạ?

**[Trưởng lão]:** Cái này mới sơ khởi mà nói chuyện mới tụ tập thôi, chứ khi mà nó quay vô nó nhìn thì từ trên đầu tới chân nó đều biết một lượt chứ không phải đi từ từ từ từ mà mò mò cái đầu rồi rờ rờ... không phải vậy. Nó không phải vậy, không phải như người mù mà rờ rờ Nhìn cái đầu, rồi mới nhìn cái ngực, rồi mới tới cái bụng, rồi mới tới cái chân không phải kiểu mà chậm chậm vậy đâu nó quay vô nó tỉnh là nó thấy biết liền ; mà nó trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó, nó biết liền nó tỉnh. Ở ngoài nó có cái tiếng động gì nó biết liền, nó tỉnh mà, cái sức tỉnh.

**[Tu sinh]:** Trong đó thì con thấy hơi thở, rồi thấy cái ngực nó đi xuống như vậy có khi nào mà lọt vào thiền Minh Sát Tuệ hay không?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ con ở đâu con phình xẹp hoài sao mà con Minh Sát Tuệ con có cần chú ý nó đâu, mà con chỉ chú ý. Mặc dù là nó có cái bụng phình xẹp nó có biết chứ không phải nó không biết, bởi vì nó định trên thân hành của con mà, cho nên nó biết nhưng mà mình không có tu cái đó đâu. Cho nên vì vậy mà mình đang ở trên Tứ Niệm Xứ đang có cái sức tỉnh ở trên Tứ Niệm Xứ, tựa vào cái chỗ mà động của nó cái bụng cái hơi thở của con ra vô mà con quan sát bốn chỗ, đừng có để mất 4 cái chỗ này cái chính của nó là 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp chứ không phải là cái chỗ hơi thở ; hoặc là cái chỗ xinh đẹp của cái bụng đâu, con hiểu Nhưng mà mình biết chứ không phải không biết, nhưng mà không phải chỗ đó chỗ tôi ở tu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy không phải biết nội cái phình xẹp đâu, nó biết hết tất cả luôn.

**[Trưởng lão]:** Đúng đó, nó biết tại vì nó tỉnh, cho nên nó phải biết hết chứ không phải nội cái động của cái bụng lên xuống không. Thậm chí như ở trên bàn tay cái mạch máu này nó nhấp nhấp nhấp nó cũng biết nữa.

**[Tu sinh]:** Mà nó không biết cái thân

mà nó biết luôn bốn cái cái chỗ nữa.

**[Trưởng lão]:** Nó biết hết bởi vì nó tỉnh, nó đang tỉnh, nó quan sát, nó đang quan sát.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con thắc mắc một điều là chẳng hạn như chọn kĩ cái chỗ mình đứng ở trên cái lô cốt cho nó chính xác thì tức là mình phải đứng ngay trên chỗ cái hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Ngay hơi thở là đúng chỗ. Chứ đừng có đứng ở chỗ cái bụng, cái bụng thì nó bỏ cái đầu thì sao? Mình đứng ở trên cái đỉnh đầu, Thầy nói cái định ở trên cái lô cốt.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy ! Cái mùa hạ vừa rồi đó thì con cũng tập Tứ Niệm Xứ thì con tập là con bỏ cái hơi thở mà con đứng con nhìn giống như Thầy nói là một tên lính gác nó cứ chạy lòng vòng 4 chỗ nó chạy lung tung, lang tang. Nhưng mà ở cái khóa mở của Thầy đây, khóa đầu đây thì con mới cảm nhận được đứng cái chỗ lô cốt đó, Nhưng mà không biết là nó có chính xác để mình đứng để mình coi nó hay không.

**[Trưởng lão]:** Thì con nghe Phật dạy tâm định trên thân, thì tâm định trên cái

động của người thân tức là hơi thở mà hơi thở, mà hơi thở tức là đứng trên cái đỉnh của nó để nhìn xuống 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp nó rất dễ, trên cái đỉnh đó con, bởi vì cái hơi thở là cái chỗ rung động của cái đầu của nó rồi. Thành ra « tâm định trên thân ». Nghĩa là bắt buộc tâm mình phải định trên thân là mình phải thực hiện Tứ Niệm Xứ, chứ mình mà tâm mà chưa định trên thân thì chưa có tư cách Tứ Niệm Xứ được mà muốn định trên thân thì nó phải thấy hơi thở thôi.

**[Tu sinh]:** Muốn định trên thân tức là mình phải nhất tâm và an chú tâm,

**[Trưởng lão]:** Đó thì Thầy dạy mấy con

**[Tu sinh]:** Mà khi nhiếp tâm, an trú tâm xong thì lúc đó tâm nó mới định trên thân.

**[Trưởng lão]:** Nó mới định trên cái thân nó quen đó. Bây giờ mình mới vô hơi thở cái bắt đầu đó không phải ở trên đó định mà bây giờ nó là Tứ Niệm Xứ đây, tức là bây giờ nó dùng cái chỗ lô cốt này mà nó đứng nó nhìn đây, con hiểu chưa? Vậy nó mới đi vào đúng chớ. Cho nên Thầy bảo các con đừng có thu nhiều một phút mà không có nghe lời

Thầy, có người chõng khu mà tu 5, 10 phút rồi nửa tiếng đồng hồ nữa, đứng lô cốt mà đứng lâu dữ vậy.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như vậy mình tu nửa tiếng rồi mình xả nửa tiếng mình nghỉ Thưa Thầy?

Trương lão: Mình xả mình xả mình nghỉ rồi có thể nói rằng trong cái thời gian nghỉ đó thì mình thấy rằng chừng 5, 10 phút mình thấy mình trở lại được thì mình cứ trở lại về Tứ Niệm Xứ để mà thực hiện liên tục của nó, chứ đừng có nghỉ nhiều uổng phí. Bây giờ nghỉ mà quán vô lậu nữa thì cái tâm con bị loãng đó cho nên vì vậy mình dành cái Định Vô Lậu đó cho cái thời gian nào đó để mà quán cho nó một giờ, hai giờ thôi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nhiều khi mà mình tu có thể 30 phút, có thể nửa tiếng hoặc là một tiếng, hoặc là hơn nữa nó có được nhưng mà bữa khác thì mình tu không được,

**[Trương lão]:** Không được thì nói bị giặc nó xâm chiếm. Thì mình ôm pháp mình đánh, đánh quét cho nó ra có vậy thôi. Bởi vì mình phải bảo vệ cái Tứ Niệm Xứ chứ con,

cho nên đây là tu Tứ Niệm Xứ thì phải bảo vệ nó chứ. Có bữa nó yên thì giặc nó tản ra ngoài rồi nó chưa có tấn công mình thì mình thấy yên. Bữa nào mà nó sát lá cà mà nó vô sát rồi nó không yên rồi thì nó bắt đầu ôm các pháp đánh, Bốn cái định đó mà quạt cho nó bay ra.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như thí dụ nếu mình ngồi tu xong ba phút hoặc là bốn gì đó, mình nghĩ là mình không có đi kinh hành mình thấy tỉnh, ngồi luôn mình nghĩ coi chừng năm, mười phút rồi mình tu lại.

**[Trưởng lão] :** Được, không sao hết, cái đó tốt thôi, nhưng mà cảnh giác để mà cho nó sợ mình khi mình tu Tứ Niệm Xứ đó mình xả ra cái rồi mình ngủ. Nhưng mà Tứ Niệm Xứ nó dễ hôn trầm lắm.

**[Tu sinh]:** Con tỉnh đó Thầy.

**[Trưởng lão]:** Được rồi đúng rồi.

**[Tu sinh]** bạch Thầy con thấy khi mà nó đã được rồi là nó kéo dài thời gian lắm mà nó không được thì ráng mấy cũng không được.

**[Trưởng lão]:** Thì đang lúc đánh giặc mà làm sao kéo được.

**[Tu sinh]:** Đánh chết luôn đó. Nó đi ngủ luôn.

**[Trưởng lão]:** Thì mình đang đánh nó mà làm sao mà được cái bình an ở trong cái Tứ Niệm Xứ được.

**[Tu sinh]:** Nếu Thay 1 phút nó cũng không chịu

**[Trưởng lão]:** Bởi vì giặc nó đã kể của mình rồi mà nơi mưa thì nó cắt cổ mình liền chứ ở đó ngủ.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão ! Thời gian bao lâu thì mình tăng lên 2 phút được so với thời gian đầu tăng lên 2 phút?

**[Trưởng lão]:** không cái đó đâu có tăng nữa con bây giờ là mình đứng ở trên cái chỗ 1 phút đó đó để mà quan sát, rồi cái quan sát đó là cái quan trọng, chứ không cần ở trên cái chỗ đó mà 2 phút 3 phút nữa đâu. Rồi từng đó mà cái tâm mà tu Tứ Niệm Xứ mà nó ly dục ly ác pháp rồi thì từ cái 2 phút mà con nhiếp tâm, an trú nó tăng lên, từ 30 phút dễ dàng như trở bàn tay nó không còn khó nữa. Còn bây giờ nhấp vô hơi thở một cái là nó đi rúc một cái 30 phút nó không có niệm mà nó an trú nó không có niệm.

Bởi vì Tứ Niệm Xứ nó quét ra sạch rồi nó làm gì còn có niệm nữa. Cho nên giờ con ở hơi thở nghe nói nhẹ nhàng một cách thoải mái chứ đâu phải ức chế, con hiểu không? Thì mình đâu có trở về cái vị trí đó cũ đâu mà tăng lên. Mình tăng lên bằng cái phương pháp, mình tăng lên cái chỗ nhiếp tâm an trú của hơi thở đó là bằng cái phương pháp Định Vô Lậu xả tâm này. Cái chỗ đó nó mới tăng cái chỗ này, nó mới là không bị ức chế này. Bởi vậy cho nên từ xưa đến giờ người ta tu thiền định là người ta làm người ta quên cái Định Vô Lậu để xả tâm tâm, mà người cứ ức chế để cho hết niệm, mình xả tâm thì nó không niệm chứ có gì con hiểu không? Mà mình lấy một phút thôi để mình đứng ở trên cái lô cốt này mà mình tu Tứ Niệm Xứ phải không, bây giờ mấy con hiểu rõ rồi phải không? Nó không có làm nó không có làm lạc chứ không nó làm lạc hết.

**[Tu sinh]:** Làm không được nhiều, nhưng cũng làm được một phút mà Thầy, vì cái ác pháp nó nhiều quá mà Thầy, nó tấn công vô, nó tấn công vô thôi.

**[Trưởng lão]:** Thì con biết cái áo khoác nhiều là cái gì con biết không, là nghiệp con



nặng con quá nghiệp nặng cả khối.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão: Bây giờ ngồi kiết già hay bán già.

**[Trưởng lão]:** Rồi tới chừng đó đừng có hỏi tới rồi tới chừng đó mặc sức mà đau, tới chừng nào Thầy dạy tới đó ngồi thì phải ngồi. Thầy dẹp bàn ghế này Thầy xếp dựng hết, bắt vô, bay ngồi đây, có Thầy đây rồi mặc sức đó mà gõ mình mà chịu đau, chứ bây giờ nhúc nhích là không được tới chừng đó rồi hãy tới. Cái gì nó tới là nó sẽ tới chứ đừng hỏi tới, Thầy dẫn tới đâu tới kệ. Thảng đó nó phải ngồi kiết già là phải ngồi kiết già. Bây giờ mấy con nói không được Thầy cũng bảo phải ngồi là phải ngồi, phải không mấy con hiểu không. Ở đây là cái lớp đào tạo rồi chứ không có còn là mấy con muốn tu tự do được nữa đâu, bởi vì tự do nó không tới đâu đâu. Mà đây là cái lớp huấn luyện, Thầy biết tới đó là phải ngồi kiết già là phải ngồi kiết già còn bây giờ bắt mấy con ngồi kiết già là mấy con loạn tưởng hết, nó đau rồi mấy con làm sao mấy con nhiếp nổi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, bây giờ ngồi 30 phút thì còn đâu ở cái 1 phút cơ bản nữa à?

**[Trưởng lão]:** 30 phút để mà ngồi kiết già trong 30 phút nhưng mà cái tâm của mấy con nó có được ở trong 30 phút không? Thành ra Thầy đâu có cần ở cái chỗ 30 phút mà các con nhiếp tâm làm chi, để ức chế làm gì? Mà chỉ cần mấy con bốn cái tư thế của nó Thầy thấy khi nào được Thầy cho mấy con ngồi kiết già mà không thì không, chưa đâu, chừng nào được là Thầy sẽ cho.

Con hỏi Thầy.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nếu từ nay hôm tới là ta ngồi trên ghế?

**[Trưởng lão]:** Tự mấy con ngồi kiết già cũng được chứ đâu có sao, để không tới chừng đó mà kéo chân lên mà la trời nữa. Bây giờ ngồi kiết già được cứ ngồi chứ có gì đâu, nó đâu có gì đâu nói 30 phút một tiếng đồng hồ đâu có gì đâu mà mấy con bỏ nó mà mấy con kéo lại là mấy con chết với nó chứ không có dễ. Tập trở lại đó, nó không dễ đâu, nhưng mà điều kiện là bây giờ mấy con ngồi như thế này cũng thoải mái, ngồi kiết già nó còn thoải mái dễ chịu nữa chứ đâu phải không đâu. Cái tư thế kiết già là cái tư thế gom tâm, nhưng mà đừng có bị ức chế nó mà để nó lọt vô trong cái sự quan tâm nó

đi vào cái định tưởng nó dễ thôi. Cho nên ở đây chúng ta ngồi 30 phút một giờ thì không có sao đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nhưng mà ngồi 30 phút, nhưng mà cái trạng thái của tâm thanh thản an lạc thì được mấy phút là tùy theo cái nào chứ ạ, hay là có một định mức ạ?

Trương lão: Thì nó coi như là con ngồi kiết già, cái thân thì ngồi kiết già, nhưng mà con vẫn tu Tứ Niệm Xứ, nó được 1 phút, 2 phút Tứ Niệm Xứ cũng được, mà giặc nó tấn công cái Tứ Niệm Xứ con thì con phải dùng các pháp con đánh nó ra thôi. Bây giờ con đang chiến đấu để mà dành cái Tứ Niệm Xứ con bình an thôi chứ chưa phải là Tứ Niệm Xứ con đang bình an, đang bị giặc chiếm.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy ! nói chung là con ngồi kiết già nó hơn, con ngồi ghé thì nó thoáng cái chân nó không sao, con ngồi kiết già cái chân nó giật giật.

**[Trương lão]:** Giật giật hả con nó mắc tưởng hàng của con rồi nó giật cái đầu gối con quạt lên quạt xuống vậy thì thôi dẹp cái đó đi dẹp cái ngồi kiết già đi, con ngồi bình

thường của con ở trên ghế vầy ,coi chừng nó nhíp nhíp chân đó nó theo kiểu mà nó làm nhạc sĩ nó nhíp.

**[Tu sinh]:** Cái tưởng hành nó bị nhiều lắm mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Cái tưởng hành hả con?

**[Tu sinh]:** 12 tháng gì đó.

**[Trưởng lão]:** Nó giật giật đó.

**[Tu sinh]:** Nó bị tê chân nhiều, cái cổ nó đảo,

**[Trưởng lão]:** Rồi cái thân lúc lắc nữa, rồi 2 cái hàm răng nó kéo qua kéo lại nữa, nó đủ thứ. Cái đó là cái thọ hành, cái hành tưởng con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, Vậy là mình ngồi cái tư thế nào cũng được...

**[Trưởng lão]:** Ngồi cái tư thế nào cũng được để mà tu Tứ Niệm Xứ, tới chừng nào mà Thầy bảo ngồi kiết già thì chừng đó mấy con sẽ ngồi kiết già, còn bây giờ thì chưa mấy con, khoan đã, tập từ từ cái đã.

Rồi con hỏi, có hỏi gì không con? Hết rồi phải không?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Như trong trường hợp như con, như vậy cái tướng hành trong cơ thể nó hoạt động như vậy con phải dùng tác ý đuổi đi hay là thế nào?

**[Trưởng lão]:** Bất kỳ cái tướng nào mà xảy ra thì đều dùng Pháp Như Lý Tác Ý hết, không có cái pháp nào ngoài cái pháp Như Lý Tác Ý đuổi đi, cho nên nó là cái phát độ nhất đuổi, thọ còn đuổi được hưởng hồ là cái thức tướng.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy trong trường hợp như con...35:58 quan sát trên tâm con thì trong đó con thấy trong cơ thể con ,, cảm thọ an, con không cần tác ý mà chỉ quan sát theo dõi thôi.

**[Trưởng lão]:** Tác ý, ở đây tác ý, nó có cái trạng thái gì bất kỳ, nó không đau nhưng mà nó có cái trạng thái của thừa hơi của con, thì tác ý bảo: dừng lại, tác ý một tướng khác của cái tướng đó, để không nó cứ hoạt động con nó cũng làm con động tâm đó, nó mất.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, bây giờ thí dụ như nó chuyển động một cái khoảng độ gì khoảng chừng 5 giây là bắt đầu hết,

**[Trưởng lão]:** Thì thôi, nó chuyển động vậy nó ít thôi khỏi cần lo, nó khởi chừng 1 phút, hai phút hay là 3 phút, năm phút thì nó duy trì cái thời gian như vậy là phải tác ý hết, không được để. Nghĩa là từ 1 phút trở lên là phải đuổi, còn 5 giây 30 giây rồi thì thôi khỏi cần nói.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy cho con hỏi, nếu tác ý trong tâm mình hay là tác ý ra tiếng.

**[Trưởng lão]:** Nó quá thái quá thì phải tác ý ra tiếng, còn nếu mà nói nhẹ nhẹ thì tác ý trong tâm thôi, chứ không để không làm cái nhà gần bên người ta động quá, người ta tu cũng không được. Trừ ra nó quá ngất nghèo rồi, phải ra lệnh to tiếng lớn để át đi cái cảm giác đó con hiểu không, Còn nếu mà nó sơ sơ thì tác ý thâm trong tâm mình thôi được rồi.

**[Tu sinh]:** Như vậy trong trường hợp con đi như trong thời gian này là con thí dụ như con tác ý như vậy, thân hành niệm của con là phải tác ý nhỏ lại chứ không tác ý lớn.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó có cái gì đâu mà con tác ý lớn, nó có buồn ngủ đâu mà con tác ý dữ vậy, nó làm động thiên hạ hết

ráo, người ta tu không có được kia kìa. Khi nào nó bị buồn ngủ, nó gật gù, gật gù, gật gưỡng nó không có tỉnh đó thì mới tác ý lớn. Trong cái lúc đó mới tác ý ra tiếng, còn khi nó bình thường thì con tác ý nhỏ nhỏ thôi. Đang đi thân hành niệm mà la trời, xóm trên cũng nghe mà xóm dưới cũng nghe làm sao người ta yên được. Mà mình có cái hôn trầm thùy miên ở đâu, chỉ có tập ra lệnh như vậy, cũng như lính tập ở ngoài kia mà la tới, trong này nghe thì người ta quá khổ, hiểu không. Cho nên vì vậy đó con tác ý nhỏ thôi, Rồi khi có chướng ngại mới tác ý lớn hiểu không? như vậy mình mới biết tu chứ, không khéo lúc nào cũng là riết rồi, sáng làm sao mà tôi khan cổ quá trời, hay dậy tu mà thành bệnh thì thôi tu làm chi cho mất công có phải không?

Rồi bắt đầu hết rồi phải không? Còn hỏi gì nữa nhớ kỹ nha những gì mà Thầy dạy thì phải nắm cho vững để mà tập tu đó, rồi nếu mà điều kiện thì sẽ kiểm tra lại, bắt đầu thấy kiểm tra cho một giờ đó, 30 phút rồi 1 giờ phải tu cho đúng chứ. Mà tới 1 giờ rồi lúc bấy giờ đầu đuôi chân cẳng vì nó nhúc nhích lia lịa thì mới chết với Thầy đó, không có được đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy như trong trường hợp như con ban đầu thì con thấy hơi thở ra vô lúc đầu con mới thở mạnh trở lại thì hơi thở

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con đang tu hơi thở mất rồi. Tức là con đang tập trung trong hơi thở đó chứ không phải con đang tập trung trong Tứ Niệm Xứ đâu, cho nên vì vậy mà tu hơi thở nó bị tập trung trong hơi thở biết hơi thở ra vô đó, rồi con vận dụng cái hơi thở của con để tập trung nó đó thì một hơi nó mệt mệt. Còn con để tự nhiên hơi thở nó tự nó mà do cái sự quan sát của mình nó chậm, cho nên mình không có động địa cái hơi thở đâu, nó không có mệt đâu. Còn nếu mà con nó mệt mà do hơi thở là con biết là con sử dụng hơi thở rồi, để sử dụng hơi thở mà quan sát thì không bao giờ được đâu, để tự nhiên cho hơi thở của mấy con mà nó thở chậm mình quan sát đây mà nó thở chậm. Nó như là mình ngồi mình rình cái con chuột con gì vậy đó, đó như vậy thì được.

**[Tu sinh]:** Làm như vậy trong trường hợp mà con thấy là toàn thân là con phải thấy một lượt, chứ không phải riêng gì chỉ



hơi thở không.

**[Trưởng lão]:** Không có chỉ hơi thở chính con vì chỉ có thấy hơi thở không mà nó bị rối loạn hơi thở. Con thấy mình về mình không có thấy cái hơi thở không đâu, nó không có thấy hơi thở mà nó thấy bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Mọi động dụng ở trên thân nó nó đều thấy. nghĩa là mình ngồi yên thì mình dễ thấy nóng đó như mấy con người vừa nãy là 40 phút đó bất động như vậy làm vậy con sẽ dễ thấy cái tự động dụng của cái thân con đừng có nhúc nhích nó nữa, nhúc nhích nó phóng ra ngoài, nó nhìn ra ngoài cái nó mất đi, còn mình ngồi đừng có động bây giờ mình gãi gãi vậy cái nó ra ngoài rồi con hiểu, nó chạy nhanh lắm tuy là nó quan sát vậy chứ mà bên ngoài mọc một cái vậy nó ra à, nó không có chịu ngồi trong đó đâu, nó nhanh lắm hễ mình làm cái gì đó thì nó chạy ra liền, nó mất cái trạng thái quan sát của nó liền tức khắc. Thầy nói như vậy không biết nó phóng nhanh lắm, cho nên trên Tứ Niệm Xứ rồi bây giờ Thầy dạy kỹ.

**[Tu sinh]:** Nó có bị ức chế không?

**[Trưởng lão]:** Ai con?

**[Tu sinh]:** Chịu đựng thí dụ như kiến bò rồi mình cũng kệ nó mình tác ý thì nó có bị ức chế không ạ?

**[Trưởng lão]:** Nếu mà trong lúc đó con đang chịu đựng chứ con đâu có đang quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm. Con đang quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, con thì đâu có chịu đựng có điều đó đâu. Tại vì bây giờ nó ngứa mà con không có quan sát được, cho nên bây giờ con ráng con gồng mình con chịu thôi, con mới chịu đựng, con hiểu không, còn con đang quan sát. Bây giờ nó bị ngứa thì con tác ý “thọ là vô thường, tâm bất động hãy quan sát lại 4 chỗ thân Thọ” thì con cứ lưu ý 4 chỗ thân, thọ cái cảm giác ngứa nó mất đi cái con kiến bò cũng mất. Bởi vì nó tỉnh thức ngay trên bốn chỗ đó thì cái gì nó cũng phá hết, nó không có còn lưu ý bên ngoài nó không phóng dật bên ngoài được đâu, nó tỉnh thức. Bởi vì mấy con nhớ Thầy dặn rồi, mấy con có tu thì mấy con sẽ thấy cái sức mà nó quan sát rồi, nó ở trên cái hơi thở rồi nó quan sát, cái gì mà nó động dụng ở bên ngoài mà nó vừa phóng ra là mấy con đã trở lại cái vị trí đứng trên lô cốt mà nhìn trở lại quan sát trở lại liên tức khắc thì nó phá vỡ.

Khi mà thí dụ bị con kiến mà nó phóng ra rồi thì mấy con đã bị mất cái sự quan sát bốn chỗ rồi đó thì mấy con phải trở về vị trí tác ý ngay liền cái cảm thọ mà nó bị nhột hay bị con kiến bò tác ý để cái tâm đừng có dao động rồi phải trở về vị trí của hơi thở lại, rồi tác ý trở về vị trí hơi thở thanh thân an lạc. Quan sát trở lại kỹ lưỡng như đầu tiên mấy con tu tập bởi vì chướng ngại pháp rồi.

**[Tu sinh]:** Trong trường hợp con kiến nó cắn rất là đau như vậy mình có bắt nó hay không.

**[Trưởng lão]:** Không cần bắt bây giờ tu Tứ Niệm Xứ mà lại đi bắt kiến, không được. Tu Tứ Niệm Xứ mà lại đi bắt kiến. Bây giờ mà lo chiến đấu với cái ác pháp này, con kiến nó cắn con không phải là con kiến đâu, nó là cái ác pháp bởi vì trên thân quán thân trên pháp quán pháp. Pháp nó đang tác động con, con kiến là một pháp ở trong bốn pháp rồi, con hiểu Tứ Niệm Xứ mà, đâu phải là con kiến mà bị bắt con hiểu chưa. Hồi đầu tiên Thầy dạy mấy con là vì để cho mấy con, mà giờ con kiến như vậy là mình tu tập pháp của Phật là không để chướng ngại pháp. Bây giờ con kiến nó cắn thì bây

giờ phải con kiến đi, rồi gãi một cái vầy đi để cho nó trở về cái sự không có chướng ngại, đó là cái khác. Còn bây giờ tu Tứ Niệm Xứ rồi “trên pháp quán pháp” thấy pháp rõ ràng rồi thì trở về vị trí tác động quan sát trở lại, đuổi cái trạng thái đó bằng pháp chứ không phải bằng gỡ nữa, bằng gãi nữa. Con muỗi cắn đây, rồi đập một cái thì đó là trật, mà bằng pháp, con thấy không?

Đức Phật nói : trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu. Thấy pháp đuổi chứ bảo mình có gãi ha. Các con nghe chưa?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, thí dụ như trong trường hợp mà cái răng con nó đau chỗ nào đó thì bắt đầu con chỉ tác ý cái bắt đầu con quay trở lại.

**[Trưởng lão]:** Rồi quay trở lại tức là cái đó là ở trên thân con bị chướng ngại rồi; tức là trên thân có chướng ngại, tức là khắc phục cái tham ưu đó bằng pháp của con, cho nên con trở về vị trí, đứng trên vị trí quan sát trở lại tác ý. Bây giờ tác ý cái thọ đó, đưa nó ra. Bắt đầu bây giờ con dùng như thế nào, hơi thở hay an tịnh thân hành, an tịnh tâm hành, hay hoặc là đưa cánh tay ra vô để mà đối trị với cái cảm thọ đó. Con hiểu

nó có pháp để mà đối trị, để mà nhiếp phục mà, chứ đâu phải là lấy thuốc uống đâu..

**[Tu sinh]:** Như vậy, nếu mà cái trường hợp thí dụ tác ý rồi con không thể nào, con lưu ý đến cái cảm thọ đó mà còn ... thì con không cần thí dụ như ngáp, ngáp ...

**[Trưởng lão]:** đâu có cần sử dụng, bây giờ khi mà cái cảm thọ đó đau rồi thì con phải ở trên cái pháp con đẩy lui, nó có cái pháp đẩy lui bệnh chứ gì “An tịnh thân thành tôi biết tôi hết vô An tịnh thân hành”, Đó là cái pháp đẩy lui bệnh chứ gì: “An tịnh thân thành tôi biết tôi đưa tay ra, An tịnh thân thành tôi biết tôi đưa tay vô” là cái pháp gì, hay hoặc là tác ý “Thọ là vô thường, cái đau đó ; cái đầu, cái chân gì đó phải đi ra khỏi thân ta đi, thì lúc bây giờ thì con nhất tâm trong hơi thở, an trú trong hơi thở thì tác ý “an thanh tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô”, Rồi mấy con cứ nương vào cái hơi thở đó mà tác ý thì cái đau này nó sẽ hết đi, mà nó hết đi thì trở về Tứ Niệm Xứ liền chứ ở nó hết đi rồi cứ ở trên hơi thở cứ an tịnh hoài đó sao, con hiểu chỗ đó không? Bởi vì nó có chướng ngại thì mình mới sử dụng mình đẩy cái pháp ác đó ra khỏi rồi, bây giờ cái pháp

đó nó không còn tác động ở trên cái thọ, cái thân của con nữa rồi thì con trở về Tứ Niệm Xứ con giữ cái tâm con quan sát bốn chỗ trở lại như bình thường, con hiểu chưa? Còn có chướng ngại mà mấy con cứ để nó vậy thì nó làm sao mà thanh thân, an lạc, vô sự được, biết chưa?

**[Tu sinh]:** Bạc Thầy, nếu mà có con kiến nó lên cần, con có nên tác ý không thưa Thầy ?

**[Trưởng lão]:** Nó cần rồi hết thôi thì bắt đầu mình đang quan sát mà thấy nó không còn gì nữa thôi mà nếu nó còn dai dẳng mà nó đeo lên nó cứ cần hoài thì bắt đầu bây giờ tác ý. Tác ý cho nó an trú cho cái thân mình để cho hết cái cảm thọ đó.

**[Tu sinh]:** Còn nếu mà bắt con kiến ra thì sợ nó mất Tứ Niệm Xứ.

**[Trưởng lão]:** Mất Tứ Niệm Xứ. Mình đang tu Tứ Niệm Xứ mình dùng pháp để khắc phục tham ưu chứ đâu phải dùng tay bắt con kiến. Chừng nào mà Phật bảo thôi dùng tay bắt con kiến thì mình bắt, còn này Phật nói « trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu » có phải không? Đức Phật

nói rõ ràng mà. Cho nên mình dùng pháp để khắc phục cái ưu phiền ở trên cái thân của mình.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão:! Như vậy thì trong thời gian mình tu về Tứ Niệm Xứ như vậy có một niệm nó xảy ra như vậy thì như thế nào ?

**[Trưởng lão]:** Lẽ đương nhiên nó có chướng ngại nào đó thì ở trên Định niệm hơi thở mà tu tập. Bây giờ nó bị hôn trầm thì mấy con ở trên cái đề mục thứ 17 thì con “với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”, cũng vẫn phá được hôn trầm. Rồi bây giờ nó có cái cảm thọ mà ở trên thân của mấy con nó bất an thì mấy con cũng vẫn dùng được cái hơi thở, do đó mấy con nói: “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” thì cái cảm thọ đó nó sẽ qua đi, chứ không nhất định là không đi uống thuốc, không làm gì hết, chỉ nương vào hơi thở mà tác ý, nó có cái phương pháp của hơi thở để đẩy lui các chướng ngại pháp. Nó có phương pháp mà, cái phương pháp của Định niệm hơi thở của Đức Phật chứ đâu phải là hít vô thở ra để vào định.

**[Tu sinh]:** Như vậy bây giờ là cái đề mục đó mình cứ phải kéo từ 1 phút cho đến 30 phút hay không Trưởng lão:?

**[Trưởng lão]:** Đâu có ở đây con Tu Tứ Niệm Xứ thì khi có chững lại thì con rỗng nó con đầy còn không có thì thôi, chứ không phải là tu Định Niệm Hơi Thở nữa. Không có sử dụng không có tụ tập nó nữa mà chỉ sử dụng nó áp dụng nó khi tâm các con mà bị chướng ngại thì con phải sử dụng có hiểu không. Bây giờ không có tu ba cái thứ lật vạt đây nữa. Cái này từ lâu quá rồi, bây giờ không có tu cái thứ này nữa đâu. Bây giờ là Tứ Niệm Xứ, mà sử dụng tất cả tụi nó vô đây khi nó bị chướng ngại là đem nó cũng như bây giờ Thầy trao cho con đại bác, súng đồng, xe tăng, thiết giáp rồi có phải không? Ba cái pháp đó là mấy con tu từ hồi nào tới giờ rồi, mà bây giờ cứ đem ra bắn thử, bắn thử làm chi đó, mất thì giờ mấy con mà có chết ai đâu, giặc nó có đâu mà bắn, có phải không? Bây giờ Thầy cho mấy con có một số vũ khí này, đại bác này, phản lực này, để mà chiến đấu này. Rồi súng tiểu liên, đại liên đủ loại này, mà bây giờ chắc không có đem ra cứ bắn hoài bắn hoài tới ngày cứ tập bắn hoài mấy con không hao đạn hả, mấy con bộ



điên hay sao?

**[Tu sinh]:** Khi nào có chướng ngại pháp thì mang ra. Bây giờ mới đem ra mặt trận Tứ Niệm Xứ mà mới sử dụng cái vũ khí này có phải không. Định niệm hơi thở là cái vũ khí để mà sử dụng trên cái mặt trận Tứ Niệm Xứ, khi có chướng ngại mới dùng nó mà bắn mà diệt giặc. Còn bây giờ không có chướng ngại cũng đem ra bắn cho nó hao tổn. Bộ con tu Cái định niệm hơi thở nó không tốn cái năng lực con sao, không tốn sức sao các con hiểu chưa?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nếu khi mà loạn tưởng mình dùng cái đề mục gọi là tâm định tĩnh?

**[Trưởng lão]:** An tịnh thân hành: “an tịnh thân thành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” thì nó sẽ đem cái tâm mình bình an chứ có gì? Nó có cái phương pháp mà. đâu đâu Nó có phát hết Đức Phật trang bị cho chúng ta đủ vũ khí đến đánh giặc sinh tử mà đâu có cái chỗ nào mà không thấy.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy con thấy các huynh đệ hỏi là đang còn loay hoay cái chỗ

gọi là định niệm hơi thở nào các bệnh khác chứ còn loay hoay không đúng vào cái mục đích cái chỗ gọi là về Tứ Niệm Xứ. Mà bữa nay chúng ta triển cái pháp gọi là tu Tứ Niệm Xứ là nó là chính thức cho nên hơi còn loay hoay cái chỗ đó.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ mấy con phải hiểu bây giờ tu Tứ Niệm Xứ mà sử dụng các pháp khác khi nào mà trên Tứ Niệm Xứ bị chướng ngại, chứ không có bỏ cái pháp nào hết đâu, nhưng mà sử dụng, áp dụng đúng chỗ đúng nơi để đánh giặc? Để đánh những cái chướng ngại đó ra thì như vậy là chúng ta đã biết cái cách thức tu tập rồi, kêu là biết cách thức áp dụng rồi để đem lại cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự của chúng ta.

Bây giờ mấy con hiểu rồi phải không, mai một mà tôi chật nữa là chết, 5 tháng phải Chứng Đạo đó chứ không phải biết rõ rồi mà chứ phải chưa biết rõ đâu biết rõ rồi thì phải thực tập chứ biết rõ rồi bộ ngồi chơi sao? biết rõ rồi tức là bây giờ chúng ta biết rõ cách thức tác chiến, biết rõ cách thức chúng ta có đủ vũ khí để đánh giặc rồi, thì bắt đầu bây giờ giải phóng chứ không lẽ để đất nước mình bị giặc xâm chiếm sao, cai

trị hoài à, nó bảo mấy con bệnh là mấy con bệnh, nó bảo mấy con chết là mấy con chết, mấy con sau này. Bây giờ mình phải giải phóng chứ nó đâu có làm chủ được mình nữa. Bây giờ mình mới làm chủ này, bây giờ muốn chết, muốn sống này, các con muốn làm chủ không hay là mấy con muốn để cho giặc pháp cai trị này, phải không? Giết sinh tử cai trị mấy con không? Các con có muốn không, chắc bây giờ ở đây các con ai cũng muốn đất nước mình hòa bình, muốn thống nhất muốn mình làm chủ chứ ai muốn mà để cái thân, thọ, tâm của chúng ta để người khác làm chủ bao giờ. Vậy thì phải mở mặt trận đánh chứ sao, chứ mấy con không đánh ai đánh cho mấy con, không lẽ Thầy đánh dùm ở trong đó được. Thầy làm sao mà đánh được sự mấy con phải giải quyết cái mặt trận sinh tử của mấy con chứ, thì bắt đầu Thầy trang bị thầy huấn luyện cho mấy con đủ rồi thì bây giờ coi như là mấy con mới mở mặt trận mấy con đánh.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, hôm nay là Thầy triển khai cái pháp Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ là mới đúng là chỗ kêu là mình tu tập đó. Lâu nay mình tu chẳng qua là mình chuẩn bị lực lượng thôi, vũ khí, rồi

đạn dược, cơm, gạo

**[Trưởng lão]:** chiến thuật chiến lược, cơm gạo đồ ăn.

**[Tu sinh]:** bây giờ là mới bắt đầu chính thức mà thôi, Đây mới là chính thức đó. nếu ai mà tôi giỏi thì giải phóng trước Mà ai tu dở thì cứ từ từ giải phóng sau, cũng giải phóng. Cũng giải phóng nhưng mà giải phóng sau.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy, vậy tới cái giai đoạn này chúng con cứ ở bên trên không cần uống thuốc nữa.

**[Trưởng lão]:** Cần gì đã nói 1 chết hay sống chứ ở đó mà uống thuốc biết rồi thì không có cần uống thuốc nữa và Thầy biết rằng mấy con có đủ cái lực đuổi bệnh phải không mấy con đuổi được bệnh chứ không phải là không được đâu. Bây giờ có nhiều người có đủ khả năng đuổi bệnh mà chứ không phải là không đủ đâu. nhưng mà bây giờ không đổi được cho nó chết, cho mà chết một lần có vậy thôi, tới cái giai đoạn này đừng có đi uống thuốc đừng có gì nữa, đừng có sợ, không có chết chóc gì. Đừng có xin uống thuốc nữa, dẹp. Ở đây hoàn toàn là lấy Pháp mà đối trị Tứ Niệm Xứ mà: “trên

thân quán thân để khắc phục tham mưu mà” dùng pháp để mà đối trị, chứ không có còn uống thuốc đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy như trong trường hợp lúc tối này có ngồi trong mùng để mà tránh muỗi không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Con muốn bỏ thí thì con cứ ra ngoài cho nó bỏ thí máu một chút có gì đâu? Cái đó là cái thiện xảo của con thôi, không muốn ở mà muốn thì ra ngoài cũng tốt chứ đâu có gì, lòng tốt của con. Tùy theo cái lòng hảo tâm của con, con muốn cho muỗi chút xíu máu thì cũng đâu có sao?

Thôi bây giờ Tôi phải không mấy con, nghỉ

