

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN
Tập 13

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



Tập 13

NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP

MỤC LỤC

120-(LCK-049A)	7
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ	
* Đuổi bệnh bằng Thân hành niệm	
121-(LCK-049B)	59
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ	
* Đạo đức nhân bản nhân quả	
* Đức Phật tu	* Tứ Thần Túc
* Nhân quả	* Ước nguyện
122-(LCK-050A)	109
* Trình pháp và vấn đạo Tứ Niệm Xứ	
* Triển khai Định vô lậu xả tâm	
123-(LCK-050B)	157
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ	
* Nhân quả ái kiết sử	
* Thiện hữu lậu vô lậu	
* Lấy thức ăn	
* Cảm thọ	
124-(LCK-050C)	201
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ	

* Cảm thọ

* Sám hối

125-(LCK-051) 253

* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ

126-(LCK-052) 275

* Hạnh khát thực

* Quán thân bất tịnh (Nguyên Thanh)



120-(LCK-049A)

*** Vấn đạo Tứ Niệm Xứ**

*** Đuổi bệnh bằng Thân hành niệm**



Hôm nay, ai tu có cái gì thì thưa hỏi Thầy để hướng dẫn cách thức tu tập cho nó đúng.

Câu hỏi: Tất cả các niệm hồi giờ mình huân vào khi tu Tứ Niệm Xứ nó có hiện ra hết không? Đáp: Khi tu Tứ Niệm Xứ nó sẽ hiện ra hết. Nghĩa là tất cả các niệm hồi nào tới giờ mình huân vào, mọi cái nó đều vào nó nằm ở trong đó hết, không có cái nào mình không nhớ, trừ ra mình không có huân. Khi có một niệm, có chuyện gì xảy ra là nó vô đó, là huân vô đó, rồi huân cái giận, cái hờn, cái tham, cái muốn đủ cách. Nó cũng huân vô hết nó đầy trong đó hết. Cho nên nó thành một cái nghiệp. Bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ là mình giải cái nghiệp, mình chuyển cái nghiệp đó ra. Cho nên từng cái niệm nó đổ nó ra, nó ra nhiều lần. Do đó nó càng ra nhiều chừng nào thì trên Tứ Niệm Xứ nó có

phương pháp để ngăn và diệt ác pháp lần lượt nó sẽ hết, chứ không có gì hết.

Cho nên, bèn chí ở trên Tứ Niệm Xứ mà quét thì nó sẽ sạch, nó sạch thì nó thanh tịnh, nó không còn tham, sân, si nữa.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như vậy thì cái niệm mình quán trong thời gian ngắn nó mau hết không Thầy?

[Trưởng lão]: Bởi vì ở trên Tứ Niệm Xứ hàng ngày, coi như không phút giây nào mình nghỉ ngơi, luôn luôn lúc nào mình cũng tu, cho nên nó diệt nhanh lắm. Mình huân, lâu lâu mình huân vô một lần. Còn cái này, mình ngồi đó để nó ra mình diệt. Cho nên nó ra từ cái chỗ nghiệp, ví dụ như thân mình đau nhức, ngứa ngáy làm cho mình khó chịu mọi cái đều cũng là nghiệp hết. Nó ra thì do đó mình tác ý để cho thân mình nó an lạc trở lại. Rồi còn cái tâm mình nó khởi ra, rồi các pháp ở bên ngoài nó động vô nữa. Cho nên khi mà tu Tứ Niệm Xứ, bốn chỗ đó, luôn luôn chúng ta như, Thầy nói như người mà gác bốn cửa thành, cho nên nó vô đâu là mình biết đó để mình ngăn chặn. Cho nên nói ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện gọi là Tứ chánh cần. Cần mẫn siêng

năng làm cái này thì nó sẽ thanh tịnh.

Do đó mà nếu mà siêng tu, Đức Phật xác định Tứ Niệm Xứ rõ ràng mà, bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Thấy không, Đức Phật xác định được thời gian tu. Mà bảy năm là quá lâu, cho nên nỗ lực bảy tháng. Mà hôm nay chúng ta được học cái Định Vô Lậu, cái Định Vô Lậu đẹp được tâm niệm của chúng ta rất lớn. Do đó chúng ta còn được học thêm những Định Vô Lậu tức là triển khai những cái tri kiến vô lậu của chúng ta thêm. Triển khai thêm là cái phần nào? Chúng ta thấy bây giờ cái phần mà chúng ta quán thân bất tịnh. Để đối trị với tâm sắc dục chứ không có gì hết. Mà quán sâu, quán Thầy rõ từng chút ở trong cái cơ thể chúng ta, hể mà càng quán, thể bây giờ viết có mấy chữ thôi, viết thân bất tịnh gì mà có nhiều người đưa Thầy có hai trang à. Hết biết cái chỗ quán rồi, Thầy nói quá dở, trời đất ơi, sao không nghiên cứu kỹ vậy. Có người viết được bốn trang cũng hết sức. Còn có người viết biết Thầy nói 26 trang, mà Trang giấy A4 đó, mà người ta nói đủ thứ hết. Khi mà cái người mà quán vậy mình đọc thôi mình cũng nghe nó gồm cái thân nữa chứ đừng nói, người ta quá rõ ràng. Còn mình viết thân bất tịnh nói

sơ sơ đờm, nhót này kia nói sơ sơ nghe nó không gồm. Cách thức quán, quán làm sao nghe cho nó gồm thì mới thật sự là quán. Cho nên, ba mươi hai cái điều kiện mà Đức Phật dạy chúng ta quán thân bất tịnh không biết mấy con có đọc những cái điều kiện trong kinh Đức Phật dạy cái điều đó không biết. nói ra thì ghê lắm.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con xin ý kiến Thầy tu pháp Tứ Niệm Xứ này có đúng không?.

[Trưởng lão]: Con trình đi con.

[Tu sinh]: Muốn trình cho Thầy nghe nửa tiếng hay một tiếng mình nói trước, tác ý trước Thầy.

[Trưởng lão]: Có con, có trước đó, xác định.

[Tu sinh]: Lúc đầu con tác ý xong rồi con để yên, để im lặng rồi nghe cái hơi thở ra, vô như Thầy dạy đây, dùng cái thân, dùng cái trong khi mình nhìn cái cảm thọ bên trong, rồi mình nhìn tâm luôn ba cái một lượt không Thầy.

[Trưởng lão]: Nhìn cái thân ở trong đó là luôn trong đó cả thân, thọ, tâm luôn

một lượt đó. Một lượt luôn, rồi bắt đầu nó ở trong này nhìn chú, ở ngoài nó tác động các pháp là coi như mình nhìn luôn các pháp đó, nó thành ra bốn pháp, bốn chỗ lặn đó.

[Tu sinh]: Cỡ con thấy mình có thể mình lâu phải chừng 10 phút hoặc 20 phút nó không có niệm, có lúc mình ngồi 4, 5 phút là niệm nó vô hết có đúng vậy không?

[Trưởng lão]: Đúng, không có sai đâu? Có lúc thì nó vô ào ạt, có lúc thì nó ngồi yên tĩnh nó không có gì hết, Đúng vậy có lúc.

[Tu sinh]: Nếu mà mình nhìn cái thân con thì không có nhìn cái cảm thọ với cái tâm mình quên cái đó đi, cái thân còn kẹt, mình thấy nó còn được lâu lắm Thầy, được 20 phút vậy có đúng không Thầy?

[Trưởng lão]: Được, không có sao hết mà đừng có tập trung trong chỗ phòng xệp, mình nhìn mình nương vào, thí dụ bây giờ nương vào hơi thở thấy phòng xệp. Thấy đầu tiên ở trên cái bụng lên xuống, lên xuống rồi cái mình quan sát cái thân thì cái thân lúc bấy giờ thấy an ổn không có gì hết thì cái tâm nó không có niệm thì cái tâm nó thanh thản ở chỗ đó đó chứ không có chỗ cái thân yên ổn mà cái tâm

không có niệm. Cái tâm nó có niệm mới nhận ra được cái tâm, còn cái tâm không niệm thì nó thanh thản cho nên không có thấy cái tâm. Nhưng mà cái tâm nó ngay chỗ cái thân chứ không có đâu đó mình nhận xét không. Vì vậy khi đó cái cảm thọ nó ở chỗ cái thân với ở chỗ cái tâm đó, nó luôn cả thân, thọ, tâm, pháp nó luôn cả bốn cái ở chỗ đó chứ không gì. nhưng mà mình nhìn cái thân là mình biết mấy cái kia hết, đó nói như vậy là đúng chứ không có sai. Chứ đừng nói là bây giờ tôi phải đi tìm cái tâm tôi coi tôi quan sát cái tâm thì trệt đó, nó ở chỗ cái thân là nó có cái tâm.

[Tu sinh]: Vậy là con có cái cây chỗ đó là con có cảm nhận, mình nhận cái tâm đó mình thấy nó không có niệm nhưng mà mình lại đi tìm cái tâm, mình quán lại cái tâm mình lúc đó nó lại có niệm.

[Trưởng lão]: Bởi vậy thì nó sai rồi,

[Tu sinh]: Chuyện đó sai.

[Trưởng lão]: Sai, cái đó sai. Cái câu chuyện mà Huệ Khả nói với Bồ Đề Đạt Ma nói tâm con không an, thì Bồ Đề Đạt Ma nói đưa tâm ta an cho, con nhớ câu

chuyện không? Dạ, có nhớ, cái chỗ đó thì do đó thì Huệ Khả mới nói tâm con ở đâu mà lấy cho Hòa Thượng an đó. Thì Bồ Đề Đạt Ma mới nói ta đã an tâm con rồi đó. Cái tâm nó không có tướng gì hết đâu cho nên nó là một cái khi mà nó có cái niệm thì mới thấy nó còn không có thì nó thanh thản thôi, cho nên ở trên cái thân mà thanh thản là cái tâm, nó dễ lắm. Cho nên chúng ta làm đi kiếm cái tâm của cái tâm chỗ nào, chạy loanh quanh thôi, không ngờ mình đi kiếm lại là có cái tâm của mình bắt tử.

[Tu sinh]: Con bị cái đó, nó mới làm đó.

[Trưởng lão]: Mới làm đó, đừng có chạy đi kiếm tâm, rồi còn cái cảm thọ cũng vậy, tự cái thân của chúng ta nó có cảm thọ nó hiện ra, mà nó không có thì nó an lạc chứ có gì. Cho nên vì vậy mình cứ nhìn nó thôi, nhìn cái thân là cả bốn cái là đủ đó, vậy là đúng rồi đó không có trật.

Bây giờ được học Thầy dạy cách thức cho mình biết để mình tu Tứ Niệm Xứ chứ gì, nhìn một chỗ mà bốn cái đó. Rồi còn hỏi

Thầy gì thêm nữa không?

[Tu sinh]: Dạ ở trong con có câu hỏi thứ hai này.

[Trưởng lão]:

Hỏi: Câu hỏi thứ hai, xin Thầy chỉ dạy cho chúng con pháp đi Tứ Niệm Xứ để mỗi khi có hôn trầm chúng con sẽ sử dụng cho liên tục.

Đáp: Cũng y vậy, khi chúng ta đi là chúng ta, cái nương vào cái bước đi chúng ta mà nhìn, nhận xét qua cái thân của chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự chứ không có gì? Cũng như mình nương vào hơi thở, đứng ở chóp bu của hơi thở mà nhìn cái thân chứ không phải nhìn hơi thở, nhưng mà vẫn biết hơi thở, do đó khi đó nhận biết hơi thở thì biết cái bụng mình thoi thóp. Cho nên vì vậy mà cũng đứng trên cái hơi thở mà cảm nhận bước đi, nhận cái bước đi là nhận cái thân.

[Tu sinh]: Cũng đứng trên hơi thở chứ, phải như đứng trên cái..

[Trưởng lão]: Mình vẫn biết hơi thở bởi vì nó là chóp bu rồi, cũng như là mình đứng ở trên hơi thở mình thấy cái bụng phình lên, xẹp xuống mà lại nhìn cái thân của mình.

Còn cái kia nhìn cái bước đi mà thấy cái thân thôi.

[Tu sinh]: Dạ nhìn cái hơi thở bây giờ nhìn.

[Trưởng lão]: Con cứ đi rồi con sẽ lắng cái tâm thanh tịnh thì con lại Thấy hơi thở tức là con đứng trên hơi thở mà con thấy bước đi rõ lắm con.

[Trưởng lão]: Kính thưa Trưởng lão! Như vậy thì mình đứng và ngồi xem để mình nhìn vô trong bốn cái chỗ này như thế nào, mình phải đứng ngoài nhân quả chứ

[Trưởng lão]: Không, ở đây nó không phải mình đứng ở ngoài nhân quả mà mình đang ở trên cái hành, mà cái hành nó cũng thuộc về nằm trong cái nhân quả rồi con. Bởi vì con thấy cái thân ngũ uẩn mình nó có năm uẩn đó. Hành uẩn đó cho nên mình đứng ở trên cái hành uẩn con. Mình nương vào hành uẩn, mà hành uẩn nó là cái chánh niệm của Phật, lấy cái niệm thân hành làm cái niệm, cho nên mình chưa ra đâu, còn đứng ở trong nhân quả để mà quán xét, để chuyển đổi nhân quả đó. Còn ra rồi thì khỏi như làm chủ nó rồi. Cho nên đứng ở trên Tứ Niệm Xứ rồi cái chánh niệm của nó là cái

thân hành, mà thân hành là nó còn nằm ở trong cái ngũ uẩn, hành uẩn này. Mà hành uẩn còn thì nó còn ở trong cái nhân quả. Bởi vì cái thân của chúng ta là thân nhân quả mà, thân ngũ uẩn là Thân nhân quả.

Hỏi: Kính bạch Thầy, con tu Tứ Niệm Xứ con thấy rất rõ từng niệm, từng niệm nhưng niệm cũng khác nhiều, như vậy có nó lâu ngày có hết niệm không hay còn mãi mãi như thế, xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Đáp: Nghĩa là mình từng cái niệm, mà mỗi niệm đều là mình có những cái phương pháp mà mình đã đẩy lui nó, đã diệt nó, đã ly nó chứ không có để. Thí dụ như bây giờ cái niệm thân mình đau cũng là một niệm con. Phải không? Bây giờ cái niệm khởi trong tâm mình khởi ra một niệm cũng là cái niệm, một cái pháp ác ngoài tác động vào làm cho mình phóng dật ra theo cái pháp đó thì cũng là niệm. Bây giờ tay đang yên tĩnh vậy bỗng dưng có cái tiếng ca hát cái tai mình nó nghe tiếng ca hát là nó cũng một niệm đó rồi đó, mà niệm của các ác pháp nó tác vô, thành ra chúng ta do đó khi đó chúng ta bị cái niệm nào thì chúng ta dùng pháp lấy mà chúng ta đẩy lui nó, đừng có để cho

nó làm động bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp ; tức là mình hộ trì cái chân lý của mình, đó là cách thức như vậy.

Bây giờ đang ngồi đây bắt đầu mình nghe cảm thọ của thân mình, bởi vì nghe cảm thọ là biết liền, nó đang ngứa cái lỗ tai, Thầy móc móc vậy thì như vậy là Thầy bị ròi, Thầy bị phóng dật ra ròi cho nên mình không phóng dật, thì mình ở đây mình đuổi nó ròi tác ý: « Thọ là vô thường, cái ngứa của tai này ta không sợ mày đâu, mày đi đi, tao không chấp nhận », ròi mình cứ nương vào cái hơi thở, quan sát cái thân, kệ nó làm gì làm, hơi tác ý, nếu nó còn tác ý nữa, mà nó hết thì thôi. Nó hết thì mình không tác ý thì mình ở trong thanh thân, còn nó đang còn thì mình phải sử dụng pháp cho nên mình phải tác ý đuổi con hiểu không. Lúc bấy giờ là mình coi như là nó có cái tướng trạng của nó bị động nó làm cho thân, thọ, tâm pháp chúng ta nó không còn thanh thân, an lạc vô sự thì chúng ta phải ở trên Pháp, cho nên lấy cái động mà của chúng ta diệt, diệt cái động của nó, nó làm động mình. Cho nên mình ở pháp mình quét, quét chùng nào nó hết thì thôi.

Cũng như bây giờ mình đau cái đầu, mà giờ đó mình tác ý: Thọ là vô thường, cái đầu đau này phải đi, không có được ở đây nữa thì mình cũng nương vào cái hơi thở, nhìn lại cái thân Tứ đại chứ không lìa cái thân tứ đại mình đâu. Nhìn lại nó, rồi nó còn đau tác ý nữa, nó còn đau tác ý nữa. Nó càng đau tác ý nhiều, cứ tác ý hoài chừng nào mà kể nó hết đau thì thôi. Coi như lúc bây giờ mình không có còn thanh thân, an lạc vô sự đâu mà đang ở trong cái cuộc đấu tranh, đấu tranh đánh nhau hai bên. Chúng ta không nhìn nó mà nó cũng không nhìn mình đâu. Mình đánh hoài, đánh chừng nào nó bay ra hết nó bình an trở lại thì được rồi, thôi mình không có đánh nữa.

[Tu sinh]: Bạch Thầy khi đó cái thân của mình bất động chứ không có nhúc nhích đâu.

[Trưởng lão]: Không có nhúc nhích đâu, cái tư tưởng đánh đó có nghĩa là mình đánh bằng tư tưởng của mình nhiều mình tất ý không à chứ còn lúc bây giờ mình đau quá mà mình nhúc nhích là mình thua trận rồi đó. hoặc là đi làm hoặc là lên hai hoặc là đi uống thuốc rồi đều là thua trận hết rồi.

[Tu sinh]: Mình tên lửa tiếng là mình áp dụng nổi tiếng, đúng nửa tiếng xong rồi mình mới nhúc nhích gì đó mình mới nhúc nhích.

[Trưởng lão]: Xong rồi, coi như là khi mình tu Tứ Niệm Xứ thì không nhúc nhích mà khi mà xa ra rồi nửa tiếng, thì sau nửa tiếng rồi nhúc nhích, nó mỗi một gì thì tác ý thôi chứ không có được nhúc nhích để mình sử dụng pháp. Để mình khắc phục được cái ưu phiền trên cái thân của mình, chứ còn con bây giờ mới có 25 phút mà bây giờ nó mỗi quá thôi nhúc nhích cái, thì nhúc nhích nó đỡ nhưng con lại là người thua trận, không thắng nó.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Như trong trường hợp đó nó thắng thí dụ như mình tác ý rồi bắt đầu... nó đánh qua cái trường hợp nó hôn trầm thì sao mà con nhiếp tâm vô

Thì ngay đó thì coi như là hôn trầm ngay đó thì con phải ở trong cái thân mà con không nhúc nhích tức là con không đứng dậy đi được, con hiểu không? Thì lúc bây giờ con sử dụng cái pháp ngồi của con phá hôn trầm.

[Tu sinh]: Thì con có phải là đứng, ngồi

như mà nhìn cái tay đưa ra vào.

[Trưởng lão]: Không được, con chỉ dùng hơi thở thôi. Bởi vì trong pháp hơi thở nó có mà: « Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra ». Con tác ý lớn ra, nó không có ngồi đó mà làm thêm được nữa, cho nên thân con bắt động. Vậy chứ mà con dùng cái pháp Định Niệm Hơi Thở, nó có những cái đề mục con bởi vì lúc mấy giờ là con tu Tứ Niệm Xứ con ngồi bắt động rồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy về trường hợp coi cái thân con thì cái hơi thở trên thân con thì nếu mà con dùng cái pháp thân hành ngoại thì nó đánh vào.

[Trưởng lão]: Lúc bấy giờ thì kể như là sức con mà ngồi như vậy chưa được thì con ngồi ít lại, chứ mà con đặt rồi thì chết bỏ, nhất định bây giờ chết bỏ cũng chết ở trên Tứ Niệm Xứ đó. Bởi vì Thầy nói tu Tứ Niệm Xứ tới cái giờ phút mà cuối cùng, một là mình chết, hay mình sống nó đánh tan nát, nó đánh dữ tợn, bởi vì nó không có pháp đỡ, nó không có pháp trú đâu. Nó ngồi nó chơi chơi vậy mà nó vô nó đánh ghê gớm lắm.

[Tu sinh]: Như vậy trong trường hợp

này mình có phải tác ý ra lời luôn đó Thầy?

[Trưởng lão]: Tác ý ra lời luôn, bởi vì cái đó mình tác ý nhưng mà điều kiện là đừng có nhúc nhích thân.

[Tu sinh]: Con thấy trong trường hợp mới ban đầu con thở trong vài hơi thở đầu thì bắt đầu con thở hơn 10 hơi thở thì bắt đầu nó đánh hôn trầm vào trong đó...

[Trưởng lão]: Cái đó thì coi như con bị hôn trầm nặng rồi thì tức là trước khi mà con tu Tứ Niệm Xứ đó con phải thấy biết mình rất tỉnh táo đã, cho nên con phải, cái giờ đó là giờ hôn trầm, thùy miên con đừng có ôm cái pháp Tứ Niệm Xứ, bởi vì pháp Tứ Niệm Xứ nó không có cái chỗ nào con núp con đỡ hết đâu, con ngồi chơi chơi vậy à. Con chỉ có cái quan sát thôi chứ không có núp. Còn khi mà con bị chướng ngại thì con chỉ núp vào đó để mà con đánh, thì con núp vào cái hơi thở, tức là con tập trung vô hơi thở nữa. Con tập trung vô hơi thở con dùng pháp tác ý, cho nên nhiếp tâm và an trú tâm đó để đẩy lui thôi. Đó là cảm thọ, còn như mà những cái niệm của con thì nó bình thường, cảm thọ tức là cái thân con đau con phải trú nhưng mà con trú với Bát

động chứ không phải chú mà đứng dậy, nó không có thay đổi. Lúc bây giờ con cho là 30 phút, mà trong khi đó 30 phút con bị cảm thọ, chưa tới 30 phút mà bị cảm thọ, thì lúc bây giờ con trú vô hơi thở, thay vì hồi đó con đứng ở trên hơi thở chóp bu đó con nhìn cái Tứ Niệm Xứ vậy, bây giờ con không còn nhìn Tứ Niệm Xứ nữa đâu mà con trú vào hơi thở con tác ý đuổi cái cảm thọ đó đi, chừng nào mà nó hết giờ thì con xả ra. Còn khi mà con tăng lên từ 30 phút rồi con tăng lên 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ, suốt 3 giờ đồng hồ đó con đánh róc nó chừng nào nó đi thôi chứ nó không đi là chết với nó, chết với cái cảm thọ đó. Nhất định là không có đứng dậy đâu, đứng dậy là thua rồi.

[Tu sinh]: Có nghĩa là sau khi mình đặt chuông 30 phút khi mà cảm Thọ trong vòng 30 phút đó mà nó chưa đi thì cứ tiếp tục. Lẽ ra thì con ôm cái Tứ Niệm Xứ đó, bởi vì bây giờ cái sức của con chưa đủ, cho nên vì vậy mà con mới tập 30 phút thôi, nhưng mà cái cảnh thọ nó hơn 30 phút của con thì con đẩy lui không được đâu, con chưa đẩy lui thì 30 phút con xả. Nhưng mà con tập dần con sẽ tăng lên, tăng lên mà cái cảm thọ con nó cũng tăng lên chứ nó không có ở cái mức độ

mà 30 phút nữa đâu, nó sẽ tăng lên.

Và đồng thời bây giờ con mới tu, khi đó cái cảm thọ con đến, con đánh nó suốt khoảng 30 phút nhưng mà cảm thọ con chưa hết đâu, con chưa hết, nhưng mà con tăng dần lên 1 giờ, 1 giờ thì cảm thọ con đánh lui đó. Bởi vì cái thời gian đó cái sức nghiệp của con, nghiệp mà thọ nó có thể nó nặng đó, nó có thể kéo dài cho con một tiếng đồng hồ. Thì trong một tiếng đồng hồ mà con nhiếp tâm và an trú trong khi đó cái cuộc chiến đấu này coi như là con chiến đấu với cảm thọ của con. Do đó con nhiếp tâm trong hơi thở con tác ý con đuổi mà nó không đi thì một phút không đi, 2 phút không đi, 30 phút không đi, cho đến 1 giờ thì lúc bây giờ nó mới đi. Vì vậy mà con phải tập dần cho tới khi con tăng tới 3 tiếng đồng hồ trong một buổi, lúc bây giờ cảm thọ con mới không sợ chứ còn không khéo con đánh nó không trôi đâu, nó chừng 30 phút không trôi.

[Tu sinh]: Trong cái trường hợp mà con rất sợ là khi mà đang thở thì biết rõ ràng xuống dưới chân, nó đánh vô ký trong rất là nhanh.

[Trưởng lão]: Khi nó đau thì nó không

có vô ký con nổi đầu, cảm thọ.

[Tu sinh]: Chỉ có... Thì nó không có đau như là nhức đầu và đau chân, nhưng mà nó chỉ ...**18phut40**

[Trưởng lão]: Cái trạng thái mà thừa hơi thì nó không có đau nhức chứ còn cái trạng thái mà đau nhức không bao giờ ngủ được, không có người nào đau mà ngủ được, trừ ra cái thừa hơi nó căng con, mà nó căng nó cũng tức chứ, nó thừa hơi nên nó tức nó cũng không ngủ được đâu, Chỉ có nó cách thức như thế nào nó mới lặng yên nó mới ngủ được, hể người mà có bệnh thì khó ngủ lắm, trừ ra phải uống thuốc làm cho nó mê nó ngủ được trong cái cơn đau nó mới quên cái cơn đau. Còn con sau này mà nó thừa hơi là nó cứ đi ngủ, cái đó là tại cái tính lười biếng rồi, nó thừa hơi nó nặng nề rồi nó đi nằm cho nó khỏe, thì như vậy nó mới ngủ được chứ còn không khéo thì đâu.

[Tu sinh]: Trong trường hợp nó đánh vô ký con, con quên khoảng 5 phút thì lúc đầu khi mà tỉnh dậy thì vô ký nó tràn ra, tức là nó căng quá mức làm cho cũng như cơ thể mình chịu không nổi.

[Trưởng lão]:Thôi, bây giờ theo Thầy

thấy, theo Thầy thấy bây giờ con đang ở trên cái cảm thọ như vậy con tu Tứ Niệm Xứ không vô đầu, con phải ôm cái pháp Thân Hành Niệm con quét ba cái cảm thọ này cho ra rồi đã, rồi mới trở về Tứ Niệm Xứ mới tu mới được, bởi vì Tứ Niệm Xứ nó không có cái chỗ mà trú để mà diệt cái cảm thọ. Còn cái Pháp Thân Hành Niệm nó có cái chỗ trú để mà diệt cái cảm thọ được.

[Tu sinh]: Như vậy con là phải tu tập về pháp Thân Hành Niệm như thế nào để?

[Trưởng lão]: Coi như là con bây giờ bắt đầu con tu 1 giờ đến 2 giờ, 3 giờ liên tục. cái buổi này con tu ba tiếng, buổi sau tu 3 tiếng. Tu liên tục cái pháp Thân Hành Niệm chừng nào mà hết bệnh thôi. Mà trước khi mà con tu Pháp Thân Hành Niệm Thì con tác ý ngay cái bệnh con phải hết, để khi nó bình phục cái cơ thể con trở lại thì con ôm pháp Tứ Niệm Xứ con tu thì rất dễ không khó. Chứ không khéo con ngồi một hơi cái nó thừa hơi lên thì nó làm chướng cho con, thành ra nó bị chướng, mà bây giờ con sử dụng cái ngồi để mà an trú trong hơi thở mà đẩy lui, thì đẩy lui không nổi, nó bị hôn trầm rồi, con đẩy lui không nổi. Cho nên chỉ

có cái Pháp Thân Hành Niệm là con đi tới đi lui, đưa tay, đưa chân truyền lệnh thì thời may nó mới phá được cái bệnh của con. Do đó, sau khi mà thấy cái bệnh nó hết rồi, thì con trở về Tứ Niệm Xứ con ngồi đó con tu thì nó dễ hơn.

[Tu sinh]: Như vậy là con có thể tu tập từ một tiếng cho đến suốt buổi luôn ạ.

[Trưởng lão]: Được chứ con, được, cái Pháp Thân Hành Niệm nó tốt không có gì?

[Tu sinh]: Nhưng mà con sợ là nó lọt vào trong tưởng?

[Trưởng lão]: Nó không có lọt vào trong tưởng đâu, cái Ý thức con cứ lệnh tác ý hoài mà làm sao được. Bởi vì khi mà cái tưởng, nó lặp đi lặp lại có một cái thì nó thuộc về tưởng. Thí dụ như bây giờ con Niệm Phật, hoặc là con bảo đưa tay ra, đưa tay vô, đưa tay ra vô hơi cái tưởng nó bắt chước nó đưa tay ra đưa tay vô, cái tưởng nó cũng thành thói quen rồi nó thành tưởng. Còn bây giờ con tay ra vô rồi chân, rồi ngồi, rồi đứng lên rồi hít thở nó lia lịa nó quen không có nổi. Tại nó phải ý thức điều khiển, chứ còn cái tưởng nó quen không được, bởi vì nó nhiều quá. Nhất là con đi Pháp Thân Hành

Niệm đưa chân ra, rồi con còn kéo chân lại, con đưa chân ngang, rồi đủ loại thành ra nó quỳnh quáng nó cũng không thành thói quen được đâu, cho nên nó không thành tướng đâu. Nhưng mà thật sự ra cái Pháp Thân Hành Niệm là cái pháp rất tuyệt vời để đối trị bệnh nó rất dễ lắm không có khó đâu, con cứ tập đi không có sao đâu nó không có tướng đâu mà sợ. Chừng nào mình thấy có tướng cái dạng mà có tướng hiện ra như bây giờ con đi mà nó có cái lực nó đẩy, con bảo dừng lại không có thực hiện cái lực tướng này, tao biết mày. Thì nó bị cái pháp tác ý của mình nó dừng lại nó không có làm gì đâu nó không hiện ra một cái tướng ma, tướng quỷ gì đứng trước mặt con con cũng tác ý bảo đuổi, đây là tướng, sắc tướng mày đi không có được ở đây. Còn đi mà nghe nó tiếng ù hoặc là tiếng nói gì trong tai con thì đó là thanh tướng. Tất cả những cái tướng nó hiện ra con đều biết hết mà không có gì đâu. Đâu có gì sợ Ý thức con hẩn hỏi đây mà, cho nên cái tướng nào nó đầu ra thì chặt đầu nó xuống hết.

[Tu sinh]: Trong trường hợp Ví dụ như con đang Tu tập pháp Thân Hành Niệm như vậy thì nó có những cái niệm nó nó xảy ra thì

cứ mặc kệ nó đâu có cần,

[Trưởng lão]: Con cứ mặc kệ nó đâu có cần để cái niệm đó chờ công tu Tứ Niệm Xứ con quét chứ gì đâu. Chứ bây giờ đâu có cần mình dừng nó đâu, chỉ con nhớ tác ý rồi cái hành động, tác ý cái hành động có vậy thôi, còn có niệm gì xem vô kệ nó, miễn là con cứ cọ xát, cái thân của con cứ rọ rại hoài đó để cho nó đừng có bệnh đau thôi vậy là được rồi.

[Tu sinh]: Ngoài ra có cái Pháp Thân Hành Niệm ra con có thể dùng cái phát kia Ví dụ như con ăn chú tâm vào nhiếp tâm vào trong cánh tay đưa ra vào như vậy thì, thí dụ như ban đầu thì con tác ý cái bệnh con, con tác ý câu thứ hai là an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa ra”

[Trưởng lão]: Thôi, bây giờ con như thế này này dồn lại cái Pháp Thân Hành Niệm cái đưa tay ra vu cũng là cái Pháp Thân Hành Niệm nữa con, chứ không phải không nhưng mà nó không cấu kết như cỗ xe còn cái kia nó cấu kết tất cả những cái hành niệm cấu kết tất cả mọi cái thân hành của con, ngoại và nội hết, nó thành một cái cỗ xe kiên cố, để cho mình trở

thành một cái căn cứ để cho tất cả những cái chương ngại, nhất là cái cảm thọ mà chương ngại của thân con bệnh nó sẽ không đánh con được và con sẽ dẹp nó đi. Khi mà con đã đạt được nó được rồi con trở về Tứ Niệm Xứ con tu tập thì nó có thể nó quét hết những cái vi tế. Chứ còn Pháp Thân Hành Niệm thì nó hay thực hiện những cái lực tưởng lấm, nhưng mà điều kiện mình biết rồi mình cũng không sợ đâu. Cho nên vì vậy mà mục đích của con bây giờ đang đối trị với cảm thọ bệnh của con thôi, chừng nào hết rồi quay về Tứ Niệm Xứ mà tu, vì vậy mà đâu có con đâu còn thì giờ đâu, con tu suốt buổi này 3 tiếng, buổi sau 3 tiếng buổi nọ ba tiếng ba tiếng hết, buổi nào cũng 3 tiếng tu hết Pháp Thân Hành Niệm hết thì nó đâu còn cái thì giờ tu pháp khác đâu.

Đưa tay ra vô làm chi cho mất công, chỉ người mà đưa tay ra, vô là người ta không có đi được hoặc là người ta không có tu tập cái pháp Thân Hành Niệm mà người ta muốn đối trị cái bệnh con hiểu không. Còn bây giờ con bị hôn trầm này mà bệnh mà còn hôn trầm nữa thì buộc lòng phải đi thân hành niệm chứ ngồi đưa

tay ra vô nó ngủ thì sao, phải không cho nên vì vậy đưa tay ra vô không đủ đầu cho nên con cả cái đi kinh hành cả cái đưa tay đưa chân cả cái hơi thở con luôn kết hợp cho nó thành cái của xe kiên cố, tập cho nhuần nhuyễn. Lúc bấy giờ con tập làm sao mà sáng 7 tu tới 10 giờ, rồi chiều 2 giờ tới 5 giờ tới 7 giờ tới 10 giờ khuya con dậy hai giờ con tới 5 giờ rồi có thể con tăng lên mỗi buổi 4 giờ luôn cũng được không có sao hết, tu luôn tu chừng nào hết bệnh thôi, cái pháp đó nó sẽ trị hết bệnh con.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy với bệnh huyết áp của con hiện giờ con có thể tự tập như thế được không ạ? Mũi thời vài ba tiếng trong một buổi.

[Trưởng lão]: Vài ba tiếng được con con tu tập nào cũng xuống thôi, tu tập nó cũng xuống, nhưng mà trước khi con tu cái pháp Thân Hành Niệm thì con tác ý cái bệnh của con, cái bệnh con rồi con ôm pháp Thân Hành Niệm là cái bệnh con nó sẽ theo cái hoạt động đó mà nó giảm xuống.

[Tu sinh]: Như vậy trong cái trường

hợp này, cái câu tác ý con nó trạch như thế nào ạ?

[Trưởng lão]: Cái câu các ý bệnh con công tác ý trước khi con nói: « Thọ là vô thường » cái bệnh gì đó con nói cái tên đó ra, phải đi khỏi thân này, nếu không đi cái Pháp Thân Hành Niệm sẽ cán nát mày, nói vậy thì nó sẽ cán nát.

[Tu sinh]: Cái pháp này hồi con bị kiệt nặng con làm ba bữa là hết liền.

[Trưởng lão]: Vậy hả con? Tức là pháp Thân Hành Niệm phải không?

[Tu sinh]: Dạ, thân hành niệm đó Thầy?

[Trưởng lão]: Nó trị hết đó con chứ không phải không hết, Cho nên vì vậy mà mình nỗ lực mình áp dụng mình tụ tập đúng, đúng cách đúng nó mình phải tác ý con chứ đừng có đi Thân hành niệm mình không có tác ý cái bệnh của mình nó không biết đâu mà nó trị mình tác ý rồi nó trị bệnh gì mình tác ý ra nó cũng trị như ôm phao.

[Tu sinh]: Tức là mình tắt ý chỉ một lần lúc ban đầu thôi.

[Trưởng lão]: Ban đầu, rồi thỉnh thoảng ; thí dụ như bây giờ con tu 1 tiếng đồng hồ rồi thì sau tiếng thứ hai con tác ý cái bệnh con một lần nữa rồi con lại tiếp tục con đi một tiếng sau đó còn tác ý một lần nữa, bởi vì mình thấy cái bệnh của mình chưa hết thì mình phải tác ý trên một thời gian 3 tiếng đồng hồ con có thể tác ý 3, 4 lần cũng được.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão ! Như vậy thì cho con hỏi cái thời gian mà tu pháp Tứ Niệm Xứ bây giờ cố định là 30 phút nhưng mà mình tu 1 tiếng được không ? Cái thứ hai nữa là cái thời gian mình nghỉ sau khi tu 30 phút rồi...**26phut 40**

[Trưởng lão]: Được, nhưng mà con tu 30 phút thì con tu lại, đầu tiên con hỏi, bây giờ con nhất định là mình tu 30 phút phải không? Nhưng mà mình tu 1 tiếng được không? sự thật nhất định 30 phút là 30 phút chứ không có được tu thêm, tu thêm thì bữa nay mình tu thêm bữa mai mình có 30 phút, như vậy nó không có đồng đều phải không. Hãy chọn nó 30 phút là 30 phút, chết cũng 30 phút mà sống cũng 30 phút thì lúc nào cũng 30 phút. Bây giờ bữa nay tốt cũng không tăng lên, dó đó mà tu ở trên cái Tứ Niệm Xứ

này như vậy. Còn bây giờ con chọn 1 giờ là 1 giờ đó, ở trên cái Tứ Niệm Xứ là như vậy. Còn bây giờ con chọn 1 giờ là 1 giờ đó là vậy chứ đừng có tăng lên, tăng xuống hãy giữ gìn đúng và đồng thời khi tôi 30 phút rồi nghỉ 30 phút không tu gì hết chứ không phải nghỉ rồi cũng xả tâm bằng cách này hoặc bằng cách khác thì không được, để cho cái thời gian trở vào tu để cho mình tập mình quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp kỹ hơn.

[Tu sinh]: Cái câu hỏi thứ ba nữa là: Cái thời gian mà tu tập như vậy con thấy ngồi trên ghế có một ... rất dễ hôn trầm. Nhưng mà nếu mà ngồi xếp bằng thì **27:51** ... ngồi xếp bằng thì không vô được.

[Trưởng lão]: Thì cái đó là thiện xảo của mấy con, mấy con ngồi dựa lưng vậy dễ hôn trầm thì mấy con thấy chỗ mình tu đó, mình rút tĩa mình thấy: à bây giờ ngồi thẳng lưng, ngồi kiết già không hôn trầm được, như vậy lấy cái này mình ngồi mình tu, nó tùy theo chứ. Còn bây giờ cái người mà ngồi như thế này dựa lưng như thế này chống tay như thế này người ta cũng to vậy chứ nhưng mà người ta thấy người ta không bị hôn trầm thì người ta mặc tình người ta ngồi có sao.

Còn mình mà bị hôn trầm ngồi nghe sướng quá nó ngủ thì cái này không được thì dẹp cái cách ngồi này đi cái ngồi này nó xem vô cái này làm sao mình quan sát bốn chỗ thân thọ tâm mình được cho nên phải khéo léo cái chỗ tu, chứ không phải cố chấp đâu. Cái ngồi nào cũng được hết, nhưng mà cái ngồi mà thẳng lưng ngồi kiết già Thầy thấy cái phương pháp đó ngồi nó tiện hơn hết, nó tiện là nó tỉnh chứ có gì, chứ nó đau chân gần chết chéo 2 cái giò kiểu này ngủ nghe cũng khổ thành ra phải biết cách thức để cho mình tu tập thì nó kéo dài.

[Tu sinh]: Còn cái nữa: Kính Trưởng lão ! Còn cái mở mắt và cái nhắm mắt thì con con từ hồi mà cái chân này mười mấy năm nay là cứ nhắm mắt là nhiếp, nhắm mắt là có sự nhiếp tâm. Thì bây giờ mình mở mắt ra mình nhiếp tâm không được, chứ con cảm nhận được trong khi đó.

[Trưởng lão]: Bây giờ nó có cách thức như thế này, để xét thấy nếu mà nhắm mắt mà nó dễ bị hôn trầm thì thôi làm ơn mở ra dùm, nó có vậy thôi à, mình phải xét thấy chứ con. Còn bây giờ nếu mà mình thí dụ con nói, bây giờ mình nhắm mắt lại thì mình

niếp tâm mình lắng nghe, mình cảm nhận cái thân mình nó dễ nó dễ mà bị hôn trầm thì nó lại cũng mất đi. Cho nên mình mở mắt để mình tập, mình mở mắt mình nhìn xuống mình mở mắt, nhưng mà mình vẫn quay cái tâm mình trở lại mình nghe thân của mình để con không có khó đâu nhưng mà mở mắt nó ít bị hôn trầm.

[Tu sinh]: Mình mở mắt mình phải nháy được không Thầy.

[Trưởng lão]: Nháy được con, nháy được không có sao hết.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Con thì con lại thấy là với con nhắm mắt vào thì lại quan sát bốn chỗ rõ ràng, tinh tường hơn chứ còn mở mắt ra thì con thấy nó cứ ngà ngà xong rồi nó vẫn dẫn tới trạng thái hôn trầm thế thì bây giờ chỗ này.

[Trưởng lão]: Chỗ đó là đặt tướng của con rồi thì con nhắm mắt mà nó đừng có bị buồn ngủ thì được.

[Tu sinh]: Vâng.

[Trưởng lão]: Thầy nói bây giờ con nhắm mắt mà con thấy quan sát rất rõ suốt 30 phút con ngồi không thấy buồn ngủ thì

cứ nhắm mắt mà quan sát ,Thầy không có rầy điều đó. Nhưng mà sợ nhắm mắt nó buồn ngủ hoặc là bị tưởng thì nó không nên nhắm mắt thôi; còn nếu mà nó không có thì cứ nhắm mắt vẫn tốt chứ cũng không sao, con hiểu không, tùy theo cái đặc tướng của mình.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, trường hợp mà nó bị thôn Trầm đó Thầy con tính định là con hít một hơi thở dài xong rồi con thở ra cho nó hết, mới đầu con nín thở lại xong rồi con...dài hơi không có loạn tưởng thấy nó tính mất tiêu luôn.

[Trưởng lão]: Được đâu có sao đâu, bây giờ nó buồn ngủ quá con nín thở tao cho mày nín thở cho mày ngủ, nín một hơi nó đỡ mồ hôi con, con nín thử đi con nín thở đến cho đến khi cuối cùng hết sức nín được cái con thở ra đi, rồi con là một hơi nữa, là một hơi nữa mồ hôi nó toát ra là nó hết.

[Tu sinh]: Cái đó là nó tỉnh táo.

[Trưởng lão]: Nó hết buồn ngủ rồi.

[Tu sinh]: Nhưng mà con sợ nó sai Pháp?

[Trưởng lão]: Không, bây giờ đó là

cách thức của mình đang ngồi để mình phá nó thôi. Thiện xảo đó gọi là thiện xảo phá nó thôi. Cho nên Đức Phật nói hơi thở dài hơi thở ngắn đó ; có cái đề mục hơi thở dài ngắn để mình sử dụng chứ không có gì khi mà nó bị hôn trầm đó mình muốn để mà cho nó tỉnh thì mình dùng hơi thở dài tức là mình thở chậm chậm chậm chậm... dài quá dài đến cái mức độ mà hết thở được nữa thì huyết vô chậm chậm chậm chậm, chừng vài ba hơi nó cũng hết hôn trầm, đó là cũng cách thức phá đó. Nhưng mà Đức Phật cũng đã dạy cho mình rồi cho nên vì vậy mình biết cách thì cũng dụng nó mình cũng phá được.

[Tu sinh]: Như vậy nó cũng không sai Pháp à Thầy?

[Trưởng lão]: Đâu có sai con, bởi vì đó là cái hơi thở mà, hơi thở dài. Còn cái hơi thở nín thì Đức Phật không có dạy cái hơi thở nín, chứ còn có dạy hơi thở dài, hơi thở ngắn. Đúng pháp thì con thở hơi thở dài, thở chậm chậm chậm chậm chậm chậm cũng thở ra mà thở chậm. Cho đến khi hết thở được nữa thì bắt đầu hít vô đừng có hết cái rộp, mà thở ra chậm chứ hít vô nó đòi hỏi

hít vô mau lắm. Cho nên hít vô cũng từ từ chậm chậm, như vậy nó cũng tỉnh lắm, đó là cách thức.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, rất là tỉnh con có làm rồi, con thử một hôm.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cái cách mà mở mắt con tu theo mở mắt, thì con thấy khi mà mở mắt theo Tứ Niệm Xứ cái tâm nó khác với lúc mở mắt theo định niệm đó Thầy. Cái tâm... giống như khi mà tu Tứ Niệm Xứ thì con mở mắt mà con nhìn ra đằng trước nhưng mà con quán lại thân con cũng giống như con nhìn Thầy một cách trực tiếp như vậy này, nó không có một cái chướng ngại gì hết, rất bình thường như vậy. Cho nên con được rất tỉnh, qua 6 thời tu vừa rồi hoàn toàn tỉnh không à, không có gì hết. Khi mà tu Định Niệm Hơi Thở thì cái tâm tại vì nó sát cho mình, cho nên nó dễ bị hôn trầm hơn, con không biết tại sao như vậy. Do vậy con người sợ con lên hỏi thăm Thầy.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, bây giờ đúng, con nhìn ra ngoài nhưng mà cái tâm nó quay vô nó không có theo con mắt nó nhìn ra ngoài cho nên nó không bị tập trung trong hơi thở. Còn cái kia con bị tập trung trong

hơi thở. Con biết không tu Định Niệm Hơi Thở con nhiếp trong hơi thở ; còn cái này con ở trên hơi thở biết hơi thở nhưng mà cái tâm nó vẫn quay vô trong. Mấy con lưu ý nó quay vô mà, rõ ràng nó quay vô nó mới quan sát cái thân nó, chứ còn nó không quay vô nó bị quan sát cái đối tượng ở bên ngoài như thấy hơi thở. Còn bây giờ mình nhìn ra ngoài, mình biết hơi thở mình nhìn ra ngoài vậy thì thấy hơi thở nó ra, vô đó mấy con, nhưng mình lại để ý con, nó quay vô, nếu mình chú ý cái thân của mình bắt đầu nó quay vô con, cái tâm quay vô thật. Cho nên cái tâm mà nó quay vô trên Tứ Niệm Xứ gọi là tâm không phóng dật, nó định trên thân nó đó.

[Tu sinh]: Con xin kỹ cái này Thầy. Thí dụ mình nhìn thấy hơi thở mình thấy hơi thở rồi mình chăm chăm mình nhìn cái cái thân, nhìn thấy cái phòng xẹp của nó, nhìn một cái là thấy được 3 cái kia như vậy nhìn một cái lâu dài được Thầy.

[Trưởng lão]: Được chứ con, đâu có sao đâu, ăn nó quan trọng là cái chỗ mình quan sát cái thân của mình thôi, nhìn cái thân của mình nó thôi, còn cái kia nó phụ

để cho mình nương đó mình nhìn, chứ mình không có nhìn mấy cái động này đâu, thì đúng đó con. Mà con cứ nhận xét đi, khi mà con nhìn vậy đó, con nhìn cái phình xẹp mà con quay trở lại con mới quan sát cái thân con, con mới thấy cái chỗ quan sát, cái chỗ quay vô quan sát đó, cái chỗ đó nó mới chính chỗ Tứ Niệm Xứ đó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái pháp này con mới tập năm sau con mới tập thời gian dài nó phùng rồi, nhưng mà cái pháp đó nó không phải như là đúng cái pháp của Phật, của Thầy, nhưng mà nó có cái tập trung với hơi thở phồng xẹp một thời gian dài nó cũng phải phùng.

[Trưởng lão]: Cái đó là tại mình trụ vào cái chỗ phồng xẹp, chỗ động của nó, còn bây giờ từ cái chỗ động đó đó, mình lại nhìn lại cái thân của mình một lần nữa chứ mình không nhìn cái chỗ phồng xẹp, nhưng mà mình vẫn cảm nhận phồng xẹp, coi như mình vẫn đứng ở chỗ đó mà mình quan sát chỗ khác chứ không phải là quan sát cái chỗ đó đâm ra cái đó đúng đó. Cho nên Thầy nói có nhiều người chống tay nhìn vậy mà trong nó không có buồn ngủ, nó quay vô nó nhìn

nó không có buồn ngủ, cho nên Thầy nói: Ủa sao những người mà tu mà sao cứ buồn ngủ kỳ lạ, tại vì buồn ngủ là mình không có chịu quan sát, mình không có chịu làm việc cho nên nó quên đi nó buồn ngủ, chứ còn cái mà Thầy nói thật sự ra mình nhìn đi rồi mình cho cái tâm quay vô nhìn cái thân mình đi rồi nó nhìn đó bắt đầu nó cứ cảm thấy dường như nó đứng ở trên cái chỗ mà động của thân, hơi thở, phồng xẹp bụng, hoặc là mạch máu trong thân mình tim đập nó vẫn thấy biết rõ hết, nó biết rõ tức là nó quan sát cái thân nó đó chứ không có gì đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như vậy là giữa hai trạng thái mà nó diễn ra vậy là tâm ý mình quan sát không Thầy ?

[Trưởng lão]: Quan sát đó.

[Tu sinh]: Tâm mình ở trên cái chỗ tu, còn cái ý của mình là quan sát không à.

[Trưởng lão]: Không, cái đó là cái ý không à con, chứ cái tâm mình chưa có cái tâm nào cái tâm hết. Cái ý thức của chúng ta, coi như ý chúng ta đang nhìn nó đó, cái ý thức, chứ còn cái tâm chưa có đâu, khi nào mà con tu tới khi mà con tịnh chỉ hơi thở được thì cái tâm con mới hoạt động, thức

uẩn đó. Bây giờ thì sắc uẩn với tướng uẩn thối, nó có hai cái biết này thối.

[Tu sinh]: Khi con tĩnh tâm như vậy thì con quan sát tất cả những tế bào của cơ thể hoàn toàn hoạt động con biết từng mạch máu hết thì con chỉ nhìn quan sát từng cái tế bào nó hoạt động nguyên một khối vậy.

[Trưởng lão]: Con người một khối như vậy là con bị nhìn tướng bởi vậy cái tế bào mà hoạt động mà con cảm nhận được là con bị tướng, còn cái ý thức con nó không thể nào mà nhận vậy được, Nó chỉ nhận được sự rung động của nó thối.

[Tu sinh]: Nó rung động cơ thể mình nó có sự dao động.

[Trưởng lão]: Nó có sự dao động nhưng mà con tới vi tế đến cái mức chỗ đó thì ý thức chịu nó không có làm việc nổi, nó chỉ có cách thưởng thức nó mới làm việc nổi cái điều đó, cái tướng nó giao cảm nổi. Bởi vậy Thầy nói mấy con nhận xét từng chút thể nào tướng mà nó quan sát, nó do tướng nó quan sát nó khác con, mà nó ý thức nó quan sát khác cái mức độ của ý thức nó phải ở chỗ nào nó quan sát. Nó hơn nữa cái tầm vóc đó cái ý thức đó nó sẽ bị chìm rồi. Con yên lặng

một hơi vậy cái tướng vô làm việc, bắt đầu trời ơi sao tôi thấy toàn bộ cơ thể tôi nó rung động hết vậy, thì đó là bị tướng nó cảm nhận rồi, cho nên mình biết dừng lại. Tao bảo ý thức chứ không phải tao bảo mày, nó rung động riết rồi nó rung động kiểu khác.

[Tu sinh]: Nó có chủ động không Thầy?

[Trưởng lão]: Nó tự động con,

[Tu sinh]: Nó tự động mình không, mình không có can tác ý nó vẫn có.

[Trưởng lão]: Nó mất cái ý của mình rồi, nó tự động.

[Tu sinh]: Cái ý thức của mình là trong lúc mình quan sát cái đồng hồ đang chạy phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Đúng đó con, vậy đó.

[Tu sinh]:: Theo kinh nghiệm con là cứ nhìn một cách tự nhiên, thấy một cách tự nhiên không có gò ép thì là tinh thần mình tinh táo lắm.

[Trưởng lão]: Đúng đó con, chính chỗ đó lưu ý mấy con, bởi vậy ở đây mình góp những cái ý kiến của mình trên cái phương pháp hành để giúp nhau, để mình hiểu được

cái tu tập của Tứ Niệm Xứ con. Tự nhiên, chứ mấy con mà có gò bó trong đó thì nó cũng tác động.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão ! Khi mà con ngồi khoảng chừng 1 tiếng trở lên, thì lúc đó khi mà cái tâm (38:13)... lúc đó con mở mắt ra thì bắt đầu con bị phân tán, nhưng bắt đầu mà lúc trước vô ngồi con mở mắt ra nó bị phân tán liền nó không vô, thì con mới nhắm mắt lại.

[Trưởng lão]: Thì cái đó là tùy cái đặc tướng của con, thì tùy cái đặc tướng con, bắt đầu bây giờ mình muốn gom tâm thì mình tập trung, nhưng mà cái nhắm mắt lại thì không khéo đó con, không khéo nó bị tướng đó con, khi mình nhận ra được mình mở mắt lại thì cái tướng nó đang hoạt động, mình thấy nó an trú, nhưng mà không ngờ là nó an trú tĩnh mà ở trong tướng. Phải lưu ý cái phần này con, chứ không khéo, khi ngồi mình nhắm mắt là tạo cái thể tướng nó hoạt động con hiểu không? Rồi khi mình mở mắt ra thì tướng đang hoạt động, nhưng mà mình sợ mất ý thức, nhưng mà sự thật con lưu ý cái kỹ cái chỗ này để không khéo bị tướng hoạt động.

[Tu sinh]: Bạch Thầy như trong trường hợp nếu mình tu Tứ Niệm Xứ khi mà con ngồi như thế này.

[Trưởng lão]: Ngồi sao cũng được hết con.

[Tu sinh]: Trong trường hợp đó con có thể ngồi như thế này nhưng mà cái thân con nó không có động nhưng mà trên cái cơ bụng của con nó phải là chuyển động mạnh lúc nặng lúc nhẹ.

[Trưởng lão]: Cũng được con, tùy của nó, nó hoạt động như thế nào thì con nghe thể lấy thôi, chứ con không có vận dụng.

[Tu sinh]: Nếu mà con vận dụng cái cơ bụng con là sai.

[Trưởng lão]: Là con sai, bởi vì con đang tập trung nên vận dụng cơ bụng, hễ mình tập trung chỗ đó thì mình phải vận dụng thôi không có thể nào trật, con mình không có vận dụng thì nó phải nhìn đi chỗ khác.

[Tu sinh]: Trong quá trình con ngồi đó, thí dụ như cái cơ thể con ngồi một giờ, tự nhiên nó mỏi, nó mỏi trong chỗ cái điểm nào đó mà con đang quan sát, thế con mới

tác ý là cơ thể hoàn toàn thư giãn buông lỏng hết, cái tự nhiên mình nhìn vô chỗ đó mà mình phải nhìn vô chỗ đó nó hết không cần tác ý nữa được không Thầy.

[Trưởng lão]: Được, nó hết rồi thôi, còn khi mà nó không hết.

[Tu sinh]: Ngó đồng hồ tự nhiên nó hết.

[Trưởng lão]: Vì đó là mình đẩy lui chướng ngại pháp trên thân bằng Tứ Niệm Xứ rồi, nó đúng.

[Tu sinh]: Còn mình đi kinh hành, kính thưa Trưởng lão! Còn mình đi kinh hành bữa nay mình đi là mình cảm nhận thôi chứ mình không có đếm từng bước chân như lúc trước.

[Trưởng lão]: À Không cong bởi vì đây là cái giai đoạn nó khác rồi.

[Tu sinh]: Cũng không có đứng lại thở năm hơi.

[Trưởng lão]: Không, mình đi Tứ Niệm Xứ rồi con,

[Tu sinh]: Cái thứ hai nữa là con có thể con đứng con cảm nhận.

[Trưởng lão]: Cũng được con, bởi vì 4

oai nghi cơ mà đi đứng nằm ngồi Tứ Niệm Xứ mà.

[Tu sinh]: Năm cũng vẫn được?

[Trưởng lão]: Được, nhưng mà coi chừng nó ngủ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, trong khi mà tu Tứ Niệm Xứ xong rồi xả nghi. Thầy bảo lúc đó xả nghi đừng có làm gì hết sao.

[Trưởng lão]: Xả nghi coi như mình xả nhĩ mình đi làm cái gì cũng được hết, mình xả nghi mà hoặc là mình ngồi chơi cũng được nhưng hoàn toàn không tu nha chứ đừng có tới tu thì không có được, tu thì không được. Bởi vì hể mình xả nghi, bởi Tứ Niệm Xứ tu nó là xả nghi rồi, mà giờ tại vì mình kéo dài thêm cái thời gian nữa thì cái cơ thể mình nó chưa thích nghi, nó sanh ra nó chướng ngại, cho nên mình tu tập từ từ, do đó thì mình bắt đầu mình xả nghi rồi coi như mình đi thư giãn rồi mình chơi vậy thôi như người vô sự chơi vậy thôi chứ còn không tu gì hết, chứ còn không khéo mình nữa là mình hao năng lượng của mình, mình vô mình tu nó rất là mệt nhọc.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy như trong

trường hợp bây giờ con nói trị bệnh của con là Pháp Thân Hành Niệm nhưng. Thí dụ như con định trong suốt buổi là 3 giờ nhưng mà con thấy cơ thể con nó.... nó cứng đầu nó nhúc đầu thì con có thể ôm Pháp.

[Trưởng lão]: Bởi vì con căng đầu nhúc đầu là tại vì con chú ý qua cái hành động nhiều quá, tập trung trong hành động con nhiều quá. Cũng như bây giờ con tập trung như thế này, đưa tay ra con chú ý với hành động của cánh tay, con tập trung nhiều quá, mà suốt trong cái thời gian đó mà con tập trung nhiều thì bị căng đầu thôi ; còn cái này không có tập trung mà chỉ có lệnh thôi rồi mình theo hành động thì đi thôi.

Bây giờ ở trong cái giai đoạn trị bệnh mình tập trung nhiều quá nó cũng ảnh hưởng nữa. Còn trừ ra mà khi mà tập trung cái Pháp Thân Hành Niệm để kiên cố như căn cứ địa, để thực hiện cái Tứ Thần Túc tThì nó khác rồi mấy con. Ở đây nó trị bệnh nó khác rồi, cho nên phải biết, mình tác ý cũng như đưa tay ra mình đưa tay ra chứ mình không có chú ý chú ý kỹ ở trong cái đưa tay ra, hiểu vậy không.

Đó là cách thức để cho mình hoạt động cơ bắp của mình qua cái điều khiển của cái pháp tác ý thôi, để cho nó phục hồi cái cơ thể đang bệnh.

[Tu sinh]: Như vậy là trong trường hợp Thí dụ như con đang đi nhưng mà mắt con có thể nhìn theo, giữ tác ý con nhìn ra phía ngoài nhưng mà tâm con vẫn chú ý trên bước đi có được hay không?

[Trưởng lão]: Được chứ không có sao hết, không có gì hết, cái đó là mình đang trị bệnh rồi thì mình phải cách thức của pháp Thân Hành Niệm, mình khéo léo có thiện sao để trị bệnh chứ chưa phải lúc mình thực hiện cái Tứ Thần Túc. Thực hiện Tứ Thần Túc thì không được xao lãng đâu, nghĩa là tập trung rất kỹ rất kỹ từng cái hành động, tác ý rồi cái hành động phải làm theo rất là kỹ lưỡng chứ không cái đó là để mà thực hiện Tứ Thần Túc. Còn cái này thực hiện trị bệnh, hai cái khác.

[Tu sinh]: Như vậy trong trường hợp này là con tác ý rồi con đưa theo cái hành động con cái chỗ tác ý đó, nhưng mà cái niệm nó khởi ra hay không khởi ra nó cũng tùy.

[Trưởng lão]: Nó niệm hay không niệm không quan trọng ở chỗ đó, nó không phải kiên cố như căn cứ địa đâu, nó kiên cố như cỗ xe và nó không biến thành căn cứ địa. Nghĩa là bây giờ cái cỗ xe Thân hành niệm của con là kiên cố như cỗ xe nhưng mà không trở thành căn cứ địa cho nên nó có niệm hay không niệm không quan trọng.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, tập như thế nó sẽ trở thành một cái thói quen, thói hư để sau này đến lúc mà tập kiên cố thì nó sẽ cản trở.

[Trưởng lão]: Mình tập cái nào mình làm chủ cái lấy chứ còn con nói như vậy là bây giờ phải tập kiên cố rồi sau đó như vậy không đúng, bởi vì mình ôm pháp nào ra pháp lấy. Bây giờ là trị bệnh thì mình tập nó vậy, nhưng mà sau đừng có vì cái chỗ này, mà tập lại thì nó phải là như căn cứ địa, nó lại khác con, nó kỹ lưỡng.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, bây giờ ở trong đầu con con cứ nghe thấy tiếng của tim mình nó đập thình thình như thế thì lúc con ngồi mà quan sát đồng 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp thì nó thành một cái cản trở. Bây giờ con về con giải quyết nó như thế nào, đây có

thể cái tướng không ?

[Trưởng lão]: Đây, nói chung là bây giờ con phải giải quyết cái chỗ mà tim còn đập thành thịch, thì con phải giải quyết nó phải đập lại bình thường, mình có phương pháp để đổi trị nó mà, cho nên con có thể con dùng cái phương pháp để đổi trị cho nó đập nó như bình thường nó không có được đập thành thịch, thịch thịch như là người ta giã gạo ở trong đó thì không được. **Bắt đầu con thấy cái gì mà cơ thể của chúng ta nó có một cái chướng ngại khác mà ngòi mà tôi Tứ Niệm Xứ thì bị cái tâm nó tập trung ở trong đó, mà nếu nó tập trung ở chỗ đó thì nó sẽ sanh ảnh hưởng ở chỗ đó nó gom cái tâm chỗ nào là cái chỗ đó sẽ hủy hoại đó. Nó sẽ bệnh chỗ đó chứ không phải gì, con thấy cái đầu mà tập trung cái lỗ mũi cái đầu nhức mà tập trung cái bụng coi chừng, sau này cái bụng nó sẽ như cục của trong đó, nó cứng ở trong chứ không phải không đâu mấy người mà tu thiền Minh sát Tuệ là mấy người nào cũng có cái bụng cứng cứng vậy đó. Không, nó tập trung đâu nó cứng đó mà mấy con có to rồi mấy con biết Thầy nói không có trật, không có sai bệnh đó. Cô Kim Tiên về**

**đây mà tu với Thầy cũng biết tập trung
phình xẹp, cái bụng nó khác của người ta
rồi. Cho nên cái tâm mà đặt ở chỗ nào là
nguy hiểm chỗ này lắm. Vì vậy cho nên
Đức Phật mới bảo “mình cảm giác toàn
thân” thôi, không có cho đặt ở chỗ nào?**

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái tiếng động đó
nó có phải bị tưởng không ạ?

[Trưởng lão]: Tưởng đó con, nó bắt
đầu nó có, sự thật ra bắt đầu con lắng nghe
cái tim con nó đập bình thường mà không
có gì, mà nó nghe bịch, bịch trong đó là bị
tưởng thêm rồi. Còn nếu mà cái tim con đập
kiểu đó thì chắc con ngồi đó chắc con không
thở nổi rồi, không nó mất bình thường rồi,
nó không có khỏe được đâu con, nó sẽ mệt
chết đó, con thở không ra hơi đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như cái chương
ngại pháp đến thì con đuổi, có thể có cái nó
dừng ngay, nó đi hoặc một tí rồi nó đi, nhưng
mà riêng cái tiếng đập này thì hai năm nay
rồi con đuổi nó liên tục như thế nhưng mà
con thấy là.

[Trưởng lão]: Nếu tưởng là con đuổi
đi rồi, còn nếu không đó là bệnh của con
rồi, phải đối trị bệnh, nó lại khác. Cho nên

cái nào nó phải đúng con. Bây giờ thí dụ như con biết thuộc cái tim này nó thuộc về cái tiếng đập này là tưởng thì con đuổi nó bằng tưởng thì hết, mà trái tim con mà đập cái kiểu này, tức là bị cái bệnh tim nó đập mạnh, thì con biết rằng con phải sử dụng nó như thế nào? Và đồng thời khi mà quán thân bất tịnh mấy con phải moi móc cái tim ra mà coi nó hoạt động kiểu nào đây mà để nó tạo cái bất tịnh của nó mà đau khổ đây. Thì chừng đó con sẽ thấy, bây giờ quán thân bất tịnh rồi con sẽ thấy cái mặt nó. Con liệu qua cái bệnh của con rồi con quán, lôi cái tim ra mà để mà quán coi nó đập như thế nào? Thì con sẽ quán xong rồi thì con sẽ biết cách đó.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, để quán thân bất tịnh của mình, phải đem từng phần ra mình quán.

[Trưởng lão]: Đã nói là quán thân bất tịnh mà cái chỗ nào cũng đem ra hết.

[Tu sinh]: Con có ra được 32 cái tướng của nó nhưng mà con không biết như thế nào?

[Trưởng lão]: 32 tướng bất tịnh đó phải không?

[Tu sinh]: Để đem ra được cái bất tịnh của nó.

[Trưởng lão]: Thì bởi phái quan sát, Phật nói chút, chứ mình phải nói nhiều hơn mới được.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, con còn cái giấc khuya thì con còn bị hôn trầm cái tu Tứ Niệm Xứ thì nó chướng ngại thì con không cảm nhận được trạng thái của Tứ Niệm Xứ thức khuya, thì con tu qua cái thân hành niệm, có được không Thầy.

[Trưởng lão]: Được con, bởi vì bây giờ mình có tu Tứ Niệm Xứ cũng không được đâu, bởi vì nó bị hôn trầm đó, thì con tu pháp Thân Hành Niệm để cho tập nó tỉnh, từ lúc mà chừng nào nó tỉnh, mà cái sức tỉnh của mình tăng lên chừng đó buổi khuya con thấy con không bị hôn trầm nữa là nó đã nhờ cái phương pháp tỉnh thức đó thì bắt đầu con áp dụng vô cái thời đó vào cái Tứ Niệm Xứ mới được, hễ nó tỉnh áp dụng vô Tứ Niệm Xứ mà không tỉnh thì phải Pháp Thân Hành Niệm Thôi chứ không cách nào khác hơn hết.

[Tu sinh]: Thì con thấy tu cái pháp rất là tỉnh, nhưng mà hễ cứ ngồi xuống một chút

xíu là nó bị hôn trầm.

[Trưởng lão]: Cái giờ đó nếu mà con không ôm pháp Thân Hành Niệm thì chắc chắn là bị ngủ.

[Tu sinh]: Hôn trầm thì nó không có cái trạng thái của Tứ Niệm Xứ, tu thế này không được.

[Trưởng lão]: Cho nên cái giờ đó tu pháp Thân Hành Niệm đi không có sao đâu.

[Tu sinh]: Con muốn hỏi câu nữa, ở dưới con thì muỗi nhiều lắm nên con có may một cái chụp như cái mùng vậy, nhỏ vậy con để chụp cái ghế con ngồi, bạch Thầy vậy nó có dư một cái không? Con có cái mùng ngủ rồi, mà dư một cái vậy nó có thêm không ạ?

[Trưởng lão]: Con muốn làm 2 cái, bây giờ mình có thể mình lấy cái mùng ngủ mình, mình biến thành cái chỗ mình ngồi luôn được không, thì cứ lấy cái mùng ngủ mình sai một cái thôi, chứ đừng có 2, 3 cái tình ra nhiều quá, rồi cuộc rồi cái ngồi, rồi cái nằm rồi cái sách ra ngoài sau thì đủ cái.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái giải quyết muỗi là hôm qua con đã xử lý rồi, và rất có hiệu quả. Nghĩa là ngồi ở trên ghế thì tốt,

được lâu, còn nếu ngồi ở trong màn cái tư thế của nó không ngồi kiết già thì rất dễ buồn ngủ, hôm qua con mới đan một cái mũ bằng tre, xong con mới quây một cái mảng màn ở xung quanh cái mũ đó nó giống như cái màn che mặt của phụ nữ. Bạch Thầy nó dài tới chỗ này, thế như vậy là tay con may hai cái túi con xỏ vào, còn đầu con đội cái đó, thế tới hôm qua con ngồi ở ghế thế xong chân thì xỏ tất hoặc là đi vào giày, như thế là con ngồi tuyệt đối không có một con muỗi vào làm gì được Thầy, ngồi rất yên lành.

[Trưởng lão]: Kêu là mặc giáp rồi.

[Tu sinh]: Vâng, nó đúng như kiểu là mặc giáp ra trận thì con thấy muỗi không làm gì được cả.

[Trưởng lão]: Kêu là ngăn ngừa được áp pháp bên ngoài.

Tu Tứ Niệm Xứ do đó bây giờ mình cách thức mình ngăn muỗi thì tức là mình cũng ngăn ác pháp đó chứ sao, bằng cách con ngăn nó không cho nó tấn công vô bằng cách là con mang giáp, kêu là mặc giáp đó, thì như vậy là cũng được chứ đâu có sao.

[Tu sinh]: Nó lại dư mất phần...

[Trưởng lão]: Dư, thì bây giờ Đức Phật cho mình tứ sự mà con, mình tìm cách như thế nào. Còn nếu mà không thì mình giăng mùng mình lấy cái mùng mình giăng lên mình ngồi trong đó sợ mình buồn ngủ.

[Tu sinh]: Cái như Thầy ở đây nó không phải là cái mùng cho nên nó cũng không phải là dư.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái đó không thể gọi là tài sản.

[Trưởng lão]: Hai cái mùng thì không được.

[Tu sinh]: Chẳng hạn như con tính thì nó thành dư một cái, còn thấy đây làm cái chụp.

Tu sinh khác: Con làm cái màn rách bỏ đi, thế vậy cái chiều cao của nó khoảng 6, 7 phân thôi. Quay vòng quanh của một cái mũ cái mũ tán lá rộng khoảng chừng mười phân ngoài tay quay vòng quanh như thế nó thẳng xuống, thì con thấy như thế tuyệt đối nó chỉ, chỉ mất một tí màn rách chứ nó không mất cái gì cả, không thể gọi nó là tài sản, là đồ dùng.

Thế nhưng mà hiệu quả của nó chắn

muối thì không có một con nào thò cổ được.

[Trưởng lão]: Thôi được rồi, cái đó được bởi vì nó không có hai món.

[Tu sinh]: Con tu Tứ Niệm Xứ nhưng mà nó hay cục cựa lắm Thầy.

[Trưởng lão]: Thì con phải tác ý sự bất động của thân con đừng có cho nhúc nhích, nó nhúc nhích..

Cái gì con?

.... 51:30

[Tu sinh]: Bạch Thầy, sao tu Tứ Niệm Xứ thì trước đây lại tu là giữ thân bất động cả trong 4 cái tư thế đi, đứng, nằm ngồi giữ tâm thanh thản. Nhưng mà bây giờ thì lại ngồi yên tĩnh không.

[Trưởng lão]: Bây giờ nó mới bắt đầu bỏ để mình tập quan sát mà mấy con cơ động địa thì nó chạy tầm bậy quan sát không có được. Sau khi quan sát được rồi mấy con tu bốn oai nghi.

121-(LCK-049B)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Đạo đức nhân bản nhân quả
- * Đức Phật tu * Tứ Thần Túc
- * Nhân quả * Ước nguyện



Cái giai đoạn này là giai đoạn bắt đầu tập quan sát mà mấy con cái kiêu mà mấy con cứ động đậy hoài thì làm sao quan sát, các con hiểu chưa? Tập cho nó quen đi cái quan sát đã, rồi chừng đó mới tới chứ, mấy con phải biết. Còn trước kia Thầy dạy chung chung, rồi giải thích trong bài Tứ Niệm Xứ tức là bài Đại Không đó, tu bốn oai nghi đó. Đó là người ta dạy chung mà, còn bây giờ mình chuyên môn rồi, bây giờ mình quan sát chưa được đây, mà ở đây lo động đậy nữa rồi thôi rồi làm sao.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, khi mà con quan sát trên thân thọ tâm pháp của mình mấy ngày nay, con xả ra đó, khi con đưa tay ra con bị giật mình. Vậy có phải ý thức của

mình nó đang kiểm chế không Thầy? Ví dụ như mình đang đang quan sát như thế này, mình... trong tư thế không hoạt động gì hết, chỉ hoạt động bằng ý thức. Nhưng mà khi mình xả ra đó, mình làm cái gì, có đôi khi mình há miệng ra muốn nói, mình cũng ý thức cái miệng, hoặc là con đưa tay ra, ý thức cái tay vậy có phải là con đang...

[Trưởng lão]: Đang tỉnh thức đó con.

[Tu sinh]: Dạ.

[Trưởng lão]: : Đang tỉnh thức.

[Tu sinh] : Kính thưa **[Trưởng lão]:** !
Khi mà...

[Trưởng lão]: Nếu mà con thấy cái tâm của con, nó bị hay lãng thì con nên tác ý để nhắc nó, lôi nó trở lại.

Còn nếu không thì con không tác ý nữa. Cứ quan sát nó thôi. Có một loại. Có một lần một thôi. Còn nếu mà con thấy trong khoảng thời gian tu ba mươi phút, mà sao cứ một lát nó nhìn được, một lát nó lại quên đi thì phải nhắc. Cái đó thì phải thiện xảo nhắc để cho nó nhớ lại, chứ không khéo thì nó quên nó đi tầm bậy, nó phóng dật ra ngoài.

[Tu sinh]: Tất cả những cái niệm thừa Trương lão nó tới thì mình quán liên tục, nó tới thì tác ý mình đuổi nó đi?

[Trưởng lão]: Không, quán Định Vô Lậu, quán nhân quả, quán vô thường, đuổi nó đi.

[Trưởng lão]: Bạch Thầy, con có thể ngồi tăng lên 50 phút rồi đi kinh hành 10 phút, được không Thầy.?

[Trưởng lão]: Được chứ con, được.

[Tu sinh]: Thừa Thầy! Nếu ngồi 50 phút rồi đi kinh hành 10 phút, đi kinh hành đó có phải một pháp không Thầy? Hay là phải hoàn toàn bỏ hết, không có tu gì.

À, đi kinh hành đó là mình cũng ở trên Tứ Niệm Xứ đó con. Chứ không phải là cái pháp tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, tu pháp khác. Chứ không phải mình đi thư giãn, không phải. Tu Tứ Niệm Xứ luôn.

[Tu sinh]: Vậy là mình tu một giờ luôn.

[Trưởng lão]: : Một giờ đó con, một giờ nhưng mình có tập thêm cái oai nghi đi nữa. Coi như mình tập lần để đi tới bốn oai nghi, thành ra cũng giữ, khi mình đứng dậy mình

giữ, chuyển một cái hành động đứng dậy đi đều là từ từ để nhìn bốn chỗ rồi đứng dậy đi chứ không phải đâu, đứng dậy đi cái đứng quên hết thì không được.

[Tu sinh]: Vội vàng.

[Trưởng lão]: Không có vội vàng được đó con, bởi vì đức Phật dạy trong cái bài Đại Không đó, khi mà mình đứng dậy mình thay đổi cái oai nghi là mình chú ý rất cẩn thận đó, nhớ cái chỗ đó nó mới đúng cách.

[Tu sinh]: Không cho mất trạng thái.

[Trưởng lão]: Không cho mất trạng thái để quan sát Tứ Niệm Xứ con, mình thay đổi là coi chừng nó mất, thành ra phải cẩn thận chỗ đó.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, Thầy dạy là tu Tứ Niệm Xứ một thời gian, thì xả nghỉ một thời gian bằng cái thời gian tu, nếu mà cần thiết; còn nếu mà không cần thiết có thể giảm bớt cái thời gian xả đó không Thầy?

[Trưởng lão]: Cái thời gian nghỉ có thể giảm bớt, cái thời gian tu tăng lên, không có gì đâu. Bởi vì tu Tứ Niệm Xứ giống như mình ngồi nghỉ vậy chứ. Mới đầu có cái cực là mình quan sát lại nó thôi, nó cực cái đó

chứ mình không có tập trung trong đó đâu, tại vì mình quan sát, cũng như mình ngồi mình nhìn cái gì đó là mình nhìn vậy thôi, để coi cái đó nó có sai, đúng hay có cái gì mà xảy ra cái chỗ đó thôi chứ còn không có làm việc gì trong đó nhiều. Chỉ cần quan sát vậy thôi, cho nên quan sát Tứ Niệm Xứ thôi. Cái lúc khó khăn, lúc cực khổ là lúc mà nó có chướng ngại đó, lúc đó mới cực, còn cái lúc mình ngồi thấy nó bình thường không có gì thì nó không có cực gì hết. Nhưng mà đừng có quên thôi có sợ nó quên quan sát nó thôi nó có cái quên.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, trong lúc mình quan sát phải tác ý liền, mình quan sát nhưng mà nó biết nhưng mà nó kéo dài hơi lâu lâu mình mới tác ý lại.

[Trưởng lão]: Cái đó là mình sợ nó quên mình mới tác ý còn nếu mà thấy nó tỉnh thì thôi không có tác ý, mình tác ý nó cũng bị động đó. Bởi vậy tu tập lần lượt rồi nó mới nắm vững được rồi mới dám thả lỏng mấy con tu Tứ Niệm Xứ. Khi nào mà Thầy thả lỏng mấy con tu là khi đó mấy con tu 4 oai nghi rồi mới thả lỏng mấy con. Cho nên bây giờ Thầy không có đến mà Thầy xem bài

xem vở xem mấy con nữa đâu, để mấy con tự tu. Lúc bây giờ coi như 4 oai nghi rồi thì mấy con không có giờ nghỉ, luôn luôn ở trên Tứ Niệm Xứ hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, lâu lâu cũng cho lên trên này ngồi chung để mà Thầy kiểm duyệt.

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên là trong lúc này, lúc này là đều phải kiểm duyệt hết , không duyệt, duyệt mà vừa duyệt mà vừa trao đổi kinh nghiệm mấy con, cái lợi ích lớn lắm, lợi ích lớn trong cái sự tu tập, trao đổi kinh nghiệm. Người có cái kinh nghiệm này kẻ có kinh nghiệm kia để trao đổi nhau qua cái trung gian của Thầy để Thầy xác định cái đúng để cho mấy con lấy đó mà làm cái kinh nghiệm chung mà tu nó sẽ tiến bộ nhiều.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, trong quá trình mà con ngồi trên ghế, trên cơ thể cái cổ của con nó có trở ngại thí dụ như mỗi con không có tác ý mà con nhìn nó, con nhìn nó một hồi nó hết, con khỏi tác ý có đúng không ạ?

[Trưởng lão]: Không, mình phải dùng pháp tác ý chứ không phải nhìn, nhìn tức là mình chấp nhận nó, rồi nó hết, nhưng mà cái nhìn đó nó nó không phải là bằng

phương pháp của Phật, Phật bảo tác ý một tướng khác với tướng đó thì mình phải sử dụng pháp mà tác ý.

[Tu sinh]: Tác ý rồi mới nhìn nó một cái.

[Trưởng lão]: ở tác ý rồi theo cái ý thức lực nó sẽ đẩy lùi đi.

[Tu sinh]: Con nhìn nó cũng hết đó Thầy?

[Trưởng lão]: Nhìn nó cũng hết đó con, bởi vì nhìn thì nó hết nhưng mà điều kiện nó không phải pháp tác ý. Thành ra nói theo cái phương pháp của Phật dạy thì mình tác ý, để sau này cho nó trở thành cái ý thức lực nó trở thành Tứ Thần Túc đó, mọi cái chướng ngại trong thân của mình để đẩy lui nó đều trở thành cái lực của Tứ Thần Túc hết. Nó không mất mát đi cái chỗ tác ý của mấy con, còn mấy con nhìn nó mấy con không thành thì phát tác ý đầu sau này mấy con không có Tứ Thần Túc, thành ra mình sử dụng ngay liền, mỗi chướng ngại là nó biến thành cái lực của mình hết, nó gom góp từ khi mình tu cho đến khi mình thanh tịnh nó trở thành Tứ Thần Túc rồi, nó gom lại tức là tích tập, Đức Phật nói tích tập, tích

tập nhiều thì nó sẽ gom lại.

[Tu sinh]: Theo con thấy, bên cái pháp Mahasi theo kiểu giống như Thầy đang vừa mới trình bày vậy đó, thấy ghi nhận, ghi nhận không, không có tác ý

[Trưởng lão]: Thành ra nó mất cái lực, sau đó nó không có Tứ Thần Túc con, nó không có cái Dục như ý túc. Mình muốn nó không có làm theo đâu. Còn cái này mình tác ý là mình tạo thành cái lực của nó để dành, cứ lần mình góp chút, chút mình bỏ coi thất đó, sau đó nó đủ rồi cái lấy ra xả. Nó mới làm chủ được sinh già bệnh chết đó mấy con, còn cái kia nó cứ ghi nhận thôi, nó cũng hết đó nhưng mà nó không có lực. Cuối cùng ông ta đi vô cái định để đi của ông ta chứ ông ta đâu có làm chủ. Mình tu đúng theo Phật là hay con tu đúng theo Phật là nó đủ cái lực để cho mình làm chủ. Nó kết hợp sau này nó trở thành Tứ Thần Túc, cho nên mấy con mà có bệnh rồi mấy con đừng có nản chí, nó càng có bệnh mình càng tác ý, mình càng tạo thành cái lực sau này: “Thọ là vô thường cái đầu nhức, hay cái tay nhức, hay cái chân nhức, hay cái bụng đau, đi. Lực nó trở thành ra thôi, nó gom lại đó, mà nó

hết bệnh mình nó gom lại một số rất lớn, bởi vì nó Tứ Thần Túc rồi.

[Tu sinh]: Theo con thấy Thân Hành Niệm mình ôm suốt như Thầy chỉ dạy cũng hết bệnh phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Hết bệnh.

[Tu sinh]: Con tập thấy rất là tốt.

[Trưởng lão]: Bởi vì hầu hết Thầy dạy cái Pháp Thân Hành Niệm Thầy thấy cái kết quả đem lại cho mọi người, thì cái bệnh họ sẽ hết, mà cái người nào bền trí mà cứ tập riết hết bệnh.

[Tu sinh]: Con thấy nó mệt vậy sao mà con không tập nó không khỏe bằng tập, tập nó khỏe lắm.

[Tu sinh]: Kính thưa **[Trưởng lão]:** bên trang 194 **[Trưởng lão]:** Con có đánh dấu, tức là khi con viết cái bài đạo đức nhân bản con hướng vào chỗ đó con viết, viết 8:43

Trang 194 con có đánh dấu trang,

[Trưởng lão]: 194 này con còn đánh dấu đỏ đỏ đây phải không?

Tu sinh : Dạ !

Trưởng lão : Cho nên bộ giới cấm này thay vì là bộ Giới đức, Giới hạnh, Giới hành để trở thành một nếp sống có văn hóa, có đạo đức nhân bản.

[Tu sinh]: Giới đức, Giới hành, và Giới Hạnh tức là nó là đạo đức nhân quả. Nhưng mà giờ con thấy tất cả những bài viết đó họ nêu ba cái phần này.

[Trưởng lão]: Không con, nó ngầm ở trong đó người ta không nói ra chứ nó có con. Còn ở đây Thầy viết cái giới luật, Thầy nêu lên cái giới đức, giới hạnh, giới hành. Chứ khi mà người ta nói nó có cái hạnh trong đó rồi, cái đức, cái hạnh. Thí dụ như bây giờ cái đức ly tham ; cái đức ly tham là thuộc về ý, nhưng mà cái ý nó biến thành cái hành động. Cũng như là cái câu chuyện của cái chú đi đốn củi, rồi đến đó ngồi dựa gần bên đồng rơm, rồi mới sắp củi thì có cái chú cướp giật của người ta rồi chú bị người ta đuổi chú, chú nhét cái gói tiền ở trong đồng rơm rồi chú chạy đi. Cái câu chuyện mấy con nghe rồi của Nguyên Thanh viết đó, thì do đó chú mới suy nghĩ từ cái chỗ mẹ chú đau đi bán củi mà bây giờ cái có tiền bỏ đây thì mê quá rồi, nó là cái ý thức rồi ý ly tham.

Nếu mà không ly thì chú này lấy, thành ra tới cái giai đoạn trộm cắp rồi, lấy của người ta. Do đó từ đó đấu tranh ở trong cái ý của chú thì do đó chứ không lấy mà chú lại giúp đỡ bà già đó đem trả lại cho bà già đó, đó tới đó là chỗ cái ý rồi cho nên cái đức đó gọi là Đức Ly Tham chứ không thể nói là cái Đức từ bỏ lấy cũng không cho, nó khác mấy con. Còn cái hành động mà lấy của người ta cướp giật, đó là Đức từ bỏ lấy của không cho, cho nên phải phân biệt cho rõ cho nên vì vậy mà từ cái chỗ đó nó có cái hạnh ở trong đó. Cái lấy là cái hạnh, mà cái không lấy là cái hạnh, cái đức, cái hạnh không lấy nó có ở trong đó nhưng mà người ta không nói ra.

Còn ở đây Thầy nói ra để cho mình thấy rõ cái giới Đức, giới Hạnh, giới Hành. cho nó rõ cụ thể để cho mình học bởi vì đây là sách học cho nên Thầy nêu rõ ; còn cái kia mình nói về đức nhân bản nhân quả, mình nói cái đức, và đồng thời có cái hạnh nữa con nó có cái hạnh, Thí dụ như bây giờ mình nói về cái hạnh, cái hạnh mà 32 cái điều mà Quán thân bất tịnh con thấy trong đó 32 cái hạnh. Cái hành động để mở quán để mà làm cho mình nhàm chán, để cho mình trừ cái tâm sắc dục của mình. Đó là cái hạnh, cái

hành động cho nên đó gọi là hạnh, còn cái đức của nó làm mình thanh tịnh, nó không có dâm dục con hiểu không. Đó, mình phải hiểu chỗ đó đức thanh tịnh. Đức thanh tịnh sắc dục. Cho nên khi mà viết đạo đức Thầy muốn cho mấy con hiểu, hiểu như vậy. Con ghi chỗ này này, giới đức, giới hạnh, giới hành. Ở đây giới thì cái chữ Đức nói về cái đức của nó ; mà nói về hạnh, cái hạnh của nó ; còn nói về hành là cái pháp, cái Pháp hành. Cái phát hành như là quán tưởng bất tịnh đó mấy con quán tưởng thân bất tịnh. Rồi cái hành là cái pháp hành. Cho nên về cái đức Hạnh nó phải có cái hành ở trong đó nó mới thực hiện được cái đức.

[Tu sinh]: Con nghe tất cả những cái bài viết. Người ta chưa nêu rõ tất cả về cái giới Đức, giới Hạnh của cái...

[Trưởng lão]: Thì lần lượt rồi người ta sẽ lần lượt người ta hiểu, nếu mà người ta sẽ đọc cái này kỹ lưỡng thì chắc chắn...hiểu rồi. Bởi vì mình đọc qua thôi, mình không lưu ý con. Chứ mình lưu ý thì Thầy nói đạo đức nhân bản là mấy con đã lưu ý rồi. Mà Thầy đã viết nhiều rồi đó. Rồi từ mới đầu vô cái đầu đề vô giới thiệu, rồi giới thiệu cái

lời nói đầu, giới thiệu như thế nào ở trong này nó có những cái lời đủ hết để tới chừng đó chúng ta vào cái đức, cái đức nào sau, cái đức nào trước. Mấy con cứ lượm vào cái dàn bài này thì mấy con viết thành của bộ sách đạo đức rất là tuyệt vời này, mà những cái mẫu chuyện mấy con còn hay hơn những mẫu chuyện của Thầy nữa, Thầy còn tìm không ra, chứ còn mấy con quá trời, vậy mà không viết được sách đạo đức thì dở.

[Tu sinh]: Viết cái đề tài đó bây giờ con lượm hết ra mới 13:04...sách về đạo đức nhân bản nó rõ ràng tới trang cuối cùng con mới thấy được hai chữ nhân bản.

[Trưởng lão]: Đây cái bộ sách này con viết, cuối cùng thì kết luận.

[Tu sinh]: Những cái bộ sách trước là nói về đạo đức nhân bản nhân quả, nói chung là nói về nhân bản là đều rồi... chắc chắn là đúng không sai...

[Trưởng lão]: Cái bài này là cái bài so sánh giữa giới bổn và giới kinh, tức là Thầy muốn nói về cái đức, cái hạnh, cái hành. Cái kia nói giới bổn là giới cấm không nó không có đức, hạnh, hành của nó. Cho nên vì vậy cái bài này là cái bài cuối cùng giới thiệu về

tập sách.

Thầy mừng là tại sao mấy con biết không, Thầy mở cái nước này rồi mấy con mỗi người đều thay thế Thầy viết sách đạo đức Thầy đỡ viết. Thầy chỉ còn có cái là bây giờ mấy con viết xong rồi mà để làm thành sách, Thầy duyệt lại cho mấy con, rồi từng đó mỗi người đều đứng trên cái tập sách này của mình dạy đạo đức. Mình nói của mình những cái mũ chuyện mình đưa cái đời sống của mình nó có nhiều lắm mấy con, thành ra nó thực tế, nó cụ thể nó không có nói sai sự thật không đúng sự thật ; cho nên mấy con cố gắng để không từ cái khả năng mấy con có mà không được triển khai, nó không có lợi ích cho bản thân mấy con mà nó không lợi ích cho người khác. Chứ mấy con triển khai, mình đem cái đạo đức vào đời thì mấy con thấy nó lợi ích ngay từ cái chỗ mình học rồi nó đã lợi ích cho mình rồi, đến khi mình viết ra mọi người đọc nó sẽ lợi ích cho mọi người. Thầy nghĩ rằng cái khả năng, cái điều kiện của mấy con chỉ cần triển khai nó, giúp cho mấy con trở thành cái ngòi bút, ngòi bút đạo đức.

Cho nên ngày xưa Thầy Chân Quang

được ở gần Thầy 1 năm, nhưng mà không được triển khai cho rớt ráo cho nên Thầy Chân Quang bây giờ, cái ngòi bút của Thầy Chân Quang Thầy dẫn dắt một số đông rất đông người mà rất uống ; chứ nếu mà thay ngòi bút đó được đào luyện mà được đạo đức mà đúng đắn rồi thì Thầy Chân Quang bây giờ dẫn một số người đạo đức lắm, nó không còn lệch, không có còn mà Thầy nhẩy múa mà ca hát như vậy, nó không còn ôm cây đàn đâu.

[Tu sinh]: Cái tháng 7 năm rồi là 10 ngàn người đó Thầy.

[Trưởng lão]: Nghĩa là cái sai nó dẫn dắt một số ghê gớm sai chứ đâu phải, mà cái đúng nó sẽ dẫn dắt một cái đúng. Cho nên Thầy thiết nghĩ, cái lớp học của Thầy, đệ tử của Thầy có nhiều người có khả năng lắm, nhưng phải đào luyện họ chứ. Không khéo sau khi Thầy chết rồi bắt đầu cái khả năng đó nó hoạt động ; thôi trời ơi ! nó dẫn dắt một số nữa cũng như đức Phật ngày xưa, Đức Phật chết rồi, một số A la hán đi luôn rồi, bao nhiêu người mà chưa chứng quả A La Hán là nguy hiểm vô cùng đó, cho nên chúng ta bị nhầm hết đó. Hai mươi mấy

thể kỹ mà chúng ta đều ở trên con đường sai không, những cây bút của các ngài đầu phải là cây bút vừa. Các Ngài Long Thọ ghé gớm, ngài Cưu-ma-la-thập, ngài Vô Trước, ngài Thế Thân, trời đất ơi! những cây bút. Thậm chí như ngài Mã Minh cũng thấy ghé chứ đầu phải, những cây bút dữ tợn chứ đầu phải là thường, mà nếu mà được huấn luyện đúng cách thử coi dựng lại cái nền đạo đức của Phật giáo mà, đem lại lợi ích, từ những cái thể kỹ đó mà tới bây giờ các con biết, con người chúng ta đạo đức rất là tốt. đạo đức nhân bản mà.

[Tu sinh]: Bạch Thầy như Ngài Vô Trước viết cái

[Trưởng lão]: Tưởng mà làm sao đúng được con.

[Tu sinh]: Con thấy nhiều người học cái bài đó học năm này qua năm khác học 9, 10 năm phải khó.

[Trưởng lão]: Khó con

[Tu sinh]: uống công quá.

[Trưởng lão]: Uống cái công, có lợi ích gì không? Thấy đọc đâu có lợi ích gì, chỉ nói nghi thức chơi vậy thôi.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! hỏi này có Thầy ngồi đây Thầy có hỏi về... 16: 51

[Trưởng lão]: Con hỏi Thầy về cái động thân như thế nào con?

[Tu sinh]: Con bị cái đưa tay ra một cách vô thức đó.

[Trưởng lão]: Như vậy con dùng pháp tác ý con. Con dùng pháp tác ý con thấy mình có cái tình trạng mà vô thức nó muốn đưa tay ra, dục nó đưa ra ; hoặc là nó muốn đưa chân nó đưa chân này nó hoàn toàn nó không phải là do cái ý thức con chủ động, con phải nhắc lại thân phải bất động. Khi nào muốn đưa tay, đưa chân là phải có ý thức điều khiển, con nhắc nó. Con dùng pháp tác ý thôi để điều khiển nó bằng ý thức lực của nó trở lại để được thân con nó bình thường chứ không nó dục nó đưa tay ra nó đưa tay. Như vậy nó hoàn toàn ngoài cái sự kiểm soát của con rồi, thuộc về thần kinh của con nó ngoài... Con muốn nói là nói đại chứ không có kịp kiểm soát nổi nó, đưa tay ra mà con không có chú ý đưa tay ra mà nó đã đưa ra thì coi chừng nó điều khiển qua cái lời nói, qua cái hành động của con hoàn

toàn ngoài vô thức thì phải sử dụng cái Pháp Như Lý Tác Ý để nó trở lại cái điều khiển của nó.

Mục đích của đó làm chủ qua tất cả các thân hành, khẩu hành, ý hành của nó hết. Do đó nó có cái gì mà vô thức của nó, tức là cái ý thức không điều khiển được thì phải chỉnh đốn lại, cho nên trên cái vấn đề của con là dùng Pháp Như Lý Tác Ý, coi như đó là cái tật của con đó thì con tác ý bảo nó bình phục trở lại. Khi muốn hành động một cái điều kiện gì, muốn nói một cái gì thì ý thức phải chỉ huy, phải suy tư, con nhắc nó vậy, sau này nó làm việc nó cẩn thận hơn, nó không có tự động vậy đó.

[Tu sinh]: Kính thưa **[Trưởng lão]:** trong trường hợp, nhiều khi con đang ngồi con vừa tác ý xong cái cơ của con nó giật một cái.

[Trưởng lão]: Cái đó nó cũng là cái tự động điều khiển đó con mình không có cho nó làm cái chuyện như vậy thì mình phải tác ý nó thôi, Cái đó là cái hệ thần kinh của con chứ không có gì đâu, nó bình phục trở lại chứ không khéo, đó cũng là cái trạng thái bệnh đó, mấy con mà tự động đưa tay

ra, tự động đưa tay đưa chân ra, tự động méo miệng qua lại cái kiểu đó thì nó là nó bị tự động rồi, nó bị tưởng hoạt động rồi, hệ thần kinh tưởng. Cái miệng của con vậy mà nó kéo qua kéo lại là con bị tưởng rồi đó, kêu là hàng tưởng mình không còn ở trong cái ý thức của mình được nữa, cho nên nó làm cái chuyện đó thì mấy con bảo nó tịnh chỉ lại nhưng lại hoàn toàn phải theo ý thức chủ động chứ không có được tự động mà cái thân thể mà tự động mà hoạt động như vậy. Các con phải mạnh mẽ, phải tác ý nó, tác ý nhiều lần chứ không phải một lần đâu; một lần nó không hết đâu, phải bền chí đó con. Cũng như mình bị đau cái bệnh của mình thì mình phải tác ý nhiều lần nó mới hết, cái gì cũng vậy. Chứ đừng có tác ý một bữa, hai bữa rồi cái bỏ trôi qua, hoặc là thấy nó bớt bớt rồi thôi, hoàn toàn là bình phục, hoàn toàn là thấy nó không có còn cái bóng dáng nữa thì mới thôi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như trong trường hợp, những cái cảm thọ con bắt đầu nó chú ý và nó nghĩ đến cái cảm thọ hoài,...

[Trưởng lão]: Cái đó là con phải tác ý nó, đừng có chú ý, đừng có sợ hãi đừng có

lo lắng cái chỗ mà con cứ chú ý nó là con lo lắng nó đó, con sợ nó đó, con đừng có lưu ý đến nó, con tác ý nó « thọ là vô thường cái thân này phải bình thường lại, không có còn thừa hơi nữa, tao không có sợ mày đâu, mày cứ lo mày cứ tối ngày mày chăm chú mày lo cái bệnh của mày hoài à, bệnh là cái nghiệp, cái thọ nghiệp chứ có cái gì đâu mà sợ, chết bỏ, không có sợ nó, không có lo lắng nó, không có nói là con cưng nó đâu, cứ tối ngày sẫm soi cái bệnh hoài thì nó cứ bệnh hoài, hiểu không? Tác ý cho mạnh, đừng có lo. Thầy nói ở đây chết bỏ, không có sợ ba cái thứ này. Gan dạ như vậy chứ còn không khéo con cứ tối ngày lo cái bệnh của mình.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cái trường hợp mà cái hành động mà vô thức nó xảy ra, là phải sau một thời gian khi mình ngồi tu rồi mới xảy ra, tại vì khi mình tác ý và khi mà nó xảy ra rồi mình tác ý hay là tác ý trước đó không bao lâu mới tác ý.

Trưởng lão : Tác ý trước đó, rồi cứ một thời gian mình biết mình có cái đó thì luôn luôn lúc nào thì mình tu, bất kỳ mình tu pháp nào mình cũng phải tác ý cái điều đó trước đầu tiên, để nó diệt trước, chứ đừng

có để nó xảy ra tác ý thì nó muộn rồi.

Cũng như mấy con đơi hôn trầm rồi mấy con mới đi kinh hành thì muộn rồi. Nghĩa là nó có bệnh thì mới trị bệnh thì nó đỡ lắm, ngừa bệnh hơn trị bệnh, biết là cái giờ này nó sắp sửa nó sẽ bị hôn trầm, thì đi kinh hành trước, đừng để gục cái rồi mới đi thì cái chuyện nó đỡ quá, phải trừ nó, bởi vì mình có pháp trừ trước, ngừa trước hết rồi không có để xảy ra, mà không để xảy ra riết nó quen nó không có bị nữa. Còn mình để nó xảy ra rồi nó bao giờ trị nó cũng không hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy con xin hỏi. Có một cái phá p môn của ngoại đạo người ta tu, người ta đưa cái hỏa hầu, cái cục dưới lên đỉnh đầu, chừng nao nó thoát ra được rồi thì người ta nóng 40 mấy độ cũng đối với người ta không ăn thua gì hết. Mặc một cái áo mỏng mà lạnh cỡ âm mấy độ đối với người ta không ăn thua gì hết, người ta cũng mặc một cái áo mỏng thôi. Như vậy là cái đó nó có lợi gì không Thầy.

[Trưởng lão]: Nó chỉ biểu diễn chơi vậy chứ nó không có lợi gì, biểu diễn cho người ta hay chơi vậy. Trời ơi trời, nóng như

thể này mà tôi chẳng có sao hết, mà lạnh như thể này mà tôi chỉ có ở trần tôi nghe thấy như thường. Nghĩa là kê nước đá vậy tôi không có tay gì hết, cái sức nóng của năm người đó thì thấy ai cũng ghê chứ cái này có lợi ích gì đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, ông chỉ dạy cho một số đông người.

[Trưởng lão]: Bởi vì họ thấy kỳ lạ.

[Tu sinh]: Khất sĩ cũng có một số người theo học.

[Trưởng lão]: Họ học làm chi vậy cho nó uống thôi. Bây giờ ở bên Ấn Độ đó có một cái chú bé đó là 16 tuổi, bây giờ chú ngồi sáu tháng, ngồi thiền sáu tháng không ăn uống, mà thiên hạ bây giờ tập trung nói hay quá ta. Ngồi không ăn uống có lợi ích gì? Vậy mà chú bé này ngồi làm Phật, bộ ông Phật ông dạy cái kiểu đó. Ông Phật ông dạy cho chúng ta sống một đời sống không có làm khổ mình, khổ người bởi vì nó mới Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh nghiệp chứ con thầy không, chứ đâu có dạy tôi ngồi thiền để mà tôi biểu diễn thần thông kiểu kỳ cục vậy. Trời đất ơi, bộ thế gian này hết đồ ăn rồi sao mà trử vậy.

Vậy mà người ta lại chăm chú vào cái chú này ngồi hay, Thầy nói hay có lợi ích gì, tốn tiền mấy người đi xe đến đó xem chơi chứ có gì đâu. Cho nên vì vậy mà có một cái bức thơ đó họ đánh rồi họ bỏ trong cái mạng, rồi Thanh Trì mới đưa cho Thầy. Thầy nói thiệt ra lẽ ra cái chuyện của người ta thôi cũng không nói, nhưng mà tại vì bỏ trên cái mạng của Thầy, cho nên Thầy cũng trả lời, vậy mà nói ngồi sáu năm để làm phật. Trời đất ơi! Bộ Phật ngồi cứng ngắc vậy lợi ích gì cho ai. Bộ điên sao, học theo Phật mà nói Phật ông Phật vậy sao, mấy người nghĩ Phật vậy à, mấy người phỉ báng Phật. Cái người nào mà thể hiện thần thông, mà người nào mà ngồi thiền mà sáu bảy tháng không ăn hay một năm, hai năm, ba năm mà cho nó là Phật Thầy nói ông Phật điên. Ông Phật sống bằng trí tuệ chứ đâu phải ông Phật bằng sống như vậy đâu, đức hạnh người ta đem đến một cái thân giáo của người ta là đem đến cái hạnh phúc cho người khác chứ đâu phải là ngồi đó. Cho nên đức Phật đi khát thực là hóa duyên độ chúng, người ta thấy nội cái hạnh của Đức Phật đi xin ăn không người ta cũng cảm mến rồi. Còn mình ngồi cứng ngắc ở trong rừng làm cho người ta tốn hao tiền

thêm, có không mấy con thấy không? Chú nó đâu phải lợi ích đâu, nó là cái tai hại. Dem cái chú bé này mà gặp Thầy mà ở bên Ấn Độ, Thầy lôi ních cho mấy cây, Phật như vậy à. Mấy người hiểu Phật như vậy à? Hiểu Phật phải hiểu Bát Chánh Đạo chứ sao, hiểu bốn cái chân lý chứ sao? Mà bốn cái chân lý này có nói cái điều đó không, có nói ngồi cứng ngắc không?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, trong trường hợp 49 ngày Đức Phật ngồi ...(nói chung) tu tập như vậy là có mỗi ngày còn đi khát thực xin ăn?

[Trưởng lão]: Còn chớ, đi khát thực mới có ăn chứ, không đi khát thực chết mất sao. Ngồi đó mà xả tâm ly dục ly ác pháp chưa xong ở đó ngồi cứng ngắc làm sao xả. Cho nên 49 ngày tưởng ông Phật ông ngồi cứng ngắc. Đâu chỉ mấy con cừu trở về quá khứ coi có phải 49 ngày ông ngồi sao, có Tam Minh rồi về nhìn có phải không? Chú giờ ai cũng nghe nói 49 ngày, chắc ông Phật ông ngồi cứng ngắc ở dưới đó, ông ngồi không nhúc nhích, mấy con hay tưởng tượng cái kiểu đó.

[Tu sinh]:Thầy nói phải con cũng tưởng

vậy sao.

[Trưởng lão]: Mới nghĩ như vậy ngồi thiền như vậy, nhập định như vậy 49 ngày chúng đạo.

[Tu sinh]: Bên cũng kể mà tự tu mà ngồi nhập thất kiểu đó, 40 mấy ngày không ăn uống ngồi trong hang động đất đá vậy đó, mà nó như là cả thế giới người ta tuyên là như vậy.

[Trưởng lão]:Thì cái hiểu lầm, thật sự ra Bát Chánh Đạo có dạy chúng ta cái điều này đâu, có phải không. Bấy cái lớp hoàn toàn ở trong cái giới luật hết, tức là Chánh niệm, hoàn toàn động đậy hết, hoàn toàn chủ động Bất động tâm. Cái lớp Chánh Định là để làm gì ? Đức Phật nói tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng , Sử dụng nhập định chơi vậy chứ có làm gì chứ đâu phải ngồi đó 7, 8 ngày, 7, 8 tháng làm cái gì? Tôi nhập định để tôi tiếp tục tịnh chỉ hơi thở tôi làm chủ sự chết tôi rồi, thôi tôi không cần phải nhập định biểu diễn cho mấy người xem chi cho mất công, này phỏng có lợi ích gì chứ.

Các con thấy cái Chánh định của Phật bốn cái thiền, Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền,

Tứ thiên. Mà tôi Chánh định được là tôi nhờ cái Tứ Thần Túc, phải không? Cái Định Thần Túc đó, tôi mới nhập bốn cái loại định này tôi làm chủ cái hơi thở tôi, tôi muốn chết hồi nào tôi chết, muốn sống hồi nào sống. Thì cái này là chứng minh cho tôi làm chủ chứng đâu phải tôi biểu diễn cho mấy người xem cái định này. Còn tôi sống 7 cái lớp đầu tiên từ Chánh kiến cho tới Chánh niệm là tôi sống thân giáo về đức hạnh rồi, có phải không các con thấy Chánh không à. Hoàn toàn tôi là con người như bình thường chứ gì. Nhưng tôi sống có đạo đức tôi sống trong cái Chánh chứ không phải trong cái tà nữa, các con thấy rõ. Còn cái Chánh Định là để tôi làm chủ cái cuối cùng của cái thân tôi tôi muốn chết chết, tôi muốn sống sống thôi. Bởi vì cái Tứ Thiên nó xác định cho chúng ta biết tịnh chỉ hơi thở mà chứ nó có bảo chúng ta làm cái gì đâu có đem lại lợi ích gì đâu, cho cái người tu đó họ chỉ làm chủ. Bây giờ tôi làm chủ nó mà người khác làm chủ được không? Cho nên tôi đem cái thiên định này tôi ngồi mấy ông có làm gì được không? Phải hiểu đạo Phật chứ? Hiểu một cái kiểu của mấy ông là hiểu mù, hiểu như cái chuyện thần thông của cái đạo nào đâu

chứ đâu phải đạo Phật dạy.

Không Thầy sẽ trả lời cái bài đó Thầy sẽ trả lời nhưng mà điều kiện Thầy không có thì giờ chứ Thầy có thì giờ Thầy trả lời cho Tá Hỏa Tam Tinh cho thế giới hết cho biết. Đụng hơi đâu cái chuyện lạ cho nó là thần thông, cho nó là hay cho nên tập trung tốn tiền tốn bạc nước này chạy nước kia để xem. Đây qua Ấn Độ không tốn tiền, Máy bay nó ăn tiền mình chứ nó có cho mình sao, vậy mà cũng chạy qua bên đây xem chút, bộ hay ho gì lắm hay sao? Không có hay gì, Thầy nói cái thứ đó không có hay, toàn là cái thứ tưởng không chứ hay gì? Ngồi đó, thí dụ như con nói cái chuyện, con thấy nóng, lạnh nó vẫn làm chủ được, toàn là cái lực tưởng của người ta chứ làm cái gì.

[Tu sinh]: Dòm ông Thầy đó ông hướng dẫn một số đông người, kêu là Phật tử Thành Phố Hồ Chí Minh mua đất cho ông ở Đà Lạt đó, mua 5, 6 mẫu gì đó, làm cái trường thiền đó, tai hại lớn lắm.

[Trưởng lão]: Tai hại lớn lắm, mà sao Nhà nước lại cấm lại không làm nổi.

[Tu sinh]: Ông mang cái bộ y á Khất sĩ, người ta tưởng ông tu bên Phật Giáo.

[Trưởng lão]: Phật giáo cái kiểu kỳ lạ, giáo pháp của Phật không có ba cái thứ này mà bây giờ nhét vô ba cái thứ này thật là kỳ lạ.

[Tu sinh]: Con cũng có tập một thời gian con thấy cũng ... nó đầu độc quá. Thật sự ra nó nhiều cái nó sai lệch, Phật giáo nhiều quá mà họ cứ đưa vô cũng cho cái hình sắc của Phật Giáo. Vừa rồi thì Thầy có một cái chú Lĩnh, chú đọc trên mạng Hoa Sen hay đầu đó chú lôi xuống một cái bài nói về cái cơ quan tiềm năng. Hà Nội đã cho cái cơ quan tiềm năng con người, bây giờ cấm cái cơ quan đó liền. Do đó bây giờ cái số người đó họ la lối um sùm, nào là dùng cái nhân điện để mà phát triển cái lúa của Nhân điện rồi đó bây giờ nhà nước lại cấm rồi. Sau một thời gian cho mấy bà này có bà ở trong cái cơ quan đó đi ra làm chuyện đó, cuối cùng nhà nước cho báo chí theo. Cho nên báo thanh niên nó có cho đăng mấy cái bài báo rồi chờ cái kết quả rõ ràng rồi làm sao Nhà nước cho quan sát làm sao như thế nào cấm cái cơ quan đó không cho hoạt động nữa, bây giờ la lối. Chú lĩnh chú mới gửi cái bài đó qua cho Thầy, có lẽ ý ông này cũng muốn Thầy góp phần coi cái này có đúng hay sai,

coi nó ở trong cái dạng nào, nhưng mà Thầy mới có đọc nó thôi Thầy chưa có nói, bởi vì công chuyện Thầy nhiều quá ở đâu mà lo chuyện thiên hạ. Lẽ ra Thầy biết nó ở đâu mà ra rồi, Thầy biết. Đối với Thầy thì không có cái gì mà giấu được Thầy hết đâu, nhưng mà Thầy không có động chạm ai hết, ai làm gì làm cũng được. **[Tu sinh]:** Tổ chức đó tổ chức của những địa phương **[Trưởng lão]:**.

[Trưởng lão]: Vậy hả con.

[Tu sinh]: Địa phương họ tổ chức

[Trưởng lão]: Cái cơ quan đó, cái trường Ở trong Hà Nội lớn lắm mà con, tập trung cái số lực lượng của những người tưởng ghê gớm lắm về đó. Toàn ông lớn không chứ không phải ông nhỏ đâu, mà bây giờ Nhà nước cấm, dẹp, dẹp cái trường đó rồi, Thầy đọc qua cái bài đó Thầy mới biết chứ còn sự thật ra Thầy đâu có hay. Đọc cái bài đó mới biết nhà nước mình cấm.

[Tu sinh]: Kính thưa **[Trưởng lão]:**
Con xin hỏi chuyện này 30: 50 ...

[Trưởng lão]: Không, bây giờ đâu có cần, bây giờ Thầy chỉ cần mấy con chỉ nhiếp tâm và an trú một phút thôi phải không,

không cần phải nhiều ; thì bây giờ tu Tứ Niệm Xứ rồi cái sức mà an trú mấy con sẽ tăng. Bởi vì nhờ cái Tứ Niệm Xứ này mà xả tâm ly dục, ly ác pháp cho nên vì vậy mấy con mới không bị ức chế, chứ còn bây giờ an trú nhiếp tâm mấy con tăng lên 2 phút là mấy con bị ức chế rồi, các con hiểu chưa?

[Tu sinh]: ...

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên là mấy con đi lên đây rồi mấy con về mới ham tu, chứ kể như một tuần hay một tháng mới lên gặp Thầy một lần chắc mấy ngày đó mấy con tu chậm lắm. Không, sự thật ra thì phải như vậy mấy con, bởi vì cái lớp học của mình đào tạo thì phải nó có cái sự xách tấn, cái sự góp cái điều kiện mình nghe được mình về mình áp dụng mình tu, mình coi cái đặc tướng của mình nó phù hợp ở chỗ nào để mình nhiếp tâm mình có kết quả ngay liền thì nó phấn khởi mình mình tu nữa, nó càng ngày càng tu tốt.

Cho nên càng lúc xả tâm mấy con thấy cái tâm nó thanh thản, an lạc, vô sự là mấy con thấy giải thoát thật sự, tới chừng mà mấy con đủ Tứ Thần Túc là mấy con mới thấy lạ lòng cái tâm mình nó thanh tịnh, sao

lại có cái lực kỳ lạ, mình không luyện con, mà tới chừng đó nó lại có, nó có sử dụng rất dễ không có gì.

Thầy biết chính bản thân Thầy hiểu mình không có luyện nó mà tại sao nó lại có kỳ, mà nó kỳ là do tại tâm mình thanh tịnh. Mà bây giờ mục đích của mình làm sao cái tâm mình thanh tịnh ly tham, sân, si chứ có gì đâu, mà ly thì phải có Định Vô Lậu, ly phải có Pháp Thân Hành Niệm, bởi vì chướng ngại ở trên thân của mình nó nhiều lắm mà không có Pháp Thân Hành Niệm thì phá làm sao phá chướng ngại. Mà nếu không có Định Vô Lậu, không có tri kiến của mình thì làm sao phá tất cả các niệm tham, sân, si. Thành ra nó hội đủ những cái điều kiện để cho mình đi vào cái chỗ thanh tịnh tâm của mình hoàn toàn, sự thanh tịnh tâm của mình hoàn toàn.

Mà khi thanh tịnh tâm của mình hoàn toàn thì hàng ngày mình đã góp biết bao nhiêu cái lực mình tác ý ra, sau đó mình gom góp mình tích tập những cái lực đó trở thành một cái khối rất lớn. Sau khi mà tâm mình thanh tịnh thì nó trở thành cái lực cho mình sử dụng, mình không luyện nó, mục

đích mình không luyện nó đâu, nhưng mà nó trở thành ; mà mục đích mà luyện nó là mình bị tưởng.

Con thấy bây giờ thí dụ mấy con cứ ôm Pháp Thân Hành Niệm mấy con tác ý đi, mấy con tập cái gì mấy con cứ mấy con lệnh nó đi cho nó rồi mấy con tưởng cho nó làm thì mấy con bị tưởng đó.

Còn cái này mình có gì đâu, mình lệnh để cho nó đuổi những cái cảm thọ, đuổi những cái tâm niệm của mình ra phải không? Thì những cái cảm Thọ những cái tâm niệm của mình nó sẽ hết đi, nó hết đi thì cái lực của nó nó gom góp lại nó thành cái lực làm chủ chứ có sao. Tại vì hồi đó mình cứ luyện nó mình cứ bảo tâm ly dục, ly ác pháp đi, có phải không. Cho nên cái lực này bây giờ nó muốn nó muốn ly dục, ly ác pháp chứ cái lực này nó đâu còn ham muốn tiền bạc nữa, nó đã ly dục ly ác pháp hết rồi.

[Tu sinh]: Ăn uống nó cũng không ham muốn nữa?

[Trưởng lão]: Nó cũng không ham muốn nữa con, bởi vì khi mà con ngồi con tu Tứ Niệm Xứ nó sung mãn rồi nó không có đói con. Nó không đói không mệt không

buồn ngủ nữa, nó sung mãn Tứ Niệm Xứ rồi mấy con mới thấy nó vĩ đại thật nó an trú ghê gớm thật. Bởi vậy mới nói an trú; nhiếp tâm và an trú nên bây giờ chúng ta chỉ có một phút, mà một phút chúng ta rất vất vả phải không, mấy con thấy. Còn bây giờ mình xả tâm riết rồi nó an trú Trời ơi sung sướng quá rồi, khỏe, tức là nhiếp tâm an trú, ở trong cái Tứ Niệm Xứ mà nó nhiếp tâm, an trú nó không có bị ức chế mấy con. Cho nên Pháp Phật, ông Phật biết rõ ràng là tu theo ngoại đạo là bị ức chế hết. Cho nên Đức Phật đẹp bỏ thực hiện qua cái chỗ lưu ly Pháp, cho nên nó mới có Tứ Niệm Xứ nó đâu phải rồi được. Người ta không hiểu người ta tu bậy tu bạ nó cũng bị lọt vào ức chế.

Mấy con thấy từ khi mà Thầy triển khai ra càng lúc mấy con càng thấy rõ cái pháp của Phật tu nó không có sai.

[Tu sinh]: Thì bây giờ, vậy là con phải ôm Pháp Thân Hành Niệm suốt 2 tiếng đồng hồ...

[Trưởng lão]: Bây giờ, mục đích của con là sử dụng để mà ức chế, để mà trị bệnh con thôi chứ còn Tứ Niệm Xứ thì không có ức chế được, sau đó mới trở về cái vị trí mà

tu Tứ Niệm Xứ. Chứ bây giờ bệnh của con mà con tu Tứ Niệm Xứ thì nó bị bệnh nó cản trở con rồi, con cũng vẫn phải ôm Pháp Thân Hành Niệm để phá bệnh con chứ gì ? Cho nên vì vậy mà người nào có bệnh là người đó khó tu, trước phải diệt bệnh rồi sau đó mới tu được. Có 5 điều kiện khó mà Đức Phật đã nói mà người có bệnh là khó tu các con hiểu không.

[Tu sinh]: Như vậy trong trường hợp này con tập Pháp Thân Hành Niệm nhiều ức chế cũng không sao ?

[Trưởng lão]: Không có sao, bởi vì Pháp Thân Hành Niệm ức chế nhiều là tại con tập trung chú ý, con nặng đầu là bị ức chế đó. Còn cái này con tác ý bảo đưa tay ra thì con cứ đưa ra, chứ đừng có chú ý nhiều ở trong cái đưa ra, mà chú ý nhiều ở trong cái đưa ra là bị ức chế. Thầy đã nói rồi, đây là cái giai đoạn trị bệnh chứ không phải là giai đoạn như căn cứ địa, đó tới cái giai đoạn nào tụ tập giai đoạn này. Biết rõ từng chút.

[Tu sinh]: Trưởng lão! Con còn câu thứ hai nữa đó Thầy?

[Trưởng lão]: Còn câu thứ hai con nữa hả con ?

[Tu sinh]: Còn câu thứ hai nữa.

Hỏi: Thân tức lói đủ chỗ, lúc phải bị muỗi cắn đủ mọi cách như vậy là động ổ của cảm thọ đau phải không? Xin Thầy từ bi chỉ dạy.

[Tu sinh]: Con thấy cái thân con thì nó không có bệnh hoạn, mà sau cái đó ngời đủ thứ chuyện xảy ra?

[Trưởng lão]: Con vô cái Tứ Niệm Xứ đó phải không, thì vậy đúng rồi vô hang của nó thì nó phải có chứ sao nó ra nó làm động để con tu.

[Tu sinh]: ...Con phải giải quyết sao ?

[Trưởng lão]: Thì bây giờ con vô đó mà nó tức nói chỗ nào được rồi nó tức lói nó bán.

[Tu sinh]: Công tác ý thì nó hết.

[Trưởng lão]: Con cứ tác ý thôi, còn muỗi cắn thì có gì, con làm cái màn mà che mặt cũng như là phụ nữ Ấn Độ.

[Tu sinh]: Con thấy nói chung như con thấy đơn của con đó Thầy, con bắc cái ghế này lên trên cái đơn, bắt đầu con mới giăng cái mùng, đây là ... trong cái mùng, cái ghế

này trên cái mừng của con...36:56

[Trưởng lão]: Thì vậy cũng đâu có sao đâu, ngồi cao coi chừng nó té xuống mới chết.

[Tu sinh]: Con thấy ... cái mừng ngồi nhưng mà lúc mà nằm ngủ không giãn ra được Thầy.

[Trưởng lão]: Giãn ra được.

[Tu sinh]: Làm sao may có cái miếng dính gấp, miếng gấp đó Thầy,

[Trưởng lão]: Đó vậy đó, cái đó là người ta cũng sử dụng một cái mừng mà khi ngồi mà khi nằm đều được, cái đó cũng nghĩ cách ra để mà người ta ngăn ngừa muỗi thôi mà.

[Tu sinh]: Ngồi trên giường thì nó dễ buồn ngủ, ta làm vậy để cho nó khỏi buồn ngủ.

[Trưởng lão]: Cái đó là cái mừng treo ở gốc cây, cái mừng của sư Pháp Ngộ đó, sư hay treo ngoài gốc cây thành ra nó lạnh lạnh nó không có ngủ, để không trong nhà nó ấm ấm là nó ngủ. Thì những cái phương tiện đó để giúp cho chúng ta ở cái giai đoạn đầu, còn cái giai đoạn sau thì chắc chắn là

nó không đến đổi điều đó đâu. khi mà cái từ trường của các con phóng ra rồi thì muối nó không có vô, nó không có vô, nó không tác động. Còn bây giờ mấy con ngồi đâu là nó bu chỗ đó. Cái từ trường của mấy con bây giờ nó phóng ra là cái từ trường nghiệp, nghiệp ác cho nên muối nó đến nó đòi nợ máu nó. Không Thầy nói thiệt mà mấy con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy bây giờ trong thất con trống trải rồi đó, không có muối nhiều trước có nhiều lắm, mấy cái thật mà kín chỗ đó ồ không?

[Trưởng lão]: Cứ mà để mà cứ lấy giấy mà ghim cho nó kín chừng nào là làm tổ muối chứ có gì? Còn nó trống như thế này mấy con ngồi nãy giờ mấy con thấy đây có muối đâu. Tội mà cứ khoảng khoảng như thế này làm sao mà muối nó ở đây được cái chỗ nào mà kín thì muối nó mới núp nó ở. Mà cái nhà người nào mà làm kín là có muối.

[Tu sinh]: 38:45 Thầy Chân Thành Trưởng Lão...

[Trưởng lão]: Thầy Chân thành coi như cái phần Tứ Niệm Xứ Thầy còn xá nhiều lắm mấy con. Thầy chỉ nhiếp tâm an trú ở trong cái phần ức chế của Thầy đi vào

được. Cho nên Thầy ức chế ở trong cái Pháp Thân Hành Niệm của Thầy rất tốt. Thầy bây giờ động đậy thì Thầy không ngủ, chứ mà Thầy không động đậy Thầy ngồi thì nó ngủ. Mà không thể nào thế này mà kéo dài hoài thì cái này nó vẫn dậm chân tại chỗ thôi. Thầy thức suốt đêm rất cực khổ, nhưng mà cuối cùng Thầy không có tiến tới. buộc lòng Thầy phải đi qua cái định Tứ Niệm Xứ do cái Định Vô Lậu này xả tâm thì Thầy mới tiến tới đó. Thầy biết cái này mà, cho nên vì vậy mà Thầy hướng dẫn chứ không khéo mảy con mà chõng khu, chõng rộng mà thức suốt đêm bắt chước Thầy Chân Thành thì nó cũng mục đó thôi, nó không có hết đâu. Mục đích của định vô lậu là nó quét cái gốc, còn cái kia là mình quét cái ngọn cho nên cái ngọn coi vậy chứ lấy gốc nó còn nó đâm ra hoài nó không hết.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, trong cái thời gian tu 3 giờ một thời, rồi mà tỉnh ráo không có ngủ, nằm cũng không ngủ được thì như vậy mình có thể thức thêm

[Trưởng lão]: Được chứ con, mình càng thấy tỉnh mình càng thức thêm à, chứ không có, hể mình thức thêm là cứ tới chứ

còn không có lui lại. Đó như vậy đó, con sẽ tiến tới, tiến tới nó rất tỉnh con, mà ở trên Tứ Niệm Xứ con không có buồn ngủ con, không có buồn ngủ, cứ hể tới Tứ Niệm Xứ là xả liền được rồi...

[Tu sinh]: Như vậy tới cái bữa mà tới giờ ngủ mà chưa chịu ngủ là phải tu nữa chứ Thầy.

[Trưởng lão]: Bây giờ nó giờ nào ra giờ lấy chứ con.

[Tu sinh]: Chưa tới giờ ngủ mà sao nó cứ tỉnh táo hoài.

[Trưởng lão]: Nó tỉnh táo nhưng khuya nó dậy không nổi đâu.

[Tu sinh]: ...

[Trưởng lão]: Coi như là nếu không nó làm cho con chặt giờ đó nó khôn lắm, nó đánh cái cũ đó để mà khuya dậy hết nổi, tới chừng đó nó lười biếng ghê gớm.

[Tu sinh]: Giác khuya con thức dậy con tỉnh giác khoảng 4, 5 giờ sáng, còn 5 phút dậy là rất là tỉnh táo, tu ngon lành, tới khoảng 4, 5 giờ sáng, là nó chìm lại thành ra giấc 4, 5 giờ sáng con phải đi hoài.

[Trưởng lão]: Cái đó là mình chống lại nó chứ còn sự thật ra 4, 5 giờ sáng đó là cái khoảng thời gian con tu. 2 giờ con thức dậy, con tu tới đó là con bị mệt mỏi rồi đó, cho nên con nằm xuống nghe nó thoải mái dữ lắm, phục hồi lại sức khỏe; tới sáng 7 giờ con tu lại mới tốt, chứ mà nếu mà con thức luôn con đầu đá nó luôn sáng con tu lờ mờ đó, nó không tỉnh lắm đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy giấc 4, 5 giờ sáng con phải làm sao Thầy

[Trưởng lão]: Con nằm ngủ lại một giấc đi rồi 7 giờ tu lại tốt thì có sao. Thầy nói con để ý coi, mà nếu mà còn thức suốt rồi 7 giờ tới cứ ngồi nó muốn gục đó chứ, nó không tỉnh. Trong cái giờ mình tu nó không tỉnh, tu suốt ba tiếng đồng hồ, 2 giờ mà cho tới 5 giờ là 3 tiếng đồng hồ mấy con nghỉ, để phục hồi lại. Bởi vì mấy con hao cái năng lượng nhiều đó, hao năng lực của mấy con nhiều trong khoảng thời gian tu, tu dù ít dù nhiều mấy con cũng bị hao hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, Bạch Thầy như vậy là ngủ phi thời sao Thầy.

[Trưởng lão]: Đâu, đâu phải phi thời,

[Tu sinh]: 5 giờ mà có buồn ngủ là mình phải phá nó chứ.

[Trưởng lão]: À chưa tới, chưa tới lúc phá, chừng nào tới lúc phá rồi chừng đó sẽ tỉnh sau, chừng nó tỉnh rồi thì mấy con giờ không phá nó cũng tỉnh. Còn bây giờ nó buồn ngủ để nó phục hồi lại, 7 giờ sáng con tiếp tục con tu ; chứ không 7 giờ sáng mấy con có tu cứ lơ mơ, lơ mơ nó gục tới, gục lui còn mất cái thì giờ mấy con còn vô ích nữa

[Tu sinh]:... đang đi vậy chứ nó làm cái gục luôn, nặng lắm.

[Trưởng lão]: Bởi vậy nó hao cái năng lực, nó đòi hỏi phục hồi mà mấy con không cho nó phục hồi mà trong khi mấy con sử dụng, chừng nào mà mấy con tu tập suốt 3 tiếng đồng hồ mà không có vận dụng cái năng lực của các con nữa thì con mới thấy nó tỉnh chứ còn mấy con bây giờ rõ ràng mấy con tu suốt 3 tiếng đồng hồ rồi mấy con thấy lúc 5 giờ, mấy con thấy nó uể oải ghé gớm lắm, làm việc mà không nghỉ thì thôi rồi, kiểu đó mấy con muốn tiêu luôn. Cho nên mấy giờ sau mấy con ráng tu chứ mấy con tu không vô đâu, không nổi đâu. Thầy biết nó lơ đờ, lơ đờ, tu nó không có tỉnh thức

hoàn toàn đầu.

[Trưởng lão]: Thưa Thầy về nhân quả con có chỗ này chưa hiểu. Thí dụ như mình muốn một con gà, từ trường ác của mình nó sẽ phóng xuất ra thì chỉ làm con gà, còn con gà nó vẫn sống trong khi cắt cổ đau đớn, sự đau đớn của nó cũng phóng xuất ra một từ trường đi tái sinh không hả Thầy.

Đáp : Lễ đương nhiên là nó cũng đi theo cái vòng của nhân quả rồi, cái từ trường mà con cầm con dao con cắt cổ con gà, thì cái từ trường ác của con nó phóng xuất ra, nó tái sinh nó làm con gà để cho người ta cắt cổ lại, thì con gà bị cắt cổ này nó thọ lấy cái đau đớn của nó, thì trong cái đau đớn đó nó có cái nhân và cái quả của nó, nó cũng tiếp tục nó sanh, bây giờ nó đang trả cái quả nó, phải không ? Nhưng mà nó không có làm cái điều ác nữa thì nó lại trong khi đó cái từ trường chịu đau đớn của nó với cái tâm không thù hận, mà nếu con gà này bị cắt cổ mà nó mở con mắt thau tháu nó nhìn con là có thù hận đó thì nó lại tiếp tục trong ác pháp nó đi tái sinh những con vật khác nữa ; hoặc là cái người ác nữa để nó hành động trở lại trả thù lại những cái điều kiện đó, nó

là nhân quả mà.

[Tu sinh]: Trường hợp nếu mà mình đang tu, có một lần con cuốn chiếu con phải canh con cuốn chiếu con canh trước khi con đi rồi con cho nó đi hết rồi con mới đi, nhưng mà không biết như thế nào, nó bò ngang qua cái thì con đi tới đó con dậm một cái. Vậy trong cái lúc mà con đang tu chứ con không có tâm... là tâm ác, vậy thì khi mình dẫm nó chết thì cái từ trường của con với từ trường của nó như thế nào ?

[Trưởng lão]: Cái từ trường của con là vô tình mà làm ác, có phải không ? Cái từ trường vô tình thôi, nó để dành cho con để mai một xe đụng, nó cũng vô tình nó đụng thôi chứ sao, con phải trả cái quả mà cái rốp đó chứ. Nó cũng hai cái xe nó đụng cái rốp thì con cũng phải vậy thôi không có gì đâu, cái đó là cái từ trường của con, nó tích lũy cái quả đó, nhưng mà cái con vật này nó bị chết đi, phải không, nó bị chết đi thì nó sẽ tái sanh, khi mà nó trả cái quả của nó rồi nó tái sanh nó thay vì nó làm con cuốn chiếu mà dưới cái bàn chân đang tu hành của con bàn chân thiện cho nên nó chết nó sẽ làm người được không có sao. Con khỏi lo điều

đó.

Nhưng mà con cứ cố, nó bây giờ tôi đi để cho máy con vật này để cho nó chết thì coi chừng con phải trả cái quả vô tình của con, con phải trả quả, con sẽ gặp những cái tai họa sắp sửa tới cho con, tại vì con không cẩn thận, cho nên vì vậy mà con phải trả những cái quả. À bây giờ ít ra con tu tốt đó nhưng mà tâm con nó cũng còn tham, sân, si, nó cũng còn này kia thì cái quả nó cũng phải đến với con, thì đi xe nó phải quật, con cũng thấy nằm nhà thương chứ đâu phải, không thấy nó gãy giò con cái, về đó đi cà nhắc chứ không có gì.

Tu cũng được chứ không phải không được, nhưng mà hỏi đó mình đi thân hành niệm ngon lành giờ tôi hơi khổ không có sao nó phải trả quả thôi, cho nên cuộc sống của người Tu sĩ Phật giáo là phải tỉnh thức hoàn toàn cẩn thận hẳn hoi, đừng có vô tình một chút là mình cũng phải trả quả, chứ không phải như trong Kinh Pháp Cú Ví dụ như nói mình vô tình thì không có tội lỗi gì hết,... không có tội, khỏi nói đi. Bởi vì cái chuyện mà trước mắt mình thấy rõ ràng là lương tâm mình thấy đạp con cuốn chiếu, trời đất

ơ cái rộp, nghe nát hết trơn hết troi hoặc nó gãy khúc. Thì cái chuyện mà mình thấy nó quằn quại đau thương trước khi nó chết nó lăn lộn thì cái hành động đó nó không tha thứ cho mình, bởi vì vô tình mình vẫn phải trả quà của nhân quả chứ đâu phải.

Cho nên đạo Phật dạy chúng ta hữu tình hữu ý đàng hoàng cho nên dạy ý thức: ý làm chủ, ý tạo tác, lúc nào chúng ta cũng phải chủ động hết chứ không có được. Cho nên mới tập tính thức, chánh niệm tỉnh thức, tĩnh giác. Tỉnh thức trong từng hành động gọi là Thân Hành Niệm, cho nên vì vậy mà người ta mới nói tu trong các hành động, tu trong việc làm tu trong các hành động đó là tỉnh thức từng hành động.

[Tu sinh]: Bạch Thầy ! Con ở trong gia đình còn ở chung bây giờ thí dụ như con được hay tin là bà nội con mất, mà con quyết định ở đây con tu với Thầy thì cái nghiệp chung con có thể giúp gì được cho cái nhân quả của bà nội con đã mất không Thầy.

[Trưởng lão]: Tốt lắm, tại vì bây giờ con ước nguyện là bà nội con mất đi, mà trong khi những ngày con tu tập ở đây ước nguyện bà cũng đã được tu tập như con, bởi

vì cái trùm nhân quả mà. Con ở đây con không cần về đó ở đó người ta cũng lo đám ma rồi phải không ? Không lẽ người ta để sao. Có con người ta cũng chôn mà không con người ta cũng chôn. Nhưng mà con lại biết được tin, còn người ta không cho tin con không biết gì hết, thì coi như con không có hồi Hưởng. Còn con biết được tin bà bây giờ mất, tôi ước nguyện những cái công phu tu hành của tôi, tôi ước nguyện bà tôi sẽ được tu hành như tôi, con ước nguyện.

[Tu sinh]: Con ước nguyện bà cảm ứng được không Thầy, cảm ứng bởi vì nó là chùm nhân quả của mình, nó dễ giao cảm và nó hưởng được cái từ trường đó. Khi mà con giữ giới luật ; còn con về con lo đám ma con lạy lễ, rồi con bịt khăn tang thì cái chuyện đó thế gian rồi, nó không có lợi ích cho bà con nhiều đâu.

[Tu sinh]: Không hiểu sao cái chỗ mà nói về đạo đức không làm khổ mình khổ người, thí dụ như con... những người thân của mình nói nó tu cái gì mà đại ý nghe như thế mà không có nhân, lễ, nghĩa, trí, tín gì hết.

[Trưởng lão]: Không có nhân nghĩa.

[Tu sinh]: Như vậy thì chỗ này con có đẹp qua được không Thầy.

[Trưởng lão]: Chỗ này con đẹp qua được là tại con có cái ý mà con hiểu, và đồng thời con phải có một cái giải quyết của nhân quả, con biết là tất cả những người trong thân mình họ chưa hiểu Phật pháp đâu thì con giải quyết nhân quả để cho mình yên ổn mình tu thì. Viết một bức thư nói rõ cái lý do tại sao con không về con không về là vì con muốn ước nguyện cho bà như vậy, như vậy và đồng thời cái lòng của con rất thương yêu bà, còn nếu mà con về thì chẳng qua là con sự cái đám như vậy cũng như mấy bác mấy chú máy gì hoặc như anh chị em thôi thì cũng như vậy thôi có lợi ích gì cho bà , hơn là càng nghe bà mất thì càng nỗ lực tu. Ước nguyện cái sự tu tập của con để bà hưởng được cái Phước báu đó.

[Tu sinh]: Con biết là con như thế này rất là ngó, ngó ra nếu như con về mà con là một đứa con thì đứa con Thích tử thì đầy đủ đạo đức làm người mới gọi là đứa con Thích tử, tại vì con biết thương mọi người cho nên con mới giữ tâm tâm hoàn toàn chín chắn ... Như con phải cố gắng nỗ lực tu nhưng

con không về. Viết vậy có được không Thầy.

[Trưởng lão]: Không được, nó hiếu tử mà giờ bà nó chết nó không về nó hiếu tử cái thứ gì? Người ta ở đời người ta nghĩ như vậy mà. Bây giờ nó cố gắng nhưng mà bà nó mất, một lần mất đâu còn gặp nữa mà giờ nó không về, như vậy nó nói dóc đó chứ, hiếu, phải không?

Cho nên vì vậy phải nói khác cái lợi ích của con đang ở tu đây để hướng cho bà, người ta thấy cái đứa cháu nó hiếu, thật sự ra nó nỗ lực nó tu cho bà nó đây. Còn con cũng như bây giờ con về đó mà con biết con lấy kinh rồi con lấy chuông, lấy mõ con gõ con tụng kinh thì ở nhà, chà nói thằng này hiếu, bây giờ nó về nó tụng cho bà nó sấp kinh có phải không? Còn con, bây giờ con nói cho gia đình con mọi người trong nhà hiếu biết, hiện con đang ở tu con biết được tin thì con lại ra công công con thực hiện con tu tập hơn để ước nguyện cho bà được thêm. Thì người ta nói ở cái thằng này nó đi tu mà nó cũng có cái lòng ghê gồm thiệt, giờ nó nỗ lực nó tu vậy, vừa lợi ích cho nó mà vừa lợi ích cho bà nó nữa, thì mình thấy cái thằng này có hiếu, có phải không? Người ta

sẽ an tâm hơn.

[Tu sinh]: Thí dụ như bây giờ mà con giải thích bằng thơ nó quá lòng vòng, thì khi mà con thấy con về con nói lại.

[Trưởng lão]: Con về con nói lại được cũng được đâu có sao đâu con nói lại cũng được.

[Tu sinh]: Con nghe đến đạo đức mà Thầy truyền dạy cho con, con có thể con nói ...

[Trưởng lão]: Cũng là cái duyên để cho mình giúp cho những người, coi như chùm nhân quả của mình giải quyết, có vậy là không có gì.

[Tu sinh]: Thầy nói với con vậy nhẹ nhàng hơn.

[Trưởng lão]: Có Thầy thì Thầy nói chung là Thầy góp ý với mấy con để cái gì đúng, cái gì sai cái chánh hay cái tà để góp phần, để xây dựng cái xã hội, để không cái người người ta thường thường người ta hiểu một cách khác mà mình nói cách khác người ta vẫn xem mình là bất hiểu, mà mình nói đúng lý người ta sẽ không có cho mình là sai, ăn thua cái chỗ mình hiểu, mình giải

thích cho rõ để mình cứu độ cái chùm nhân quả. Không lẽ một mình mình tu mà cả gia đình của mình mà để người ta sa đọa ở trên ác pháp sao? Phải không mấy con.

Thôi bây giờ xong rồi.

[Tu sinh]: Lát Thầy con con xin cái cuốn mừng sinh nhật của Thầy, sinh nhật của Thầy cái ngày tụi con.

[Trưởng lão]: Nguyên Thanh có nói Nguyên Thanh đánh vi tính rồi đó, in ra cho con xem cái tài liệu.



122-(LCK-050A)

- * Trình pháp và vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Triển khai Định vô lậu xả tâm



Hôm nay, mấy con tập tu Tứ Niệm Xứ sao? Mấy con trình cho Thầy nghe coi?

Giờ, Liễu Châu con trình trước Thầy nghe con tu tập sao con? Có nhiếp tâm được không, coi đúng cách không con?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy! Con tu tập Tứ Niệm Xứ thì con cũng nhiếp được tâm, và tâm con giống như là con chú ý vào, như Thầy dạy là khi mà cái tâm của con tức là nó, con thấy nó khó nói ở chỗ là: con cứ tưởng tượng như là một cái đĩa cháu mà nó đi học mà mãi đến trưa rồi mà nó chưa về, thì con cứ ngóng trông, tức là con chú ý tất cả cái tâm của con, con chú ý vào bốn cái điểm đó, để xem cái tâm của con nó khởi lên cái gì? Nó không khởi lên cái gì? Thì con cứ giữ cái tâm nó thanh thản như vậy. Nhưng mà tuy là thanh thản an lạc, vô sự, nhưng mà cái tâm của con vẫn luôn chú ý vào cái điểm đó, nó không rời 4 cái điểm đó ra.

[Trưởng lão]: Vậy đúng rồi con. Để Thầy nói.

Con ngồi xuống đi.

Các con chú ý cái phần cái tâm nó quay vào, khi chúng ta nhìn thấy cái hơi thở nó đang thở thì chúng ta lắng nghe lại cái thân của mình.

(Khách: Thưa Thầy, có... muốn gặp Thầy!?)

[Trưởng lão]: Bây giờ? Ai vậy con?

[Khách]: Con không biết ai lặn, mà nói với con, con hỏi có chuyện gì? Nó có chuyện.

[Trưởng lão]: Bây giờ hả con? Điện Thoại còn phải không?

[Khách]: Dạ

[Trưởng lão]: Chờ Thầy một chút mấy con, mấy con chờ Thầy một chút)

[Tu sinh]: Con xin phép Thầy cho con thưa hỏi một chút ạ?

[Trưởng lão]: Rồi, con cứ hỏi đi!

[Tu sinh]: Tức là mọi hôm thì con tu được, coi như là con nhiếp tâm vào con trú, kiểu như là con xem quán thân xem là cái

tâm con nó khởi lên, con chú ý vào cái tâm giống như là con chú ý vào một cái đĩa cháu mà nó trưa, giờ trưa rồi mà nó vẫn chưa về, con trông mong như vậy thì con cũng chú ý vào cái tâm của con ở trên đầu. Như hôm qua, hôm kia con tỉnh dậy rất là “*cảm giác toàn thân tôi biết tôi hút vô, cảm giác thân tôi biết tôi thở ra*”, thì con áp dụng lên nó thì con thấy là con coi như là nghĩ đến cái, con hướng cái tâm về cái tâm về chỗ hỏi thở vô thì con thấy nó cảm giác, hơi thở ra con cảm giác thì cái tâm của con nó lại được yên, nó lại không có khởi, con có thể ngồi 1,5 tiếng, 2 tiếng nó vẫn không có một cái niệm nó khởi lên. Thứ hai nữa là con thấy thấy được cái niệm thanh thân, an lạc, vô sự mà nó vẫn hiện lên trước mắt, hiện trước mặt mình và khi con làm bất cứ một công việc gì, hay là con quét, hay là con tắm, hay là gì đó thì con vẫn thấy là con vẫn tu được Tứ Niệm Xứ, tức là con vẫn thấy nó cứ hiện lên cái tâm thanh thân, theo cái cơ thể như vậy. Trình Thầy cơ tu vậy có đúng không?

[Trưởng Lão]: Rồi con, như vậy con xả cũng được, nhưng Thầy nhắc chung để cho mấy con thấy, khi mà cái tâm nó quay vô và khi cái tâm nó quay ra, nó rất rõ ràng.

Ví dụ như bây giờ mấy con tu Tứ Niệm Xứ, mấy con nhắc tác ý trước một vài câu tác ý nào đó; ví dụ : “tâm như cục đất, ly tham sân si hết”, rồi kể đó mấy con nhắc “tâm thanh thản an lạc vô sự”. Rồi mấy con ngồi im lặng, đừng có tập trung đâu hết, thì sự im lặng đó bắt đầu mấy con thấy hơi thở, thấy hơi thở vì hơi thở nó là cái động của cái thân; rồi khi mới thấy cái hơi thở rồi thì bắt đầu mấy con mới quay nhìn lại cái thân của mấy con, thì mấy con thấy cái động của cái cơ bụng nó phình ra, xẹp xuống; thì lúc bấy giờ mấy con cảm nhận trên toàn thân mấy con trên cái chỗ cơ bụng phình lên, xẹp xuống chứ không phải tập trung trong cơ bụng, mà thấy toàn thân con; thì lúc bấy giờ cứ để tự nhiên cho cái tâm nó quay vô, dường như là chúng ta nhìn chăm chăm một cái gì đó mà tâm chúng ta lại quay vô chứ không phải là chúng ta nhìn xuống như thế này là nhìn vô trong thân mình, không phải. Mình nhìn bên ngoài, nhưng mà mình cảm nhận như cái tâm mình nó quay vô ở trong cái chỗ cơ bụng của mình để nó quan sát hết cái toàn thân nó. Mà khi nó quan sát hết toàn thân nó thì nó cảm nhận được cái tâm nó khi nó

có niệm, không niệm nó rất tĩnh. Và nó không hôn trầm, thù miên, hay bất kỳ một cái chướng ngại gì thì chúng ta vẫn thấy dễ dàng khôn có khó khăn. Đó gọi là tu Tứ Niệm Xứ.

Chú ý, trong cái vấn đề tu tập này mới đầu nó khó, nhưng mà sau khi tu tập quen rồi thì thấy cái tâm nó không phóng dật, nó quay vô là vì mình luôn luôn lúc nào mình cũng có sự chú ý ở trong toàn thân của mình cho nên nó cảm như nó đang quay vô.

Ví dụ, như mình nhìn ra một cái vật gì đó, thì con mắt mình nó nhìn ra, tập trung ra ngoài, rồi nó nường hơi thở mà nó thấy cái đó.

Bây giờ nó từ cái chỗ nó nhìn ra ngoài đó, mình cho nó nhìn trở lại trong, nhưng mà con mắt mình vẫn cứ nhìn ra ngoài, không phải là mình nhìn vô trong. Do cái chỗ mà tu tập được như vậy nó hay quên lắm; mới đầu thì một lúc cái nó quên, nó quên quay vô trong, nó vậy nó muốn ra ngoài; nhưng mà mình tập dần, tập dần, tập dần, cho nó quay vô trong. Sau khi mà nó quay vô trong rồi, thì nó mới có niệm hoặc có cái cảm thọ gì mình đều biết rõ hết, tức bây giờ nó chịu quay lại thì nó dễ dàng lắm,

nó dễ dàng tu Tứ Niệm Xứ lắm. Vì vậy mà cái tâm của mình nó sẽ thanh thản. an lạc, vô sự, nó dễ dàng.

Cho nên trong khi mà tu đứng rồi thì cái tâm tự nó quay vô, mà nó quay vô rồi, khi mà bình thường mình xả ra, mình xả ra ra mình đi chỗ này chỗ kia, coi như là mình không có tập trung cái tâm mình quay vô, thì nó dường như là nó, cái gì nó cũng hết ham muốn, tất cả mọi thứ cái ăn hay cái gì nó cũng không ham muốn nữa. Tự lạ lùng vậy nó, khi nó quay vô nó quan sát, nó tỉnh thức vậy thì dường như là nó đã ly như thế nào, thì chúng ta thấy sức tỉnh đó nó giúp cho chúng ta, cho nên mà khi nó xả ra thì tất cả cái gì nó cũng không ham nữa hết, nó không ham muốn nữa hết, nó không thích nữa; từ cái ăn, uống cái gì nó cũng không gọi cái này ngon, cái kia dở hoặc là tất cả cái gì nó không ham muốn, thậm chí nó không ham muốn đi làm, nó không có muốn gì hết. Nó coi như là khi mà nó quay vô rồi nó không phóng dật, tức là nó không ham muốn nữa. Còn khi mà chúng ta còn ham muốn làm cái này, làm cái kia, làm cái nọ tức là cái tâm nó còn quay ra, nó chưa có quay vô. Mà khi nó quay vô rồi cái thời gian nó không lâu thì

mấy con sẽ chứng đạo, tức là nó có đủ Tứ Thần Túc.

Cho nên mới đầu mấy con tập kỹ chút xíu, rồi cho nó quay vô. Cho nên các con nghe đức Phật nói **“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”**, cho nên vì nó không phóng dật mà nó thành chánh giác, thì thì tập nó quay vô; tập quay vô tức là thậm chí như nó quay vô thì ở ngoài tiếng động gì nó cũng không lưu ý, nó không nghe, mới đầu nó còn nghe, nhưng mà khi nó quay vô, thật sự nó quay vô nó nhìn vô trong nó rồi thì nó không còn nghe ra ngoài đâu. Cho nên chúng ta thấy nó rõ ràng, nó có một cái quay vô và nó quay ra chứ không phải là không có. Chúng ta biết từng chút, nó quay ra chúng ta biết, nó quay vô chúng ta biết. Cho nên sự tu tập lưu ý cái phần này mấy con.

Mấy con tu tập, như ví dụ mình cố gắng mình tập như một cái người mẹ mà tới giờ tan học rồi mà không thấy con mình về cứ thấp tha thấp thỏm nhìn tới, nhìn lui coi sao nó đi đâu mà nó không về hoặc đi chơi đâu đó rồi mới đâm ra suy nghĩ cái này cái kia, thì cũng như là cái người mẹ trông con cho đúng chứ không phải không. Thì mình nhìn

vô cũng như là mình nhìn cái đứa con của mình, thì như vậy là đúng mấy con.

Cho nên mấy con nhớ là tập làm sao mà đầu tiên mấy con tập cho đúng, chứ không khéo nó không đúng là mấy con bị cái đối tượng của mấy con, mà mấy con cứ giữ cái đối tượng mấy con là cái hơi thở, tập trung trong hơi thở là cái sai. Nướng vào hơi thở mà lại biết được cái thân mình, như Thầy đem cái câu ví dụ cho mấy con nghe đức Phật dạy... đức Phật dạy. Như đức Phật dạy cái câu trong Định Niệm Hơi Thở: *“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”*, mình biết hít vô thở ra, mình cảm nhận được cái tâm của mình, đó nó là một cái rất quan trọng. Đầu tiên chúng ta chỉ biết hơi thở ra hơi thở vô, nhưng mà tại sao bây giờ chúng ta lại cảm nhận được cái thân rồi khi hít vô chúng ta thấy cảm nhận.

Rồi Thầy còn, trong cái bài Thân Hành Niệm, đức Phật lại dạy cho chúng ta rõ hơn nữa: *“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Nghĩa là cái rung động của cái cơ thể của chúng ta thì chúng ta hít vô; nếu mà các con không cảm nhận cái thân thì coi như là cái

tâm nó không quay vô. Các con lưu ý, nó quay vô nó mới cảm nhận, nó không quay vô thì nó không cảm nhận, cho nên Thầy muôn nói nó quay vô.

Ví dụ bây giờ Thầy hít cái hơi thở vô mà Thầy cảm nhận cái thân của mình, thì do đó Thầy thấy dường như cái tâm của Thầy nó theo cái hơi thở nó đi khắp cùng cơ thể của Thầy từ trên xuống dưới và từ dưới lên trên, nó cảm nhận nó quay vô. Còn nếu mà đó là cái phương cách mà đức Phật dạy chúng ta trên Định Niệm Hơi Thở, để chúng ta sau khi tu Tứ Niệm Xứ cái tâm chúng ta nó quay vô như vậy, cái hình thức nó như vậy.

Cho nên trên cái Định Niệm Hơi Thở, mọi cái pháp đức Phật dạy đều có cái cách thức cụ thể rõ ràng lắm. Cho nên chúng ta biết tu thì chúng ta dễ dàng lắm, và cái sự kết quả nó cũng nhanh chóng, nó không lâu, bởi vì tu đúng. Còn mình tu sai, thí dụ như *“hít vô biết hít vô, thở ra tôi thở ra”* rồi cứ chú ý ở trên cái hơi thở đó thì bị ức chế tâm, bị cái hơi thở. Cũng như mình nhìn cái bụng mình phình lên xẹp xuống mình chỉ biết phình lên xẹp xuống thì không có đúng, nó sai, bởi vì đó là trụ tâm. Còn cái chỗ này là chúng ta nương vào đó để giữ tâm, để giữ

cho cái tâm nó không phóng dật, và khi tâm không phóng dật thì trong cái cơ thể bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp chúng ta có hiện tượng nào xảy ra thì chúng ta đều biết, biết thì ta sử dụng các pháp mà đẩy lui nó, làm cho nó thanh tịnh, làm cho nó trong sạch, đó là cách thức chúng ta tu tập đúng.

Cho nên khi mà mấy con chưa biết cách thức tu tập thì mấy con trở về với cái Định Niệm Hơi Thở tập cảm giác toàn thân trở lại, khi mà cảm giác toàn thân trở lại thì bây giờ mấy con mới nhìn lại cái thân của mình để mà quan sát bốn chỗ của nó thì nó đúng chứ không có sai đâu, nó đúng. Cho nên vì vậy cố gắng tu tập, thời gian sau thì mấy con sẽ kết quả nó mới tốt chứ không có gì.

Vậy thì mấy con, cái người nào tu đúng thì mấy con cứ yên tâm ở trong thất mà tu, rồi tới cái ngày mấy con còn sẽ làm thêm, sẽ tu tập thêm Định Vô Lậu khai triển tri kiến.

Bây giờ thì mấy con tiếp tục, những người nào mà làm cái Đạo đức Nhân bản - Nhân quả thì đó rất nhiều mấy con, bởi vì mỗi cái hành động đều là nó nói lên cái đạo đức.

Thí dụ, như mấy con viết về nghề

nghiệp, mấy con có viết về nghề nghiệp như là nghề bác sĩ, thì mấy con để nó là cái đạo đức về nghề bác sĩ là gì mấy con biết không? Đó là y đạo, tức là nói về cái đức, cái đức của người bác sĩ; còn nói về cái nghề nghiệp khác như cái nghề làm Thầy giáo mấy con biết cái đức nó ở chỗ nào không? Mấy con biết đó là cái nghề nghiệp, cái nghề nghiệp tức là cái Chánh nghiệp, mà cái chánh nghiệp của cái người làm Thầy dạy học trò, thì cái đức của nó: Đức giáo huấn mấy con, giáo dạy, thành ra mình phải biết cái tên của nó để đặt cái tên cho nó đúng, phù hợp.

Cho nên trong mỗi một cái nghề nghiệp đều có một cái cái đức của nó. Chứ mà cái người thủ hành cái nghề đó mà không hiểu cái đức của nó thì chúng ta sẽ làm sai, làm cho nó không có đạo đức. Cho nên trong cái nghề nghiệp nào nó cũng có đạo đức mà gọi là Chánh nghiệp, trong đạo Phật gọi là Chánh nghiệp.

Chánh nghiệp: tức là cái nghề nghiệp chân chánh, còn cái nghề nghiệp không chân chánh thì nó là cái tà nghiệp chứ nó không phải là chánh nghiệp. Mà cái nghề nghiệp chân chánh thì phải có cái tên đức của nó, cái đức hạnh của nó trong đó. Cho

nên khi mấy con viết, mấy con để nhiều khi mấy con không có đặt được cái tên của nó, không hiểu được cái tên của nó nữa.

Cho nên mà bài học đạo đức nhân bản nó rất nhiều, về thân hành nó rất nhiều, không phải chỉ là không có giết hại chúng sanh, không tham lam trộm cắp, lấy của không cho, không tà dâm, không uống rượu, nó không phải có bấy nhiêu đó đâu mà trên thân hành nó rất nhiều; cái khẩu hành nó cũng rất nhiều chứ nó không phải có bốn cái nghiệp của khẩu hành đó đâu, mà nó có rất nhiều về cái khẩu hành.

Và cái ý hành nó tham, sân, si, thì cái tham nó vô cùng lắm mấy con còn cái sân cũng nhiều lắm. Thí dụ như cái sân nó cũng nhiều, sân rồi hận, oán ghét, thù, giặc. Tất cả những cái tên như vậy nó đều có nằm ở trong cái vị trí khác nhau của từng cái cái tâm niệm chúng ta. Mà cái người sân thì cái người không có đạo đức, còn cái người thù hận người ta thì đạo đức gì? Rồi hại nữa; hận rồi hại bởi vì mình hận thù, mình mới ghét, mới hại, rồi cái hành động hại đó nó cũng vô đạo đức nữa.

Cho nên mỗi cái, mấy con suy ngẫm tìm ra một cái tên, cái tên đặt nó để thành

một cái tựa của cái bài đạo đức đó, chứ mấy con không biết đặt cái tên, thì cái tựa của bài đạo đức của mình nó lấy cái gì đây? Thấy không? Cho nên cái bài của mình nó diễn tả rộng rãi vậy chứ nó cô đọng, cái tên của nó, tức là cái tựa đề của cái đạo đức đó. Mà mình viết được cái tựa đề đạo đức đó thì bắt đầu mình viết được cái bài thì cái tựa đề cái đạo đức đó nó gom lại, tức là nó tóm lược lại cái kết, cái kết quả của cái bài đó nói lên cái đạo đức đó. Thì như vậy cái tập sách đạo đức của chúng ta viết rất nhiều, nhưng mỗi khi mà chúng ta muốn nêu ra một cái hành động đạo đức, thì chúng ta phải đưa một cái mẫu chuyện thực để nói:

Bây giờ tôi có thấy ông Thầy giáo đó ông dạy vậy, tôi muốn nói về cái nghề nghiệp nhà giáo thì cái ông Thầy giáo đó ông ấy làm như vậy là không có đúng. Cho nên tôi nêu ra, ông Thầy giáo gì mà ông dạy học trò, rồi học trò mời ông đi uống cà phê thì tôi thấy ông thầy giáo không đúng. Đó, thì cái mẫu chuyện nó như vậy.

Và một ông bác sĩ, thì tôi muốn nói về cái nghề ông bác sĩ, thì tôi thấy nêu lên một cái ông bác sĩ, ông làm cái hành động đó, ông nhận quà, nhận tiền thì ông sẵn sóc

bệnh nhân. Còn không có thì coi như ông để bệnh nhân nó nằm rên là, hoặc là có một cái câu chuyện nó xảy ra. Thí dụ như, thầy Chân Thành nhắc lại: khi mà Thầy đưa vợ Thầy đến cái nhà bảo sanh mà vị bác sĩ và cái cô y tá trực đó ngủ quên. Cho đến khi hay được thì cái người đi sanh đó bị tắt thở rồi, máu ra nhiều quá tắt thở rồi. Thì các con thấy những mẩu chuyện đó là cái mẩu chuyện thực, và như vậy thì cái bác sĩ và cái cô y tá đó đã lỡ ngủ quên như vậy, thì trong khi cái sinh mạng của cái người đi sanh đó nó ở trong bàn tay của mình, mình phải canh, mình phải gác. Nếu hai người trực chia nhau để gác. Mặc dù bây giờ cô này chưa sanh nhưng mình phải cẩn thận, phải xem xét. Do đó nó không cẩn thận thì cái đức đó nó như thế nào? Cái đức của hai người này nó như thế nào? Cái đức đó thì mình nói cái trách nhiệm của hai cái vị này, trách nhiệm đối với bệnh nhân mà đi ngủ như vậy là không trách nhiệm vì vậy mình đặt cái tên đó là Đức trách nhiệm, cái Đức hạnh trách nhiệm của nó. Do đó nó không có trách nhiệm cho nên vì vậy mới xảy ra một cái sự đau khổ rất lớn, cái người này chết, con chết. Rồi để lại cho gia đình người ta một nỗi khổ, là một người cha phải nuôi hai đứa con suốt hai

chục năm trời, rất là vất vả, rất là khổ sở, và đem lại cả gia đình bên nội, bên ngoại đều (khóc thương) trên cái sự đau khổ vì cái sự sơ suất của mình trước không cẩn thận.

Đó, là khi mình viết một cái đạo đức, ít ra mình cũng nêu lên một cái cụ thể, sự thật. Một mẩu chuyện mà theo Thầy thiết nghĩ báo chí đăng những cái tin tức đó rất nhiều, cái mẩu chuyện. Thậm chí như những cái sự việc gì xảy ra ở trong đời của chúng ta thì báo trí đã loan tin cho chúng ta biết hết. Cho nên vì vậy muốn viết sách đạo đức thì chúng ta cần chỉ muốn tìm cái mẩu chuyện để viết ra thì chúng ta chỉ cần đọc báo chí là chúng ta có những cái mẩu chuyện để đưa vào để nói. Mà đó là cái mẩu chuyện thật chứ không phải đặt ra. Còn nếu mà chúng ta đọc sách, vở nhiều thì có nhiều cái mẩu chuyện lắm. Từ xưa đến giờ có nhiều cái mẩu chuyện để mà gom góp, để nói lên cái đạo đức nhân bản nhân quả.

Mà nếu khi mà chúng ta đã viết xong cái bộ Đạo đức nhân bản nhân quả, thì trong khi đó chúng ta tiếp tục chúng ta viết về thân bất tịnh để chúng ta đối trị cái tâm chúng ta. Rồi chúng ta viết về cái tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả. Nếu mà bất tịnh

viết xong thì mấy con lại viết tới cái bài tức là mình quán tư duy về thực phẩm bất tịnh. Bởi vì thân bất tịnh, thực phẩm bất tịnh, rồi mới tới tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả. Mấy con đừng gộp chung lại từ, bi, hỷ, xả mấy con làm một bài. Thầy nói thiệt Thầy chẳng biết sao hết. Bởi vì một cái đức Từ, nó có cái đức Từ; cái đức Bi có cái đức Bi; rồi đức Hỷ, đức Xả nó có những cái đó. Mà khi mà mỗi cái đức như vậy chúng ta sẽ diễn tả được, và một cái đức như vậy chúng ta có thể viết nhiều bài cũng được chứ không phải một bài. Cho nên chúng ta học như vậy để làm gì? Để triển khai cái tâm Từ, tâm Bi của chúng ta rất lớn. Cho nên chúng ta học mà thấu suốt được, từ cái tâm của chúng ta nó lần lượt nó thanh tịnh, nó ly xả ra, nó thanh tịnh. Cho nên nó rất qua trọng. Nhưng điều kiện chúng ta phải tìm tòi, có sự suy nghĩ, có sự triển khai cái sự hiểu biết của chúng ta, trí óc. Chứ nếu mà chúng ta lười biếng thì chắc là chúng ta tu tập cái này không nổi đâu.

Còn cái phần tu tập về Tứ Niệm Xứ mà chúng ta mới tập thôi, tập để mà biết cách thức để chúng ta nhìn lại Tứ Niệm Xứ. Nếu mà chúng ta không biết cách nhìn lại Tứ

Niệm Xứ thì coi như là chúng ta sẽ tu sai. Bởi vì pháp môn Tứ Niệm Xứ rất quan trọng đó mấy con, rất là quan trọng. Vì ở trên bốn chỗ đó mà chúng ta ngăn và diệt tất cả các ác pháp. Nếu mà chúng ta không ở trên bốn chỗ đó thì chúng ta không biết, nó xảy ra chúng ta không hay, cho nên chúng ta tu gì cũng không tới. Trên bốn chỗ đó mà nó gọn lọc, cuối cùng chúng ta thanh tịnh. Thân tâm chúng ta thanh tịnh, thân tâm thanh tịnh thì chúng ta hoàn toàn làm chủ sự sống chết của mình, thì cái con đường tu là như vậy.

Cho nên là từ cái Định Vô Lậu mà triển khai cái tri kiến rất cần thiết. Khi các con mà quán thân vô thường, quán các pháp vô thường thì các con thấy không còn gì của mình nữa, các con hiểu. Rồi bắt đầu bây giờ các con sẽ quán thân bất tịnh, quán thân bất tịnh thì các con sẽ thấy cái thân mình rất là nhơ nhớp, không có chỗ nào. Nếu mấy con viết về thân bất tịnh gì mấy con viết một, hai trang thầy thấy nó quá ít như vậy, Các con quán gì mà quá ít, nó còn nhiều lắm. Mấy con có đọc lại những cái bài kinh của đức Phật dạy 32 cái sự bất tịnh của cơ thể của chúng ta không? Chín cái lỗ cống mà

nó thải ra những chất bất tịnh không? Các con thấy đức Phật ví dụ chúng ta nghe cái lỗ cống mà thải ra chất bất tịnh chúng ta cũng nghe ghê gớm rồi, để làm chúng ta nhầm chán cái thân chúng ta bản lắm chứ nó có sạch sẽ gì đâu! Cho nên vì vậy mà quán bất tịnh mấy con viết sao ít quá Thầy thấy đọc nhanh quá, có chút.

Thầy thấy cái thì giờ Thầy nhiều quá mà đọc cái bài của mấy con sao mà nó nhanh quá. Thầy muốn mấy con viết ít ra nó cũng năm, mười trang giấy là ít, mà mấy con viết ít quá, cái đầu óc gì mà cạn vậy không biết. Cho nên ít ra mấy con phải tư duy, suy nghĩ lại. Từ tim, gan, phèo, phổi, từ sự hoạt động ở trong đó nó thải ra những cái chất bất tịnh mấy con chứ đâu phải. Bây giờ thí dụ như mấy con hít không khí vô rồi mấy con thở không khí ra, nó cũng bất tịnh mấy con, chứ đâu phải không bất tịnh đâu? Nhưng mà các con phải nghĩ là cái chất đó người ta hít vô. Thí dụ mình thở ra rồi mình hít, hít trở lại cái chất đó thì mình thấy nó làm chúng ta rất là khổ sở. May là cái thở thôi, cái hô hấp thôi, còn những cái chất khác ở trong cơ thể chúng ta nó đều hoạt động, đều thải ra những cái chất bất tịnh. Từ cái ăn vô cho

đến khi nó hoàn tất những cái điều kiện gọi là bổ béo thì chúng ta vẫn quán thấy là rất là bản thủ, nó không còn cái sạch sẽ gì đâu!

Chớ mấy còn chỉ thấy: ờ thì mồ hôi, nước mắt của mình, mũi, dãi này kia, mấy con nói cái đó chỉ sơ sơ ở ngoài. Nhưng mà nói kiểu mấy con thì người ta không có nhờ gớm nó bao nhiêu đâu. Nói làm sao mà cho người ta thấy gớm, người ta nghe nó thấy mắc ói, nó ớn, đó là cái cách thức khéo léo của mấy con. Cho nên vì vậy khi mà làm các các bài đó mấy con tư duy, suy nghĩ. Nói làm sao cho người ta ghê gớm, người ta ớn, người ta đừng có ham mê cái thân này nữa, đừng có chấp cái thân này nữa, thì như vậy mới đúng mấy con, cố gắng.

Rồi quán thực phẩm bất tịnh, nhiều khi mấy con quán thực phẩm bất tịnh rồi mấy con không muốn ăn. Quán thân bất tịnh mấy con thấy không còn thiết muốn sống nữa. Nhưng mà không phải, đức Phật dạy chúng ta quán từ cái thân vô thường, cho đến thân bất tịnh, cho đến thực phẩm bất tịnh để làm chúng ta biết rằng cuộc sống chúng ta chẳng có gì, toàn là thứ bản thủ mà thôi. Vì vậy mà chúng ta phải nỗ lực vượt qua, chứ không thể để chúng ta để cái thân này mãi mãi.

Bởi vì nó theo quy luật nhân quả thì nó luân hồi mấy con. Mấy con sẽ mang thân này, rồi mấy con có không có muốn mang cũng không được, nó cứ mang hoài. Không mang thân người thì cũng mang thân loài thú vật. Thì mấy con thấy thân người cũng bần mà thân thú vật cũng bần chứ có gì đâu mà sạch sẽ đâu. Mà nó cứ luân hồi hoài không có làm sao chấm dứt được, mấy con muốn sao cũng không được hết, nó tại quy luật của nó như vậy. Mà không chỉ một người còn sống mà còn sinh ra nhiều người cũng mang cái sự bất tịnh, dơ bẩn như vậy. Mà chúng ta vì làm chấp vì vô minh mà chúng ta không thấy, cứ tạo tác để mà sanh ra, một người sanh ra muôn người thì mấy con thấy rất là khổ đau, chứ đâu phải mấy người kia họ tốt lành đâu? Mà cũng chính từ từ trường nhân quả chúng ta mà tái sanh, để sanh tạo ra những người đó. Rồi trong khi những người đó đau khổ nó không dính dấp gì chúng ta đau khổ. Nhưng sự thật ra người đó đau khổ cũng giống như cái sự đau khổ của chúng ta có khác gì? Cũng từ trong cái nhân quả, do trong cái hành động thiện, ác của chúng ta mà sanh ra chứ đâu phải ở đâu khác hơn. Cho nên chúng ta thấy nó không liên hệ qua cái đau của người khác với cái cái đau của

mình, nói là mình không trả quả chứ chính mình thấy cái đau của người khác là đang trả quả chứ sao? Cũng như cái đau của mình là đang trả quả nghiệp, nhưng trong cái đau là cái quả, mà cái quả nó có cái nhân. Từ cái ác đó mà nó có thể sanh ra từng những người khác, những con vật khác nữa.

Chúng ta học nhân quả thảo mộc, rồi nhân quả con người chúng ta thông suốt quá rồi, không còn chỗ nào chúng ta không hiểu, vậy thì bây giờ chúng ta thấy thân vô thường, thân bất tịnh, rồi cái ăn uống chúng ta hàng ngày, nhai nuốt ba cái bất tịnh. Thầy thử hỏi nếu mà đem cái chất gì mà dơ bẩn mà chúng ta đừng nghĩ. Thật sự hiện giờ chúng ta thấy cái chất đó dơ bẩn đi, thử hỏi chúng ta có ăn được không? Chắc chắn chúng ta không ăn được. Vì bây giờ chúng ta thấy thực phẩm chúng ta còn ngon quá mà, cho nên chúng ta nuốt được. Chứ còn nếu một người mà người ta hiểu biết người ta không muốn ăn. Vì không muốn ăn tức là người ta muốn ra khỏi cuộc đời này.

Chẳng hạn như Thầy, Thầy bây giờ Thầy không muốn ở trong cái cuộc đời này mấy con. Thầy thấy thực phẩm cũng bất tịnh. Thân thầy mang nó cũng bất tịnh cho

nên Thầy không muốn ở trong cuộc đời này. Thầy muốn dạy làm sao cho mấy con hiểu biết, mấy con chứng được đạo quả, để mấy con chứng minh con đường của đạo Phật lợi ích cho loài người như vậy, và đồng thời mọi người đều ra khỏi cái thế gian này, điều đó là điều hay nhất, nhưng rất là khó, rất là cực khổ. Vì vậy mà Thầy cố gắng hết mình để đem lại cái nền đạo đức dạy cho mấy con được chứng thực trong cái sự làm chủ sự sống chết, để chứng thực nó sự thật. Chứ nhìn trước, nhìn sau thì bao nhiêu năm tháng đã qua, bao nhiêu người theo Phật giáo đã qua mà cuối cùng chẳng thấy ai làm chủ được bốn sự đau khổ và sống nhờ đạo đức không làm khổ mình, khổ người thì không thấy. Cho nên vì vậy mà cái mong ước của Thầy là muốn làm sao cho có con người thực hiện bằng được, để nói rằng Phật giáo là dạy chúng ta như vậy. Chứ không phải dạy chúng ta ngồi sáu, bảy tháng không ăn uống hoặc thị hiện thần thông thế này, hoặc phóng hào quang thế kia. Điều đó là điều ảo tưởng, điều đó là điều không thật, Thầy nói điều đó là điều không đúng. Nó không lợi ích gì cho ai, mà chính chúng ta đang tu, đang tập như thế này là lợi ích rất lớn cho mình, cho người, thì Thầy mong muốn điều

đó.

Thầy ước ao rằng trong lớp học này các con phải nghe lời dạy kỹ của Thầy mấy con sẽ thực hiện và Thầy muốn Thầy theo dõi từng người mấy con, nhưng mà bây giờ làm sao được, cái lớp đông đảo như thế này, theo dõi từng người sao được. Cho nên vì vậy Thầy nghĩ rằng có dịp nào, từng người nào được mà chọn hẳn hỏi để tu được giải thoát hoàn toàn thì chắc chắn Thầy sẽ chọn một số người, mà người đó phải giới luật nghiêm chỉnh. Mà giới luật không nghiêm chỉnh thì chắc không được Thầy chọn đâu, mấy con. Thầy sẽ chọn những người đó một, hai người, thì đến đây Thầy bắt họ phải tu tập, phải nhiếp tâm như thế này thế khác. Thầy kiểm nghiệm coi cái tâm nó quay ở cái mức độ nào? Thí dụ như nó quay vào nó nhìn suốt cái cơ thể của bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của họ. Thì Thầy kiểm nghiệm như vậy mới được.

Chứ còn bây giờ đông đảo như thế này mà Thầy kiểm đông và Thầy dạy từng chút thì may ra mới bảo đảm, chứ còn dạy chung chung thì chắc chắn người được, người không. Nhưng cái số đông như thế này quá khó. Một vị Thầy thường ở trong núi non

mà người ta dạy đệ tử mình kết quả thường thường là một, hai người, dễ dàng lắm mấy con, kiểm điểm lại học trò của mình. Cho nên các vị tu ngày xưa họ ở trong núi được, rồi thỉnh thoảng có một hai người đệ tử đến xin tu học, thì họ sẽ hướng dẫn, họ sẽ đào tạo cho những người đó dễ dàng hơn là cả một cái số đông như cả một cái lớp học. Khó quá, Thầy nói khó quá, bởi vì hàng ngày Thầy trò ngồi nói chuyện với nhau, tiếp duyên mấy nhau, hướng dẫn nhau trao đổi những kinh nghiệm với nhau để hướng dẫn người đệ tử mình tu tập. Còn như bây giờ mấy con chỉ được học Thầy trong cái buổi học mà thôi, còn hoàn toàn có những tâm tư, có những nguyện vọng, có những khó khăn, thì mấy con nhiều khi gặp Thầy thì hỏi những điều nhưng sự thật ra trong tâm tư mấy con còn muốn hỏi nhiều nhưng mà hỏi chưa hết.

Vừa ngồi tu sai thì thấy trong cái thời tu đó như thế nào đó đến trình Thầy liền, xả ra đi đến thưa Thầy: Hồi nãy con ngồi con thấy như vậy. Thì có cái dịp mà gần gũi như vậy thì mới đượ hỏi. Cũng như vừa rồi thầy Mật Hạnh đến hỏi Thầy: hỏi khuya con ngồi tu sao bỗng dưng con thấy trong đầu con nó hiện ra từng chữ, từng chữ, nó hiện ra

rõ ràng, nó hiện ra Tứ Niệm Xứ phải tu như vậy, tập như vậy, làm vậy. Con thấy như vậy rồi con bảo: im lặng như thánh, không có được, giờ này là giờ thanh thân, an lạc, vô sự tại sao mà hiện dữ vậy thì nó lại mất đi, nó lại mất đi thì con không biết nó là như thế nào? Tại sao mọi lần không có mà nay lại nó có hiện ra như vậy? Thì do mà gần gũi Thầy trò gặp nhau mà hỏi nhau liền thì Thầy biết cái đó đúng hay sai Thầy hướng dẫn. Còn nếu mà không gặp nhau thì mấy con thấy: thôi bỏ qua thì các con không ngờ đó là một cái điều kiện gì ở trong cái tư tưởng của mấy con lúc bấy giờ đã dữ gìn tâm mình nó sẽ xuất hiện ra như vậy thì do đó nó có sự gần gũi thưa hỏi như vậy thì mới biết.

Còn hồi sáng này thì nó có trình cho Thầy thấy, sau khi mà nghe Thầy dạy tâm con quay vào con quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của con thì con lạ lùng. Mọi lần thì nó còn muốn thềm ăn, nhưng hôm nay trong mấy ngày tu tập thì con thấy sao nó không có muốn ăn. Thí dụ như nó muốn thì con ngăn chặn không cho nó ăn phi thời, nghĩa là mình tu mà mình không cho ăn phi thời, nhưng thấy nó cũng còn muốn ăn, thấy cái bánh cái kẹo nó còn muốn ăn. Nhưng

mà hôm nay nó khác nó không có vậy nữa, con thấy rõ ràng là nó có sự thay đổi, là nó không có muốn ăn nữa, nó không có thèm nữa. Con thấy từ cái chỗ quay vào thì con thấy tâm con nó có nhiều cái thay đổi lắm. Như vậy không biết nó đúng hay là nó sai, hay hoặc là nó chai lì đi chắc là chết. Con cũng nghĩ là sợ nó trật mong Thầy chỉ dạy cho con! Đó là cái sự gần gũi, Thầy muốn sự gần gũi. Như vậy thì cái người mà được gần gũi để học tập với Thầy, được trực tiếp vừa làm công việc vừa có thể mà trao đổi tất cả các sự việc giữa Thầy trò nó dễ dàng thì cái sự hướng dẫn nó đi nhanh hơn. Thì mấy con thấy trong cái sự hướng dẫn học trò nó phải như vậy.

Còn cái sự gặp gỡ như một tuần, hai tuần mà gặp mấy con thấy nó cũng rất khó. Ngày hôm qua nghỉ, ngày nay gặp thì như vậy nó cũng cách một ngày nhưng nó cũng đỡ là mấy con còn gặp Thầy, chứ còn cỡ một tuần mới gặp một lần, hay hoặc là một tháng mới gặp một lần thì chắc chắn trong những ngày không gặp, Thầy tin rằng mấy con sẽ lười biếng mất đi. Và tu cũng chẳng biết được hay không được, cứ hiện tượng này xảy ra, rồi hiện tượng kia xảy ra mà không có Thầy

hỏi thì cũng chẳng biết đâu. Cho nên Thầy thấy rằng cái sự hướng dẫn cho mấy con thì hàng ngày mỗi buổi sáng gặp mấy con một lần để thưa hỏi thì Thầy thấy quá hay, quá hay.

Dù bên nam hay bên nữ cũng vậy, được mà từ buổi chiều mình tu cho tới buổi tối buổi khuya, sáng hôm sau được gặp Thầy hỏi thì cái đó nó trực tiếp nó dễ hơn. Còn cái mà một hai ngày mà hỏi thì nhiều khi mấy con lại bỏ qua, bỏ qua nó mất đi cái dịp thưa hỏi. Đồng thời khi gặp Thầy thưa hỏi về mình lại tinh tấn tu hơn, nó lại siêng năng tu hơn, còn nếu mà không gặp Thầy năm ba ngày thì coi như là nó lười biếng, nhưng mà Thầy quá cực. Gặp mấy con thì Thầy lại mất thì giờ rất nhiều, quá cực. Mà nếu không gặp thì mấy con tu tập nó sẽ dậm chân tại chỗ mất đi, mà cái sự kiểm tra lại từng chút, từng tâm niệm, từng cách thức nhiếp tâm mấy con nó không kĩ lưỡng thì mấy con lại lệch đi thì nó lại phí thì giờ của mấy con nó lại mất. Cho nên qua những cái điều kinh nghiệm gần đây Thầy dạy cho mấy con thì trong đó có Mật Hạnh theo tu cho nên được gần bên Thầy, lúc nào buổi sáng nào cũng gần bên Thầy, buổi trưa nào cũng

gần bên Thầy, bởi vì làm việc bên Thầy mà, cho nên được gần Thầy, rồi có gì thì cứ nói ra, Thầy vừa đánh vi tính, hoặc là Thầy vừa đọc bài mấy con hoặc là Thầy vừa soạn thảo những cái bài thì ngay đó đều hỏi Thầy được hết. Mặc dù Thầy đang làm việc nhưng Thầy vẫn dừng lại để trả lời những điều khó khăn của cái người đệ tử của mình. Cho nên tuy rằng Thầy có mất thì giờ của Thầy nhưng mà Thầy mong rằng mấy con sẽ đạt được kết quả tốt hơn. Là một cái sự sống, một cái tác phẩm sống mà Thầy đã viết lên. Còn Thầy đang viết ở trong các trang sách vở, đó là những tác phẩm chết chứ không phải tác phẩm sống. Còn Thầy xây dựng và hướng dẫn mấy con tu được đó là Thầy đang viết những tác phẩm sống. Cho nên cái tác phẩm sống nó có giá trị lắm mấy con. Nó thuộc về thân giáo mấy con. Còn cái tác phẩm mà Thầy viết về đạo đức mà mấy con đọc mấy con thấy thì đó là tác phẩm chết, nó là cái thuyết giáo chứ không phải...

Còn hiện Thầy dạy mấy con đó là thân giáo, vì mấy con sống đúng, mấy con tu tập giải thoát liền, cái tác phẩm đó giá trị lắm mấy con, giá trị tuyệt vời.

Thí dụ như bây giờ Thầy nói làm chủ

sinh, già, bệnh, chết, phải tu tập như vậy, vậy, vậy, thì không bằng cái hành động làm chủ sinh, già, bệnh, chết của các con đã làm được. Do đó các con thấy cái giá trị cái thân giáo nó cao lắm mấy con. **Cái người nói được mà không làm được, tức là thuyết được mà không làm được thì cái người đó tệ lắm. Còn cái người nói được mà không làm được, và cái người không nói một lời nào mà vẫn làm thì cái người đó tuyệt vời. Cho nên đó là cái tác phẩm sống, cho nên mấy con ráng tu.**

Nhớ tu kỹ, đầu tiên mấy con tập Tứ Niệm Xứ, thì mấy con nương vào hơi thở rồi quan sát thân, thọ, tâm, pháp của mấy con. Nói thân, thọ, tâm, pháp thì nói cho nó rộng chứ, sự thật mấy con chỉ quán cái thân mấy con thôi. Thì trong đó có thọ, và có tâm và có các pháp ở trên đó hết, nó không có chạy đi đâu khỏi mà chỉ cần cảm nhận toàn thân của mấy con là đủ thân, thọ, tâm, pháp trên đó rồi. Chứ không phải cần mấy con chạy đi tìm cái tâm, cũng không phải cần mấy con phải chạy đi tìm các cảm thọ, mà cũng không cần mấy con phải chạy đi tìm các pháp tác động vào. Không phải cần, nó sẽ đến là nó đến. Khi nó có thì nó sẽ đến

nó làm cho mấy con động. Khi nó không thì nó lại thanh thân, an lạc, vô sự. Cho nên vì vậy chỉ cần nhìn cái thân mấy con là đủ bốn pháp rồi. Mấy con hiểu chỗ đó, chỉ cần nhìn cái thân là đủ, đừng có nhìn chỗ khác, đừng có chạy loanh quanh mà đi tìm cái chỗ khác nó sẽ động mất đi, các con cứ nhìn lại thân nó mà thôi. Nhìn lại nó tức là các con quay trở vào, quay trở vào quan sát. Như vậy các con thấy nhẹ nhàng, an ổn và nó có sức tập chung, cái sức định tĩnh nó cao lắm, nó không phải thấp.

Nhớ những lời Thầy dạy các con còn có gì hỏi thêm không mấy con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, ví dụ con tu Tứ Niệm Xứ, như lúc trước con trình bày, trước khi vào tu Tứ Niệm Xứ con tác ý: sáu thức phải quay vào không phóng dật, tâm như đất ly tham, sân, si; các niệm, các thọ trên thân phải... thân phải thanh thân, an lạc động... 5 phút đầu lúc đầu con cảm giác cái tâm của con đã định ngay trên hơi thở rồi, tức là nó biết cái hơi thở ra hơi thở vào. Trong 5 phút đầu con cảm giác những cái phần nó tiếp xúc với đất, và hai cái bàn tay con để như thế này, thì lúc đầu con cảm giác, 5 phút đầu con cảm thấy bắt đầu nó cứ

lặng dần, lặng dần, xong con giác như dính chặt vào nhau thành một cái khối, nó rất là vững vàng, cái lúc ấy là nó nặng nhất, xong thì sau cái giai đoạn ấy thì toàn thân con bắt đầu nó nhẹ nhàng, nó nhẹ nhàng nó thanh thản. Thừa Thầy đấy là cái cảm giác là khi như thế. Sau đấy cái tâm nó bắt đầu nó lại biết trên cái hơi thở ra hơi thở vào, nhưng mà con mới quan sát tất cái thân thì thừa Thầy là các cái chỗ nặng nề con cảm giác như thế này: Con nhìn nó như một cái tảng cháy Thầy, Còn bên kia thì con có cảm giác rất là khó tả, nhưng mà con cảm giác như là: ví dụ như là các cái mạch nước ở đây, cái chỗ này nó bị ở đây, thì cảm giác như các cái mao mạch cái mạch máu con cái chỗ này nó bị chèn, nó đang ở cái chỗ nó rỉ, các cái chỗ này nó rỉ, con cảm giác như nó tạo một cái mao mạch khác thì nó để nó ở trên, thì đấy là cái phần mà nó tiếp xúc đến khi mà nó như thế.

Cái thứ hai nữa là khi con ngồi lâu được thanh thản, không có cái niệm gì con cảm giác hai cái động mạch cảnh nó nẩy nhưng mà con không thấy nó nẩy mạnh nhưng mà cái mặt con nhìn một điểm thì con cảm giác cái ánh sáng ở bên ngoài nó cứ ngang ngang,

nảy nẩy theo cái kiểu nhịp tim đó Thầy, nhưng mà cái mắt con thì vẫn vận dụng một điểm được mà con vẫn cảm giác có cái ánh sáng ở bên ngoài nó đập vào cái mắt con nó cứ nẩy nẩy theo cái nhịp của cái động mạch cảnh nó như thế.

Còn bạch Thầy, đây là cái phần thứ nhất.

Phần thứ hai là: Bốn ngày hôm nay, con bạch Thầy trước thì con ăn nhiều cho nên cô Nguyệt cô bảo con, sao ăn nhiều thế, ăn ba bát. Sau một hôm, hai hôm thì bắt đầu là từ hôm ấy đến giờ là con bạch Thầy là con không muốn ăn. Con lấy cơm thì lấy, nhưng lúc đầu con lấy ba bát về con ăn thì con thấy thừa, con lại đem trên này. Hai hôm nay con để hai bát cơm con về con đặt liêu cơm xuống con ăn thì con ăn con không có cảm giác ngon mà người con không phải ốm, không phải đau ốm, nhưng mà con nghĩ là phải ăn, không ăn thì không có sức để tu thì con phải ăn để mà tu, chứ không phải sống để mà ăn, để sống để mà tu, thì con cố gắng con ngồi con ăn, thì cũng có khi nó hết, có khi nó không. Con bạch Thầy là khi con ăn xong một lúc thì trong người con cảm giác nó chỉ muốn ói ra chứ nó không muốn

để trong thân con nữa. Nhưng mà con lại sợ nó ói ra hết thì đến lúc mình mệt mình không tu được thì con cứ tác ý: không được ói, thức ăn nó bất tịnh, cái thân nó bất tịnh cứ phải để nguyên để lấy cái sức mà tu, thì con cứ tác ý như thế. Con bạch Thầy, con lúc nào con cũng nói cô NGhiệm là, tại vì cô của con ăn nhiều cho nên bây giờ con không ăn được. Tựa Thầy không biết cái tình trạng ấy như thế nào?

Cái thứ ba nữa là: khi con nằm chỉ biết là con ngủ, nhiều khi con cũng không muốn ngủ, con nằm con ngủ nhưng con cũng không muốn ngủ. Con bảo nếu mà không ngủ thì thức thì trong người nó không ra mệt nhưng mà nó ở cái trạng thái con nằm mà trong người trạng thái nó rất khó tả thì con cũng cũng không hiểu được nó như thế nào?

Trưởng Lão: Như vậy là có hơi bị rối loạn rồi con. Tại vì trong khi tu tập nó phải cơ thể nó thay đổi, nhưng mà nó thay đổi trong cái tình dạng bình thường, nó càng lúc càng thanh thoát, nhẹ nhàng. Tới giờ ăn thì nó cũng ăn nhưng mà nó không phải là nó có có cái cảm giác ăn nó ớn như là cái người bệnh, không phải đâu. Mặc dù quán thực phẩm bất tịnh, người ta nhàm chán,

người ta không còn ham thích, làm chủ được cái dục ăn về ăn. Nhưng mà cơ thể nó vẫn tiếp nhận những cái thực phẩm nó ăn để nó sống thì nó vẫn tiếp nhận, thấy nó bình thường nhưng mà nó không phải là cái chỗ mà nó ngán, nó như cái người bệnh mà không muốn ăn. Con thấy những người bệnh họ rất muốn ăn nhưng mà họ sắp chết, họ ớn quá họ ăn không được. Nhét bụng gì họ ráng họ húp vậy, họ ăn một chút cháo rồi đổ thì nó không bị ớn. Còn cái này không, cái cơ thể nó tiếp nhận nó ăn rất là nhiều chứ không sao đâu, không có gì đâu.

Cái sức nó ăn được bao nhiêu nó ăn chứ đừng có nghĩ rằng nó không phải nó tham ăn, không phải đâu, nó ăn để nó sống, bởi vì cái cơ thể chúng ta nó đang thiếu để nó tiếp thu cái tứ đại bên ngoài để nuôi cái tứ đại bên trong. Thì cái bữa nào mà mình ăn ngon là nó đang cần thiết nó ăn, mà nó ngon mà mình không bị cái tham ăn đó, cho nên mình ăn để mà sống. Cho nên cái ý thức mình nó chủ động điều khiển, cho nên hoàn toàn mình bình thường như con người bình thường, không có cái gì hết. Mà nó có cái gì trực trực, nó có cái gì làm cho con thấy khó chịu như ăn vào nó muốn ói thì coi

chừng nó có cái sự phản ứng. Ở trong cái thực phẩm đó nó có cái gì bất tịnh nó làm cho con, khi mà cái thân con nó thanh tịnh, con ăn vào nó muốn ói ra thì con phải quan sát lại. Một là có chất độc, hai là có cái gì đó nó bất ổn trong cái thực phẩm này. Chứ cơ thể tự nhiên nó tiếp xúc, nó tích cái thực phẩm để nó sống, nó tích rất là tự nhiên lắm, mà nó có phản ứng tức là cái chất đó nó có cái chất độc cho nên nó có sự phản ứng. Cho nên trong khi chúng ta tu tập thì cái thân chúng ta nó thanh tịnh, nó gặp cái thực phẩm mà nó tiếp vô thì nó biết có cái chất độc, hoặc là cái chất mà không ưa nó thì chúng ta dừng lại không ăn thứ đó nữa. Mà tác ý: cơ thể phải bình thường, không có được làm rối loạn như vậy thì nó sẽ lấy lại bình thường. Mình có pháp như lý tác ý con, cho nên vì vậy trong cái lúc con tác ý.

Còn về cái phần con hỏi đầu tiên, phần con hỏi đầu tiên về nhiếp phục nó thì con cảm giác cái cơ thể con chỉ thấy cái tâm nó quay vô nó biết bốn chỗ. Còn những cái hiện tượng mà nó xảy ra như cái thân con nó nặng hoặc là những cái cảm giác gì, cái trạng thái gì mà nó tạo cho con thấy nó khác lạ ở trên của con thì con biết đó là cái trạng thái của

tưởng con bảo nó tác ý dừng lại. Ở đây cái thân bình thường, như mọi người không có gì hết, không có cái trạng thái gì hết. Đây là ý thức, đối tượng của thân của nó, cái ý thức đối tượng của thân phải thân bình thường. Mà nếu mà thân cảm nhận nó không bình thường thì đây là cái ý thức mà đây là tưởng thức, hãy đi. Con tác ý như vậy con đuổi nó đi. Cho nên mọi cái gì mà con thấy khác lạ trong thân của con, con thấy cảm nhận thì đó là cái sai.

Còn con cảm nhận như thế này là đúng. Bây giờ nó đau chỗ này, nó đau nhức chỗ kia đó là thân con, nó sẽ thanh tịnh, nó sẽ có sự thay đổi của nó. Từ cái thân mà bất tịnh, từ cái thân không thanh tịnh, nó sẽ thay đổi thanh tịnh, cho nên nó có. Khi thay đổi, cũng như con đã nói về các pháp vô thường ấy. Vô thường khi mà thay đổi thì nó có cái triệu chứng là nó có thọ, nó có cái cảm thọ đau. Cũng như một đứa bé nó mọc răng thì nó có phải, trước khi mọc răng thì nó báo động cho biết trước là nó bị sốt hoặc là bị đi tướt, con hiểu không? Nó mới mọc cái răng. Đó là cái trạng thái nó thay đổi, còn mình bây giờ từ cái thân bất tịnh nó thanh đổi sang thanh tịnh thì nó có cái trạng thái cảm thọ

mà Thầy gọi là thọ hành. Do tu tập của mình mà cái hành thọ đó nó hiện ra. Mà cái thọ hành đó thì mình chẳng sợ, bởi vì đó là cái sự thay đổi do thân mình thanh tịnh. Cho nên mình cứ an ổn ở trong pháp mà tu tập. Như bây giờ con tu pháp Tứ Niệm Xứ thì con nương vào hơi thở con quan sát bốn chỗ, mặc nó con nói: thọ là vô thường cho nên đau đó phải đi. thì còn biết đó là thọ hành con sẽ đuổi nó đi mất nó không sao? Còn nó có cái cảm giác gì khác lạ thì cái đó là cái tướng thô. Còn nó có cái cảm giác gì đó khác lạ thì đó là cái tướng thô cho nên con cũng tác ký đuổi: Tướng này đi đi không có được xen vào đây. Chỉ còn có thanh thân an lạc vô sự mà thôi, thì như vậy con sẽ lần lượt đuổi ba cái tướng này đi thì con sẽ thu đúng không có sai đâu. Cách thức mà con quay vô để nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp tức là nhìn cái thân con, thì cách thức đó là đúng con chứ không có sai đâu.

Còn về cái phần kia thì con sẽ về ăn uống, mà có sự thay đổi như vậy thì con tác ý bảo: Thân bình thường, tiếp nhận hoàn toàn bình thường như mọi thân của người khác nhưng cái tâm con nó không tham đắm, không tham đắm cái ăn ngon cái ăn

dở. Mình bây giờ mình nghĩ rằng mình sẽ ăn dở thì mình cũng bị dính mắc đó chứ không phải là không đâu. Mình dính mắc ăn dở thì mình cũng bị dính mắc. Mình ăn ngon thì cũng bị dính mắc, cho nên những cái này đều bị dính mắc, ngon dở mình đều không quan trọng nữa. Mà chỉ có ăn để sống mà thôi, cái tư tưởng cái suy nghĩ của con cái tri kiến của con nó giúp cho con an ổn.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Khi mà con ngồi tu Tứ Niệm Xứ thì con quan sát để đến khi nào bắt đầu cái thân con thọ bậc đầu đánh thì họ nó đánh thì lúc đấy con mới biết là con bất an tức là nó mất cái thanh thân, thì lúc đấy con mất an, tức là mất cái thanh thân, con tác ý quan đảnh. Còn nếu như mà thân thọ nó không có gì thì con quan sát niệm của con thì nó không có thì các pháp bên ngoài nó không tác động thì thưa Thầy cái thời gian đó cũng có những lúc con ngồi được đến 20 phút , con rất là thanh thân, người nó nhẹ nhàng. Mà khi đã thanh thân thì còn cảm thấy cái hơi thở nó cũng nhẹ, nó cũng theo cái thân, thân nó nhẹ thì cái hơi thở nó cũng rất nhẹ, rất đều, rất êm.

[Trưởng lão] : Cái đó đúng đó con.

[Tu sinh] : Thưa Thầy con xin hỏi Thầy

là bây giờ đêm mà có những lúc con ngủ nhưng mà con không muốn ngủ. Thưa Thầy con có nên ngồi con tập hay là con cứ phải theo đúng giờ ?

[Trưởng lão] : À, có những đêm mà nó thức nó không có ngủ đó thì con bây giờ nó không ngủ thì con cũng tới giờ thì mình đi ngủ chứ đừng tu, mình tu có giờ, có giấc đoàng hoàng. Không khéo tại vì mình sợ cái tâm của mình tới giờ mình ngủ mà nó không ngủ, để rồi tới giờ mình tu nó lại ngủ con, nó làm cho trệch đi, cái đó là cách thức của ma nghiệp nó phá, ma nghiệp si nó phá. Cho nên tới giờ ngủ nó không ngủ mình cũng vào nằm nghỉ. Nhất định là mình tác ý, khi mà nó không ngủ mình tác ý bảo: ngủ, giờ này là giờ ngủ không phải là giờ thức tu, giờ nào ra giờ nấy không được như vậy. Con nhắc vậy rồi con để cho nó im lặng, rồi con nương vào hơi thở, con thở nhẹ nhàng, nhẹ nhàng cho đến khi con không thở thì nó sẽ ngủ.

Con phải tập cho nó làm chủ cái ăn cái ngủ, Đức Phật nói : ăn ngủ không được phi thời, **tức là mình làm chủ được cái ăn, cái ngủ thì mình mới làm chủ được sự sống chết.** Còn mình để giờ này nó không chịu ngủ: ở thôi mình lấy mình tu. Như vậy

không được tham, giờ ngủ cho nó ngủ chứ mà giờ ngủ bắt mình tu nữa thì tức là mình tham, tham tu. Tu nó cũng tham, cho nên không, giờ nào ra giờ nấy. Tập ở đây là tập cách làm chủ, chứ không phải tập tu nhiều, tu ít. Vậy thì con sẽ chủ động được chỗ đó thì con sẽ tách rời, ly được cái tâm tham của mình.

Chứ nhiều khi mình thấy không ngủ thôi, mình ngồi dậy mình tu đi, tu nhiều chừng nào càng tốt, nhưng mà không ngờ mình tu nhiều lại là tu tham, mình cũng tham. Thành ra nó sai pháp, pháp Phật nó ly dục ly ác pháp. Cho nên các con học pháp Phật rồi, cái người nào mà tu đúng tu sai các con biết.

Ví dụ, như có ít hôm các con đọc cái bài mà người ta nói có một cậu bé mười sáu tuổi ngồi thiền sáu tháng mà không ăn uống, ai cũng ca ngợi hay. Thầy nói Phật đâu có dạy cái điều này đâu, đâu có dạy chúng ta ngồi thiền sáu tháng không ăn uống đâu. Mấy người có biết 49 ngày đức Phật thành đạo có phải đức Phật chỉ ngồi không? Đâu có phải. Khi mà đức Phật khổ hạnh đến khi mà ăn ít quá cho nên đứng dạy không co nổi, cơ thể nó quá kiệt quệ. Vậy mà trong khi đó đức

Phật còn tỉnh mới suy ngẫm. Nhờ cái bát sữa dê mà đức Phật mới thấy tỉnh táo lại, trong khi đang nằm suy ngẫm: nếu mà cơ thể mình được khoẻ mạnh thì mình tu cái pháp lý dục ly ác pháp thì đâu có đến nỗi như thế này. Ly dục, ly ác pháp, đức Phật nhớ cái điều đó. Cho nên sau đức Phật ăn uống trở lại, bình phục trở lại, cơ thể khoẻ mạnh thì đức Phật đến tìm cái cội bồ đề. Dưới cái cội bồ đề đức Phật ở dưới cội Bồ đề đó đúng giờ thì đi xin ăn, mà về tu thì tu ly dục ly ác pháp chứ đâu phải ngồi thiền! Con thấy không? Cuối cùng 49 ngày người ta thành đạo là do ly dục ly ác pháp mà. Con thấy chưa? Cho nên ly dục ly ác pháp, cái ác và dục nó hết rồi thì tức là thành đạo chứ đâu phải ngồi thiền không ăn uống đâu? Máy người cứ nghĩ 49 ngày đức Phật ngồi bất động đó sao? Máy người hiểu sai, không có đúng.

Cho nên do cái chỗ mà chúng ta tu Tứ Niệm Xứ mà chúng ta vẫn tu bốn oai nghi, ăn thua là ly dục ly ác pháp. Con thấy, một cái pháp mà nó khởi lên cái niệm con thì nó là cái pháp. Mà cái thân con đau thì nó là cái pháp, nó có cái cảm thọ gì đó ở ngoài các pháp nó tác động vào nó làm cho chúng ta

bất an. Tiếng âm thanh hoặc là tiếng kêu là hoặc là tất cả các điều kiện nó tác động vào nó làm cho chúng ta bất an.

Ví dụ, một con muỗi, một con kiến, một con rắn, một con rít đều là tác động đến thân chúng ta làm cho chúng ta bất an thì đó là pháp. Vì vậy chúng ta mới ngăn ác diệt ác; ly dục ly ác pháp, ly ra không có làm cho nó tác động, thì trên Tứ Niệm Xứ chúng ta ly thì chúng ta sẽ thành tựu chứ gì. Thì trong khi đó có phải ngồi thiền đâu? Bằng cái tri kiến chúng ta để mà ly ra mà. Đó thì mấy con thấy, như vậy là thành tựu ở cái tri kiến giải thoát chứ không phải thành tựu ngồi đó mà sáu tháng không ăn. Và cái cậu bé ấy lại nói, ở trong cái tin tức báo ấy như thế này: Cậu bé nói để cho cậu bé ngồi sáu năm mới thành Phật. Sáu năm cậu ngồi đó cậu làm gốc cây chứ thành Phật gì? Cho nên đó là một cái sai đó mấy con. Sau này mấy con sẽ đọc cái bài Thầy trả lời cái sai. Phật giáo không có dạy điều này đâu! Mấy người hiểu Phật giáo như vậy là hiểu cái gì? Các nhà học Phật tại sao không hiểu, mình là những nhà học Phật mình phải thông suốt, mình biết cái giáo lý của đức Phật dạy chỗ nào chứ đâu phải dạy ngồi thiền như gốc cây

đó đâu? Đó là một cái sai.

Cho nên ở đây mấy con thấy luôn luôn lúc nào chúng ta cũng dùng cái ý thức mà có cái tướng thức hiện ra là chúng ta diệt ngay liền chứ không để cái tướng thức, các con hiểu chưa? Cho nên chúng ta phải dùng cái ý thức, ý thức thì phải có đối tượng, đối tượng của nó là hơi thở, là cái thân của chúng ta mà, con thấy chưa? Cho nên cái sự tu tập của chúng ta nó cụ thể nó rõ ràng lắm mấy con, nó rất là rõ ràng cụ thể lắm

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, cái giờ ngủ thì con vẫn ngủ bình thường được, con vẫn ngủ được nhưng lúc ấy con cảm giác nó vẫn còn đang tỉnh, nó rất là tỉnh táo, con muốn tu, con vẫn điều khiển cái giấc ngủ của con, là con nằm xuống là con ngủ, con bảo ngủ là nó ngủ liền. Thì cái giờ ngủ của con, con ngủ được nhưng con cảm thấy cái giờ đấy con có thể tu được tiếp, con muốn tu tiếp thì con bạch Thầy có được không thưa Thầy?

[Trưởng Lão]: À không được! Bây giờ con tăng giờ lên, con thấy bây giờ ví dụ như bây giờ 10 giờ con đi ngủ, rồi hai giờ con thức dậy mà bây giờ con thấy sức ngủ nó ít ngủ hơn. Bây giờ con tăng lên, 11 giờ con

ngủ, rồi 1 giờ con thức dậy. Con cứ tăng, hễ tăng cái buổi tối con tăng lên thì buổi khuya con tăng lên, cứ như vậy, hễ bên đây tăng lên giờ, thì bên đây tăng lên một giờ, và ban ngày con cũng tăng luôn. Như vậy, giờ giấc mình tăng lên thì đâu còn phi thời? Còn không khéo bữa nay con mười giờ đi ngủ. Bữa nay thấy không ngủ con tu, như vậy là con sẽ không làm chủ rồi, tu như vậy không được. Cho nên đừng ham tu như vậy! Mà tu đúng giờ giấc, bây giờ mười giờ đi ngủ, mà con bảo nó ngủ, nó nghe lời con ngủ thì tốt rồi, và khuya 2 giờ thức dậy tu. Tu chừng nào mà mình thấy cái tâm mình nó quay vô trong suốt thời gian 3 tiếng đồng hồ trong một buổi mà thấy nó quay vô thì tăng lên liền. Con hãy tăng lên.

Rồi mà thấy nó quay vô nữa, thấy nó quay vô mà nó tỉnh táo nữa mà tất cả các niệm điều không có, và các chướng ngại pháp tác động vào thân tâm con không có thì do đó con tăng giờ lên, tăng giờ lên cuối cùng suốt 24 tiếng đồng hồ tức là 12 tiếng một đêm thì mình tăng lên, mình nhận thấy được cái kết quả của sức tỉnh đó, sức tỉnh đó mình thấy rõ ràng, và đồng thời mình thấy rõ ràng thì bắt mình tăng lên chứ đừng

ép. Mình tập, mình thức cũng được nhưng mình hờ ra một chút là mình bị hôn trầm, thùy miên không có được.

Như thầy Chân Thành, thầy thức suốt đêm. Ngày thầy tu thì chỉ có 30 phút buổi trưa thầy ăn cơm rồi thầy nghỉ thôi, tu suốt đêm. Nhưng mà thầy lơ mơ là bị hôn trầm, thầy ngồi yên một chút là hôn trầm, thùy miên đánh vô, đập Thầy ngay liền tức khắc. Thầy nằm xuống cũng không được, nằm xuống là nó ngủ. Nhưng mà thầy thức thầy đi kinh hành Thân Hành Niệm. Thầy động dậy nó, nó tỉnh vậy đó, nhưng mà thầy ngồi yên một chút là không được. Cho nên đó là cách thức mình ức chế nó, cho nên mình không có đi nó được.

Trái lại mình tu tập Tứ Niệm Xứ này, lần lượt mình thấy cái sức tỉnh của mình nó rõ ràng là tại vì mình biết tại sao nó tỉnh? Tại vì suốt ba tiếng đồng hồ này con thấy không có niệm, không có tác động là tỉnh rồi. Tức là niệm không có là ly dục ly ác pháp nhiều rồi. Cho nên nó không niệm đến nữa thì như vậy thì con tăng lên, con tăng lên để cho cái thời gian nó suốt 12 tiếng đồng hồ Nhất Dạ Hiền, mà 12 tiếng đồng hồ tức là 24 tiếng đồng hồ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, ví dụ như 10 giờ con đi ngủ nhưng mà con tăng lên là 1 giờ con dậy. Còn ban ngày thì cũng 12 giờ con ngủ thì cũng đến 1 giờ con dậy. Tức là cái buổi sáng con dậy một giờ thì cái buổi trưa con cũng một giờ. Nó lại có cái lịch của nó rất là buồn cười. Trước nay nó vẫn giữ vậy, ví dụ 1 giờ sáng con thức giấc thì cái buổi chiều, cái buổi trưa cũng 1 giờ con dậy cho nên hai cái giờ đấy con chỉ tăng hai cái giờ đấy thôi. Tức là cái giờ buổi sáng, mọi khi 2 giờ con dậy, nhưng bây giờ một giờ con dậy, thì còn cái buổi chiều thì cũng 1 giờ con dậy.

Dạ thưa Thầy, thế này con nghĩ là từ hôm đấy đến giờ bạch Thầy là con đi mà con thấy mọi người nói chuyện, như con đi con thấy hai người nói chuyện là con muốn đứng lại để con nghe lắm, nhưng bây giờ con thấy như thế là tự nhiên con bảo: đấy là ác pháp chẳng có gì mà đứng nghe mà làm loạn cái độc cư, con không thích nhìn ai mà con cũng không thích gần những ai nữa.

Con bạch Thầy! Là cái đầu năm vừa rồi ấy, năm ngoái ấy, con ở đây, có một cái ông say rượu ông ấy cứ chửi suốt ngày ấy, con rất khó chịu. Thế nhưng mà năm nay con thấy mọi cái chẳng có tác dụng vào tâm con, con

thấy bình thường, con nghĩ đây là cái tâm con dần dần đi đến chỗ phòng hộ sáu căn có phải không Thầy?.

[Trưởng lão]: Đúng đó con, nó thanh tịnh, nó quay vô, nó không có quan tâm. Nhất là con thấy cái hạnh độc cư, mình không thích thấy ai nói chuyện, mình đi qua, mình bỏ, mình không thích ai lại bắt mình nói chuyện là mình cũng không thích, đó là nó thích độc cư rồi, tức là cái tâm nó sắp sửa quay vô. Nó quay vô là nó không muốn ai nói chuyện, nó muốn sống một mình nó, tức là cái hạnh độc cư nó thể hiện ra.

Cho nên khi nào mà mình còn thích nói chuyện, mình còn tập trung này kia là cái tâm mình còn quay ra, mà tâm quay ra thì còn lâu lắm. Cho nên khi mà tâm quay ra vậy mà mấy con bắt đầu tu Tứ Niệm Xứ nó rất khó. Nó rất khó, nó khó tập chung lắm, lúc nó quên nó quay ra, nó quên nó quay ra. Cho nên khi cái tâm thích sống độc cư rồi nó không muốn nói chuyện với ai, nó sống một mình. Cửa thất nó muốn đóng nó không muốn ai vô thất nữa, để cho nó được yên ổn, để nó nhìn cái thân của nó đó thì cái này mấy con tu Tứ Niệm Xứ nó sắp sửa rồi mấy con. Nghĩa là cái hạnh độc cư của mấy

con mà nó tự động mà nó như vậy là mấy con gần tới nơi rồi.

Còn nó bây giờ còn thích, thì mấy con nói chuyện rồi này kia rồi mấy con cố ép nó, là tại vì mình phòng hộ, mình giữ gìn, mình giữ gìn, bắt buộc nó để cho nó quen đi. Chứ còn mình đi ra mình nói chuyện, mình tiếp xúc người này nói chuyện này, người kia nó chuyện kia, Thầy nói nó không có lợi ích, nó không có lợi ích mà nó có hại cho mình, mà nó hại cho người khác làm cho người khác người ta yên ổn nga ta tu tới hai người đứng nói chuyện người ta cũng bực nữa.

May là mình tu mình không bực đó, mình thấy cái chuyện phá giới, phạm giới người ta đã, cái người tu người ta thấy nó không đúng, đến đây tu hành sao lại nói chuyện như vậy, người ta thấy không đúng, đến đây tu hành sao lại nói chuyện như vậy là mình không thấy đúng. Con thấy cái đó là cái lẽ đương nhiên rồi. Do vì vậy mà khi mà thấy được cái tâm nó quay vào như vậy là tốt lắm con. Sau này cố gắng giữ gìn không có cần chơi với ai hết, không thêm nói chuyện với ai hết, ai cũng là ác pháp hết.

123-(LCK-050B)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Nhân quả ái kiết sử
- * Thiện hữu lậu vô lậu
- * Lấy thức ăn
- * Cảm thọ

----><❖<>----

[**Trưởng lão**]: Huệ Ân con nói đi con, con ngồi đó hỏi Thầy đi, không có đi đâu con, con đừng, con ngồi trên ghế hỏi Thầy đi, không có sao đâu con.

[**Tu sinh**]: Xin phép Thầy con ngồi.

[**Trưởng lão**]: Rồi, con ngồi đi.

[**Tu sinh**]: Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính bạch Thầy! Mấy ngày qua con đi, Thầy dạy con tu Tứ Niệm Xứ, con về con tu Tứ Niệm Xứ. Trước khi tác ý, dạng tư thế ngồi bán già, lưng thẳng con tác ý: “*tâm như cục đất, ly tham, sân, si*” ..., “*Tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ*”, Rồi con ngồi yên lặng để lắng nghe trong thân, thọ,

tâm, pháp con xem có chướng ngại gì không? Không có gì con ngồi im lặng. Con ngồi mới có 20 phút, cái cổ con nó đau, nó đau nó... lại không được, mọi lần thì con để cái đó chờ, ráng chịu đau. Giờ con ra trình Thầy con sang qua Định Niệm Hơi Thở con tác ý: *“an tịnh thân hành con đưa tay vô, đưa tay ra. Cái cổ đau phải theo cánh tay đi ra, cái cổ đau theo cánh tay vô”*. Đến hết thời tu nó không còn đau, con xả nghỉ, xả nghỉ rồi bắt đầu con tu lại. Tu lại cũng nói như ban đầu Tứ Niệm Xứ vậy đó: an tịnh thân hành con cũng đuổi ở vùng cổ, con ngồi có 1 phút nữa là nó hết. Nó hết thì hết giờ con xả nghỉ luôn, con thấy cũng như là Thầy dạy ta dùng ý thức là ... cái Thân Hành Niệm với cái tác ý làm vũ khí. Thầy ban cho vậy đó, con cứ giữ như vậy rồi con tu, con không biết con tu như vậy có đúng không?

[Trưởng lão]: Đúng đó con, con tu như được đó con, con nhớ tu như vậy tốt lắm. Có bệnh thì con cứ nhớ tác ý đuổi bệnh thôi, chừng nào bệnh hết thì nó thanh thản, an lạc, vô sự, không có gì hết, con tu như vậy được rồi. Cái sức của con thì bây giờ tu như vậy rồi giữ cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự như vậy là tốt lắm đó, gắng tu như vậy là

được rồi, không có sai đâu!

[Trưởng lão]: Rồi con trình Thầy đi con!

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, con tu Tứ Niệm Xứ ...(nghe không rõ).....

[Trưởng lão]: Đó là những hiện tượng của tướng đó con. Con bảo: “*dừng, tất cả những cái này là ma tướng, đi*”. Con chỉ tác ý như vậy đủ rồi. Rồi con phải giữ cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Tức là con quan sát bốn cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp của con.

Mấy con lưu ý cái phần này, nghe nói giữ cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì mấy con chú ý cái thanh thản. Nói cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì mấy con nhìn lại cái thân của mấy con, cảm nhận toàn thân mấy con, thì đó là thanh thản, an lạc, vô sự. Chứ không khéo mấy con sẽ nhận qua cái một cái trạng thái vô hình bằng cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự thì coi chừng tập trung trong đó là tu sai đó mấy con.

Mới đầu thì chúng ta nhắc để chúng ta giữ gìn cái đó thôi. Nhưng mà sau này chúng ta quan sát trên thân của chúng ta

thôi, quay vô nhìn cái thân để coi thử coi nó có xảy ra những cái động, tịnh gì trên đó không, chứ không phải là chú ý ở trong cái thân của chúng ta. Mà nhìn để coi nó có cái ác pháp gì tác động ở trên đó không, đó là chúng ta tu đúng.

Còn có cái gì mà cảm nhận gì khác thì tác ý bảo cái đó dừng lại. Đuổi cái đó đi ra khỏi cái thân, tâm của mấy con. Bởi vì Tứ Niệm Xứ mà, nó phải bình an, nếu không bình an tức là nó có chướng ngại ở trên đó. Mà chướng ngại thì phải khắc phục cho cái chướng ngại đó. Thì nhớ như vậy thì mấy con sẽ đi tới nơi tới chốn một cách bình an chớ không chướng ngại. Con nhớ đuổi nó con, những cái chướng ngại đó con phải đuổi. Tác ý,...

[Tu sinh]: ...từ phút 5"30..(nghe không rõ) Thế thì hôm kia thì cũng có cái sự con nhiếp...

[Trưởng lão]: Động quá, để Thầy nói với cô Út cho cái công tác ra ngoài thì mấy con tập cho tự nhiên mấy con. Nếu ở trong đó người ta bật đèn cho mình tu thì cũng được, mà không có đèn thì mình cũng tự nhiên. Chứ đừng có kêu bật đèn, bật đèn,

cái kiêu đó là động mình và động người nữa, mấy con vì chú ý quá cây đèn cho nên có mình tu cũng được mà không có mình tu cũng được, chứ không sao đâu.

[Tu sinh]: Nhân đây con xin Thầy, hôm bữa con xin Thầy cái pháp tu, cái phương pháp ...

[Trưởng lão]: Bởi vì vấn đề cái pháp này tu tập nó không vì cái vấn đề quan trọng, tất cả những bên ngoài mà quan trọng làm động tâm của chúng ta thì chúng ta quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm. Nếu thấy chướng ngại là chúng ta ngăn diệt nó mà thôi. Thế mà chúng ta bị các ác pháp chướng ngại hoài thì chúng ta tu cũng không tới.

Cho nên Tứ Niệm Xứ, đặc tính của nó, cái tính của nó là tánh thanh tịnh. Còn đặc tướng của nó là hoàn toàn cái tướng của nó, là nó hiện cái tướng của nó là cái sự an ổn của cái thân tướng của nó. Còn cái tính của nó là cái tính thanh tịnh, hoàn toàn nó thanh thản, an lạc, vô sự nó mới đúng. Còn nếu mà nó bị động hoài thì nó không đúng. Cho nên cái tướng động là cái tướng không đúng của Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là cái tướng thanh tịnh.

Còn cái đặc tướng của nó, là cái tướng của nó là cái hình sắc của nó, cái vóc dáng của nó luôn luôn lúc nào chúng ta cũng thấy cụ thể, rõ ràng là cái thân của chúng ta hoàn toàn nó bình thường, nó không cao, không lớn, không nặng, không nhẹ, thì cái tướng của nó.

Như bây giờ cái thân của Thầy như thể này, Thầy cảm nhận thể này, một lát nó nặng, một lát như thể này thì cái tướng nó sai, các con hiểu chưa? Đó là cái tướng nó sai, cho nên nó hoàn toàn là nó không đúng, vì vậy mà không đúng thì chúng ta biết đó là bị tướng nên chúng ta tác ý đuổi nó đi.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, con hỏi... ý nghĩa của Pháp Vương và vương pháp, ý nghĩa và nội dung có gì khác nhau không?

[Trưởng lão]: À, Pháp Vương thì khác con, bởi vì Pháp Vương là cái luật lệ. Bây giờ, thí dụ như con đến đây ở đây thì con phải xin phép tắc đàn hoàng. Còn cái pháp để chúng ta tu, thì tức là Phật pháp đó thì nó là giữ gìn Tứ Niệm Xứ để cho chúng ta ly dục ly ác pháp mà thôi. Cho nên nó khác.

Bây giờ, thí dụ như cái luật của Phật là nó cái đức hạnh ly dục ly ác pháp. Còn cái

luật của Nhà nước là cấm không cho người ta vi phạm tội lỗi. Ví dụ như luật của Phật, pháp Phật thì nó dạy chúng ta cái Đức từ bỏ lấy của không cho. Còn cái vương pháp thì nó dạy cái người ăn cắp của người ta, ăn trộm, ăn cắp thì sẽ bị kết tội mấy tháng, mấy tháng tù, thì đó là cái Vương pháp. Còn cái này Phật pháp thì này là đức hạnh, cái đức hạnh của nó, cái Đức từ bỏ lấy của không cho, cái đức thôi chớ nó không bắt buộc ai, nhưng mà đừng có lấy, lấy cái đó là thiếu đức. Vương pháp và Phật pháp hai cái nó khác. Một cái thì bắt buộc, anh phạm vào cái tội này thì tôi kêu anh là anh lấy của không cho thì anh sáu tháng tù, cái luật của vương pháp thì nó bắt buộc mình phải ở tù 6 tháng. Còn cái này nó không bắt buộc mình ở tù, nhưng mà làm sai thì anh thiếu cái đức đó, anh không phải xứng đáng là con người nữa thôi. Như vậy cho nên Phật pháp và vương pháp nó khác nhau, nó không giống nhau.

Cũng một cái hành động trộm cắp tham lam mà anh trộm cắp tham lam về vương pháp thì anh ở tù 6 tháng, còn cái hành động tu hành của anh mà anh phạm vào cái giới luật của Phật, cái đức hạnh khi

anh lấy của không cho thì anh chỉ là người thiếu đạo đức mà thôi.

[Tu sinh]: ...(..nghe không rõ)! Con bạch Thầy, chúng con được biết cái đạo đức nhân bản, nhân quả. Con vừa rồi con nghe tất cả những cái thí dụ như thân bất tịnh, 10:43...

[Trưởng lão]: À, đúng rồi con, bởi vì cái thân của mình mà mình cứ nghĩ là nó thường, nó sạch sẽ nó thanh tịnh thì đó là mình hiểu sai cho nên là vì vậy mà hầu hết là đạo Phật, từ cái quán nhân quả cho đến cái quán từ bi đều là đức hạnh hết. Cho nên quán thân bất tịnh nó cũng nằm ở trong cái đức. Sau này mấy con chưa biết đặt tên Thầy sẽ đặt tên cho mấy con, không có gì hết, cứ Thầy làm sao thì mấy con, mấy con làm trước, Thầy bắt chước Thầy làm sau. Mà Thầy làm sau để Thầy xác định cho cái sai của mấy con chứ không có gì, mấy con cứ tự đặt, cứ đặt sao thì đặt, nó là đức hạnh hết đó mấy con.

[Tu sinh]:.....? Con thí dụ (11:26)

[Trưởng lão]: Đúng đó con, coi như là nói chung là cái nhân bản của mình, mỗi cái hành động của mình coi chừng nó là cái đức

hay không đức ở trong đó, cho nên gọi là nhân bản. Cho nên nó gọi là đạo đức nhân bản là như vậy. Cho nên cái gì mà tư duy suy nghĩ ở trong đầu của mình, cái sự tư duy, suy nghĩ của mình có đức hay là không đức ở trong đó. Hễ nó ác là không đức, nó thiện là có đức. Nó làm cho mình đừng tham đắm, đừng dính mắc cái thân của nó nữa, nó làm cho mình đừng chấp đắm về cái tâm sắc dục của mình nữa, thì đó là cái đức, Đức thanh tịnh. Cho nên cái quán về cái thân bất tịnh nó thuộc về cái Đức thanh tịnh mấy con chứ đâu phải là gì, nó thuộc về đức. Ờ vì Phật pháp là đức hạnh không à!

Rồi con còn hỏi gì nữa không?

Con cứ ngồi đó hỏi đi, đừng có lên mất công con. Ngồi trên ghế hỏi đi con, mấy con cũng là vua mà Thầy cũng là vua, mấy con vua con, còn Thầy vua lớn chứ có gì đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy này con đang ngồi tu mà không được thì con để bữa nay có giờ hỏi con mới lên, ai dè bữa nay ngày học.

[Trưởng lão]: Bữa nay đâu có ngày học con, ngày hỏi chứ con. Bữa nay là thứ mấy con?

[Tu sinh]: Bữa nay thứ sáu Thầy ạ!

[Trưởng lão]: Bữa nay thứ sáu mà con, ngày hỏi chứ đâu. Ngày học là ngày thứ 2 mà.

[Tu sinh]: Con thấy, con tưởng con bỏ buổi học!

[Trưởng lão]: Đâu, không phải đâu con!

[Tu sinh]: Dạ, hồi nãy còn ngồi thì con nhờ, con kêu tập cảm giác toàn thân thì con tập sao con coi trong sách, 18 đề mục thì Thầy ghi là, nường hơi thở để ý cái thân. Mà Thầy dạy con không có theo cái hơi thở, chỉ biết cái thân thôi, thành ra con ngồi con cứ lẫn lộn hai cái đó hoài con không không...

[Trưởng lão]: Bởi vì coi như mình cảm nhận cái thân, tựa vào cái hơi thở chứ không phải tập trung trong hơi thở, ý Thầy muốn nói vậy. Đừng có tập trung trong hơi thở. Mà tựa vào cái hơi thở để cảm nhận cái toàn thân. Cho nên "*cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*".

[Tu sinh]: Dạ, thì con tập như vậy, nhưng mà trong sách thì ghi là cứ mỗi một

hơi thở vô, thở ra là biết rung động toàn thân.

[Trưởng lão]: Thì là vậy chứ sao.

[Tu sinh]: Cái con theo cái hơi thở ra với vô thì nó khó chịu cho con. Nhưng mà con không theo cái hơi thở mà con biết cái thân nó đỡ hơn.

[Trưởng lão]: Thì đó qua cái đặc tướng, cái kinh nghiệm của con mà. Còn cái Thầy giải thích nghĩa là nương vào hơi thở để biết sự rung động của toàn thân. Mà nếu con cứ tập trung trong hơi thở để biết thì con bị ức chế con, thì cho nên con thấy khó chịu. Vì vậy thì đúng chứ có gì đâu mà sợ. Cái gì mà con tu con thấy cảm nhận toàn thân con, nhưng mà con không phải là tập trung trong hơi thở nhưng mà lại không mất hơi thở. Con nên nhớ rằng hoàn toàn con cứ biết cái thân con không mà không có hơi thở thì nó sai. Bởi vì cái hơi thở là cái chớp bu mà không phải là tập trung trong hơi thở. Tựa vào hơi thở để mà biết cái thân.

Thí dụ, như bây giờ hít vô, thì nhờ cái sự hít vô nó mới có sự rung động, rung động cái thân con thôi, có nhiều khi mà con dùng cái tướng của con mà con thấy cái hơi thở nó chạy từ trên đầu con nó xuống đến cái

chân. Con thở ra thấy từ chân nó rút ra nó thở ra. Thì cái đó là bị tưởng thôi. Nhưng mà sự thật ra mình hít vô thì nó có cái sự rung, cái hơi thở vô trong phổi thì có cái cảm nhận rung động cái thân.

[Tu sinh]: Dạ con không có tưởng cái hơi thở theo cái thân của con, con chỉ tưởng tới cái mũi mà Thầy dạy rung thôi. Con không thấy nhưng mà. Vì con theo hơi thở thì nó mệt như vậy đó, còn nếu không có thì nó nhẹ hơn chút.

[Trưởng lão]: Nó nhẹ, nhưng mà con đâu có mất hơi thở đâu!

[Tu sinh]: Có khi mất, có khi không mất.

[Trưởng lão]: À, có khi mất là con mất cái chỗ đứng con rồi đó, con sẽ lộn trong không à! Thành ra nếu mà mất hơi thở một chút rồi bắt đầu nó chỉ còn biết rung động, mất cái rung động nữa nó lộn vô không mất rồi!

[Tu sinh]: Dạ còn cái tác ý, bạch Thầy con phải tác ý là theo hơi thở con tác ý luôn hay là con ngưng lại con tác ý?

[Trưởng lão]: À, con ngưng lại con tác

ý, rồi con mới hít thở để mà con lắng nghe.

[Tu sinh]: Cái câu ấy nó dài quá con không có

[Trưởng lão]: Bởi vì con tác ý trường trên cái hơi thở con thì con tác ý dài quá: “*Cảm giác toàn thân tôi tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi, tôi biết tôi thở ra!*” Con tác ý rồi, rồi bắt đầu bây giờ hít vô để mình nhận xét cái cảm nhận của cái thân của mình, rồi mình thở ra cảm nhận chứ không tác ý nữa. Rồi năm ba hơi thở vậy đó rồi mình tác ý một lần. Mà nếu mình tác ý mình thấy nó cảm nhận được thì mình không tác ý nữa, mình cứ hít vô, thở ra mà mình cảm nhận nó thôi.

[Tu sinh]: Dạ rồi bữa hôm, con bạch với Thầy khi con thở thì nó chỉ nóng toàn thân. Thầy nói từ từ nó hết, thì bữa nay nó hết, nó chỉ còn nóng có cái khoảng sau lưng...

[Trưởng lão]: Nó sẽ lần lần nó hết không có sao đâu. Nhưng mà con nên nhớ là con đừng có tập trung trong hơi thở. Tập trung trong hơi thở, mình biết hơi thở mà quên biết cái thân mình là không tập trung.

Bây giờ đầu tiên nó có hai cái phần chia

ra từ cái tâm của con. Một cái phần biết hơi thở, một cái phần biết cái sự trong thân con, toàn thân con. Con hiểu chỗ đó không? Cái đó là nó phân 2, phân 2 là cái ý của con nó biết hai phần: một phần nó biết hơi thở, một phần cái thân con. Mà phần cái thân con là tâm quay vô đó, còn một biết hơi thở.

[Tu sinh]: Dạ, nó phải biết hai phần mới dùng phải không Thầy ? Để về con tập lại, có gì con méc Thầy tiếp!

[Trưởng lão]: À rồi, rồi, còn ai hỏi gì nữa không?

[Tu sinh]: Bạch Thầy (17:11) con có những cái khởi lên, nó cứ khởi lên, thí dụ như... những cái niệm lãng xăng chứ nó không có cái niệm ái kiết sử, ngay cả cái chuyện con về gấp mẹ con bệnh nặng mà con cũng, tại vì con nghĩ mình cũng không có làm được gì mà cứ vướng chuyện đó làm gì, nếu mà về thì mẹ con bớt thì con về, hoặc là về để mình cũng giúp được gì, lúc đó thì con thấy gia đình con thừa sức để làm cái việc đó thì mình cứ... Mà sao mấy bữa nay con thì con tu Tứ Niệm xứ thì cái tâm con khởi ra, con chưa có an trú được, nhưng mà con cũng biết cái tâm nó đứng chỗ đó, và

con nhìn thấy thân, thọ, tâm, pháp thì cái thân, cái thọ thì con chỉ biết thôi, con không quan tâm nhưng mà cái tâm của con.

Thí dụ, như cái tâm của con thì con thường để ý, thí dụ con tác ý thì con tác ý về cái tâm nhiều hơn, không cho nó phóng dật dù bất cứ nhiều niệm thiện, niệm ác. Cái niệm thiện đó thật là thiện nhưng mà mình không giải quyết được mình cũng diệt nó, mình cũng diệt nó luôn. Mấy bữa nay thì ái kiết sử nó cứ nổi lên vì nó cứ nghĩ nhà mình không có phước, có đức vậy, (18:27) Nó cứ nhớ mấy cái đó không thưa Thầy. Mà con biết cái đó cũng là ác pháp rồi. Dù là cái niệm thiện nhưng mà nó là ác vì nó là chướng ngại pháp, do đó mà trong cái lúc bấy giờ nó còn.... nó có... thì con tác ý đuổi nó mà nó cứ lấp ló, lấp ló vậy đó.

[Trưởng lão]: *Bởi vì trên Tứ Niệm Xứ là cái mục đích mình quét tất cả những cái niệm về cái tâm và trên Tứ Niệm Xứ thì cái mục đích mình quét các các cảm thọ con hiểu không? Và trên Tứ Niệm Xứ thì mình ngăn ngừa tất cả các ác pháp bên ngoài tác động vào.* Cho nên vì vậy mà nó được thanh thân được 1 phút, 2 phút cũng tốt, mà nó không được thì nó có cái

niệm này, nó có trạng thái kia, nó có những cái ác pháp tác động thì lúc bấy giờ mình cứ lo mình đuổi thôi.

Thì cái mục đích của các con là bây giờ đang đuổi giặc thôi. Đuổi chừng nào nó sạch hết thì mình mới thanh bình, còn nó còn thì mình cứ đuổi, đánh hoài, đánh hoài. Đánh năm này qua năm khác.

Khi mà ôm pháp Tứ Niệm Xứ thì ở trên cái mặt trận đó thì mình đánh hoài. Còn thì còn đánh mà hết thì thôi. Cho nên vì vậy mà khi mà mấy con nhuần nhuyễn được rồi thì Thầy mới yên tâm mà có thể ngồi viết sách. Tại sao? Tại vì mấy con biết đánh giặc rồi. Bây giờ mấy con biết cứ hờ một chút có giặc mấy con lo, còn không giặc thì thôi. Còn có giặc thì mình cứ đánh, đem sử dụng những cái pháp mà Thầy đã dạy các con cách thức mà đi đánh giặc thì mấy con cứ dẹp nó, dẹp lủ này chưa hết thì lủ khác nó tới, dẹp nữa, dẹp hoài, đánh hoài, đánh chừng nào mình thành công thì thôi. Tức là sung mãn Tứ Niệm Xứ. Cho nên mấy con yên tâm không có gì hết, tất cả những điều kiện mấy con suy nghĩ.

Thí dụ như nghe tin mẹ con bệnh đau gần tức chết đi, thì con tư duy suy nghĩ, đó là cách tác chiến của con đó. Suy nghĩ tức là tác chiến: à bây giờ anh chị em ở nhà đủ sức lo chuyện đó, mình về dù bây giờ mẹ có chết thì chắc mẹ cũng phải chết thôi, chớ làm sao mình về mẹ mình mạnh được sao? Cho nên mình ở đây mình ráng nỗ lực mình tu, nếu quả chẳng mà mẹ mình có chết thì mình ước nguyện mẹ mình được tái sinh, để làm người để gặp được chánh pháp của Phật, được tu như mình. Còn bây giờ bà có được tu gì đâu. Cho nên mình ước nguyện mình tu tập như thế này, và mình ước nguyện mẹ mình cũng sẽ được như thế này. Và mình phải nỗ lực mình tu thanh tịnh hơn, cố gắng dẹp những cái ác pháp, những cái vọng tưởng, những cái ác pháp tấn công mình, mình giữ gìn cho thân tâm mình thanh tịnh. Thì do đó con càng lại tư duy suy nghĩ, thì con sẽ dẹp cái tâm, cái ái kiết sử đó, nó không làm con xốn xang, nó không còn làm cho con đau khổ nữa, thì đó là con dẹp, luôn luôn đó là cách thức tu mà.

Cho nên cứ có cái chuyện gì thì các con cứ sử dụng pháp mà các con đẩy lui nó đi, thì đó là các con tu. Dù là cái giờ mấy con nghỉ mà nó có những cái niệm, nó làm cho các con quá lo, quá suy tư thì các con cũng không nên để cái tâm trong lúc đó, lúc nghĩ mình đang suy tư. Trừ ra lúc nghỉ của mình mà nó không có những cái ác pháp nào nó làm cho mình phải bận tâm, thì mình cứ xả ra mình sống bình thường. Còn khi mà có những cái ác pháp xảy ra nó làm cho mình quá đau khổ, nó đau khổ tâm mình, nó không bắt động được thì lúc bấy giờ đều sử dụng Định Vô Lậu tư duy, suy nghĩ để quét nó ra hết cũng như mình tu Tứ Niệm Xứ vậy

[Tu sinh]: *Thưa Thầy con bị vướng ở chỗ là con thấy những người bên cạnh con ấy, họ sống rất đạo đức, hiền hơn con, sống chân thật, con cứ như vậy con cứ nghĩ lẩn quẩn ở chỗ... lại tiếc sao những người đó người ta lại không tu, họ không biết tu, họ biết tu họ sẽ đi nhanh hơn mình mà tại sao không tu, mình phải phát hiện giúp họ, mà con cũng biết là mình chưa có đạo thì mình không có làm được cái gì hết, con cũng biết vậy thành ra cứ bò tới vậy không à, mà mấy bữa nay nhiều khi nó không có thưa*

Thầy, tự nhiên bây giờ nó... là nó hết sạch đàng này nó bò ra.

[Trưởng lão]: Đó là nó sống dậy với một cái tình đời, mà đời thì người ta gọi là tình người. Nhưng mà cái đó là cái thiện pháp biết thương người, nhưng cái thương này nó chưa đúng lúc. Mình phải tư duy suy nghĩ để dẹp nó. Khi con tư duy, suy nghĩ con dẹp nó thì con phải thấu suốt nó, thấu suốt những cái niệm. Mặc dù đó là thiện nhưng mà cái thiện này không phải thiện vô lậu, cái thiện vô lậu chỉ có tâm thanh thân, an lạc mới là thiện vô lậu. Còn tất cả cái thiện này chỉ là hữu lậu mà thôi.

Do đó con tư duy suy nghĩ đúng thì những cái niệm này nó sẽ không đến quấy rầy con nữa, tức là con đã diệt ba cái niệm này. Thiện nhưng mà thiện hữu lậu đó con. Cho nên mình thương, tội nghiệp mấy người đó họ rất là sống hiền từ, nhưng mà cái hiền của họ là cái hiền từ ở trong cái hữu lậu chứ không phải là cái vô lậu. Còn bây giờ chính mấy con đang tu trong cái thiện vô lậu này, vậy thì mình phải thực hiện cho được cái thiện vô lậu thì tất cả cái thiện hữu lậu này đều bị dẹp ra hết, như vậy thì nó mới giải thoát được.

Thì do đó mình phân biệt được như vậy, mình tư duy được như vậy thì bấy giờ tâm con mới phá đi những cái sự. Chứ nếu không mà, đây là pháp thiện mà, chứ đâu phải pháp ác. Nhưng mà thiện này cũng còn khổ đâu chứ đâu phải thiện này hết khổ đâu, cho nên con tư duy như vậy, như vậy rồi thì con sẽ quét nó ra hết, nó mới bình an cho con.

Từ các pháp ác nó làm cho chúng ta động tâm, phiền não, giận hờn, đau khổ, thương ghét, lo lắng, sầu khổ thì đến cái thiện, cái thiện này nó không có gây cho con đau khổ gì hết nhưng nó vẫn làm động tâm chứ. Nó hữu lậu mà, cho nên vẫn đuổi ra hết. Cho nên mặc dù tụi bay là trời, nhưng trời cũng không được, ở đây chỉ có Phật chứ không có trời, Trời là Thập thiện đó. Còn ác ma thì nó là toàn ác, nó làm cho mình phiền não, sầu khổ. Còn thiện như vậy cũng đuổi ra.

Cho nên trong kinh Phật dạy đó, **khí mà ác ma đến thì biết liền, nó cám dỗ mình trong cái dục, trong cái ác nó làm cho mình ham muốn, làm cho mình đau khổ thì: “đây là ác ma, đi!” Đức Phật đuổi đi vậy mà. Còn cái thiện thì đức Phật**

cũng dưới: “ta biết rồi, đây là đúng rồi”. Thì ngay đó ta đã hiểu được cái thiện này đúng rồi, thì ngay đó người trời cũng biến đi, con hiểu chưa? Đó là tất cả những cái tâm niệm thiện, niệm ác của chúng ta. Đức Phật gọi là ác Ma, gọi là Trời. Đó mấy con hiểu được như vậy thì khi tu Tứ Niệm Xứ phân biệt rõ: đây là ác ma, đi!. Đây là trời, đúng rồi! Mấy ông cũng đi. Ở chỗ này là ở chỗ nó thiện vô lậu chứ không phải thiện hữu lậu như cõi trời nữa. Cuối cùng thì hai cái người này đi hết thì còn có Phật mà thôi là giải thoát.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Là có những (24:53...) hiểu được nó là thiện pháp. Trong những lúc mình đang tu nó lại, cái đó thiện gì mình cũng không làm được thì nó cũng là ác pháp, bởi vì đó là chướng ngại pháp làm cho tâm lúc đó tu không có thanh thản được, vậy con cũng thấy được điều đó. Mà hồi trước những cái đó nó không có đến với con nó rất là nhẹ thưa Thầy, tự nhiên bây giờ.

[Trưởng lão]: Thì giờ nó đến đâu có gì đâu! Còn bao nhiêu thì nó lôi ra cho hết chứ để cho nó nằm ở trong đó mà chi. Con còn chắt chứa ba cái kho thiện đó làm gì. Cho

nó lòi cho sạch kho hết, như vậy nó mới là trắng, mới là thanh tịnh mới hoàn toàn, mới là Tứ Niệm Xứ. Con mới sung mãn Tứ Niệm Xứ.

Cho nên ở trong cái kho tàng của con mà chất chứa hồi đó nó có những cái thiện mà con thấy nó là thiện thì bắt đầu bây giờ nó cũng chất chứa, bao nhiêu cái ác giờ cũng lòi ra rồi đó. Nhưng mà nó chưa hết đâu, nó còn tuôn ra nữa, cho nên vì vậy mà cứ nó đổ ra thì cứ lòi ra quét ra đi, thì nó sẽ hết. Chớ bây giờ con nói sao hồi nào tới giờ nó không có mà giờ nó lại có, lẽ ra ít ra trong đầu con nó cũng có những cái thiện đó rồi, nó nằm trong đó rồi. Bây giờ nó ra là tốt chứ sao. Cho nên tu Tứ Niệm Xứ càng có niệm nhiều chừng nào tốt chừng nấy, cốt để mình quét ra cho sạch.

[Tu sinh]: Nhưng mà, kính bạch Thầy là mình không cần quan trọng cái vấn đề mà cái tâm mình quan trọng quá về cái vấn đề an trú nó thừa Thầy? Thí dụ như con có nhiều khi con nghĩ sao cái tâm con, cái tỉnh giác, mà nó nhìn thấy thân, thọ, tâm, pháp nó nhìn rõ, nhưng mà nó vẫn không an trú được là con cứ phân vân mình tại... không an trú được, mình không an trú thì cái đó

nó...

[Trưởng lão]: Không cần, an trú cũng là một cái lạc. Cho nên đức Phật nói: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, không có sử dụng nó đâu, cho nên ở đây không có sử dụng, rất là bình thường, bất động tâm, không có cầu những điều này đâu, không có ham những cái điều này, cho nên vì vậy mình đừng có sợ không có an trú, mà mình chỉ biết từng niệm của mình, tỉnh thức từng niệm để mà xả thôi thì cái đó là cái đúng của đạo Phật, mình làm chủ.

[Tu sinh]: Thí dụ, hồi trước kia con thấy con may một cái áo hoặc cái mốt gì thấy đẹp, thí dụ như cái niệm mình thích thì mình cũng thấy, nhưng mình thích đó, mình duyên theo hoặc là mình không thích thì mình lại cứ khởi cái niệm: tôi còn... cái này, cái kia rồi bây giờ nhiều khi tôi khi tu, bây giờ con biết được tức là mình không có dính mắc. Bất cứ người ta làm cái gì mình không có dính mắc nó nữa. Thì đó, con cứ nghĩ cứ mấy cái chuyện đó không. Còn cái việc không an trú Thầy dạy vậy con yên tâm. Con nói sao ai tu cũng an trú, mình cũng tu không có an trú gì hết.

[Trưởng lão]: Không có cần thiết đầu con, nhưng mà con xả ra, con nghĩ ra con cũng nhìn thấy cái tâm mình bất động trước cái ác pháp, cái gì cũng không làm cho mình dao động tâm, không có lo lắng. Thấy cái đồ người ta mặc cái áo đẹp mình cũng không bị cảm dỗ cái áo đẹp thì đó là bất động tâm. Còn nếu mà thấy cái áo này đẹp, mà phải chi mình có được cái áo này đó là mình động tâm. Hoặ là bữa nay cái ông đem đồ ăn cúng dường này, bữa nay ông làm ngon chứ, thì mình động tâm. Đó là không bất động tâm. Còn ngon dở, bữa nào cũng vậy, mình cũng thấy ăn để sống thôi do đó mình tập dần nó quen đi, thì do đó mình nhìn trên cái món ăn mà cúng dường bữa nay, mình thấy như ngày hôm qua, không có gì khác lạ, không có gì hết, thì như vậy là bất động tâm.

Thầy nó những chuyện nho nhỏ thôi, nhưng mà không khéo mình không lưu ý, thì mình sẽ bận tâm. Bữa nay cô Út cho ăn nhiều quá, thí dụ vậy nó cũng bị động tâm mất đi. Nhiều quá thì kệ, có ăn thôi còn không có thì thôi chứ còn không có đòi hỏi, cho nhiều cũng ăn vậy, mà cho ít cũng ăn vậy.

Thôi: Sao bữa nay, sao cô Út cô cho bánh, cho trái quá trời, thêm chè cháo nữa ăn sao cho hết, thì đó là bị động tâm mất. Bây giờ cho nhiều thì mình ăn được ăn, ăn không được thì thôi, mình cứ lượng theo cái sức của mình ăn đó mình nhận, chứ không có gì hết, có vậy thôi.

Thì Thầy nói tất các những cái chuyện nho nhỏ đó chớ mà nó là các pháp đó, chứ không phải là thiện pháp đâu, nó làm cái tâm bị dao động.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cái tâm mình nó xấu, những cái nó tệ hại thưa Thầy. Thí dụ như là bây giờ cô Út cho một rổ dưa đi, mỗi người một trái. Thì mình đến trước, mình nhìn, mình muốn trái tươi hơn, tốt hơn lớn hơn mình lấy.

[Trưởng lão]: Thì như vậy đó là mình cũng biết cái tâm tham mình rồi. Lựa cái trái này lát để ăn nó mềm, còn cái trái này nó sượng, ăn nó cứng lắm. Mà bây giờ mắt công nó lại tới cái rổ như vậy mà cái tâm nó bị như vậy đó, nhắm mắt lại lấy coi như rút thăm.

[Tu sinh]: Không, lúc đó mình chiến đấu với nó, không có khởi, không có tham.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, phải tác ý đó con. Nói chung là mình tu là phải ý thức, chứ không phải đi rút thăm, nhưng mà Thầy muốn nói đùa vậy đó, mình chủ.

[Trưởng lão]: Con đó?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Bữa mà Thầy dạy con bắt buộc phải ráng, con về con tu kiết già, thì con ngồi ba thời, hai thời thì tốt, còn một thời cuối cùng nó nhứt hai cái giò con khó chịu vì con ngồi kiết già, mà nó nhứt quá, còn mười phút mà con cố con vượt qua, con ôm pháp con vượt qua. Con an tịnh thân hành Thầy, tới đúng 10 phút mà nó đau điếng. Như vậy con có phải ôm pháp đi hay là nó đau là phải bỏ?

[Trưởng lão]: Không con, để Thầy dạy cho. Khi mà con ngồi kiết già thì hai cái thời kia nó dồn cho cái thời cuối cùng nó đánh con. Được rồi mà đánh, chết bỏ, tao ngồi sừng sững. Do đó con cứ tác ý: *an tịnh thân hành tôi biết tôi hút vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*. Thì lúc bấy giờ con sử dụng cái phương pháp đó thì con đối với cái cảm thọ của con cho đến hết giờ thì thôi. Còn mười phút nữa cũng tiến tới chứ còn không thua. Không có gãy giò con đâu mà

sợ, con cứ gan đi, rồi con sẽ thấy nó sẽ hết.

[Tu sinh]: Dạ, như vừa rồi thì con cũng đi cho tới cái nước cuối cùng, hết giờ luôn, đau cũng mặc kệ đau, con ôm pháp đi, nhưng vẫn nhớ có lúc Thầy dạy con: là hễ khi nào đau thì bỏ.

[Trưởng lão]: À cái đó khác à con, bây giờ cái giai đoạn khác rồi, bây giờ đến giai đoạn này là giai đoạn chiến đấu. Bây giờ là chiến đấu với giặc, mở mặt trận rồi, còn hôm đó mình còn đánh du kích, cho nên khi mà đụng nó thấy nó đánh mạnh mình rút mình chạy. Còn bây giờ không chạy nữa đâu, hiện đại rồi, bây giờ cứ mặt trận hiện đại mình đánh, mình quét nó đó. Cho nên bây giờ mấy con tập, khi mà giặc nó đánh mạnh là quét chứ còn không có chạy nữa. Núp dưới Lỗ Châu Mai mà đánh đó, chứ còn không có chịu mà rút chạy. Còn hồi đó kể như hơi tê tê là thấy đứng đi rồi, không có để. Đó là cái giai đoạn đầu mấy con tập, để tập luyện thôi. Còn cái giai đoạn này là cái giai đoạn mà tập, còn có 5 tháng nữa mà nếu mấy con đầu hàng thì biết chừng nào mấy con xong, con hiểu chưa ?

Cho nên bây giờ cố gắng thực hiện Tứ

Niệm Xứ, có chương ngại đến trong giờ tu là quét, nhất định chết bỏ. Một là chết, hai là chúng đạo. Các con thấy Thầy thường thường Thầy ngồi Thầy sừng sững, lúc mà sắp sửa chúng đạo. Bất kỳ các ác pháp nào đến không có bao giờ, quét chạy hết. Con nhớ đức Phật, Ma Vương đến thua đủ thứ, đức Phật ngồi sừng sững, không có sợ hãi nữa, thì lúc bấy giờ mấy con phải tập tác chiến như vậy đó, thì đừng có sợ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, còn một việc nữa là con đi kinh hành đó Thầy. Con nghĩ là đi chánh niệm hay là vẫn đi bình thường, vẫn như Thầy dạy là luôn luôn phải chú ý vào bước đi và an trú luôn?

[Trưởng lão]: Đúng rồi đó con, con sẽ đi Chánh Niệm Tỉnh Thức... , chứ không phải đi thư giãn. Còn đi mà tu trong cái oai nghi, té hạnh mà đi để mà tu Tứ Niệm Xứ thì chưa. Hôm đó Thầy dạy mấy con chung chung. Hôm nay thì Thầy dạy mấy con ngồi, mấy con lấy cái thể kiết già mấy con ngồi thì tốt lắm đó. Rồi mấy con chiến đấu với cái cảm thọ của mấy con, để cho nó lòi cái mặt của nó ra hết, tất cả những cái mặt cũ lòi ra hết để mình quét bằng cái phương phương pháp của mình trên Tứ Niệm Xứ. Rồi còn

cái đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác thì con đi như vậy được, không có gì.

[Tu sinh]: ...(33:10)

[Trưởng lão]: Tại con quỳ, Thầy bảo ngồi ghé thì cứ hỏi đi. Thầy mới nói mấy con là vua con mà, Thầy là vua cha, cho nên Thầy ngồi trên cao, mấy con ngồi ghé chứ ai biểu mấy con. Cứ ngồi đi mà thưa đi. Chứ mấy con làm quân thần không cứ quỳ không à.

Thôi, ngồi xuống đi, để mỗi đầu gối nữa.

[Tu sinh]: Hiện tại con bị một cái chướng ngại mà khả năng quán vô lậu của con không có đẩy lui được Thầy ạ.

[Trưởng lão]: Vì sao vậy? Con nhớ rằng cố gắng, theo Thầy thiết nghĩ con cố gắng giữ độc cư trọn vẹn đừng có nói chuyện với ai hết coi như mình sống một mình, thì cái sức của con thì chừng vài hôm con quét ba cái thứ này là hết.

[Tu sinh]: Không được Thầy ơi, quét rồi nó lại trở lại.

[Trưởng lão]: Thì nó trở lại, cho nó trở lại nhiều lần chứ đâu phải một lần con,

đừng có sợ.

[Tu sinh]: Hồi hôm qua cái con nhận được điện thoại của người bạn. Người bạn báo cho con hay là gia đình con dời nhà đi nơi khác rồi.

[Trưởng lão]: À, không có sao đâu, dời nhà đi nơi khác thì nó tốt chứ có sao đâu, chỗ đó không yên ở chỗ khác có gì đâu. Đừng có buồn!

[Tu sinh]: Mẹ của con không chịu báo cho con hay, mẹ con về hai tháng mà không có cho con hay gì hết.

[Trưởng lão]: Thôi đừng có khóc con, đừng có khóc con, không có gì, có gì gắng đừng có sợ.

[Tu sinh]: Bạn con cho con số điện thoại để gọi về cho mẹ, khi con gọi về thì mẹ nói: bạn học của con chung lớp có đến nhà con nữa, bạn ấy đến ở hai ngày, bạn gọi mẹ con với ba con là ba mẹ, rồi mặc đồ của con, bạn với mẹ con khóc nhớ con. Con, tự nhiên con đặt tâm của con vào tâm của mẹ con, con thấy có lỗi với mẹ con quá à!

[Trưởng lão]: Thôi bây giờ thì như vậy, thì theo Thầy thấy con, thôi bây giờ thì nó

bị cái kiết sử, mà con không có quán tư duy cho được để xả nó thôi. Thì con hãy trở về để không khéo nó lỗi đạo làm con thì sao? Phải không? Thấy mình tu không được thì thôi chứ bây giờ ép buộc sao được. **Chừng nào mà mình thấy rằng cái cuộc đời này là cái cuộc đời của các cái duyên đều là do nhân quả kết hợp. Mẹ con cũng là duyên nhân quả, con cũng là một cái nhân quả của trong cái chùm nhân quả mà thôi. Nếu mình thấy đây là nhân quả, có gì là của mình, có gì là mẹ, có gì là con? Nó kết hợp để vay trả mà thôi. Mẹ thương con cũng là để mà vay trả, con thương mẹ cũng là để trả vay. Có cái điều kiện đó mà thôi, mình lỡ lực để mà thực hiện được giải thoát được hoàn toàn thì nó là tốt. Mà nếu mà thực hiện không vượt qua cái ái kiết sử thì phải về thực hiện cái đạo đức làm người cho nó xong cái bổn phận của nhân quả, trong một kiếp này trả vay, vay trả cho nó xong.**

Còn nếu không thì mình phải vượt lên, vượt lên nhân quả để cho mình ra khỏi nhân quả thì mình mới cứu độ được cái chùm nhân quả của mình. Từ cái chỗ mẹ con ngồi khóc nhớ con thì bắt đầu

đó, con tu được rồi thì con sẽ chuyển cái chùm nhân quả thì mẹ con không còn nhớ con nữa. Mà thấy đây là cái nhân quả mà thôi.

Cho nên Thầy cho mấy con học nhân quả để làm gì? Để biết, để dùng nó mà hàng phục những cái tâm tâm phiền não, cái thương yêu, cái ái kiết sử của mình chứ có gì. Thế mà mấy con đã học rồi mà không biết áp dụng thì thật là uống cái bài pháp, quá uống. Phải nỗ lực, Thầy biết cái tình cảm của mấy con ướn ái quá độ, gặp kiết sử nó trối, nó ghệt. Thầy thấy người nào cũng là nước mắt nhiều quá. Cho nên đức Phật nói nước mắt chúng sinh nhiều hơn nước biển. Hở chút là mấy con chảy, chảy riết chắc ngập Thầy, ngập thờ. Ngập thờ dưới nước mắt của mấy con.

[Tu sinh]: Tại hồi nhỏ tới lớn con chưa có sống xa cha mẹ.

[Trưởng lão]: Rồi bây giờ sống xa cha mẹ con khổ tâm quá.

[Tu sinh]: Rồi Thầy đưa con vô độc cư thành ra nó trối dậy mạnh quá con chịu không nổi.

[Trưởng lão]: Thế sao được, giờ con vô đây phải khép mình trong cái sự độc cư để mà tiến tới. Muốn làm Phật mà, đâu có sống chung với ai được. Phật còn bỏ vợ bỏ con đi mà, bỏ cha bỏ mẹ đi hết. Sáu năm ở trong rừng già. Con mới đến đây chưa được sáu năm mà lo khóc um sùm sao được. Muốn làm Phật chứ muốn làm chúng sinh sao?

Con thấy ông Phật khi mà bỏ đi rồi đâu có trở về nữa: tôi nhớ quá trời quá đất!

Trời ơi! Con tôi mới đẻ có chút mà tôi bỏ đi, tôi lỗi đạo sao? Nếu mà đức Phật vậy thì chắc chắn không bao giờ thành Phật.

Con thấy con muốn làm Phật hay muốn làm chúng sinh? Phải không, mình phải suy nghĩ. Trời ơi! Phật bỏ con, mà còn nhỏ, mới đẻ ra mà đã bỏ đi, rồi vợ, rồi con như thế nào. Bây giờ ông bà ở nhà, (38:17...) cái là chết. Phải không? Tức là nghĩ ngợi đó, thì do đó con thấy đức Phật có nghĩ điều đó không? Rồi thậm chí như cha mẹ cũng đâu có bằng lòng, mà trong khi vua cha thì già thì buồn khổ, con hiểu chưa? Cho nên do đó khi đi mà còn có một đứa con để thay thế lãnh đạo cái ngai vàng, bây giờ nó đi như vậy thì cái ngai vàng này để cho ai đây? Nỗi

khổ của ông cha ghê gớm. Thế mà đức Phật cắt đứt, sáu năm khổ hạnh coi như mình gần chết, còn con có chút xiu mà bi lụy quá vậy, không mạnh mẽ. Bởi vì con cháu Trưng Vương, Triệu Ẩu mà sao Thầy thấy con cháu của ai, chứ đâu phải của Trưng Vương, Triệu Ẩu! Có phải không mấy con? Con cháu của ai ấy chứ đâu phải Trưng Vương, Triệu Ẩu, yếu quá vậy, mạnh mẽ lên!

[Tu sinh]: Mẹ của con có nói, cũng như cuộc sống mẹ ổn định rồi, mới lại em của con cũng có hiếu, với những người bạn của con cũng tới lui. Thành ra mẹ nói là con cứ an tâm tu đi, hè mẹ con với bạn con đến thăm con, rồi mẹ nói, nhưng lâu lâu mẹ nhớ con mẹ sẽ gọi điện cho con.

[Trưởng lão]: Thì được chứ đâu có sao!

[Tu sinh]: Con đồng ý, và khi con nhận điện thoại ý thì tâm con có một cái sự đấu tranh phiền não quá à! Con thì nửa muốn về, nửa muốn ở, nửa muốn sống bên Thầy, mà nửa muốn gần bên mẹ nữa. Thầy ơi! Chắc cuối cùng thì con không có muốn về, con muốn ở đây học. Nhưng mà khi con muốn ở đây học thì tâm con nó khởi nghĩ lên một điều là nó trách con bất hiếu, vô đạo đức gì

tùm lum hết, thành ra con muốn biết thật ra một người họ đi tu họ có bất hiếu hay không ấy Thầy?

[Trưởng lão]: Thế con hỏi ông Phật coi ông có bất hiếu hay không, biết liền! Có phải không? Nhưng mà sau đó ông đã làm vinh hạnh cho cả dòng họ, cả cha mẹ. Bây giờ chúng ta ngồi đây, chúng ta nhớ tới đức Phật, chúng ta thấy rằng ông Phật ông làm vinh hạnh cho cái dòng họ ông ấy quá lớn. Làm vua không bằng cái chuyện làm Phật đâu! Thì con thấy phải không? So sánh với ông Phật thì con hỏi thì con thấy con làm như thế nào, làm như Phật hay là làm như chúng sanh?

Bây giờ con trở về cũng được, nhưng đây là cái hiếu nhỏ lắm. Còn cái ở đây tu, cái hiếu ấy lớn lắm mấy con, lớn lắm, lớn vô cùng. Con trở về con ở gần bên mẹ con thì mẹ con không có khổ rồi, có con ở gần bên rồi, Nhưng mà mẹ con đau con có đau thế được không? Mẹ con chết con có chết thế được không? Mẹ con tiếp tục tái sanh luân hồi con có tiếp tục tái sanh luân hồi dùm được không? Chắc chắn điều này không làm ai thay được. Như vậy con về có lợi ích gì cho bà, hay là về cho bà đừng khóc chơi? Phải

không? Phải chọn lấy một con đường, đạo là đạo mà đời là đời. Cho nên vì vậy muốn mà muốn mình không có xa mẹ, cũng không xa Thầy, thôi thỉnh bà lên đây ở luôn tu thì càng tốt, có sao đâu. Thầy cho cả hai mẹ con tu hết! Sợ mẹ con: trời ơi tao giờ tao...!

[Tu sinh]: Rủ không được Thầy ơi!

[Tu sinh]: Rủ không được Thầy ơi. Mẹ con ăn chay một ngày cũng không được chứ đừng nói chi là tu.

[Trưởng lão]: Như vậy thì rõ ràng là rủ không được rồi. Mà rủ không được rồi thì phần con phải lo tu. Cũng như ông Phật ông ấy biết rủ vợ không đi tu đâu. Mà rủ ông già, ông già cũng không chịu bỏ ngai vàng đâu. Thôi, chỉ còn nước trốn đi thôi, mà ông Phật trốn đi, con hiểu không? Bây giờ mình biết, mình biết đạo đức rồi. Trước khi con đi con cũng an ủi bà rồi, bây giờ bà cũng yên tâm, bà biết con đang tu. Và bà dù cũng dù không hiểu sâu lắm nhưng mà con mình tu đúng pháp, không đến đỗi nào đâu, bà cũng an tâm rồi, có gì mà con phải lo. Tại vì tâm thường tình của con không giống Trưng Vương, Triệu Âu cho nên nó lo bậy bạ, nó lo cái chuyện nhỏ mọn. Phải ở gần bên mẹ, để

tối ngày núp dưới cánh mẹ nó mới yên tâm, chớ còn như thế này thì không yên. Cho nên vì vậy thì quá là con gà con, quá là gà con, sợ điều nó bắt.

[Tu sinh]: Không phải thưa Thầy, tại con muốn biết, tại vì con đang theo Thầy học đạo đức nhân bản, mà khi con làm việc đó con không biết mình làm việc đó nó có trái với đạo đức hay không? Để mà mình thực hiện cho nó đúng thôi. Còn trở về sống bên mẹ luôn thì con không có cái ý định đó. Tại vì con đã sống 3 năm ở trường đại học, con xa gia đình cũng đã ba năm rồi, lâu lâu con cũng có về thăm mẹ, mà chẳng hiểu sao về thăm mẹ con ở tối đa một tháng, hai tháng là tâm con muốn đi à?! Thành ra con biết là con về sống bên mẹ không được. Ở bên mẹ là tự nhiên nó muốn đi, nó thích ở chùa hơn ở nhà. Con nghĩ đó là nghiệp duyên của con cho nên dù cho có trở về cho nữa, con cũng trở lại. Cho nên con không có về nhưng mà...!

[Trưởng lão]: Nhưng mà kỳ này con mà trở về, trở lại Thầy không có cho.

[Tu sinh]: hả..?

[Trưởng lão]: Nhất định là không cho,

tại sao? Trở về đời đời luôn đi, còn trở về đạo đạo luôn đi, con thấy phải không? Bởi vì cho như vậy con tu cũng mất công con. Đời một nửa mà đạo một nửa thì như vậy nó không tới đâu, nó uống phí con. Đời là đời mà đạo là đạo, bây giờ là cái giai đoạn, con biết cái lớp Bát Chánh Đạo này là cái lớp mà Thầy đào tạo con người đạo thật đạo mà đời thật đời. Cho nên cái người nào mà lớp bốp thì ít hôm Thầy để cho họ ở lại, Thầy không nói ra đâu, nhưng mà Thầy để cho họ ngồi lại cái lớp còn ngồi hoài đó mà tu hoài một chỗ thôi, nó cũng mất công thôi chứ không có gì, còn cái người nào mà được thì nâng họ lên. Cho nên coi vậy chớ con mắt của Thầy đảo quan sát lắm mấy con, người nào mà được thì Thầy để nâng đỡ họ lên, họ tu tới cuối cùng, để cho họ làm cái lòng cốt thấp sáng ngọn đèn của Phật pháp. Thầy mong rằng tuổi trẻ mấy con nó không có ô nhiễm đời nhiều, thì mấy con dễ tu lắm chớ, nhưng mà mấy con lại còn bi lụy có chút xíu gia đình.

Thầy nghĩ rằng cái gương của đức Phật quá sáng suốt mà trong khi đức Phật chưa biết đạo đức, cho nên đi như vậy vợ khổ, con khổ lắm, và cha rất là khổ. Còn bây

giờ các con đi, các con có đạo đức rồi, các con có thông báo hết rồi, các con có tạo đủ điều kiện cho cha mẹ những người thân mình đều cảm thông được cái sự tu tập của mình rồi thì còn gì nữa mà mấy con lại không an tâm mà tu tập. Chứ phải chi mấy con trốn như đức Phật vậy đó thì mấy con bây giờ ngồi lại mới hối hận. Mấy con đã thông báo, đã cho gia đình mình biết hết rồi thì còn gì nữa mình hối hận mấy con, mình đã làm rồi. Còn họ bây giờ họ tự họ làm khổ họ chứ, họ tự họ làm khổ họ chứ, chứ mình đã nói rồi mà. Cái đó là cái quyền của họ, họ muốn khóc họ làm gì đó là tự họ (...45: 25).

Còn bây giờ con bị cái giọt nước mắt của cái thất tình, lục dục đó mà làm cho con cũng đổ nước mắt xuống kia, như vậy sai rồi, như con không đúng. Phải không, mấy con thấy. Học đạo đức mà mình đã làm tròn cái đạo đức của mình rồi, người đó họ không chấp nhận cái đạo đức, họ tự họ làm khổ họ chứ đâu phải là mình không làm! Phải không? Mình đâu có trốn đâu, rõ ràng tôi muốn đi tu, tôi thông báo hết rồi đó và tôi cũng an ủi đàng hoàng đó và tôi cũng cho biết cái chỗ tôi tu đàng hoàng đó. Chứ hồi ông Phật đi tu ông ấy trốn mà, đâu có dám cho vua cha

biết, phải không? Cho nên trong cái vấn đề của chúng ta hôm nay, chúng ta sống có đạo đức, người không đạo đức là chịu lấy trách nhiệm khổ của họ. Còn chúng ta sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người. Cái hành động mà con đã báo trước là cái hành động không làm khổ những người thân. Mà tại những người thân mình muốn khổ mà cứ đó mà khóc, cho mà khóc, khóc đi, lấy thau mà đựng nước mắt, khổ nói. Đừng có sợ hãi, bởi vì nhân quả của mấy người mà, tôi bảo mấy người đừng khóc, tại mấy người không nghe thì mấy người khóc ráng chịu chứ! Phải không, chớ đâu lẽ mà mai một mà mấy người chết rồi tôi đi theo được sao, hay hoặc mai một xe đụng tôi chết rồi mấy người cứu tôi được sao? Chắc không ai cứu ai hết, điều này thì tôi thấy rồi, phải không? Do đó vì vậy nỗ lực tu đi con.

[Tu sinh]: Con về con trở lại Thầy không cho con học hả Thầy?

[Trưởng lão]: Ờ, con trở lại thì thôi, đi ra rồi thôi, chứ trở lại mà tu học cái gì. Đi ra, đi vô mà tu cái gì được không?

[Tu sinh]: Thôi, nghỉ luôn rồi!

[Trưởng lão]: Nghỉ luôn!

[Tu sinh]: Con không chiến thắng ác pháp Thầy ơi, ở học!

[Trưởng lão]: Ở học thì phải ráng, ráng giữ hạnh độc cư. Mà biết mình độc cư không nổi thì cứ nói chuyện, nói chuyện đặng cho vui chứ gì, đặng cho sống ở cho được, cái đây là cái chết. Cho nên phải giữ gìn trọn vẹn, không được nói chuyện, phải nỗ lực tiến tới!

[Tu sinh]: Con thưa Thầy! Mấy ngày nay con ráng giữ lắm đó Thầy, con đâu có chạy ra chỗ khác đâu!

[Trưởng lão]: Đúng rồi, Thầy biết rồi, chứ mấy bữa hôm là hờ ra chút là chạy qua Tuệ Hạnh liền tức khắc!

[Tu sinh]: Dạ, tại chị Tuệ Hạnh đi rồi!

[Trưởng lão]: Rồi mấy con còn hỏi gì kế tiếp nữa không con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con bị ác pháp tấn công tứ phía, con cứ nghĩ là chắc là con có đánh du kích hay đánh tĩa, để mà chuẩn bị quân lương mới lại vũ khí đó, mà con lên con trình với Thầy, Thầy dạy cho con.

[Trưởng lão]: Được con, bây giờ mình thấy cái sức mình yếu mình cũng sử dụng

mình đánh nó, mình đánh tĩa thôi. Chứ còn mình cương với nó thì không được. Bởi vì mình biết mình, biết giặc mà, cái lực của nó, nó đánh con hôm trâm, con đánh không có thắng được nó mà con cứ thức suốt đêm thì con bị nó dập cho chết, con hiểu không? Rồi những cái ác pháp khác chứ đâu phải một cái ác pháp đó đâu! Cho nên vì vậy mà tùy theo cái khả năng, cái sức của mình mình tu tập, mình đừng có vội vàng lắm đâu, nhưng mà mình biết cách, biết áp dụng đúng cái yếu, cái mạnh của mình thì cũng tốt chứ không có sao đâu con.

[Tu sinh]: Con mấy bữa nay con cứ tức thở mà con mỗi lần tác ý như vậy nó cứ tức thở, con cứ ấy...

[Trưởng lão]: Con cứ sử dụng cái pháp Như Lý Tác Ý, rồi con nương vào cái tâm thanh thản của con cũng được. Hoặc là nương vào cái hơi thở, hoặc là nương vào cánh tay hoặc là nương vào bước đi. Khi mình tác ý để đối trị với cái cảm thọ của mình đó thì nương vào đi kinh hành, hoặc là mình ngồi tại chỗ, hoặc là mình đưa tay ra vô tùy theo cái hoạt động của cái cơ thể của con. Nếu hơi thở, con nhiếp trong hơi thở không được thì hoàn toàn con sẽ thay đổi những cái hành

động ở bên ngoài, để con nương vào đó mà con tác ý cái bệnh. Thì khi nào mà tác ý cái bệnh con nó bình an được thì con mới tiến tu cái niệm khác. Chứ bây giờ niệm thọ nó vẫn lớn lắm con, diệt cái nghiệp thọ. Thì từ từ con sẽ hàng ngày con tiến tới con đánh một chút rồi con rút con nghỉ, rồi tới chút, cứ dần dần dần con sẽ diệt đi cái bệnh, chứ đừng có ngay cái cảm thọ đó là cái bệnh của con mà con cố gắng ngày nào, giờ nào, phút nào con cũng cố gắng con đánh thì con đánh không lại đâu, cái sức của con sẽ suy yếu đi. Bởi vì mình dùng cái pháp tác ý, bây giờ mình dùng cái sức an trú của mình thì hai cái nó sẽ mất đi năng lực, cái năng lực của con bị hao tổn. Cho nên vì vậy mà con chỉ đánh nó một hơi con rút đi, rút nghỉ, rồi một lát nữa con đánh nó một hơi nữa, con rút nghỉ. Coi như mình tập có thời giờ mà. Mà thời giờ của mình tập để đối trị với bệnh, chứ không còn là ở trên Tứ Niệm Xứ đâu. Con hiểu không? Cho nên mình biết, mình biết áp dụng, phải không?

Rồi mấy con, ai muốn hỏi gì nữa không? Rồi con hỏi đi!

[Tu sinh]:vấn đạo nghe không rõ từ phút 50”25 đến phút 54”25.....?

[Trưởng lão]: Con cứ về tu tập vậy được rồi con, không có gì đâu, không có sai đâu, cứ vậy mà cố gắng mà xả tâm. Rồi nương vào Tứ Niệm Xứ để mà quét sạch những cái ác pháp, không có gì đâu, tu vậy đúng không có sai đâu, cứ về tu tập. Mấy con cứ về, mấy con thấy tu đúng rồi mấy con cứ đóng cửa thất mà tu thôi, ở trong thất, rồi khi nào có hơi buồn ngủ thì mình đi kinh hành thôi, có vậy thôi. Cứ giữ tu Tứ Niệm Xứ cho đến nỗ lực tu đừng có để mà động thì mấy con tu nhanh lắm. Chứ còn không khéo mấy con bị động, nó làm cho mấy con bị gián đoạn nhiều cái thời gian không có nghiêm túc được. Cho nên tu như vậy đúng, con cứ về tu đừng có bị động.



124-(LCK-050C)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Cảm thọ
- * Sám hối

--->❖<---

[Trưởng lão]: Rồi con hỏi đi

[Tu sinh]: Bạch Thầy, Thầy cho phép con đứng được không?

[Trưởng lão]: Được mà, Thầy cho phép! Rồi con cứ lên đi, con lên đi, rồi con hỏi đi con!

[Tu sinh]: Bạch Thầy, hôm trước Thầy dạy con một ngày tu 1 giờ ngồi kiết già trên Tứ Niệm Xứ, rồi một giờ đi kinh hành trên Tứ Niệm Xứ, rồi một giờ ngồi chơi trên Tứ Niệm Xứ, tất cả mọi thời trên Tứ Niệm Xứ. Bây giờ Thầy dạy con ngồi, Thầy chưa có dạy đi đứng trên Tứ Niệm Xứ, mà con cũng thử nó quay vô, nó quay vô thân con như vậy nó đúng hay sai?

[Trưởng lão]: Đúng con, như vậy là đúng, mặc dù là chưa dạy nhưng mà con tu

như vậy đúng rồi, con cứ tu đi con, rồi Thầy dạy thì nó lại đúng cách nữa thì nó lại càng hay chứ không có gì đâu. Càng tu, thì khi mà Thầy dạy đến, cái đúng mấy con cũng dễ biết, mà cái sai mấy con cũng dễ biết, cho nên mấy con dễ sửa. Còn khi mà mấy con chưa tu, nói thì mấy con còn về phải tu tập, rồi áp dụng vào, rồi nó còn trật tới, trật lui. Chớ khi mấy con tu rồi, mà khi mà Thầy dạy thì, thí dụ như bây giờ chưa có dạy mấy con đi, tu pháp Tứ Niệm Xứ, nhưng mà các con đã tập cái cách thức mà quay vô trong khi ngồi đó, rồi bây giờ mấy con cũng tu mấy con đi, mấy con cũng cũng nhận xét qua cái trạng thái ở trên thân, thọ, tâm của mấy con, thì đi nó cũng vậy, mấy con đứng cũng vậy, mấy con tu được bốn oai nghi rồi, thì do đó Thầy dạy mấy con nhanh lắm đó mấy con dễ nhận ra lắm. Cho nên mấy con tu thấy nó an trú được một cách rất là tuyệt vời, các cái niệm khác, chướng ngại pháp nó đến với tâm con trong khi đi, đứng, nằm, ngồi các con đều có cách thức các con đẩy lui bằng cái Định Vô Lậu hết rồi. Thì bắt đầu bây giờ coi như một cái người, người ta nghe được cái lời nói, người ta tu luôn bốn oai nghi thôi. Còn Thầy sợ mấy con tu được cái

oai nghi này chưa xong, chưa có nhiếp tâm, chưa có nhìn được cái tâm của mình mà vội tu cái cách thứ đi nữa, sợ nó lạc. Còn bây giờ nếu mà được mấy con tu được càng tốt không có gì đâu, lỗi lực tu đi.

Thầy thấy cái trình bày qua cái nói của con thì con đã ngồi, con đã nhìn được bốn cái chỗ, cảm nhận được bốn cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp của con thì con đi con ráng giữ gìn được như vậy thì con ngồi cái tư thế khác, hoặc con nghỉ con cũng thấy cái trạng thái cái tâm quay vô để quan sát bốn chỗ thì đó là con đã tu đúng rồi, không có sai.

[Tu sinh]: Thưa Thầy... con tu, con an trú Thầy (2:35...)

[Trưởng lão]: Đúng con, không có sai đâu con, đó là đúng phương pháp.

[Tu sinh]: Con sợ nó chỉ tới một lần thôi!

[Trưởng lão]: Không, chưa, bây giờ con còn đang ở trên cái chỗ mà: “*an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh thân hành*”. Con tu vậy là đúng rồi không có sai đâu, chừng nào mà tới khi mà Thầy dạy con đưa tay ra mà đưa tay vô thế này để nương

vào đó mà quay vô Tứ Niệm Xứ nó lại khác con, con hiểu không.

Rồi con, cái hay nhất là mấy con khi mà nghe rồi, mấy con về, mấy con tu, mất con chiêm nghiệm lại cái phương pháp tu để thấy nó thực tế như thế nào, để thấy nó đạt được kết quả như thế nào, cái cách thức quan sát của mình rõ như thế nào thì mình thấy rõ rồi, thì bắt đầu đó mình cứ ở trong thất mình lỗ lự mình tu. Nó mau lắm, nó nhanh lắm mấy con. Mỗi niệm mỗi ác pháp đến con cứ dùng cái tri kiến của mấy con quét ra và cái nhiếp tâm, an trú mấy con quét cảm thọ, con tìm nó sẽ hết. Rồi con trình bày đi:

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, trong 2 thời giờ thì con tu trong những cái thời có hai trường hợp nó thường xảy ra. Thứ nhất là cái thời mà con tu nhiếp tâm, an trú trong 1 phút đấy, được 1 phút thì con rất là... xong đến độ còn bốn phút còn lại thì con giải lao, giải lao nhưng làm sao con cứ tu về cái Định Vô Lậu thôi, con quán xét, tư duy xong bắt đầu là... mà lúc bấy giờ làm sao... con bạch Thầy nếu thế con bảo là chỗ này đang tu nhiếp tâm, an trú không được....

[Trưởng lão]: Như vậy nó sai hay đúng? À bây giờ con mới so sánh như thế này này. Sau khi mà xả nghỉ 4 phút này nó lại ở trên Định Vô Lậu nó tư duy, nó suy nghĩ. Có phải không?

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Rồi bắt đầu được rồi, rồi tới cái giờ tu cái phút kế thứ 2 của nó, coi con nhiếp tâm, an trú được không?

[Tu sinh]: Dạ, con vẫn an trú vẫn bình thường! Rất là sáng, bạch Thầy!

[Trưởng lão]: À, vậy thì tốt rồi, thì mặc sức cho nó quán càng tốt. Vậy thì, thay vì nghỉ nó lo nó làm việc nữa thì nó siêng năng quá, thì phải ca ngợi tán thán nó chứ. con phải làm bằng khen nó chứ sao lại con chê nó? đúng à con, không có sao đâu!

[Tu sinh]: con bạch Thầy là, xong hết Định Vô Lậu, rồi bắt đầu con lại sang quán từ bi, Từ, Bi là sao rất rất thông. Khi mà con xả ra, cái thời thứ 2 đó ạ, còn thời thứ 3 con viết khác. Thế nhưng mà chắc là sáng khi mà xả ra, xả đến xả đến lúc: thí dụ 5 giờ nghỉ là vẫn cứ thấy thân tâm vẫn an lạc, mà nó sáng rất là sáng, sáng sửa lắm, con sợ là

tu sai pháp

[Trưởng lão]: Không có sai đâu con. Bởi vì, thay vì nó không có bỏ thời gian, thay vì con nhiếp tâm, an trú 1 phút phải không? Con nghỉ 4 phút phải không? Mà trong 4 phút này nó lại tu Định Vô Lậu chứ gì?

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Nó ngồi tư duy từ cái tâm này đến cái tâm khác, nó hoàn toàn ở trong thiện pháp chứ đâu, mà nó ở trong chánh pháp nữa, không có sao đâu, nhưng mà tới cái giai đoạn con tu tới phút thứ 2, cái phút thứ nhất rồi, hết bốn phút rồi, con trở lại con tu phút thứ 2, con nhiếp tâm con thấy an trú được là tốt chứ sao. Cho nên con tu như vậy là tốt, khỏi cần, coi như con không phí thì giờ!

[Tu sinh]: Bạch Thầy, coi như là tu rất là sáng, mà con lúc bấy giờ con tu Định Vô Lậu con lại tập cơ, thế thì coi như là nó làm sao rất sáng, con bảo hay là đây là tưởng, thì con cứ mang thế, khi nào gặp được Thầy thì con trình Thầy.

[Trưởng lão]: Không phải, được rồi con, không phải tưởng đâu. Con bây giờ

quán, thí dụ như bây giờ quán từ bi, nó khởi sự nó quán cái tâm từ của nó, mà nó quán coi thử coi nó có thông suốt không. Rồi bắt đầu hỏi như vậy, bây giờ mình quán như vậy đã đủ chưa? Để đến cái Định Vô Lậu tao bắt mày làm cái tâm Từ, để cho mày nói cái hạnh từ bi của mày coi thử mày nói có ra không, mà nó nói ra được là nó thông suốt. Mà nó nói ra không được thì nó chưa thông suốt. Cho nên mà vì vậy những cái thời gian thay vì nghỉ đây, con ngồi không, thì thay vì người ta dụng cái sức đó để người ta tu đến cái phút thứ hai. Còn con thì bắt đầu vận dụng cái sức của con, con lại tu cái Định Vô Lậu, con triển khai cái tri kiến của con về sự hiểu biết, nhưng mà khi con tu cái phút thứ 2 vẫn tốt mà! Thì như vậy rõ ràng là con có đủ lực để tu thành, không có sao, không có gì đâu! Tốt, không có sao.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy cái nữa là về thời thứ hai, coi như là thời thứ hai tiếp theo. Tức là thời thứ nhất là con nhiếp tâm an trú là trong phần thứ nhất. Xong đến phần thứ 2 là con tu.

[Trưởng lão]: Tu một phút nhiếp tâm, an trtaa1 phút, rồi bốn phút xả nghỉ.

[Tu sinh]: Giờ Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ là coi như là giờ cuối cùng đó Thầy, chứ làm sao mà khi, con có hôm con tu trong 30 phút đấy thì con rất là tỉnh, con quán thân, thọ, tâm, pháp cả trên cả 4 nơi này rất là tỉnh. Mà khi có niệm khởi và có ác pháp đến thì con đuổi từng thứ một nhưng mà nó không xuất hiện nhiều, không khởi nhiều. Thí dụ có hôm thì nó đánh con rất là tới tấp.

Con bạch Thầy, khi bắt đầu vào cái là 0,5 giờ thì bắt đầu thọ đến tới tấp, đến cái hình như là đến xếp lớp đấy. Thế thì con bảo những việc này con chưa bao giờ rơi vào trường hợp thọ đánh, thân con cứng đờ không đuổi được. Thế con phải ngồi trên xả, con phải xả ra, xong con bắt đầu con đứng lên con đi Thân Hành Niệm. Thế xong đi bắt đầu xong, con bắt đầu vào, hết pháp nọ, pháp kia. Con đi Thân Hành Niệm con vào thấy an an một tí thì bắt đầu phải dùng như là thí dụ như người đi đánh trận ý. Con đi bên ngoài thì coi như là thu dọn chiến trường ấy, thu dọn chiến trường xong thì bắt đầu an trú lại ngay như từ đầu tu Thân Hành Niệm ấy. Thì bắt đầu lại tới tấp lại niệm khác khởi lên, lại thọ, toàn thọ đánh con thôi. Thế con

bạch Thầy đánh liên tiếp. Có hình như trong một cái thời đó, trong 30 phút đó con chẳng nhiếp được, chẳng quán được chút nào cả, Tứ Niệm Xứ, con toàn phải dùng phương tiện để đánh nó, con xin bạch Thầy con phải làm thế nào?

[Trưởng lão]: Thì cái đó là giặc sinh tử nó tấn công con thì con phải sử dụng các pháp con đánh chứ, con ngồi không con quán sao được. Cho nên vì vậy mà tới tấp thì nó đánh con bứt cảm thọ con phải dùng cái phương pháp con đẩy lui nó.

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Thì tất cả đều có nhưng phương pháp đẩy lui hết, con áp dụng vô, không có sao đâu. Mà nó tới tấp thì mặc kệ nó. Bây giờ coi như cái mặt trận của mây con là mặt trận đang chiến tranh, đang đấu đá chứ chưa phải là mặt trận thanh bình. Cho nên nó vô bao nhiêu mặc kệ nó, không có lo. Có việc là cứ đánh dẹp thôi,

[Tu sinh]: Con kính Thầy, từ trước tới giờ con nghĩ cái niệm thọ đối với con nó không khó mà sao giờ nó đối với con nó lại dữ tợn, nó nó..

[Trưởng lão]: À thì bây giờ Thầy nói mà, khi mà cái thân con sắp sửa thanh tịnh thì nó phải đánh đủ thứ hết. Nói sao mà hồi đó không có mà giờ tôi có, thì có càng tốt chứ có gì đâu? Để cho mà thay đổi càng thanh tịnh càng tốt. Hồi nãy giờ Thầy nó mấy con nghe không, khi mà tu thôi, mà tu xong giờ anh ấy đổ nghiệp, trời ơi sao mà nó đau dữ vậy, không phải, nó thay đổi mà. Cầu cho nó thay đổi, nó đau nhiều chừng nào tốt chừng đấy chứ sao? Nó mau thanh tịnh chứ gì, để không có bất tịnh ở trong đó không?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, cứ thứ lớp như vậy, khi mà...thí dụ cứ đánh khi nào nó mãi mãi thì mình lúc bấy giờ mới ngồi được bán thưa Thầy, chứ còn đâu thì coi như giặc đến thì mình đánh.

[Trưởng lão]: Cứ giặc đến là mình đánh.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, hôm qua, cái buổi đêm đầu thì nó lại ngưng, đánh con không thể tu được, con bảo thế này chẳng quán chẳng tu được tí nào toàn đuổi giặc.

[Trưởng lão]: Thế đâu cần phải tu Tứ Niệm Xứ nữa, đây bây giờ đánh giặc.

[Tu sinh]: Con nghĩ như vậy, con nghĩ con cứ lại tiếc, cái lúc tham pháp lại tiếc. Thế con mới bảo là về khuya buổi sáng thì con tu đại khái là con như là thấy nó có khác hơn.

[Trưởng lão]: Các con cứ nghĩ bây giờ ngồi thanh thân được thì mới tu Tứ Niệm Xứ gì, không phải. Chính trên Tứ Niệm Xứ mà đấu đá mới là Tứ Niệm Xứ. Bây giờ thọ nó đến là tôi đánh, tôi đánh cho văng cái thọ này ra, mà không văng từ một giờ đến hai giờ không văng, ba giờ không văng, ngày nay không văng phải đi, đánh riết đánh hoài, như vậy là con tu Tứ Niệm Xứ đó.

[Tu sinh]: Dạ.

[Trưởng lão]: Chứ đâu phải đợi nó thanh thân mới tu Tứ Niệm Xứ đâu.

[Tu sinh]: Con lại cứ nghĩ bây giờ là chẳng tu được tí gì, chẳng quán được trên thân thọ.

[Trưởng lão]: Bởi vậy con mới làm đó, con làm, cái đó con đã hiểu làm.

[Tu sinh]: Con quay ra, vừa quay ra đánh xong một trận xong quay vào thu dọn chiến trường xong nó lại bắt đầu nó tiếp, nó đến nữa.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, người ta đem nổ súng người ta đánh quá trời.

[Tu sinh]: Thế con nghĩ, con nghĩ như thế con bảo hay là thế nào đến lúc nào vào hình như con hơi bị nản tâm, con lại bảo không được nản tâm, phải vượt lên, chứ không được ngồi.

[Trưởng lão]: Thế mới nói, con cứ nghĩ rằng từ hồi này tới giờ mà mình có tu được Tứ Niệm Xứ gì được đâu. Ba cái thọ không à, chính, chính con đánh tu Tứ Niệm Xứ là đuổi cái thọ đó.

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Con hiểu không, vậy là tu Tứ Niệm Xứ chứ còn tu Tứ Niệm Xứ gì!

[Tu sinh]: Dạ, Bây giờ con cứ như vậy.

[Trưởng lão]: Cứ như vậy thôi, bởi Thầy nó ở trên cái thân con, tâm của con mà nó đánh đá, cứ đánh hoài, đó là tu Tứ Niệm Xứ chứ không có gì hết.

À bây giờ mấy con hiểu Tứ Niệm Xứ rồi chứ, để không mấy con, lúc bấy giờ thọ mà mình dùng hơi thở: “*an tịnh thân hành thôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*”, này giờ tôi tu hơi thở không chứ tôi

có tu Tứ Niệm Xứ đâu, chính tôi sử dụng dùng định niệm hơi thở để mà tôi quét để mà tôi bảo vệ Tứ Niệm Xứ đó.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con xin hỏi một chút ạ, Thưa Thầy con tu 30 phút hay là con tu hơn có được không Thầy?

[Trưởng lão]: Còn ấy à, con tu 30 phút để cho nó được chất lượng cao con, chứ không có gì đâu con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy khi mà con ngồi... Tứ Niệm Xứ đó Thầy, giặc đánh tới tấp con mà Thầy ơi, chịu không nổi?

[Trưởng lão]: Giặc nó nhiều phải không?

[Tu sinh]: Nó dồn dập quá, thành ra con luôn luôn, con để cho nó vô luôn.

[Trưởng lão]: Trời ơi! Để cho nó vô nó cướp thành sao? Mình phải nỗ lực mình đánh bay ra chứ ở đó mà.. có phải không?

[Tu sinh]: Mọi khi con đi kinh hành thì những cái vọng niệm nó khởi từ từ Thầy, còn lúc mà con ngồi thì nó thở dồn dập quá con quán vô lậu chưa kịp xong thì nó tới cái khác rồi Thầy.

[Trưởng lão]: Ừ thì vậy cho nhiều cho tốt chứ, thì bắt đầu con cứ dẹp thôi, bây giờ dùng pháp tác ý: Đi!. Rồi nó vô nữa thì: Đi! chứ không có còn quán kịp nữa. Thay vì con quán Định Vô Lậu thì đưa từng cái đề tài, phải không mình quán. Còn bây giờ top này nó chưa, dẹp nó chưa hết bảo nó tác ý: *“Đi! Đi tất cả ác pháp ra khỏi đây, đây thanh thân, an lạc, vô sự, phải đi”*. Thì nói vừa rồi nó vô cái niệm khác: Đi! mình lại tác ý, cứ tác ý đánh hoài, con hiểu không? Đây là nhân quả, luôn luôn cái pháp tác ý của con, cây súng cao xạ mà, xạ nó, nổ vô nó. Còn không ấy nó lại đại niên, quét cho nó bay ra chứ không bay đi chứ không có được vô. Tác ý hoài, cũng như bây giờ thầy nói cái thân con đó là cái thọ nó đánh đau nhức, thì mình tác ý hoài. Cũng như bây giờ cái người ta hát trong Ra đi ô, nó cứ đập trong lỗ tai mình hoài, Thầy tác ý hoài, nó nổ bao nhiêu thì mình cũng nổ bấy nhiêu. Nó không có thắng mình đâu, cái pháp tác ý đó, cho nên bây giờ cái niệm nó khởi ra, nó tuôn trào nó khởi ra, tác ý. Không có còn ngồi đây mà tư duy suy nghĩ nó nữa, từng thừng lính nữa, từng thừng nữa, mà ở đây chỉ còn tác ý thôi, cái pháp tác ý thôi. Hể nó nhiều thì

mình tác ý không.

[Tu sinh]: Khi nó đánh dồn dập thì mình không có quán nữa mà mình tác ý ạ?

[Trưởng lão]: Không có quán nữa, mà tác ý không, nghĩa là tác ý cho nó không vô, con tác ý “*tâm thanh thân, an lạc, vô sự*”, “*tâm thanh thân, an lạc, vô sự, đi! Ở chỗ này là thanh thân an lạc vô sự. Đi!*” Con cứ tác ý hoài, tác ý lia lịa cũng như niệm Phật thì làm sao nó vô được.

[Tu sinh]: Thầy nói đi Tứ Niệm Xứ có thể cải thiện qua hành động đi kinh hành đó Thầy, nhưng mà đi kinh hành, những cái thực hành pháp Tứ Niệm Xứ mình đâu có lưu ý đến bước chân phải không thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Coi như là con bước đi thì con nương vào cái bước đi mà con quan sát Tứ Niệm Xứ, tức là con quan sát từ thân con. Mỗi bước đi chứ nó, cái hành động bước đi nó có cái tỉnh thức ở trên cái đi đó. Nhưng mà không chú ý cái đi, mà mà chú ý cái Tứ Niệm Xứ trên thân con?, chú ý cái thân con, nó quay vô.

[Tu sinh]: Trước khi mình bước đi mình có tác ý gì không thưa Thầy?

[Trưởng lão]: À, mình cũng tác ý: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự*”. Mình tác ý như vậy đó rồi mình nương vào cái bước đi, mình nhìn lại cái thân, thọ, tâm, pháp của mình, Tứ Niệm Xứ của mình. Tức là nhìn lại cái thân của mình, tức là mình đi mà mình nhìn lại cái thân chứ không phải nhìn cái bước đi. Quan sát. Nhưng mà cái bước đi con bước vậy chứ nó làm cho con thấy từ đỡ cái chân lên thấy nó cảm nhận tới trên đầu, cái chân này bước đi nó thấy cảm nhận từ trên đầu xuống tới chân, nó y như giống hơi thở vậy đó. Tập như vậy nó mới quen để mà Tứ Niệm Xứ ở trên cái bước đi.

[Tu sinh]: Còn khi mình đi kinh hành có những vọng niệm này kia thì mình vẫn đi bình thường hay là mình ngưng lại mình tác ý?

[Trưởng lão]: À, con như là đi như vậy đó, có những vọng niệm thì con chuyển qua cái Định Vô Lậu liền, mình quét ra. Tức là tư duy cái niệm đó xả. Còn nếu không có cái niệm nó vô ồ ạt, nó vô nhiều quá thì mình tác ý không. Tác ý một câu nào đó, “*tâm thanh thân an lạc vô sự*”, “*tâm thanh thân an lạc vô sự, chỗ này không phải là chỗ cái niệm mà vô*”. Chừng nào cái tụi này nó

không tuôn trào nữa, thì nó lâu lâu có một hai cái niệm vô thì vô cái Định Vô Lậu liền chứ không còn ở trong Tứ Niệm Xứ nữa. Mà sau khi cái niệm nó quán xét rồi thì trở về Tứ Niệm Xứ. Thầy đã nhắc, bữa đó Thầy đã nhắc. Muốn trở về Tứ Niệm Xứ thì phải tác ý: *“Tâm như cục đất, ly tham sân si hết. Tâm thanh thân an lạc vô sự”*, Rồi bắt đầu nương vào cái bước đi trở về quan sát Tứ Niệm Xứ. Trở lại bắt đầu, mà đuổi một cái gì rồi, mà cái đó nó yên rồi thì trở lại bắt đầu. Chứ không phải ngay đó mà mình nhìn lại như xưa thì không được, con đi tắt ngang không được đâu.

Rồi con, con hỏi gì nữa không?

[Tu sinh]: Ví dụ như có nhiều quá mình quán không kịp (**Trưởng lão:** Tác ý không con) 7mình tư duy cứ nghĩ nó không phải của mình!

[Trưởng lão]: Rồi, mình nghĩ không phải của mình, mình tác ý, nghĩ nó: *“không phải là ta, không phải của ta, mà đi!”*. Ngay đó con tác ý cái cái câu tác ý đó: *“đây là nhân quả, đi!con hiểu không? Đây là vô thường, các pháp đều vô thường, đi! không có ở đây.”* Con không cần phải tư duy, suy

nghĩ như mình quán xét, như quán nữa con, mà chỉ còn tác ý. Cái câu tác ý nó có cái nghĩa đó chớ không phải tác ý. Ví dụ như bây giờ tác ý thanh thân, an lạc, vô sự thì tức là giữ cái trạng thái đó nó bất động thôi, còn cái nghĩa của nó mình không tác ý: “*Đây là nhân quả, đi!; Đây là ái kiết sử, đi!*” mình tóm tắt cái tác ý của mình, tóm tắt cái nghĩa. “*Đây là các pháp vô thường, đi!*” không có được ở, thì nó cũng đầy đủ ý nghĩa để mà đuổi nó đi. Mà tác ý liên tục, nó cứ vô liên tục thì tác ý liên tục, coi như cái pháp tác ý của mình là phương pháp đấu tranh, đấu đá nó.

Đó, thí dụ như bây giờ Thầy đem một cái ví dụ cho mấy con thấy là bây giờ cái đầu Thầy nhức này, thấy không? Thầy tác ý: “*Thọ là vô thường, cái đầu này đi!*” Phải không? Nhưng mà rồi thấy nó còn đau: “*thọ là vô thường, đi; thọ là vô thường, đi!*”, Thầy tác ý nó đi mất, tại vì tác ý riết nó đi mất. Nó đang đau quá rồi, bây giờ còn có nước tác ý để mà chống lại nó thôi. Thấy không, bây giờ mấy con còn hỏi gì nữa không? Lo về tu đi.

[Tu sinh]: Thầy ơi con muốn sám hối!

[Trưởng lão]: Rồi sám hối đi. Rồi, bây giờ con sám hối thì, nếu mà cái điều kiện sám hối thì nó có cái lỗi. Thì bây giờ mấy con ra hết để cho Diệu Vân ở đây sám hối. Ở đây Thầy thấy bữa nay không có Nguyên Thanh, chắc có lẽ là Nguyên Thanh ở thất tu rồi. Bởi vì khi mà nắm được pháp là tu người ta không ra đâu, ra nó động lắm chứ không phải không đâu, mấy con ra hỏi là mấy con bị động đó nha.

[Tu sinh]: Vậy con chờ ở đây.

[Trưởng lão]: Chờ con, chờ cho mấy người hết, bởi vì sám hối mà con.

Rồi, mấy con về đi.44

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Cái cách ổn định ba cái bước ám thị trước khi vô tu đó, con không có làm giống y như Thầy hướng dẫn, nhưng mà có một điều con hỏi Thầy là khi con ngồi, con tác ý nó buồn ngủ đó, không có lại được nó thì con đứng lên không, hay là con có đưa tay ra con đổi cách khác được không?

[Trưởng lão]: Được con, con đi, hoặc con không đi con đưa tay ra hoặc là con ngồi đó con đưa tay ra con tác ý: “*với tâm định*”

tĩnh tôi biết tôi đưa tay ra, với tâm định tĩnh tôi biết tôi đưa tay vô”, nội cái tác ý đó con đưa tay ra đưa tay vô nó định tĩnh không có buồn ngủ nữa.

[Tu sinh]: Con có làm nhưng mà không biết có đúng không Thầy, ngài cố định, con đang mắc kẹt ở cái chỗ đó!

[Trưởng lão]: Được rồi, con cứ làm như vậy là nó sẽ hết. Nghĩa là bền trí, mới đầu thì nó hơi khó chút, Sau đó nó quen rồi con bắt đầu con tác ý con đưa ra vô như vậy này. Thay vì con đi kinh hành thì con đưa tay ra vô con tác ý: « *với tâm định tĩnh tôi biết tôi đưa tay ra, với tâm định tĩnh tôi biết tôi đưa tay vô*”. Con tác ý hoài thành ra nó ngủ không có được đâu. Con làm riết hơi rồi nó tỉnh bơ à!

[Tu sinh]: Rồi con còn bị tình trạng mỗi, con thường nói với Thầy là trong người con nó đau nhức, nó hay mỗi như vậy đó, nó mỗi mỗi mà con ráng nghề lắm mà nó rùng mình giống như nó phản xạ nó phát từ tim ra đó Thầy?

[Trưởng lão]: Rồi, cái đó con cũng tác ý nữa, tác ý nữa. Hễ có cảm thọ nào con lại tác ý: « *thọ là vô thường, phải bình thường lại,*

không có được đau, không có được nhức, không có được mỏi », con tác ý như vậy riết nó hết à.

[Tu sinh]: Tức là nó ráng ráng..!

[Trưởng lão]: Đó, vậy nó cứ ráng, bây giờ đó con cứ đưa tay ra vô như vậy, con không dùng hơi thở, thì con đưa tay ra vô. Con dùng hơi thở thì con nương hơi thở, rồi con bảo, con tác ý rồi con đưa tay ra vô như vậy, con chú ý trong cái bàn tay đưa ra đưa vô. Và mỗi bàn tay con cứ tưởng đưa ra đưa vô như vậy, con thấy tất cả những cái cảm thọ đau nhức ở trong thân con sẽ theo đó mà ra hết. Con có cái sự quyết định, quyết định với nó: « *đi ra, theo cái tay mà đi ra, không được ở đây* », thì cái sự quyết định đó nó có một cái lực mạnh ghê gớm lắm, nó sẽ đẩy ra bệnh hết.

[Tu sinh]: con sẽ cố gắng, con cứ suy nghĩ cái đó, tu thời nào, còn năm, mười phút sau là con cứ bị nó đó, nó dùng mình, nó quá mỏi, con muốn hỏi Thầy con ngoài giờ con tập đuổi nó hay con tập ngay lúc đó ạ?

[Trưởng lão]: Ngay lúc đó, ngay lúc đó là đuổi nó. Có giặc đó, ngay lúc đó đuổi nó

mới có hiệu quả. Còn ngoài giờ con không có đau bệnh con tập nó không có hiệu quả đâu.

[Tu sinh]: Rồi trường hợp tâm động con cũng tác ý: **“an tịnh tâm hành”...**

[Trưởng lão]: Rồi được rồi, áp dụng theo định niệm hơi thở thôi, thì con sẽ kết quả lắm con

[Tu sinh]: Dạ. con cố gắng...

Phút 19

[Tu sinh]:(22:14) Kính thưa Thầy, giống như là mấy bữa nay con tu an tịnh, hình như nó không còn trên hơi thở, mà hình như nó ở trên cái đỉnh, chỉ còn cái biết thôi, mà nó rất là trong suốt

[Trưởng lão]: Trong suốt nó có cảm nhận được không? Tức là nó đi qua cái giai đoạn sâu rồi đó con.

[Tu sinh]: Khi con nhìn thấy thì thấy hơi thở, nhưng mà thấy hơi thở nhưng mà cái hơi thở nó hay có cái chỗ gián đoạn, chỉ có cái đầu mới cái đuôi thôi, nhưng mà con giống như là mình ở trên đó mình chỉ còn trong suốt, mà con nói với Thầy là không bao giờ làm sao mà trong suốt được. Thầy

nói khi mà vô Định Vô Lậu thì nó sẽ là một cái hàng rào trong suốt, thì bây giờ con mới thấy được cái trong suốt ở cái chỗ này, con mới cảm nhận được chỗ này quá là tốt, an ổn. Nhưng mà nó chỉ tới được ba mươi phút là nó tự động nó bung Thầy, nó bung. Con ngồi mà cái tay con nó giật lên, hoặc là con biết nó sắp tới mà con không làm chủ được nó nữa.

[Trưởng lão]: Trước khi như vậy, con biết như vậy con phải tác ý, trước khi vào tu con tác ý để cho cái trường hợp này đừng có xảy ra nữa, hiểu không? Tác ý trước, chủ động điều khiển trước, trước cái phản xạ của nó để tới đó nó đừng bị giật..

[Tu sinh]: Cái khi mà nó bị hôn trầm nó đến, người con từng cơn, nó có cảm giác con cũng biết, nó vừa lên con tác ý đi liền là nó đi, nhưng mà con chỉ cần sơ xuất một chút là cái thân con nó bị giật.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, cái này cũng phải dùng cái pháp tác ý để chặn đứng nó lại, nhớ phải tác ý trước. Nhớ cái phương pháp tác ý là cái phương pháp đẩy lui tất cả các chướng ngại pháp hết đó con, phải tập nó mới được.

[Tu sinh]: Khi mà nó tỉnh, giờ con đi thì giống như bình thường mà khi con vô con tu không có niệm gì gì hết, mà không có niệm thì làm sao mà xả.

[Trưởng lão]: Nó không có niệm thì tức là nó thanh thân, nó an trú đó con

[Tu sinh]: Mà nó ở trong trạng thái nó cũng, nếu mà nó an con sợ là mình mê.

[Trưởng lão]: Coi như là mình khéo tác ý đó con. Cái tác ý mình giữ, để giữ cái ý thức mình còn để không nó lọt trong tưởng đó con.

[Tu sinh]: Thì con... con tỉnh lắm, nhưng có một cái khi mà con ngưng tác ý đó thì nó lọt qua bên cái động thân của con.

[Trưởng lão]:Thì con bây giờ phải ôm cái pháp tác ý để giữ cái ý thức của mình hoàn toàn đừng để mất, bởi vì cái trạng thái mà nó hết niệm rồi, nó không còn cái chướng ngại rồi thì nó dễ rớt ở trong không tưởng đó con.

[Tu sinh]: Dạ, làm như trên thân con nó không có cảm giác nữa, mà con chỉ còn cái biết duy nhất thôi, biết rất là tỉnh táo, mà nó nhẹ dữ lắm Thầy.

[Trưởng lão]: Con cứ thỉnh thoảng, lúc bấy giờ đó, thỉnh thoảng con tác ý để xem coi cái ý thức mình còn hay không?

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Rồi con tác ý: “*tâm thanh thân, an lạc, vô sự*”. Khi mà tác ý như vậy rồi thì mình nhận xét quá cái sự thanh thân, an lạc, vô sự bằng ý thức của mình thì mình biết mình không bị tưởng. Thì khéo léo ở trong cái lúc mà mình đi sâu đó con, khi đi sâu mình phải khéo léo, để cho mình đi tới nữa chứ không khéo mình tới đó nó bung ra, nó không có chịu ở đó.

[Tu sinh]: Rồi con đi kinh hành giống như con tu xong lúc con đi, đi nó cũng nín thình, nó đi hoài, con không biết mình có bị ngờ không sao nó đi nín thình.

[Trưởng lão]: Bởi vậy con mới tác ý, tác ý thử coi nó còn ý thức. Mà nếu ý thức còn thì là không phải đâu!

[Tu sinh]: Dạ, mình biết hết đó Thầy!

[Trưởng lão]: Biết hết à! Thử cái ý thức của mình, rồi mình tác ý là mình biết cái ý thức mình còn. Còn không khéo mình cứ lạng lẽ mình đi hoài không ngờ đó thì coi

chừng cái tưởng nó xen vô mà cái ý thức bị chìm rồi. Cho nên cái phương pháp tác ý đó là cái phương pháp thỉnh thoảng mình tác ý để cho mình canh chừng, chừng nào thật sự ra mình thấy rằng hoàn toàn nó sung mãn được như vậy mà kéo dài suốt 12 tiếng đồng hồ thì mình để kéo dài 12 tiếng đồng hồ, thì khi đó mình thấy cái nội lực mình rất hay. Nó rất hay là mình tác ý một cái gì đó nó đều đi hết. Thí dụ như thân con có đau nhức cái gì đó con tác ý một cái là nó đi hết.

[Tu sinh]: Giống như Thầy bữa Thầy dạy con bị ho đó, con làm vậy con ho thì con ho, chứ con không có... Hai đêm nay con tác ý thử thì không ngờ nó hết. Nhưng mà cái ho của con nó không bình thường, nó ho một lần là ói ra mật xanh luôn đó Thầy, mà con tác ý nó hết, mà nó hết mà giọt nước mắt nó giống như vẫn còn đọng trong mắt, giống như là nó bị phản ứng, mình chống lại được thì nó mới dạn ra nước mắt một chút.

[Trưởng lão]: Đúng vậy đó con, nó chống lại đó.

[Tu sinh]: Nhưng mà con thấy là con làm được hai trận, con thấy rất là hay. Hồi nào mình không biết áp dụng, bữa nay có cái

gì trị được mà tại sao cái ho con không trị được. Bữa nay con dùng thì con thấy được, con thấy mình có cái lực đủ rồi đó Thầy, mình trị được nó rồi.

[Trưởng lão]: Đó là mình trị được nó rồi, thì do đó lần lượt nó sẽ thành cái phản xạ tự nhiên, khi nó có cái điều gì con tác ý cho nó lui.

B Con thấy nó hay quá Thầy à.

B: Ừ, tại vì mình tu nó có cái lực, lần lượt cái lực nó thanh tịnh nó có lực lớn lắm, con ráng cố gắng lên.

[Tu sinh]:...

[Tu sinh]: (27:23) Hồi sáng con ngồi đó Thầy, con ngồi thường thường con ngồi kiết già. con ngồi chừng một tiếng, rồi thí dụ như nó tê chân con đó, thì con cũng cứ để cho nó tê, cái một tiếng con xả. Rồi tới hồi tối này con nghe lời Thầy con tác ý đặt cho nó hết tê, con làm sao để cho nó hết tê cái chân con, mà sao con tác ý tới 1,5 tiếng mà sao nó không hết vậy Thầy?

[Trưởng lão]: Không con, bây giờ nó như thế này. Con đã quyết định con ngồi một giờ thì một giờ, trong một giờ đó, mà thí

dụ như nó 50 phút, mà còn 10 phút nữa nó mới là 60 phút. Còn 10 phút nữa mà nó có tê thì con tác ý, con tác ý liên tục để cho nó át đi cái tê của con thôi, chứ chưa hết đâu. Con chưa có đủ lực. Cái đạo lực con diệt, cái phương pháp tác ý nó chưa đủ lực, chứ còn khi mà nó đủ cái lực, con tác ý cái nó đi mất à! Nó không có tê nữa. Nó không có đau nhức nữa. Bởi vì con tu một thời gian sau là con thanh tịnh nó mới có đủ lực.

Đó, ví dụ như cháu Trang hồi nãy đó, Trang vừa nãy đứng hỏi Thầy đó. Thì khi mà cái cơn ho nó khó lắm, nhưng mà khi mà nó nghe nó muốn ho rồi. Mà nếu mà làm sao cho nó hết ho đây? Không khéo nó phải ho nó động. Thì do đó bây giờ nó tác ý, nó hết ho được, tức là cái cơn ho đó nó sẽ dừng ngay liền, tức là khi người ta tu nó có lực. Còn con thì... Cũng như bây giờ ngồi chéo hai chân, hai chân bây giờ nó tê hoặc nó đau đi, thì con cái lực nó chưa đủ, con tác ý: « thọ là vô thường, hai cái chân này không được đau » mà nó vẫn đau như thường. Cho nên cái người người ta tu có lực người ta bảo: « thọ là vô thường, hai cái chân này không đau, phải bất động », thế là nghe từ từ nó giảm xuống nó hết đau. Thì tức là cái lực

của người ta có, còn con chưa có, chưa được đâu, con tập nữa, tu nữa mới thanh tịnh.

[Tu sinh]: Dạ! Thầy nhìn giùm con, con ngồi vậy đúng không nha,... hai cái chân con nó xếp như vậy nó đúng hay là con để cho nó...

[Trưởng lão]: Vậy được rồi con, vậy được rồi.

[Tu sinh]:... chỗ này con nó bị hổng

[Trưởng lão]: Nó hổng một chút nữa mai mốt nó xuống thôi không có gì đâu. Con cứ ngồi thẳng lưng đi, rồi từ từ, nó hổng rồi sau đó nó mềm cái chân con là nó xuống, nó xuống liền chứ không có gì đâu. Mới đầu, tại vì con mới đầu con ngồi nó cứng thôi, con cứ ngồi hơi rồi nó mềm nó xuống.

[Tu sinh]:...(29:40)

[Trưởng lão]: Đó, vậy được con, vậy được thôi đừng có kéo lơ lơ hoài! Lơ lơ hoài tuy là nó xuống nhưng mà nó lại không có đau, mà con kéo sát vậy này, ngay đó nó sẽ dịu cái chân con.

[Tu sinh]: Dạ, hồi tôi đó con ngồi một hơi, 1,5 tiếng, xong tự nhiên con muốn xỉu luôn thưa Thầy, chắc tại lực con chưa đủ

phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Không đủ đâu, cái lực con chưa đủ đâu. Con nói Thầy biết rồi.

[Tu sinh]: Thầy ơi Thầy, con có cái này nói với Thầy, con cũng có trường hợp giống như cái chị vừa nãy đó Thầy, nhưng mà ở nhà lúc con hỏi má con đi ha, thì má con nói má con không có cho đi. Tại hôm nói là con đi học tu đó Thầy, một tháng con ở dưới này, tu viện Bát Nhã con học, nhưng mà con vô đây thì con thấy có những cái sai của con đó. Con muốn thưa Thầy con chỉnh những cái sai của con lại đó Thầy. Con hỏi má con đi có một tháng, mà tới ngày 9 đó Thầy, tới ngày con về, mà sao con thấy những cái bài của Thầy bỏ ra một bài sao con thấy con tiếc quá.

[Trưởng lão]: À không được, bây giờ cái duyên của con nó vậy, con đã nói một tháng về là một tháng về chớ không có được để cho mẹ con ở nhà, những người thân trông không có được. Về đi con, phải về!

[Tu sinh]: Dạ, vậy hay để con về, rồi sau con hỏi tiếp nữa được không Thầy?

[Trưởng lão]: Hỏi tiếp nữa, vậy nó mới

đúng đạo đức!

[Tu sinh]: Ngày 9 con về, nếu mà con hỏi được nữa thì con sẽ lên con học tu tiếp.

[Trưởng lão]: Còn hỏi nãy, cháu kia hỏi nãy là vì đã bàn bạc với gia đình, đã thông cảm hết rồi, mà giờ cái ái kiết sử nó nghe bà mẹ nó nhớ, nó khóc, thì bắt đầu nó động lòng chứ nó đã giải quyết xong. Bây giờ bà nhớ là tại bà, chứ còn tôi đã giải quyết xong rồi, bà đồng ý rồi! Còn con, hẹn về mà giờ con không về là không được, con làm sai? Tại mình nói về mà phải không? mà về ở lại thì không được.

[Tu sinh]: Dạ, rồi con mong con gặp lại Thầy nữa nha Thầy?

[Trưởng lão]: Rồi, gặp lại thì tu chứ, gặp lại mà không tu thì uổng!

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Rồi mấy con sám hối đi, có gì nói đi!

[Tu sinh]: Dạ, con kính bạch Sư Ông! Con không nhớ, hôm thứ tư đó Sư Ông, nhưng mà con hỏi Sư Ông xong con về, thì buổi chiều đó cô Út có xuống, cô Út buồn đó, cô Út tâm sự. Tụi con thấy cô Út buồn,

tụi con ráng ngồi nghe hết đó. Tụi con nghe xong rồi, tụi con nghe tới 7 giờ luôn. Rồi tụi con viết một bài thơ tặng cho cô Út, khuyên cô Út, nhưng mà tụi con cảm thấy tụi con phá hạnh độc cư. Nhưng giờ không biết làm sao hết, tại cô Út buồn lắm, cô Út trút hết tất cả từ xưa tới giờ, mấy chục năm từ nhỏ, từ cha, từ mẹ gì chứt hết vô tụi con. Rồi tụi con phải ngồi bàn bạc nhau làm một cái thư. Nhưng mà tụi con phá hạnh độc cư, nhưng mà lúc đó không có ai ở đó hết, tụi con ra cái nghề đá ngồi đó.

Như vậy thì câu thứ nhất là con hỏi Sư Ông là con sám hối là con đã phá hạnh độc cư. Thứ hai nữa con muốn hỏi Sư Ông, nếu mà tụi con có những cái trường hợp mà tâm từ nó khởi lên mà muốn làm việc giúp, cứu giúp thì tụi con phải như thế nào một người giữ được hạnh độc cư mà vừa giúp được người khác, con cũng khó xử lắm.

Đó là vì thứ nhất con sám hối Sư Ông, sau đó cô Út đọc bài thơ cô Út cười vui lắm, thì con không biết, như chị Diệu Hiền nói thì cô Út thoải mái lại rồi, hết còn buồn nữa rồi. Và con nói: cô Út ơi, cô Út vui cho tụi con vui. Bài thơ tụi con cũng dễ thương, chị Diệu Hiền có công làm, con có công ghi.

Thì phải hai đứa hợp lại, chứ một mình con, con nghe hoài, cô Út hoài con cũng không có giúp được đó. Rồi hai đứa quyết tâm làm một bài thơ tặng cô Út.

Rồi xong rồi, ngày hôm qua má chị Diệu Hiền lên, đáng lẽ là con cũng không dính líu gì mà chị ấy nói duyên của con, rồi chị lên không trúng ngày Sư Ông dạy rồi tự nhiên con phải ra con nói. Tại vì chị nói, tại con ở chùa Hoàng Xá niệm Phật, niệm Phật giống má chị ấy là, nói chứ chị không biết gì chị nói, chị nói hoài từ sáng đến giờ, má chị không có lay chuyển. Thế con mới nói, thì con thấy chị bác qua con, chị ấy nói duyên con, con ngồi con cũng nói suốt tới 7 giờ, con nói xong giờ. Mới đầu thì má chị ấy không có, con mới nghe chị ấy nói lại là má chị ấy lúc đầu thì không có thích, không có cách gì hết đó. Nhưng mà sau khi con nói, bây giờ quyết định là đi ra, thứ 2 lên lại, về ba bữa sau lên lại, hoặc là tuần sau gì đó, không biết thứ 2 này, hay thứ 2 sau sẽ quay lên. Chị ấy nghe rồi về, về nói thích quá, thấy con tu hay quá, con cứ ngồi con kể chuyện tu của con, kể lại đời tu của con thôi.

[Trưởng lão]: Khéo lắm, con khéo lắm!

[Tu sinh]: Con không có động chạm gì hết, con chỉ nói là đời tu của con, con đi tu con bị như vậy, như vậy, vậy, vậy đó. Rồi hai bà thích quá, đi về, giờ mới nói vậy đó. Con nói: nhưng mà dù gì thì em cũng phải sám hối, tại vì em không biết làm sao, em thương người mà em toàn là khó xử, trong lúc em nói em cũng thao thao bất tuyệt, con cũng không biết con có phạm khẩu nghiệp chỗ nào không! Mà con nói giống như con dụ dỗ người ta vậy đó Sư Ông.

Rồi cái thư ba nữa: Hồi này, chị ấy lên chị ấy học, chị ấy kêu con về kêu mẹ con, con kêu mẹ con, con kêu Tuệ Hạnh lên luôn. Tuệ Hạnh lên thấy không học, cái la con. Con thấy làm việc tốt sao con cứ phiền, bận rộn hoài Sư Ông. Con tưởng là lên học, con thấy đông quá, ai biết ngôi này. Con tính đi lên sám hối thôi. Con thấy đông quá chừng, con kêu lên, thấy Tuệ Hạnh ra nói chuyện với má con, nhăn mặt nhìn con. Má con nói: con nói chuyện nhiều. Nhưng mà con đâu có gì đâu, con ý tốt không à! Thì nào la con nói là: đâu phải học đâu! Hối, mà kêu làm chi! Con khó xử quá! Con nói: thì tại chị Diệu Hiền nói, đâu có biết gì đâu, con xin lỗi! Rồi cái, này con vẽ hai bức tranh con tặng cho

Nguyệt Cảo, con khuyên cố gắng lên, bức tranh sen đó; với tặng cho Tuệ Hạnh, con nói con xin lỗi! Nhưng mà con cũng không biết, giờ con, này giờ con làm này con cũng động quá à. Con không biết, bây giờ Sư Ông chỉ cho con, lần sau gặp cái trường hợp này con phải làm cái gì? Trước hết con sám hối Sư Ông.

[Trưởng lão]: Được rồi, Thầy sẽ chỉ cho con.

Mấy con thấy, khi mà cuộc đời mình đều là cái duyên nhân quả. Cho lên tại sao người đây họ không đem cái lỗi khổ của họ, cái tâm tình của họ, họ nói cho người kia mà lại nói cho mình. Tức là mình có duyên. Mà mình có duyên thì nếu một cái người khác để ngồi nghe người ta trút hết cái tâm tình thôi, mình chỉ lắng thôi. Cái người mà họ có cái duyên với mình, họ nói hết, họ cũng đỡ lắm mấy con.

Các con thấy, khi mình có cái gì buồn phiền, được một người mà ngồi nghe cái nỗi buồn phiền của mình, mình nói ra hết. Mình thấy, khi mà mình nói ra xong rồi, mình thấy mình nhẹ lắm. Coi như có người gánh hộ với mình khi những nỗi khổ.

Còn bây giờ mấy con đứng trong cái vị trí duyên nhân quả như vậy, thì mình không thể làm nợ mấy con, không thể làm nợ. Do đó, mấy con không thể làm nợ, cho nên mấy con, hai con họp lại để mà giúp đỡ cái duyên nhân quả. Vì là cái nhân quả mà cái người đó đôi khi người ta không thấy được cái nhân quả, cho nên người ta không có xả, cho nên người ta mới buồn phiền. Chứ còn người ta thấy được nhân quả thì người ta đâu có buồn phiền mấy con, người ta không thấy, tức là người ta chưa có thấy.

Vì vậy mà trong khi đó, đứng ở trong vị trí, có nhân, có quả nó mới có gặp mình, mình là cái đối tượng để người ta trao đổi cái niềm nôi niềm của người ta, thì cái đó là cái duyên nhân quả mà. Thì mình đừng có nói: Tôi mắc độc cư, đừng có làm động như vậy, thì coi như là cái duyên nhân quả mình đã không có trả hết cái duyên nhân quả, mà mình lại cắt đứt cái nhân quả đó thì mình lại còn những cái chuyện khác bị động mấy.

[Tu sinh]: Sư Ông nói chỉ còn có năm tháng nữa mà tụi con cứ loay hoay giúp hết người này đến người kia mà không tu thì làm sao?

[Trưởng lão]: À không sao mấy con!

[Tu sinh]: Tại tụi con sợ Thầy buồn!

[Trưởng lão]: Không có đâu, Thầy không buồn đâu. Thầy hiểu biết mấy con. Tại cái duyên nhân quả, do đó những cái điều mấy con, từ mấy con viết những cái quán ở trong cái nhân quả của mấy con mà. Thầy biết, có cái duyên của mấy con có. Dù là cái duyên thuận và duyên nghịch. Mấy con có cái lòng tốt, chứ không có cái lòng xấu. Nhưng mà người ta vẫn có cái nghịch duyên. Cũng như vừa rồi thì con thấy, con có cái duyên con muốn gọi cái người ta đến đây để nghe. Dù là nghe người khác hỏi thôi, nhưng mà nó cũng nó lợi ích mình chứ, con hiểu chưa? Cho nên cái tốt của mình có, nhưng mà rồi người ta nghĩ như vậy là không được, không phải là cái ngày học, người ta nói. Thì các con chấp nhận, vui vẻ, bởi vì nghĩ tốt chứ đây phải mình nghĩ xấu! Các con hiểu, đó là cái duyên. Tại sao trong lớp này mấy người có cái duyên như mấy con? Cũng như mẹ con đến, tại sao mà Diệu Văn lại có cái việc như vậy. Khi mà đến thuật lại cái đời tu của mình thôi mà làm cho mẹ con tỉnh táo được. Con thấy không, cái đó là cái duyên mà con. Cho nên cái nhân duyên đó thì mấy

con không từ chối.

Nhưng mà cái duyên đó thì mấy con nghĩ rằng mình, trong khi đó thay vì theo đạo Phật thì mình tu rồi mình mới độ người, nhưng mà tại cái duyên của mình con, cái duyên của mình. Còn mình tu chưa được gì mà mình, lúc nào mình cũng muốn đi thuyết giảng, mà nói này kia, đó là cái sai. Cái sai, danh đó con. Còn cái này, cái duyên nó đến, tôi không phải cầu cái này đâu. Nhưng mà tại đến mà, trước cái cảnh khổ của người khác tôi làm làm sao đây? Là con người tôi làm ngơ được không?

Cũng như là Thầy ngồi tu đây, mà rõ ràng là Thầy thực hiện cái tâm Từ của Thầy, Thầy tu, mặc dù Thầy tu Tứ Niệm Xứ, nhưng mà trong Tứ Niệm Xứ Thầy đang kết hợp Tứ Vô Lượng Tâm mà, chứ đây phải Thầy rời bỏ cái Tứ Vô Lượng Tâm. Thầy nghe con rần rần bắt con nhái là Thầy không an tâm rồi. Mà Tứ Vô Lượng Tâm Thầy làm gì đây? Mặc dù là Thầy cố gắng Thầy giữ tâm thanh thản, đừng cho phóng dật chứ gì? Nhưng mà Tứ Vô Lượng Tâm trôi dạt, liền Thầy phải giải quyết liền cái này. Để xả cái tâm của mình, để trở về thanh thản thì Thầy phải đến đó Thầy đập bụi cây, bụi cỏ để làm cho con rần

nó sợ, nó nhả con nhái ra đi, nó không có giết con nhái. Thứ nhất là Thầy làm cho con rắn không có tội sát sanh, con hiểu không? Thứ hai là Thầy cứu được con nhái thoát cái sức mạnh của con rắn. Hai cái Thầy đều là tốt hết, con rắn không tội, mà con nhái không chết. Con thấy không? Rõ ràng là Thầy tu Tứ Niệm Xứ, lợi ích cho Thầy, thay vì Thầy bỏ thì con rắn sẽ nặng tội ác, mà con nhái thì bị trả quả, con thấy chưa? Một hành động của Thầy mà làm điều tốt, mà đem lại cho Thầy có cái niềm vui Tứ Niệm Xứ đó con. Cái này mới chính là chỗ tu mà con. Cho nên sáng suốt, linh động, thiện xảo trên bước mọi đường tu. Cho nên Thầy bảo độc cư, mà cái duyên của mấy con chưa phải lúc độc cư, vì có những cái sai, có những cái duyên nhân quả. Nếu mà duyên nó đến thì mình cứu độ, có gì đâu mà Thầy rầy, độc cư đâu có nghĩa là độc tâm mấy con.

[Tu sinh]: Tội con vừa làm mà tội con cứ sợ Thầy buồn.

Áy náy trong lòng

Thầy đã dặn rồi, độc cư, độc cư mà sao cứ đi ra nói chuyện hoài, mà tội con cũng biết ý giữ lắm đó.

Má con cũng khó, tụi con cũng cố gắng giữ, má con nhăn mặt má con nói: tụi bay nói chuyện, rồi con cũng không biết nói làm sao!

[Trưởng lão]: Đúng rồi, bởi vì thật sự ra chỉ có Thầy mới hiểu được cái này. Tại sao mà Thầy nhắc nhở? Tại vì có nhiều người họ tập trung họ nói chuyện bậy bạ. Họ nói chuyện không đúng. Họ bàn cái chuyện mà làm không đúng. Học pháp của của Thầy rồi họ nghĩ, họ muốn chống đối người khác, cái đó họ nói chuyện không đúng. Rồi quý Thầy nói chuyện này, chuyện kia, vậy Thầy thấy không có đúng. Mà trong khi đó cái duyên của mấy con đến để mà cứu độ, còn cái duyên của người khác nó đâu phải như vậy. Họ lại tìm cách để họ nói chuyện thì không được.

[Tu sinh]: Ba con la con, lo tu đi mà không lo. Con không biết tu làm sao nữa.

[Trưởng lão]: Bây giờ thì chính những cái điều kiện đó như ba con, mẹ con nói thì con vui vẻ. Làm sao người ta hiểu được nhân quả. Con hiểu chỗ đó không? Chỉ có Thầy là hiểu nhân quả, cho nên Thầy biết mấy con nói chuyện, Thầy biết buổi chiều đó cô Út

nói chuyện với mấy con ngoài đó!

[Tu sinh]: Thầy biết ạ?

[Trưởng lão]: Thầy biết chớ sao không biết. Bởi vì Thầy nói: giờ này mà sao mà cô Út không có ở nhà, thường thường là già, sư Pháp Châu đi khoá cửa. Thầy nói: Trời ơi mà khoá cửa làm sao mà cô Út đi đâu. Thì ít ra nói chuyện với ai, tức là phải nói chuyện với mấy con ở ngoài trước chứ làm sao? Ở đằng sau này Thầy thấy mấy cô đi vô. Thì trong cái giờ đó Thầy nghĩ Thầy đến nói cô Út để đi khoá cái cửa ở sau này, đừng có cho đi tới, đi lui nữa. Phải không? Thầy biết liền mà.

[Tu sinh]: Mà bữa đó thấy thương cô Út lắm Thầy ơi! Cô Út buồn, cô thút thít, cô Út khóc mà tụi con cứ khóc tới, khóc lui!

[Trưởng lão]: Bởi vậy đương nhiên!

[Tu sinh]: Cô ấy cứ nói, tụi con cứ khóc, xong tụi con không biết làm cái gì hết, cứ ngồi nghe rồi khóc, ngồi nghe, rồi khóc.

[Trưởng lão]: Bởi vì mấy con phải biết rằng cô út là một người rất tốt. Cô muốn bảo vệ, bảo vệ Thầy, bảo vệ Tu viện thôi. Chứ không phải vậy. Mà Thầy biết điều đó chứ

không phải không. Nhưng mà cái điều kiện, tại vì cái tánh cô Út cô ấy thấy cái gì cô nói ào ào vậy thôi, chứ còn cô ấy không phải là cô ấy không tốt đâu. Nhưng mà Thầy hiểu.

[Tu sinh]: Tụi con cũng biết cô Út tốt, cho nên tụi con mới làm một bài thơ, dành tặng cô Út chứ. Còn mà nếu mà không có ấy, thì đâu có động lòng tụi con đến mức đó.

[Trưởng lão]: Thầy biết, Thầy hiểu. Bởi vì con biết cô ấy lo tất cả mọi mặt, vừa đối nội, vừa đối ngoại, mọi mặt.

[Tu sinh]: Dạ Thưa Thầy, đây là một ít tập giấy trắng, tuy rằng nó cũ nhưng mà nó trắng, tại là tập của cháu con nó học còn dư ra, con đem cúng dường các vị tu, vị nào thiếu thì lấy xài!

[Trưởng lão]: Ừ, thôi Thầy cảm ơn con, Thầy sẽ gửi cho quý Thầy đó.

[Tu sinh]: Dạ! Hồi nãy con cũng gặp cô Út, cho nên con kể thẳng cho ba con, nói cho má về cái ông ở đây, ông chưa có về, chắc thứ hai con trở lại nữa.

[Trưởng lão]: Chắc vậy. Nhưng mà chú Đoàn chú ấy về rồi mà con?

[Tu sinh]: Nhưng ba con nói chưa có

về.

Tu sinh khác: Chú vừa về mới đây nè, vừa mới đi ra!

[Tu sinh]: Vậy con trở vô nói ba con vô ráng nghe Thầy?

[Trưởng lão]: Ờ! Rồi, rồi con ra nói ông vô, chú Đoàn về rồi! Rồi ba con vô gặp ông cái, ông đưa cho.

[Tu sinh khác]: Mà mà hồi này còn có nghĩ vậy nè, con nói với Diệu Vân là á, đi sám hối hoài xấu hổ quá à! Con định không có sám hối với Thầy mà để tự con, con sẽ khắc phục con hay là con tự sửa con thôi. Con nói sám hối là phải bỏ chứ sám hối mà cứ phạm tới, phạm lui hoài mà mặt mũi nào mà lên sám hối nữa. Con nghĩ như vậy, nhưng mà Diệu Vân nói: chị phải lên nói để Thầy chỉ dạy cho chị cái cách, những lần sau có bị cái gì thì mình biết cách mình đối phó. Dạ con nghĩ như vậy đúng không Thầy?

[Trưởng lão]: À bây giờ Thầy nói như này: Sám hối là một điều lành, là tại vì khi sám hối với một vị Thầy đấy, vị Thầy đó sẽ triển khai cái hiểu biết, cái lỗi lầm của mình đúng sai, chừng đó nó không có ray rút cho

mình, nó không có hối hận, nó không có tạo hối nữa con, chứ không cứ mình Thầy mình lỗi, nó tạo hối dữ lắm.

[Tu sinh]: Dạ mà con nghĩ gì đâu mà cứ sám hối hoài, mới bữa hôm sám hối nay lại nữa?

[Tu sinh]: Mỗi ngày đều có lỗi,.

[Trưởng lão]: Nó đều có lỗi hết, mà chính sám hối để mà sửa lỗi, và nhờ cái vị Thầy đó người ta hướng dẫn cái lỗi của mình nó như thế này để cho mình xả, như thế kia để cho nó xả, chừng đó thì mình sửa nó lại để cho nó tốt lại. Nhiều khi những cái lỗi đó nó không phải lỗi, mà là duyên nhân quả. Các con đâu có biết!

[Tu sinh]: Hôm nay tụi con cứ nói tụi con bị lỗi hoài. Tụi con không có lỗi đó con tu không có tu được. Sư Ông, tuần này con không có tu được cái gì hết Thầy ạ!

[Trưởng lão]: Bởi vậy cứ bị trạo hối. Trạo hối vì thấy mình có lỗi đó, nó trạo hối.

[Tu sinh]: Nhưng mà con nghĩ thôi, cứ để mình tự sửa sai đi.

[Tu sinh khác]: Tự làm sao được!

[Trưởng lão]: Khó lắm con, bởi vì cái pháp phát lồ sám hối của đức Phật chế ra là đức Phật đã nghiên cứu hết rồi. Mình tự chữa, mình tự sửa lỗi, mình cố gắng mình khắc phục rồi mình bị ức chế. Cho nên con thấy không, bị ức chế. Cho nên vì vậy mà cái pháp phát lồ đó mình nói, nói những cái lỗi lầm của mình làm, bất kỳ một cái lỗi nào mình nói hết, rồi từng đó cái vị Thầy đó người ta phân tích cái lỗi của mình. Cái này con phải chữa, phải ráng khắc phục. Cái này là cái duyên nhân quả của con, con phải làm như vậy mới đúng để con mà con trả cái nhân quả của con. Con có tiền kiếp gặp nhau trong cái duyên nào đó, kiếp này con gặp để mà người ta mới tâm sự với con. Cũng như Thầy mà ngồi Thầy lắng nghe những cái chuyện gia đình của thiên hạ, con hiểu không? Thầy đâu có thì giờ. Nhưng mà Thầy biết rằng đây là cái nhân quả để cho mình lắng nghe, để giải quyết cho cái tâm hồn người ta nó an ổn. Mình chịu khó nghe. Con cũng vậy, thì cái duyên nhân quả mà con từ chối nó sao được. Phải không? Nhưng mà cái này có lỗi hay không? Cái hình tướng, cái đặc tướng của nó là mình có lỗi, bởi vì cái tướng mình nói chuyện, con hiểu không, ai

cũng thấy mà!

[Tu sinh]: Đúng rồi!

[Trưởng lão]: Nhưng mà cái tính của nó không có lỗi mấy con.

[Tu sinh]: Như vậy là sao vậy Thầy?

[Trưởng lão]: Nó có tướng, có tính trong đó chứ! Bởi vì Thầy dạy mấy con mà, tại mấy con không xét ở đây.

[Tu sinh]: Nhưng mà tụi con viết ra như vậy, rồi tụi con phải làm sao là đúng thưa Thầy?

[Trưởng lão]: À, bây giờ mấy con làm sao đúng, biết tướng, biết tính của nó rồi, thì bắt đầu bây giờ các con giải quyết rồi thì từ đây về sau, nếu có thì phải nhìn nó, cái tướng, cái tính của nó coi nó sao? Mặc dù bây giờ trên con đường này về cái hạnh độc cư thì mấy con vẫn nói mình sẽ con phạm, nhưng cố gắng khắc phục để không phạm. Nhưng mà, nếu mà cái duyên nó đến chúng tôi chấp nhận phạm, phạm để mà đem lại sự bình an cho mình, cho người. Thì các con phải thấy được cái chỗ nhân quả, học nhân quả là vậy đó.

[Tu sinh]: Bữa chị bàn con, con cũng

bàn chị, nói mai mốt có út tới thì mình nói, con còn nhiều bài phải làm lắm, để rồi Sư Ông chấm thì đâu có được phải không?

[Trưởng lão]: Không phải con! Không phải vậy, tụi con bàn để tránh, để giảm bớt. Máy con có sẵn sàng, để cứu một người khác là tâm hồn mình nó thoải mái, và đồng thời cái hạnh phúc của mình phá mà không phá máy con!

[Tu sinh]: Dạ, mà con cũng nghĩ như Thầy nói ấy. Khi mà con có chuyện buồn thì con lên con nói cho Thầy nghe được, con về con thoải mái!

[Trưởng lão]: Đúng đúng đó máy con, vì vậy ai cũng vậy hết. Mà có người để người ta nói nó mới thoải mái, còn có người nói không có thoải mái đâu con.

[Tu sinh]: Mà cứ vừa nói, vừa nghĩ có lỗi với Thầy, vừa nghe đây, rồi cứ nghĩ vậy!

[Trưởng lão]: Tại vì mình không có thông suốt, cho nên nó làm cho mình, mình khổ tâm lắm. Vậy là lần sau có gặp trường hợp tụi con cũng không từ chối. Không từ chối đâu con, không từ chối. Bởi vì Thầy đặt ra cái hạnh phúc không phải là cái

hạnh độc tâm. Nhưng mà chúng ta nói đúng lúc, chúng ta lắng nghe đúng lúc, chớ không phải. Cho nên những cái lắng nghe được đúng lúc, vừa lợi ích cho mình mà vừa lợi ích cho người, chớ không phải là không.

[Tu sinh]: Dạ, mà Thầy cũng có nhìn tụi con được, Thầy biết tụi con cũng không dám phạm giới đâu Thầy ơi! Con không dám.

[Trưởng lão]: Đã, Thầy tha thứ cho mấy con, chứ cỡ mà nếu một cái người mà không có trí tuệ người ta bắt phạt mấy con đó. Có phải không, mấy con nghĩ đi, mấy con nói chuyện suốt.

[Tu sinh]: Dạ, mà cứ nói chuyện hoài!

[Trưởng lão]: À, từ hồi về mà tôi cô quay vô thì mấy con nói chuyện dữ lắm chứ bộ.

[Tu sinh]: Cô ấy nói, tụi con cứ nghe, con đâu có nói gì đâu.

[Trưởng lão]: Thì đúng rồi.

[Tu sinh]: Cô ấy nói đủ chuyện từ hồi cô ấy bị bắt, tại gì gì gì, tụi con ngồi nghe không mà tụi con ân hận lắm, vừa có lỗi với Thầy mà vừa ráng nghe. Thương cô Út, mà

thương Thầy mà không biết giờ làm sao mà thương cho cả hai mà trọn vẹn, mà thương con nữa không tu được.

[Trưởng lão]: Không phải đâu con, như vậy, sau khi như vậy đó, mình thực hiện những cái lòng như vậy, rồi mình ngồi lại, mình nhiếp tâm tu, mình thấy nó thanh tịnh lắm mấy con, dễ lắm con. Chứ không phải nó dễ đâu, bởi vì cái nhân quả của mình, cái duyên nhân quả. Các con yên tâm đi, Thầy nói.

[Tu sinh]: Nhưng mà nó động lắm Thầy, nó có động.

[Trưởng lão]: Nó động chứ sao. Lẽ đương nhiên là như vậy.

[Tu sinh]: Nó động là tại vì tội con nghĩ tội con có lỗi với Thầy, rồi nó động vậy đó. Hai đứa cứ viết thư trao đổi, giờ phải xin lỗi làm sao? Ai tới phải từ chối thế nào nó động kiểu đó đó Thầy.

[Trưởng lão]: Không có sao đâu con, Thầy hiểu chứ, Thầy hiểu biết mà, Thầy biết hết mà đâu có chạy đi đâu khỏi. Mấy con sám hối vậy là mấy con hay đó, để nhờ Thầy cởi mở, chớ không khéo mấy con không sám

hối mà mấy con cứ ôm ấp đó.

[Tu sinh]: Ý chị bảo sám hối rồi, con nói thôi để con sám hối một mình. Kỳ trước chị sám hối, kỳ này em sám hối.

Tại con nghĩ mình phải tự sửa chứ, mình cứ sám hối hoài sao được?

[Trưởng lão]: Sám hối là tự sửa đó con, sám hối là tự sửa, để tự sửa, tức là Thầy nói rồi Thầy tha thứ cái lỗi lầm, rồi con sửa. Còn con cứ ôm ấp mà tự sửa, sửa không nổi.

[Tu sinh]: Có biết gì đâu mà sửa.

[Trưởng lão]: Có cái lỗi rồi, mình thấy mình có cái lỗi rồi mình cứ tự sửa để cho mình đừng phạm lỗi, cứ trạo hối nó hoài, nó không được thanh thản.

[Tu sinh]: Lúc nào cũng cảm thấy bị lỗi.

[Trưởng lão]: Bị lỗi đó.

[Tu sinh]: Vậy là tụi con không có lỗi.

[Trưởng lão]: Phải không, con thấy không, bởi vì tại sao mà đức Phật lại chế cái phát lồ sám hối đó, phải chế ra như vậy!

[Tu sinh]: Dạ, tụi con bữa nay Thầy

dạy tụi con hiểu rồi.

Tu sinh khác: Con cảm ơn Sư Ông để về.

[Tu sinh]: Lần sau không có từ chối nữa phải không, má chị lên em tính từ chối đó, lần sau, nhưng mà thôi Thầy dạy vậy, thôi má chị lên em tiếp duyên.

Tu sinh khác: Không bạch Thầy, má con biết chuyện lắm bạch Thầy. Má con nói là không có lên thăm con nữa. Là tại vì biết lên như vậy là phá con. Má con nói: tao không có lên nữa đâu. Nhưng mà con nói, người ta ở bên Mỹ, người ta muốn dự một cái lớp dự thính, người ta dự còn chưa được. Còn mình ở đây má chịu khó đường xa, má tốn tiền má đi một chút. Mà Thầy nói người này họ có phước duyên lắm mới dự được. Tới một người Thầy cũng mừng nữa, thôi má ráng đi.

[Trưởng lão]: Uh đúng rồi, khích lệ mà con như vậy là đúng lắm.

[Tu sinh]: Dạ, thành ra má con nói thôi để tao về, tao ráng thôi. Coi cái thứ 2 này được không, không ấy thì thứ 2 sau. Con mong muốn cho má con quay về đây lắm

chứ để má con theo niệm Phật hoài, con cũng không có duyên để con nói.

[Trưởng lão]: À, cũng nhờ Diệu Văn con nói.

[Tu sinh]: Dạ Diệu Văn nói má con mới chịu.

[Trưởng lão]: Chứ không cái kiến chấp đó nó cũng ghê lắm đó con, không phải dễ đâu.

Diệu Văn: Câu hỏi đầu tiên má chị hỏi em: Thấy rõ ràng Phật, không tin là có, tại sao bên đây nói là không có Phật Di Đà? Thầy Thông Lạc nói không có Phật Di Đà, Phật Quán Âm là sai. Kinh sách Liên Hoa nói vậy. Em nói, giờ con không biết kinh sách, con nói đời tu cho cô nghe.

[Tu sinh]: Trời, giờ 10 giờ rồi, Bạch Thầy đi, con đi trước.

[Trưởng lão]: Rồi, mấy con ra đi.

Tu sinh Diệu Văn: Thầy đi ra trước đi con mang cái này ra cho Thầy.

125-(LCK-051)

* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ



Rồi con ngồi ghế đi con

Kính thưa trưởng lão! Con hỏi thêm mấy câu nữa trong khi mà con tu 30 phút rồi thì con đi kinh hành, nếu mà con đi kinh hành hoặc nếu mà không đi kinh hành thì con ngồi con thư giãn. Trong khi thư giãn là cái Định Sáng Suốt, cái định thư giãn cũng là cái Định Sáng Suốt, Thưa Trưởng lão! trong cái thời gian đó thì không có quán gì, nhưng nếu trong khi mà mà con có những cái niệm nó vô con quán được.

[Trưởng lão]: Được chứ con, nhưng mà có cái lưu ý, đầu tiên mấy con ngồi vậy này, thì các con thấy cái lời Đức Phật dạy “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” cảm giác toàn thân, nghĩa mình nương vào hơi thở mà mình nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình, tức là mình nhìn cái thân của mình từ đầu tới chân, cảm nhận từ đầu tới chân của mình thì mình nhìn theo hơi thở chứ gì, đó mục đích như vậy. Đó là cách thức tu Tứ

Niệm Xứ nghĩa là mình quan sát thân, thọ, tâm của mình bằng cách là mình quan sát cái thân của mình, trong tâm nó có tâm của mình, có cảm thọ của mình, có đủ à. Các pháp tác động vô là nó có đủ bốn chỗ rồi. Chỉ cần biết cái thân của mình, mình cảm nhận cái thân của mình từ trên đầu xuống dưới chân là được, y như cái đề mục Định Niệm Hơi Thở vậy. Sau đó là cách thức tu Tứ Niệm Xứ, cái đó là mới tu Tứ Niệm Xứ, còn mình biết quán nó thì coi như là mình không biết tu. Cho nên danh từ quán là danh từ quan sát, nó có chướng thì mình đuổi, không có chướng thì thôi, không chướng tức là thanh thân, an lạc, vô sự chứ không có gì đâu. Thực ra mình ngồi mình thấy nó nhẹ nhàng lắm, nó thoải mái lắm, nhưng mà mới đầu mình tập cho nó quay cái tâm để mình nhìn thì nó hơi cực mình chút, hơi khó đó, cho nên sau thời gian quen rồi mình thấy nó thoải mái lắm, mình vừa nhìn cái điểm đó là nó quay vô đó con, tức là nó thấy hơi thở ra, vô, nó dễ lắm. Và đồng thời thì mình có Định Vô Lậu này, có nhiếp tâm một phút để đẩy lui bệnh, mấy con cái đó là cái căn bản để đẩy lui bệnh đó. Từ phút này, chứ nó còn bệnh nữa thì mình nói phút khác cứ phút này tới phút khác thành ra nó có

một loạt phút, chứ không phải một phút, nhưng mà nó căn bản, bởi vì mình đau rồi có an trú ở trong cái hơi thở hoặc là cái thân hành của mình thì mình sẽ đẩy lui được cái chướng ngại pháp đó. Thì như vậy là mấy con đã nắm được cái pháp Tứ Niệm Xứ tu rồi, nó không còn khó nữa. Chỉ còn bây giờ mình triển khai cái tri kiến của mình thêm để khi có từng niệm gì đó, ngay đó là mình phát giác nó được, mình phá vỡ nó, chuyển hóa nó thôi, chuyển hóa được cái niệm đó liền ngay tức khắc. Mà mình cứ hàng ngày mà siêng năng đẩy lui cái niệm đó, đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm của mình. Mới đầu thì nó ào ạt vậy chứ sau nó thưa dần, nó thưa dần rồi nó hết, nó hết mà vả lại cái tâm mình thấy nó quay vô nó nhìn, nó là tâm không phóng dật, cách thức mình quen rồi bắt đầu nó quay vô, nó quay vô thậm chí như ở ngoài tiếng động gì nó không cần lưu ý luôn, nó hay ở chỗ đó, cho nên mình tập dần rồi nó quen, nó quen rồi nó quay vô.

[Tu sinh]: Thế thì trong khi thư giãn thì niệm nó vô mới đem ra quán.

[Trưởng lão]: Đem ra quán rồi bắt đầu ngồi sau đó tới chừng rồi con đi, con đi thì

nó nương dưới bước chân đi nó quan sát bốn chỗ thân của con, nó cũng Tứ Niệm Xứ cho nên nó có niệm thì mình cũng dùng y như Tứ Niệm Xứ vậy, mà không niệm thì thôi, rồi tới bữa đó nó kể, bắt đầu mình đi, bắt đầu trước khi mình đi thì mình đứng nó im lặng, nó dễ quan sát, sau đó tới đi, đi rồi tới nằm, tức là mình thấy cái sức tỉnh của mình càng cao lên ít có bị hôn trầm bắt đầu mình mới dám nằm. Nghĩa là Thầy nói chung là Thầy dạy đi từng bước, đầu tiên là mấy con ngồi trên cái ghế, sau đó mấy con ngồi kiết già, lần lượt bữa mà bắt mấy con mà ngồi trên ghế đó thoải mái để mà tự nhiên mà nhiếp tâm, để mình tập cái đầu tiên mình quay cái tâm mình vô để mình nhìn cái bốn chỗ thân, thọ, tâm của mình, sau khi mấy con nhận ra được rồi mấy con về tập. Rồi bắt đầu mấy con ngồi kiết già mấy con thấy nói quay vô dễ lắm nó không khó đâu.

[Tu sinh]: Con ngồi ghế khó chịu lắm ngồi ghế là con...(4:20)

[Trưởng lão]: Đúng rồi mình thấy cái đặc tướng của mình như thế nào? Bởi vì về vấn đề Tứ Niệm Xứ nó cũng không quan trọng về vấn đề ngồi kiết già, nhưng mà mình ngồi cái tư thế nào để tâm mình nó

quay vô được thì đó là nó hợp với mình, tức là đặc tướng của mình. Con ngồi ghế này mà bị hôn trầm thì trật, con phải nên tránh, không có được ngồi, bởi vì hôn trầm là một tướng chướng ngại của thân, tâm của con rồi, cho nên con không có nên ngồi, mà con ngồi kiệt già là không bị con nên ngồi kiệt già. Mình tránh cái chỗ mà chướng ngại, có ác pháp chướng ngại vào thân tâm.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão khi mà con đi trong 30 phút, bây giờ theo Thầy là con đi kinh hành, rồi con nghỉ giải lao 30 phút rồi con qua con làm lại được không? Để thời gian chết nó uống.

[Trưởng lão]: Được chứ con, bởi vì nó uống thì mình triển khai cái tri kiến của mình, mình càng làm bài thì mình triển khai được cái tri kiến, nó càng thông suốt thì mình rất dễ phá những cái niệm, chuyển hóa được những cái niệm để diệt được, cho nên mình gọi là ly dục, ly ác pháp dễ dàng,

[Tu sinh]:(5:34) Hôm qua thì con không có dám....

[Trưởng lão]: Con viết bài xong rồi vô tu liền được, không có sai. Hai cái cũng được mình qua lại, qua lại không mất thì giờ. Coi như mình triển khai tri kiến, triển

khai tri kiến xong một cái rồi bắt đầu quay vô, tức là nó không có hoạt động được, cho nó được, cũng như nó nghỉ ngơi thôi. Cái đó được không sao đâu.

Rồi con hỏi, tới con hỏi Thầy.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! con hỏi về cái Pháp Tứ Niệm Xứ thời gian tu là 30 phút,...6:30

[Trưởng lão]: Bây giờ bởi vì mấy con phải hỏi Thầy đó, Thầy cho 30 phút thôi, bây giờ muốn tăng lên mấy con phải hỏi Thầy, sau khi 30 phút đó con xét thấy trong một buổi mà tu tập của con, rồi tới một ngày, một đêm rồi 24 tiếng đồng hồ mà con nhìn thấy nhìn quay vô mà nó không bị quên, nó không dễ quên con, quay vô chứ một lát nó quên nó không chịu quay vô, nó không quan sát đâu, rồi mình chút mình nhớ. Mà suốt 30 phút này nó không quên, thì con tăng lên được.

[Tu sinh]: Chừng nào nó được mới tăng/

[Trưởng lão]: Tăng lên, chứ nó còn quên thì không được, còn quên thì tức là 30 phút mà chưa có trọn con, con hiểu không. Con thấy à, nó không có quên tức là nó luôn

luôn trong suốt 30 phút mà nó...nó nhìn được cái thân của nó, nó nương vào hơi thở mà cảm nhận cái thân lên xuống, lên xuống rõ ràng, nó cảm nhận cái sự rung động của cái thân nó, thí dụ con...vô thì nó có rung động nhẹ đó, mình cảm nhận cái sự rung động đó thì tức là mình đã quan sát nó, chứ không có gì. Nếu mà nó quên suốt 30 phút mà con thấy không có quên, tăng lên được. Tăng lên một giờ đó, không phải tăng lên 5 phút, 30 phút đâu, 30 phút này được là tăng lên 1 giờ, 1 giờ đó để đừng thấy nó chú ý, nó nhìn được cái thân nó rồi, tức là nó ở trên Tứ Niệm Xứ nó quan sát được rồi, do đó mình tăng lên một giờ. Một giờ rảnh tập cho được tăng lên 2 giờ, bởi vì nó là Tứ Niệm Xứ nó suốt 3 tiếng đồng hồ liên tục, mà 3 tiếng đồng hồ liên tục rồi, nó tỉnh thức rồi con đi luôn, nếu mà thấy những chướng ngại pháp của nó không có tác động là mình đi luôn, chứ còn tác động thì mình giữ. Như bây giờ 30 phút con thấy con tập nó quay vô được rồi, tức là con không có quên, không có quên cái chỗ mà nó quan sát cái tâm của nó rồi. Rồi bắt đầu con tăng lên một giờ, một giờ đó con mới thấy từng niệm của nó ra, trong suốt một giờ đó có niệm này, có niệm kia con cứ xả, xả chừng nào cái niệm

đó hoàn toàn không có trong một giờ con tăng lên.

[Tu sinh]: Không còn mới tăng lên?

[Trưởng lão]: Không còn niệm mới tăng lên, lấy một giờ làm cái chuẩn đó con, còn lấy 30 phút làm cái chuẩn để quay vô, quay vô nhìn, bởi vì nhiều quá không được, cho nên cái sức tập trung của mình trên 30 phút, được 30 phút rồi nó không quên thì mình tăng lên 1 giờ nó quay vô được rồi. Nó quay vô được rồi bắt đầu bây giờ mới xả, ly dục ly ác pháp xả tất cả niệm, niệm thọ cũng xả, tức là đau nhức gì trên thân mình cũng xả, dùng phương pháp mà xả, và cái tâm niệm mình nó có niệm gì cũng xả dùng cái Định Vô Lậu mà xả. Xả chừng nào mà khoảng 1 giờ đồng hồ mà con không thấy có niệm. Thanh thản, an lạc, vô sự thì bắt đầu con tăng lên hai giờ. Tăng lên 1 giờ, kể đó là 2 giờ chứ không phải tăng lên từ 30 phút đâu. Cho nên từ cái căn bản này mà đạt được rồi mấy con sẽ thấy nhanh lắm. Mấy con ráng tập, tập như vậy đó. Nếu mà được thì cứ tăng lên mà chưa được thì phải ở chỗ 30 phút này.

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy! (9:35) như ngày hôm qua đó, con thấy khi mà tập 30

phút xong, nhìn vô khoảng chừng 10 phút, hoặc 15 phút con có được cái trạng thái của Tứ Niệm Xứ, như là...thì nó trụ ở trong thân, nó bất động, nó im lặng.

[Trưởng lão]: nó im lặng, nó quan sát, nó cảm nhận được cái thân của nó.

[Tu sinh]:... Thời gian đó thấy nó vô tốt, con mới chuyển qua con đi Tứ Niệm Xứ chứ con không ngồi, mà tự tác ý ngồi thì con đi con giữ được cái tâm Tứ Niệm Xứ trong 30 phút,... con quán xét như Trưởng lão nói: Coi chừng cái chỗ im lặng của nó, nó dẫn mình vào tưởng, con quán xét con thấy nó không bị tưởng gì? con thấy luôn luôn nó quán xét cái thân mình, thì con thấy nó không bị tưởng. Nhưng mà nó rất im, lâu lâu thì nó có bị ngứa, hoặc là bị nhột thể thì cái tâm niệm nó cũng không khởi, nó không còn khởi niệm (10:43) con thấy nó khởi lên chút vậy thôi, rồi con đuổi nó ra thôi, con thấy vậy... con đến 30 phút đi, thấy nó tỉnh, nó vẫn im vậy, thế rồi đi 30 phút rồi con mới vô con ngồi xuống, vẫn giữ được 30 phút ngồi, con cho 30 phút nữa thì tới gần 2 tiếng đồng hồ, bốn lần vừa đi, vừa đứng con vẫn giữ được cái trạng thái mà vừa bước ra đi, đứng dậy, ngồi xuống...nhưng mà tới

cái đoạn mà thứ tư, 30 phút sau cùng cái niệm ra nhiều, nó có gọi niệm này, niệm kia, thành ra con không biết nó là cái gì, con đứng dậy con đi có đúng hay không, nó có quá..nhiều không? Thời gian nó kéo dài được, con kéo ra

[Trưởng lão]: Kêu làm thử. Rồi bắt đầu bây giờ con căn cứ vào một ngày một, đêm 30 phút, khoan đã, để coi chứ không khéo con làm cái gục hẳn con ạ, làm thử được cái rồi làm riết cái nó gục hẳn. Cái khả năng của mình nó chưa đâu, nó chưa đủ đâu, bây giờ con làm như thế này. Con tu 30 phút, mặc dù nó được rồi, nhưng mà không, con đừng có tiếc, để rồi tới cái thời kế mình làm nữa coi sao, mà suốt trong một ngày, một đêm mình thấy 30 phút điều khiển được, chủ động được rồi thì bắt đầu bây giờ mình mới tăng lên, tới giờ con mới thay đổi, thay vì 30 phút, con ngồi, thì tới 30 phút đi, con nhiếp tâm đi, rồi cũng coi thử coi nó trong khi mình thay đổi vậy chứ mình đừng có coi như là cái ngồi 30 phút, đi 30 phút nữa liên tục với nhau là con một giờ rồi đó, chứ không ít đâu. Do đó con cũng tu tới 1 giờ thôi rồi con cũng dừng tại đó coi thử coi sao? nếu được nữa thì con trở con ngồi 30 phút nữa tức là giờ rưỡi, con hiểu chỗ đó

không. Tức là mình thay đổi và mình tu tập trong bốn oai nghi lận, phải tập trong cái oai nghi đứng nữa con, Chứ không phải ngồi, rồi tập bắt đầu đi, đi rồi tập đứng, đứng rồi mới ngồi trở lại, nó bốn oai nghi lận, tức nằm nữa để mà phá cái hôn trầm, thùy miên luôn đó. Khi mà con quan sát con nhìn được cái thân của con luôn rồi thì nó ít có bị lắ, nó hoạt động nó ít bị lắ. Cho nên vì vậy trong khi nó đi rồi mình thấy những cái niệm coi như thế nào? Nó thưa dần dần dần dần thì mình xử dụng cái Định Vô Lậu mình phá những cái niệm, còn những cái cảm thọ đó thì mình dùng cái Định Niệm Hơi Thở đó, mình nhiếp tâm và an trú trong hơi thở, mình tác ý đuổi bệnh, đuổi chùng nào mà cái cảm thọ con nó hết. Bây giờ nói ngựa thì con đừng có gãi gì hết mà cứ dùng cái pháp tác ý để mà nương vào hơi thở tác ý đuổi, đuổi chùng nào hết ngựa thôi, mà còn ngựa là còn đuổi, cũng như bị chướng ngại mà hết chướng ngại nó mới thanh thản được. Đó là cách thức của mình để ly dục ly ác pháp chứ không có gì, trên Tứ Niệm Xứ.

[Tu sinh]: (13:49) lúc nào con thấy chỗ này con đi nó khoảng chừng đầu gần 2 tiếng đồng hồ nó không có bị, con thấy cái lệnh của nó Tứ Niệm Xứ thấy nó rất là yên

tĩnh, thì lúc nào cái tâm nó cũng trụ ở trong cái hơi thở, vậy chân con nó khắc đau gì nó đau...con dùng tác ý con thấy nó rất là hay thì hồi đó con tập gì nó cũng không hết, hồi hôm con trị nó hết.

[Trưởng lão]: Nó an trú được đó con ạ!

[Tu sinh]:(14:30) Con thấy được là do cái chỗ an trú mà cái đó nó hết

[Trưởng lão]: Đúng nó an trú được là nó hết, tại vì dạy cho mấy con là an trú cho được, an trú trên Tứ Niệm Xứ là con quan sát, bốn chỗ đó, mà con an trú thành ra con tác ý nó hết, nó có cái cảm thọ bởi vì ở trên cái chỗ Tứ Niệm Xứ đó mà mình tác ý để đẩy lui những cái chướng ngại ở trên thân của mình tức là nhiếp phục thân ưu ở trên đó thì nó hết chứ không phải không hết đâu, nó đem lại sự bình an cho mình, để cho mình ở trên cái Tứ niệm Xứ thanh thân, an lạc, vô sự đó.

[Tu sinh]:(15:05) Còn con thấy cái đoạn mà con đứng tác ý “hai chân bước đi còn toàn thân thì bất động”. như là con đi xuôi tay xuống, con đi bình thường, nhưng mà không... thực ra là có cảm thọ gì đến thí dụ như ngứa, hay gì con dùng ý thức con đuổi, con tác ý con đuổi chứ con không có...

con nghĩ là cũng như mình ngồi vậy, như vậy có đúng không?

[Trưởng lão]: Đúng đó con, làm vậy đúng, không có sai đâu,

[Tu sinh]: Con tác ý hai tay không có được nhúc nhích, nó bất động, mà nó bất động trên

[Trưởng lão]: Đó là khá lắm rồi, tiến bộ rồi con

[Tu sinh]: Trước con nghe nói cái “Tâm như đất” con cũng ham lắm, bây giờ con làm được, con ngồi con tác ý “tâm như đất” là nó ngồi, con thấy cái thân mà...

[Trưởng lão]: Đúng rồi, nó nghe lời rồi đó, nó nghe lời, nó hiểu quả nó, mình cảm nhận ra liền khi mình tác ý rồi cái bắt đầu mình có cảm nhận được cái thân của mình,

[Tu sinh]: Dạ nó chuyển mình, rồi mình ngồi thẳng lên mà Thấy

[Trưởng lão]: Đó là cái pháp tác ý, hiệu quả lắm con, bởi vì chỉ có cái pháp, con thấy cái phương pháp của Phật dạy, cái pháp tác ý là cái pháp làm chủ, mình muốn gì là mình ra lệnh nó sẽ vô nó làm, đúng y như cái ý muốn của mình cho nên mình làm chủ

được sự sống chết của mình nhờ cái pháp tác ý đó. Chứ còn nếu mà không có pháp tác ý mình biết nó không làm chủ được, đâu có điều khiển được đâu. Mà mấy con tu tập có hiệu quả rồi đó.

[Tu sinh]: Con tập 30 phút thôi

[Trưởng lão]: 30 phút thôi con rồi mình nghiệm trong một ngày đó, nếu được thì mình thay đổi cái oai nghi của nó từ cái ngồi đó, thì mình đứng dậy mình đi. 30 phút được rồi mình thay đổi, mình tăng lên, còn chưa được thì chưa tăng lên, nó còn quên thì thôi con. Nó quên thì con phải tập cho nó đừng quên, rồi con tăng lên thì nó không quên, nó đi luôn được. Nhất là cái 30 phút đầu tiên này nó căn bản lắm, nó chơi sót cái là mình chết đó, cái thời này không được, thời sau con không được là không được tăng đâu. Nó phải đều đều nhau hết thì mới được,

[Tu sinh]: Kính bạch trưởng lão! Trong bốn cái tướng mà nó đều được thì tăng lên?

[Trưởng lão]: Ở mình tăng lên, nó đều mình tăng lên, tức là mình điều khiển được mà không phải là nó hứng, khi nó hứng nó được, có khi nó không được, còn cái này mình điều khiển nó vô bằng cái phương pháp tác ý. Cho nên thầy dạy mấy con là

mình tác ý xong rồi mình mới vô, vô đó xong rồi nó cũng chưa chịu vô đâu, một lúc nó mới vô, mà nói vô thì nó an trú được thì đó nó vô rồi đó, lúc bây giờ mình hết giờ thôi. Mình cũng làm vậy, sau đó cái thời gian nó vô nó nhanh hơn con, mình tác ý xong rồi cái bắt đầu mình nương vào hơi thở mình quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, của mình, tức là mình quan sát cái thân của mình, thì hơi nó mới vô. Đầu tiên nó lâu hơn, lần lượt nó mau hơn, mình tác ý rồi mình ngồi chút nó vô, nó vô nó an trú được liền, rồi đó thấy được rồi mấy con tăng lên, thay đổi oai nghi tăng lên, cái này 30 phút, cái kia 30 phút, cho nó đều trong bốn oai nghi, thậm chí như nằm cũng phải nằm, tới chừng tập nằm là phải cảnh giác lắm để không nó ngủ,

[Tu sinh]: Tập nằm?

[Trưởng lão]: Tập nằm, nó bốn oai nghi, khi nào mình thấy nó thật tỉnh mới dám nằm đó, chứ mà nó còn lơ mơ thì chưa dám đâu. Nằm vô nó dễ đánh, bởi vì mình muốn phá cái này, nếu mình muốn phá cái tâm si của mình mà không nằm thì nó không lòi ra được đâu, cho nên vì vậy mình càng cố gắng hơn trong cái vấn đề đó thì cuối cùng tham, sân, si mình ly hết. Nằm nó vẫn tỉnh.

[Tu sinh]: Kính thưa trưởng lão, trong khi mình đứng mình cử động được không? hay mình đứng nguyên một chỗ

[Trưởng lão]: Mình đứng nguyên một chỗ bất động, cũng như ngồi vậy.

[Tu sinh]: Cũng không được cúi đầu

[Trưởng lão]: Ờ! đúng rồi đó con, không được, cho nên nó tu bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi Tứ Niệm Xứ. Mà nó có một cái quan sát thôi nó đứng nó cũng quan sát, tức là cái tâm không phóng dật, chỗ đó là chỗ quan trọng.

[Tu sinh]: Lúc nào nó cũng đứng trên cái hơi thở.

[Trưởng lão]: Con đứng nó cũng ở trên hơi thở nó quan sát. Con ngồi cũng vậy, mà con đi thì nó cũng đứng trên cái hơi thở nó quan sát mà bước đi nó vẫn bước. Chóp bu của nó là cái hơi thở mà, nó đứng nó định trên hơi thở.

[Tu sinh]: hồi tối mà con nằm con thấy... khi mà nó bất động thì con thấy cảm thọ nó ra giống như là mình ngồi, cái bất động của mình nó vẫn có cái cảm thọ. Giống y như con ngồi con có thể nhìn con kiến bò con có thể xê dịch cái tầm mắt tới lui được

không Thầy.

[Trưởng lão]: Được con, xe dịch tới lui cũng được, nhưng mà ở trong này vẫn quan sát thì được, chứ còn con mất cái quan sát này, xe dịch cái nó mất thì không được.

[Tu sinh]: Xe dịch tới lui rồi qua lại vẫn được, con nhìn đồng hồ con canh.

[Trưởng lão]: Cũng được nhưng phải thấy được bốn chỗ thân, thọ, tâm của mình. Phải thấy cái tâm của mình còn quan sát chứ để mất không được.

[Tu sinh]: Con mở mắt hay con nhắm mắt cũng được.

[Trưởng lão]: Cũng được nữa nhưng phải nói mở mắt, nhắm mắt nó phải cẩn thận lắm chứ, chứ để không nó mất cái thân của con, nó quên quan sát. Đừng có để mất bốn chỗ của mình là được, có vậy thôi, nó quên là không được. nó luôn luôn nó phải thấy bốn chỗ đó. Hít vô nó cũng thấy chỗ đó, mà thở ra nó cũng thấy chỗ đó. Nhìn chỗ khác cũng thấy chỗ đó chứ nhìn chỗ khác mà nó móng theo cái nhìn của con thì không được, lưu ý cái phần đó thì mấy con mới tu đúng.

[Tu sinh]: (20:54) Bạch Thầy, cái bài

làm nói về bất tịnh mà Thầy và con đã xem ra cái tướng của bất tịnh được kể (không nghe rõ)...

[Trưởng lão]: Nó thuộc về đất con, đất, nước, gió, lửa, đó móng tay mình nó cũng thuộc về đất, rồi cái tóc của mình nó cũng thuộc về đất, mấy cái vật nó có cái hình tướng của nó, sắc tướng của nó đó thì nó thuộc về đất; còn nước thì nó thuộc về chất ướt, nước; còn lửa thì nó thuộc về chất ấm nóng, nhiệt lượng trong người của mình; còn gió là cái hơi thở ra vô, thành ra cái đặc tướng, đặc tính của nó, nó nằm trong mấy cái đất, nước, gió, lửa hết, bởi vì nói cái thân bất tịnh, cái thân tứ đại chứ có gì, bốn đại đó. Con dựa vào bốn đại thì con nói không sợ, con móc ra bốn đại con nói, thì nó không có sai, nhớ bốn đại mà nói cái thân bất tịnh trong bốn đại chứ có cái gì.

[Tu sinh]: Nó bất tịnh mình nói dễ sao ghi ra không được!?

[Trưởng lão]: Hiểu thì hiểu vậy, nói cho nó rõ ra thì khó, nhưng mà nói bất tịnh nói làm sao mà người ta nghe nó gồm quá, thì mấy con nói đúng, nói hay, nghe nói bất tịnh mà nghe ghê thiết, ớn thiết, nói sao mà nghe... thì đó là mình đúng

[Tu sinh]: Con có thể con nói những cái mà ở trong thân con

[Trưởng lão]: ở cái thân con

[Tu sinh]: Ngoài cái thân mình ra ví dụ như mình nói đồ ăn bất tịnh vẫn được chứ?

[Trưởng lão]: Được nhưng mà điều kiện tới rồi quán thực phẩm bất tịnh, hễ cái thân bất tịnh rồi mới quán thực phẩm bất tịnh, nó hai cái này nó sẽ đi đôi nhau này. Các con biết không, lấy bất tịnh này nuôi bất tịnh này, cho nên vì vậy mà làm cho mình nhàm chán việc không có thích cái ăn, nhàm chán về cái sắc dục, làm cho nó gồm, nhóm, thật ớn đó, tức là quán thân bất tịnh

[Tu sinh]: Bây giờ con có thể con quán, con nói về tái sanh của con ở trong cái tử cung đó, con nói về cái đó được không?

[Trưởng lão]: Nói về bất tịnh hả con, đúng rồi, con nói được chứ, bởi vì một cái đứa bé nó nằm ở trong cái nhơ bẩn, toàn bộ nó nằm ở trong cái phòng tối đen à. nó lại nhơ bẩn lắm, nước rồi chất bất tịnh dơ, ghê gớm, con nói được nghe, trời đất ơi! mình vô trong đó mà nằm ở trong cái phòng nước nôi, chứ có phải khô đâu, mà đứa bé phải nằm chịu đựng ở trong đó mà 9 tháng 10

ngày chứ đâu có ít, mà nằm ở trong cái nước chất bẩn dơ nữa chứ, mà nằm chịu đựng, suốt 9 tháng 10 ngày. Cỡ mình bây giờ mà nhét vô cái nhà nào mà cái nhà tường mà cho cái nước như bẩn mà nhét vô trong đó chắc tiếng đồng hồ mình cũng chết chứ. Nó dơ mà nói hôi, chứ bảo nó dơ mà nó không hôi sao, nó hôi mà nó khó chịu lắm chứ đâu phải. Mấy người nào có đi nhà bảo sanh thì biết, họ sanh ra trời ơi! Thấy mà phát sợ thể mà, kêu là nước lờ ồ nó tuôn ra, con nó mới ra chứ đâu phải dễ đâu. Nước ối đó, nó bắn ghê gớm lắm thầy nói cỡ mà con người mình nhét vô đó chắc chừng tiếng đồng hồ là chết, thể mà mình nằm trong chín tháng mười ngày mới sanh mình ra không phải dễ, nó dơ lắm mấy con.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão (24:55)

[Trưởng lão]: (25:37) Nói chung là mình tự khoe bản ngã mình lớn, còn thí dụ như bây giờ Thầy cần thấy cái bài của mấy con làm bài rất hay để chung để mà mọi người hiểu để nương vào cái đó để lấy kinh nghiệm đó mà quan sát lại mình, nhất là cái Định Vô Lậu, có nhiều khi có chỗ mình không có hiểu nữa, nhờ có nhiều người người ta đọc sách đọc kinh có nhiều

khi mình nghiên cứu chưa hết nhờ đó mà khi mình nghe được cái bài thì mình thấy mình hiểu thêm một cái số thì rất là lợi ích, nhưng mà tội là cái người mà đọc lên thì cái ngã của họ cũng lớn theo, cho nên vì vậy có Thầy, Thầy biết cách thức cho nên khi mà đọc lên vậy Thầy sống bên họ Thầy cố gắng Thầy khắc phục, khi mình biết thì mình áp dụng, để không mình nói mà mình làm không được thì mình xấu hổ lắm, làm cho cái người họ nói được họ nỗ lực họ ráng, cho nên nó không lỗi con. Chứ con tự mà con nói “Ồ tôi tu được cái này, cái kia đó, ý cái bài kinh đó Đức Phật dạy mình tu mình có được cái gì đó mình khoe là mình chết, tức là cái ngã của mình rồi. Còn cái này Thầy đưa ra, còn cái này mấy con trình bày đúng cái sự tu tập coi có đúng hay sai để mà Thầy ấn chứng cho mấy con tu cái đó đúng hay sai. Cũng như này giờ mấy con trình bày đó, không có nghĩa là tự mấy con khoe, mà hỏi coi mình đang nghĩ không biết mình tu cái này có được không? Mình tăng lên vậy có được không? Hỏi Thầy, ông Thầy xác định. Được! Thì đành mình đi về chứ sự thật ra mình chưa có cái gì hết đâu. Mới có tu, cho nên nó không có sao.

[Tu sinh]: Con mới

[Trưởng lão]: Mới tu, nhưng coi thử coi thăm dò hỏi thử coi Thầy chỉ là người biết đi con đường đó, Thầy đi trước rồi, đi con đường đó cái nào đúng, cái nào sai Thầy biết cho nên Thầy mới dạy mấy con kỹ lưỡng, và đồng thời cùng chung nhau để hỏi mấy con rút tĩa kinh nghiệm nhau con, nó đỡ lắm mấy con

[Tu sinh]: Bạch Thầy! hỏi vậy nó không trở ngại gì?

[Trưởng lão]: Nó không trở ngại con, còn con tự con con nói: Ở con tu được cái này kia, coi chừng cái ngã. Cái này là nguy hiểm lắm, cho nên ý của Đức Phật là cấm cái chỗ này này. Không được nói, ở mình tu được không có được nói, nhưng mà mình hỏi để cho mình tu tập trao đổi kinh nghiệm, nghe người này hỏi, thì cái người kia chưa biết chứ họ rút tĩa được cái kinh nghiệm đó thì họ tu tập dễ dàng hơn, cái đó không có sao. Trong cái lớp học thì vậy, nhưng mà con đi ra con nói chuyện với bạn bè: Tôi tu với Thầy vậy vậy. Ô hôm nay tôi thấy hào quang ánh sáng, cái đó là chết con, Thầy cấm.

126-(LCK-052)

* Hạnh khát thực

* Quán thân bất tịnh (Nguyễn Thanh)



Thầy xin nhắc lại, mấy con nhớ là mấy cái tượng mà đi khát thực không? Mấy con đi khát thực đừng có ôm cái bình bát đằng trước, để đằng trước cái bụng của mình giống như mình đi xin, đi khát Cái, Đức Phật ôm cái bình bát để bên hông, để một cái tay vậy. Các con Thấy cái tượng không, vì khi mà đi khát thực, từ trong thất mình, mình đi ra thì nếu bình ôm cái bình bát như vậy thì mấy con sẽ bị mọi tay nắm, mình không đi xa được, phải không. Gần thì mấy con ôm vậy được, nhưng mà xa quá mấy con ôm mò tay nắm. Cho nên vì vậy đi tới cái chỗ mình khát thực, thì mình mới ôm cái bình bát ra để mình đi khát thực. Thường thường thì người ta đi trên một cái đoạn đường nào đó người ta mới móc cái bát ra, chứ người ta không có móc cái bát từ chỗ tịnh xá hoặc là từ chỗ thất người ta đi. Cũng như đây mình

ra chợ mình ôm cái bình bát kiểu đó mình đi không nổi đâu. Người ta chỉ mang cái túi bát, bỏ trong túi người ta đi thôi. Nhưng mà khi đến cái đoạn đường mà mình sẽ đi khát thực, thì mình sẽ móc cái bát ra người ta ôm như vậy, các con nhớ. Nhưng người ta dỡ cái nắp ra, để mọi người người ta đến người ta sốt bát mình, thì người ta chấp tay người ta xá, thì mình đứng lại, mình không đi nữa người ta sẽ bỏ thực phẩm vào. Người ta xá rồi thì mình đứng lại, người ta vào nhà người ta lấy cơm hoặc lấy thực phẩm người ta đem ra người ta bỏ trong bát. Khi bỏ trong bát rồi, người ta chấp tay người ta xá mình, thì mình đứng lại mình ước nguyện, đừng có vội đi, mình ước nguyện cho người cúng dường cho mình rồi mình đi.

Mình đi tới một đoạn nữa lại có người chấp tay xá mình để xin cúng dường, thì mình đứng lại mình không đi, chừng đó người ta sốt bát bỏ vào rồi, mình ước nguyện họ xong rồi thì mình lại tiếp tục mình đi. Chừng nào mình thấy bát mình vừa đủ ăn thì mình đập nắp bát lại và bỏ trong cái túi bát và mình mang về, chứ không để cái bát ôm đi nữa. Thì ở trong thất mấy con mà đi như vậy thì mấy con ra cái chỗ mà đi khát

thực thì mấy con ôm cái bát như vậy mấy con ôm tới cái chỗ khát thực.

Sau khi khát thực xong rồi thì từ cái bàn chỗ mấy con khát thực đó, mấy con bỏ vào trong bát, rồi mấy con mang mấy con đi về mấy con khỏi ôm lần thứ hai. Nghĩa là đi ra thì mấy con ôm bát, còn đi về thì mấy con bỏ trong cái túi bát. Vậy thì mỗi người ở đây mọi người có đủ túi bát chưa? Chưa có thì các con phải có cái túi bát chứ đi cũng ôm mà về cũng ôm thì thật ra thiên hạ không biết nói cái người này đi xin người ta mà xin dữ quá vậy. Đi cũng xin mà về cũng xin, do đó nó sai, nó không đúng mấy con. Cho nên vì vậy mà Thầy thấy chúng ta ở đây chưa có đủ, chưa có đủ bát mặc dù là cư sĩ mấy con cũng là đi khát thực như tu sĩ. Và đồng thời nếu mà những người tu, những người tu phải chuẩn bị, nếu mà mang cái bát mà đi xin thì mặc cái áo tràng như Thầy đi xin nó cũng được như mà nó không hay đâu, không có giống ngày xưa cái giáo đoàn của Phật, cho nên đi khát thực chúng ta sẽ mặc y vấn hản hòi, đàng hoàng chúng ta mới đi khát thực.

Nghĩa là ở đây những người xuất gia thì

mỗi người chúng ta đều có một cái y vấn theo Nguyên Thủy, theo khát sĩ, màu sắc thì hiện giờ Thầy sẽ chọn cho Tu sĩ của chúng ta có một cái màu cho nó giống nhau, đừng khác nhau. Thí dụ người mặc màu đỏ, kẻ mặc màu vàng nó lộn xộn, là người ta thấy là mặc như vậy cái người này là khát sĩ, còn cái người này là Nguyên Thủy Nam Tông, còn người thì mặc cái áo trà màu lam, màu đà nó đủ mặt, đủ loại. Thì khi mà đi khát thực chúng ta nên mặc một loạt đồ giống nhau, nhưng bây giờ mình chưa có đủ. Thầy nghĩ rằng mình lo tu tập, rồi cái giáo đoàn của mình sẽ mình tu tập được cái kết quả, hoặc là một phần, hoặc là hai phần kết quả của sự tu tập, tức là chúng ta xả được tâm chúng ta, sống được đúng đức hạnh, thì lúc bấy giờ cái hình thức ăn mặc Thầy sẽ lo lắng trên vấn đề đó cho mấy con hết, chứ còn nếu con lo thì cũng không được, còn hiện giờ coi như là tất cả các hệ phái khác đều về đây tu tập với chúng ta, sau khi chúng ta đạt được kết quả, Nhất là ở đây có những người chúng quả A La Hán, làm chủ được sự sống chết thì đó là cái tiếng nói của chúng ta, sau đó thì chúng ta sẽ lập cái giáo đoàn giống như Phật ngày xưa. Chúng ta có những cái

y áo nào cho phù hợp thì trong giai đoạn chúng ta là những người đang sống ở trong hầu hết là mọi người đều bị ảnh hưởng của truyền thống của Đại Thừa, cho nên mỗi người chúng ta có cái áo tràng như thế này để chúng ta hòa hợp với các Thầy Đại Thừa, và đồng thời chúng ta có một cái y vấn, có một cái bình bát, và có một cái bát để khi chúng ta thực hiện cái hạnh như đi xin, thì mấy con nên toàn bộ là chúng ta vấn y vấn hết để thực hiện cái đi khát thực.

Còn với người cư sĩ của mấy con khi đi xin thì cũng có y vấn gọi là bạch y, chứ không phải là màu vàng, mấy con cũng vấn y. Để đến khi mà thay đổi cái bạch y thì mấy con trở thành tu sĩ thì mấy con đắp cái y màu vàng, đó thì như vậy cho nên gọi là bạch y là cái người cư sĩ như mấy con, chứ không phải là mặc cái áo ngắn mà đi ra ôm bình bát đi khát thực coi sao cho được. Vì vậy mà khi mà tổ chức hản hời thì mấy con bên cư sĩ mấy con đều có bạch y. Còn bên tu sĩ thì cái y màu vàng thì như vậy nó mới hợp, mới đúng cách, nhưng mà cái vấn đề này Thầy sẽ tổ chức chứ còn nếu không thì mọi người đâu có lo được. Còn vấn đề mà mấy con có tâm nguyện xuất gia thì hãy ráng

tu, giới luật cho nghiêm chỉnh. Các con nghe Đức Phật nói bốn tháng biệt trú, biệt trú để xem cái giới luật đức hạnh của mấy con chứ không có gì hết. Nếu mà giới luật của mấy con mà đã sống đúng, không có vi phạm thì đương nhiên là Phật và chúng Thánh Tăng ngày xưa người ta chấp nhận liền, còn nó còn phạm phải thì mấy con có muốn đi nữa thì trong thời Đức Phật, ông Phật ông cũng không dám nữa. Các con hiểu không, cho nên vì vậy mấy con cố gắng giữ gìn cái giới hạnh cho nó nghiêm chỉnh. Trong một tháng thứ nhất đến tháng thứ hai, bốn tháng biệt trú mà.

Thường thường muốn xuất gia theo Phật để làm một vị tu sĩ thì phải bốn tháng biệt trú. Trong khi đó Đức Phật cho bốn tháng thì cái vị mà muốn xin Đức Phật xuất gia thì bốn năm con cũng chấp nhận nữa chứ đừng nói bốn tháng. Nhưng mà bốn tháng mà sống đúng thì bốn năm bây giờ bốn chục năm cũng như vậy à, nó cũng không có thay đổi, chấp nhận được cái hạnh rồi. Vì vậy hôm nay Thầy nói như vậy để cho mấy con cố gắng để mà sống đúng cái phạm hạnh, để khi mà xuất gia để mà trở thành Tu sĩ thì nó phải đúng cái hạnh, nhiều khi các con

còn sơ sót quá nhiều, thí dụ như một tu sĩ mà xuất gia theo Phật mà còn nói chuyện, còn động còn này kia rồi đó, nó không có đúng cách của người xuất gia. Người xuất gia phải sống trầm lặng, im lặng, đi nhẹ nhàng, không khoa, không động, đi bước đi rất nhẹ nhàng chứ không phải là đi như lính đi, đi bộp bộp như vậy, lật đật, vội vàng mà chạy nhảy thì không được. Phải tập cái hạnh của mình cho đúng cái cách của cái người tu sĩ, cho nên do những cái giới hạnh như vậy thì mấy con phải cố gắng, người nào muốn xuất gia thì phải cố gắng bằng cách mà...

Trong khi đó thì Thầy muốn nhắc nhở về vấn đề mà muốn xuất gia thì phải vậy, và đồng thời xuất gia thì phải có một cái người lãnh, một cái người lãnh chúng bên ni, cho nên vì vậy một cái người đó phải có khả năng, có tài. Trong có tài thì phải có đức, chứ tài không thì cũng không được, mà tài không có mà đức cũng không có thì coi như là không lãnh chúng ni được. Cho nên phải có tài, có đức, tài là phải thông suốt, thông suốt. Ví dụ như trong cái vấn đề mà cái định vô lậu, triển khai cái tri kiến, chúng tỏ là cái người phải có cái sự thông suốt, rồi cái đức của người đó phải thực hiện được cái đức, thì cái

người đó sẽ lãnh đạo Chúng ni thay Thầy lúc mà Thầy có một cái Tu Viện nữ. Thì tất cả những cái người đó có tài mà có Đức thì họ sẽ thay Thầy để lãnh chúng ni để chăm sóc cho bên nữ như vậy mới được. Chứ còn bây giờ mấy con có tài mà mấy con thiếu đức thì cũng không được. Mà có đức mà thiếu tài thì mấy con không điều khiển nổi, cho nên vì vậy phải đúng. Bởi vì khi mà mình có tài thì như Thầy nói thí dụ như Thầy Chân Quang Thầy có tài, nhưng mà vì cái Đức tu hành Thầy tu hành Thầy chưa xong cho nên Thầy lãnh chúng Thầy đưa một số người đi lạc đường, các con thấy không? Mà hầu hết một số người họ có tài, họ có tài lắm, nhưng mà vì cái đức tu giải thoát của họ chưa làm chủ được bốn chỗ sanh, già, bệnh, chết thì họ lại lãnh chúng. Họ lãnh chúng họ lại dẫn đi tẹt cái đường khác cho nên không làm chủ được bốn cái sự đau khổ của con người, thành ra nó lệch con đường của Đạo Phật mất đi. Cho nên Thầy muốn chọn một cái người lãnh chúng ở bên ni làm cái người nó trọn vẹn, nó đầy đủ. Có tài mà lại còn có đức nữa, tức là được giải thoát. Cho nên Thầy mong rằng trong cái lớp chúng ta đào tạo. Đây mấy con ráng cố gắng tu học để đủ cái

sức mà đảm đương lãnh cái trách nhiệm, trong khi đó dù là cái số người của mình có ít đi nữa. ví dụ như 10 người, 20 người, mà nhiệm vụ cái người lãnh chúng phải có tài, có đức như vậy mới có đủ điều kiện, mới đủ hướng dẫn, nếu không thì không thể nào làm được. Không thể nào lãnh chúng được. Cho nên cái khó là ở chỗ đó, còn cái sự tu tập của chúng ta hiện giờ, nó đang đòi hỏi chúng ta rất nhiều cái thời gian tập trung vào sự tu tập để chúng ta thành tựu được sự tu tập của chúng ta, chứ còn không khéo thì chúng ta không thành công được. Cho nên ở đây hôm nay cái giờ này là giờ chúng ta đang học Định Vô Lậu. Và chúng ta thấy rằng trong những cái bài mà chúng ta viết về Định Vô Lậu ở đây mục đích chúng ta là học, tu, học để cho hiểu, hiểu để mà tu chứ không phải ở đây chúng ta mà cái tài giỏi hơn thiệt với nhau, đừng có nghĩ cái điều đó mà chúng ta nghĩ chúng ta cần hiểu, khi mà chúng ta không hiểu thì nhờ cái người khác người ta hiểu hơn, người ta hiểu nhiều người ta biết cách nhiều hơn.

Thí dụ nói quán thân bất tịnh thì có người viết một, hai trang rồi không biết viết như thế nào nữa. Nhưng mà có người lại viết

thân bất tịnh nó từ cái về Nguyên Thanh nó viết thân bất tịnh, nó một sấp như thế này. Thầy nói đọc cũng thấy mệt, tại sao nó nói nhiều quá vậy? Tại vì nó biết cách nó nói, còn mình chưa biết cách, và đồng thời nói chung là dù sao đi nữa mình cũng phải có học, có hiểu chằng hạn như một số kinh sách của Phật nói về Thân Bất tịnh rất nhiều. Bởi vì cái mục đích của Đạo Phật là phải thoát ra con đường sanh tử, mà nếu mà không quán thân bất tịnh thì chúng ta bị đắm nhiễm trong sắc dục, chúng ta không li được, mà không li được thì con đường sanh tử nó vẫn còn, cho nên Mục đích của Đạo Phật là cái người đó phải sống thanh tịnh thân và tâm. Mà trước tiên chúng ta muốn tu cái thân tâm chúng ta thanh tịnh mà chúng ta không hiểu được cái thân bất tịnh của chúng ta, cái thân như bản của chúng ta, thì chúng ta chấp nó sạch sẽ do đó chúng ta cứ đắm đuối mê ở trong cái sắc dục, cho nên con đường sắc dục nó mở bài và đồng thời nó mới có tiếp tục tái sanh luôn hồi mãi mãi.

Vì vậy mà theo Thầy thiết nghĩ trong cái sự học như thế này, mà viết như thế này thì nó là phải có một cái sự hiểu biết, chứ còn không có sự hiểu biết thì chắc viết không

được đâu, nó quá một cái sức quá nhiều mấy con

Đầu tiên vô quán về thân bất tịnh thì chúng ta phải biết quán đức li sắc dục. Mấy con biết Đức li sắc dục, biết quán cái Đức ly sắc dục.

Kể đó thì chúng ta quán hạnh thân bất tịnh, đó.

Cuối cùng rồi mà kết được cái quán thân bất tịnh thì chúng ta phải Chánh kiến ở trên cái thân người của chúng ta để tức là chúng ta xả đó, xả cái tâm sắc dục của chúng ta, cái tâm ái dục của chúng ta để lìa ra, cho nên nó đi ba cái giai đoạn. Nếu mà để cái giai đoạn mà chúng ta viết thì cái bài nói cái thân bất tịnh như thế này, thế khác, rồi chúng ta hết, Hết biết ở đâu mà nói, trong khi kinh sách Phật 32 điều quán thân bất tịnh, ghê gớm lắm chứ đâu phải ít. Cho nên vì vậy mà hôn nay học để chúng ta hiểu biết, hiểu biết không có nghĩa là hơn thua nhau mà vì hiểu biết để chúng ta áp dụng vào đời sống chúng ta để mình ly khi mà chúng ta chưa hiểu biết, thì chúng ta ly nó rất khó, khi hiểu biết rồi, tự mình nghe rồi, hiểu biết, học rồi mình hiểu biết, mình

ghê gớm, sợ hãi trước cái tâm sắc dục của mình, cho nên cái sự học hỏi nó rất cần thiết cho chúng ta hiểu biết rất nhiều về cái tri kiến giải thoát tức là cái sự hiểu biết ý thức của chúng ta. Hôm nay Thầy thấy rằng bây giờ muốn hiểu biết thì phải đọc mới hiểu biết, còn bây giờ mà nếu mà đọc để đánh ra thành sách thì một thời gian quá lâu, cho nên vì vậy mà không biết Nguyên Thanh bệnh không biết có đọc nổi không biết? Con có đọc nổi không con? Đọc nổi thì nên đọc, cho huynh đệ chị em đều nghe qua để biết cái sự tiếp tục ở trên cái quán thân bất tịnh, đồng thời chúng ta còn quán về thực phẩm bất tịnh nữa mấy con, bởi vì cái thân bất tịnh này lại nuôi dưỡng cái bất tịnh bên ngoài và đồng thời chúng ta phải quán hạnh tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả. Đức từ, bi, hỉ, xả.

Con lên trên cái ghế kia ngồi chứ, nó ở đây nhiều quá, không có thể mà đứng hay quỳ mà có thể đọc hết cái bài này

Con ngồi cái ghế, con muốn đọc hết đọc?

Cái quan trọng là cái chỗ để chúng ta tu tập xả tâm, cái chỗ mà chúng ta áp dụng vào Tứ Niệm Xứ học ở đây để mà áp dụng

vào Tứ Niệm Xứ để mà ngăn ác diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện để mà ly dục, ly ác pháp, để mà diệt ngã xả tâm. Đó là cách thức hôm nay chúng ta học để mà áp dụng vào Tứ Niệm Xứ chứ không có gì khác hết. Nếu người nào áp dụng vào Tứ Niệm Xứ được Thanh Tịnh thì người ấy là người chứng đạo trước tiên. Mà người chứng đạo là cái người xứng đáng để mà lãnh chúng đó. Còn cái người nói nhiều mà không chứng đạo thì

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Thầy và kính thưa Đại Chúng!

Trò Nguyên Thanh học lớp Chánh Kiến
Con xin đọc bài Viết số 11 chủ đề Quán Thân Bất Tịnh

Quán Thân Bất Tịnh gồm có ba phần:

Thứ Nhất là quán Đức Ly Sắc Dục và quán Hạnh Ly Sắc Dục và cuối cùng là bài Chánh Kiến về thân người

QUÁN ĐỨC LY SẮC DỤC

Trong thế gian này, không có ai là không tham sống. Sự tham sống này vô cùng mãnh liệt, vì nó được di truyền tiếp nối

từ muôn vạn thế kỷ cho đến nay. Vì tham sống nên chúng sanh tìm hết mọi cách để được sống, nên người ta bất chấp cả sự bất công, phi lý và tàn nhẫn, xấu xa mà mình có thể phạm đến với những người và vật khác ở xung quanh. Vì tham sống, người ta đã không từ chối, hiếp đáp, dành giết, cướp bóc chém giết người đồng loại, và có khi cả đến những đồng loại thân thích nữa. Tóm lại, sự tham sống là một nguyên nhân chính của đau khổ, tàn phá và chết chóc.

Vả lại, càng tham sống bao nhiêu lại càng sợ chết bấy nhiêu. Mà đã sợ chết thì không thể nào sống vui được.

Hơn nữa, có ai sợ chết mà thoát được chết đâu. Đã có sống thì tất có cái trái lại là chết. Chúng ta thấy đó, lòng tham sống đem lại cho chúng ta biết bao hậu quả tai hại, buồn thảm và xấu xa.

Nhưng cuộc đời, thân mạng, thật có quý báu, thật có xứng đáng cho chúng ta tham lam, mền chuộng đến thế không?

Để xét đoán đúng đắn giá trị thân mạng, đức Phật dạy chúng ta thực hành một pháp quán. Pháp quán đó được mệnh danh là “Quán Thân Bất Tịnh”.

I- THẾ NÀO LÀ QUÁN THÂN BẤT TỊNH?

Quán thân bất tịnh nghĩa là tập trung tư tưởng để quan sát cho thấu đáo. Bất tịnh nghĩa là quan sát một cách tỉ mỉ, cùng tột thân con người, để nhận thấy rõ ràng nó là không trong sạch, như hầu hết người đời đều lầm tưởng.

Bình thường ta ít khi để ý đến thân thể của mình một cách chi tiết. Ta chỉ quan tâm nó về những nhu cầu ăn uống ngủ nghỉ... làm thế nào cho có sức khỏe, cho thân hình cân đối đẹp đẽ. Ta tự hào và trân quý thân ta, vì dưới con mắt mọi người ta có được một cơ thể đẹp đẽ, nhan sắc... Ta nâng niu, nuôi dưỡng và bảo vệ nó tới đa. Ngược lại, ta thật đau khổ và hổ thẹn, khi ta có một khuyết tật nào đó trên thân như: mắt lé, mũi gãy, hàm răng loàỉ xỉ mọc lộn xộn, cái sấu đen, cái sún, v.v.. ta cảm thấy khổ tâm mất tự tin can đảm đối diện với mọi người.

Thế nhưng dù đẹp hay xấu, thân này là bất tịnh, là duyên sinh, vô thường, vô ngã. Trong quan điểm truyền thống của Phật giáo, thân con người do tứ đại hợp thành, tức là bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa hay còn gọi

là bốn giới: địa giới là chất rắn (xương thịt), thủy giới là chất lỏng (máu mủ), hỏa giới là sức nóng (nhiệt độ), phong giới là sức động (hơi thở).

II- MỤC ĐÍCH QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Trong kinh Tứ Niệm Xứ (Trung Bộ I), đức Phật đã dạy phương pháp quan sát thân tứ đại như sau: quán từ lòng chân lên đến đỉnh tóc được bọc bởi lớp da và chứa đầy những thứ sai biệt bất tịnh. Không những thế, thân này bất tịnh ngay khi còn nằm trong bụng mẹ hấp thụ huyết khí mà sống, sự bất tịnh và tính giả hợp của thân này càng biểu lộ rõ hơn, mạnh mẽ hơn khi ta quán một thi thể quăng ngoài nghĩa địa. Bước thứ nhất, quán thi thể trương phồng lên, thối rữa ra. Bước thứ hai, quán thi thể ấy bị các loài chim và côn trùng ăn thịt. Bước thứ ba, quán thi thể ấy chỉ còn lại bộ xương kết dính với nhau nhờ vào các sợi gân. Bước thứ tư, quán thi thể ấy chỉ còn lại các đốt xương trắng rời rạc, theo thời gian tan hoại thành bột trắng. Trong khi quán niệm như vậy, chúng ta phải biết rõ ràng: “Thân này tính chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh ấy”. Đây là lời khẳng định chắc thật của Thế

Tôn. Thân này chịu sự chi phối của sanh, già, bệnh, chết. Thời gian trôi qua thì mạng sống cũng giảm dần. Một thân thể mà ta yêu chuộng ngày nào giờ đây chỉ còn đồng tàn tro nguội lạnh, xấu - đẹp, giàu - nghèo, sang - hèn, ... đều như thế cả.

Tuy nhiên, quán thân là bất tịnh, là vô thường không có nghĩa ta bi quan về nó, bỏ rơi hay huỷ diệt nó. Đức Phật không cho phép chúng ta bi quan về bất cứ điều gì trong cuộc sống. Nếu chúng ta thấy được mặt trái của thân mà bi quan, tức chúng ta huỷ hoại thân mình. Đó là đi ngược lại lý tưởng cao đẹp của Thế Tôn.

Bởi lẽ, mục đích của quán tâm bất tịnh là nhằm đưa con người vượt khỏi những vướng mắc, quy lụy, đau khổ, chấp trước vào thân này. Quán như vậy nhằm để đối trị lòng tham muốn sắc dục.

Tóm lại, quán thân có thể được hiểu trên hai mặt: quán phần thô và quán phần tế. Phần thô là quán các hoạt động bên ngoài của thân như đi, đứng, nằm, ngồi, ...; phần tế là quán thân này do tứ đại hợp thành, được kết cấu với nhau qua các thứ bất tịnh.

III- THÂN NGƯỜI LÀ BẤT TỊNH

Do các hành động từ thân, khẩu, ý mà con người tạo tác nên đã sinh ra vô số con người. Thân mạng con người gồm có hai phần: phần tinh thần và phần vật chất. Phần tinh thần này cũng gọi là phần tâm thức. Thức là nơi dung chứa tất cả nghiệp nhân lành, dữ của thân, khẩu, ý trong quá khứ, khi con người chết, thì tất cả hành động ác và thiện sẽ theo đó mà tái sinh luân hồi. Nó là chủ nhân ông của kiếp sống, là sinh lực của loài hữu tình.

Các hành động ác và thiện xen lẫn vào nhau này lẽ dĩ nhiên là không bao giờ trong sạch cả, vì nó là kết tinh của nghiệp nhân phiền não, tham, sân, si, mạn, nghi. Hề tham, sân, si... là nhiễm ô, là bất tịnh.

Đã bất tịnh thì tất phải kiếm bạn bất tịnh mà kết giao (đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu). Các hành động thiện và ác này đi theo luật qui trình của nhân quả và để thể hiện một đời sống khác, đã gá vào, hoà mình vào một chất bất tịnh, chất ấy tức là các điểm hoà hiệp của tinh cha, huyết mẹ. Nói một cách rõ ràng hơn, tức là cái thai mới kết tụ vậy.

Mà tinh huyết là gì? Chính là hai chất

hôi tanh ở trong con người. Sự bất tịnh của nó, tưởng không cần nói ai ai cũng rõ.

Xem thế đủ biết, cái điểm khởi đầu của một thân mạng con người, từ tinh thần cho đến vật chất, đều là nhiễm ô bất tịnh cả, không có gì đáng để tự hào và quý chuộng.

Như các bạn đã biết, cái thai nhi hay con người mới cấu thành là một khối hôi tanh, thì nơi ở của nó cũng không sạch. Kẻ xấu xa dơ bẩn thì tìm hoàn cảnh xấu xa, dơ bẩn mà sống, đó là một lẽ thường, không có gì là khó hiểu. Nói một cách rõ ràng hơn, chỗ ở của cái thai mà chúng tôi muốn nói đây tức là cái bào thai. Cái bào thai không nói ai cũng biết là một cái bọc chứa đầy máu nhớt tanh hôi, như bản.

Ngay từ khi mới đầu thai, cái thân này đã bất tịnh rồi, vì nó là do hai thứ như nhớp là phụ tinh và mẫu huyết mà cấu thành.

Ở trạng thái đầu tiên, nó chẳng khác gì một con bọ trùng, rồi dần dần lớn bằng hạt đậu, rồi bằng miếng thịt, nằm lẫn trong máu mẹ như nhớp.

Về sau nhờ sự duy trì của nghiệp thức nó tượng thành hình người, chìm ngập trong

một cái bọc đầy máu huyết. Cái bào thai nằm lẩn lộn và lớn dần lên trong cái bọc bé nhỏ dơ bẩn ấy, như trong một cái ngục tối.

Nhưng trong ngục, dù sao cũng còn khoảng trống để xê dịch, còn có cửa thông hơi để ánh sáng và không khí lọt vào. Chứ trong bào thai thì cái thai phải nằm co rút lại, đắm mình trong chất nước, máu, và nhốt vô cùng tanh hôi, và không có được một chút không khí hay ánh sáng mặt trời lọt vào. Cái thai phải sống trong hoàn cảnh ấy không phải chỉ một ngày, một tuần mà chín tháng mười ngày mới thoát ra được. Không trách gì, khi mới ra chào đời, nó đã khóc thét lên... Cụ ôn như Hầu Nguyễn Gia Thiều thì bảo nó...

“Khóc vì nỗi thiết tha sự thể

Ai bày trò bãi bể nương dâu”.

Nhưng theo chúng tôi nghĩ, nó khóc vì thiết tha cho sự thể vô thường thì chỉ một phần, mà khóc vì tủi cực, khóc để phản đối sự giam cầm quá lâu lắt, quá tàn nhẫn, quá thiếu vệ sinh, quá mất nhân phẩm thì đến mười phần như thế.

Sau khi đã thoát khỏi bào thai chào đời

bằng tiếng khóc, đứa bé bắt đầu sống một đời sống riêng biệt, có đầy đủ giác quan để tiếp xúc với ngoại cảnh, có đủ các bộ phận cần thiết để điều hoà cuộc sống thể xác của mình. Nhờ những thực phẩm phần nhiều cũng không được tinh khiết gì như thịt cá mà cái thân lớn dần. Nếu xét về sự tiêu hoá của thức ăn thì chúng ta không lấy làm khó chịu, những món ngon vật lạ, mới nuốt vào ai cũng ưa thích, nhưng khi đã nuốt vào khỏi cổ cách một đêm đã biến thành đồ bất tịnh, khi bài tiết ra thì không ai chịu nổi, ngay đến chủ nhân của nó. Chưa nói đâu xa, cái thân này vài ngày chưa tắm đã thấy bẩn thỉu, rít lấm, cái miệng sáng dậy chưa súc đã nghe có mùi thối rồi. Những giác quan bên ngoài và bộ phận bên trong ấy thường bài tiết những chất dơ bẩn, hôi hám. Do đó, ta biết rằng cái thân này không trong sạch. Vậy quán tự thân bất tịnh là quán những hình tướng không sạch sẽ, mà mỗi người có nhận thấy được khi nhìn qua cái hình tướng bên ngoài của xác thân.

Trong mỗi thân xác, ngoài những lỗ chân lông thường bài tiết những chất mồ hôi là những thứ nước gần giống như nước tiểu, còn có 9 lỗ nữa, mỗi ngày cũng bài tiết ra

nhieu chất nhơ nhớp, hôi hám gồm ghiếc, 9 lỗ ấy là: đường đại, đường tiểu, miệng, hai lỗ tai, hai lỗ mũi và hai con mắt. Chín lỗ này chẳng khác gì chín “cái cống” lớn có, nhỏ có để tải những thứ nhơ nhớp trong người ra. Nói một cách không quá đáng, thì chín lỗ cống này còn dơ bẩn hơn cả những lỗ cống ta thường thấy ở các đô thị nữa. Thật thế, một lỗ cống dơ nhất cũng chứa đựng những thứ như nước tiểu, phần đờm, mũi, dãi, ghèn, nhưng ít ra những thứ ấy cũng còn pha trộn và chảy theo với nước lã; chứ 9 lỗ trong người chúng ta, chỉ bài tiết rặt những thứ nguyên chất nói trên mà không pha trộn với nước lã như ở các lỗ cống. Đó mới là bề ngoài, bề trong thân người lại dơ hơn thập phần.

Khi mổ bụng một con gà, con heo ta thấy một đồng nào bọc chứa, ruột non, ruột già, tim, gan, phèo, phổi, bong bóng... như thế nào, thì các bộ phận trong cơ thể ta cũng chẳng khác gì thế ấy. Nhất là bộ phận tiêu hoá là chỗ chứa đựng đủ thứ vật hôi thúi, chẳng khác gì một thùng phân: Thật đúng như bốn câu thơ vua Trần Thái Tông nói về sự trau dồi trang sức trên thân người:

“Đầu sọ khô cài hoa giắt ngọc
Túi da hôi ướp xạ xông hương
Cắt lựa là che đậy máu tanh
Giời son phấn át thùng phân thúi”.

“Đầu sọ khô cài hoa giắt ngọc” tức là trên đầu ai cũng có một lớp da tóc bao bọc xương sọ, nếu lột lớp da này ra thì chỉ là một cái sọ khô! Thế mà trên tóc lại cài hoa giắt ngọc làm đẹp để dễ coi.

“Túi da hôi ướp xạ xông hương” vì mang túi da hôi hám nên kiếm xạ xông hương ướp cho thơm để dễ ngửi một chút, đó là cách đánh lừa thiên hạ, gạt lỗ mũi người. Nếu túi da mình thơm mùi hoa sen thì khỏi phải xông ướp xạ hương, vì nó đã tự thơm rồi. Nhưng vì túi da hôi hám nên buộc lòng phải ướp thêm hương. Ví dụ như sáng ngủ thức dậy chúng ta phải rửa mặt súc miệng đánh răng cho sạch sẽ để bớt đi mùi hôi thối.

Biết thân mình là một đống da hôi thối cho nên “Cắt lựa là che đậy máu tanh”, vì máu để ra ngoài thì có mùi tanh nên phải kiếm lựa là che đậy lại cho kín đáo.

“Giời son phấn át mùi phân thúi”, thân

là phân thúì cần thoa son phấn để che khuất cho dễ coi.

Đọc đoạn này chúng ta mới cảm nhận được tinh thần của vua Trần Thái Tông. Trong triều đình, nhất là trong thâm cung có biết bao là cung phi mỹ nữ trang sức lộng lẫy, nào là cài hoa giắt ngọc, ướp xạ xông hương, nào là mặc lụa là gồiì son phấn... Thế mà vua Trần Thái Tông thấy tận gốc chỉ là đầu sọ khô, túi da nhóp, máu tanh hôi, thùng phân thúì, chớ không có gì là đẹp đẽ mỹ miều! Thấy hiểu như vậy, Ngài có còn đắm mê những tướng giả dối đó hay không? Chắc là Ngài đã chán, đã tởm lảm rồi! So với chúng ta ngày nay lại tìm những thứ trang sức đẹp đẽ, kiếm những hương thơm để xông ướp, thật là quá mê muội! Các thứ trang sức đều là che đậy thân nhóp nhúa thối, không có gì là quý. Biết rõ bản chất thân người dơ xấu gớm ghê như vậy phải tìm cách che đậy nó lại, sao không biết hổ thẹn, lại còn tự hào mền yêu nó nữa. Thật mê lảm quá đáng!

Đọc bốn câu thơ này chúng ta thấy Ngài Trần Thái Tông tuy là vua ngồi trên ngai vàng mà Ngài có cái nhìn tường tận về bản chất con người, không bị những tài sắc danh

lợi quyền rũ đến phải mờ mịt như những vị vua khác.

Như các bạn đã biết, thân chúng ta cũng giống như con rối vậy, nghĩa là thân này còn tinh thần nương tựa vào thì nó nhảy múa làm đủ động tác, đến khi tinh thần rời ra thì thể xác cứng đờ như một khúc gỗ, không có nghĩa gì. Cuộc sống lãng xăng của chúng ta chẳng qua là do duyên hợp của cơ thể, giống như cái máy, khi ấn nút thì chạy nhảy lãng xăng, khi buông nút thì dừng lại. Thân chúng ta là kết tụ cả thể xác lẫn tinh thần làm tất cả các hoạt động, khi tinh thần rời thể xác, lúc đó như khúc cây khô, không nghĩa lí gì. Thân này còn gọi là cơ thể tức là máy thân, nó hoạt động như một cái máy vậy. Ví dụ như máy xe cần có xăng nhớt mới chạy được, không đòi hỏi loại xăng nhớt hảo hạng. Máy thân của chúng ta cũng vậy. Khi bao tử trống hoạt động không nổi, lúc đó chỉ cần vài chén cơm hay một khúc bánh mì bỏ vào bao tử là máy chạy rồi, giả sử như cơm nguội hay bánh mì khô cũng được không đòi hỏi phải có thức ăn thơm ngon bao tử mới chấp nhận. Sở dĩ chúng ta cực khổ làm thức ăn ngon đủ mùi vị là do cái lưỡi, đó chẳng qua là thỏa mãn cảm giác nhỏ mọn

tâm thường, chớ không phải điều cần thiết.

Chúng ta tính toán lãng xăng, tất cả đều do lục tặc công phá. Lục tặc tức là 6 căn: (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) khi tiếp xúc với 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) nên sanh ra ưa thích, như mắt thích sắc đẹp, tai thích tiếng hay, mũi thích mùi thơm, lưỡi thích vị ngon, v.v.. Nên các lo toan tính toán hàng ngày của chúng ta đều do sáu tên giặc này phá phách không cho chúng ta yên ổn.

Trọn ngày chúng ta cứ mong cầu hết điều này điều khác, mong cầu nhiều mà chưa được toại nguyện bao nhiêu, nên tối ngủ những điều mơ ước biến thành cảnh mộng. Cả ngày chỉ lo đua chạy theo những chuyện tầm thường nhỏ mọn, rồi cam chịu sự buộc ràng của danh lợi chớ có ích gì, cả ngày chỉ lo có bao nhiêu việc đó mà quên đi cái già bệnh chết đã chờ chực một bên mình. Nghiệp xấu chứa chất nhiều như giếng sâu bao nhiêu cũng chưa đầy, không nhớ trên đầu tóc đã bạc như sương, tức là cái già đã đến, mà chỉ nhớ tạo nghiệp thôi. Tất cả chúng ta thấy cái mê muội của con người thật quá lắm, già chết đuổi gấp bên mình mà không bao giờ thức tỉnh, chỉ tạo

nghiệp mãi mãi không dừng. Đến khi gặp cơn bệnh nặng nằm liệt trên giường, không thể tới lui đi đứng được nữa, mới biết trăm năm trọn về mộng lớn. Những tưởng tuổi thọ được trăm năm, nhưng khi sắp chết ôn lại cuộc đời giống như giấc mộng đêm qua. Những gì mình đã tạo bao nhiêu danh lợi, bao nhiêu thân bằng quyến thuộc, v.v.. khi sắp lâm chung nhớ lại đâu còn gì, chẳng qua là giấc mộng lớn mà thôi.

Đó là mới khi lành bệnh, còn khi đau ốm lại càng dễ sợ hơn, nào đàm, nào mũi chảy lò thò, mũi nước xanh, mũi nước trắng, mũi nước đặc xanh, ... thúì tha tanh hôi không sao chịu được, nhất là gặp những bệnh nan y như: lao, cùi, giang mai, hoa liễu, sida, siêu gan vi B, v.v.. thì thật không ai dám lại gần. Đó là khi còn trẻ, thân xác đang còn mạnh khỏe cường tráng. Còn khi về già đầu bạc răng long, lưng cong, da nhăn, má tóp, đi đứng yếu ớt, không đủ sức để sửa soạn bên ngoài thì càng nhớp nhúa hơn nữa. Khi già nua đau ốm thân xác không tự làm chủ được nữa, thì những lỗ ấy tự động phát xuất hay tự do để cho các thứ dơ bẩn trong người chảy ra, thì lại càng ghê gớm hơn nữa. Những lúc ấy thì những “nguyên chất” nói

trên lại càng hôi hám ung độc không khí một cách gay gắt, khó thở hơn nữa.

Khi cơn bệnh nặng, tim, gan, hành hạ xác thân đau đớn nhức nhối dường như oán thù, muốn cắt bỏ nó đi. Thân thể gầy ốm nằm liệt trên giường, giống như quỷ đói. Lại đi hỏi thầy bùa, thầy pháp cầu cho hết bệnh, phải làm bò, làm trâu, làm heo cúng thì họ sẽ trị cho. Muốn được sống dai lại còn giết hại sinh mạng chúng sanh, đó là điều rất trái với lẽ thật, chỉ mong đời sống của mình bền vững lâu dài như cây tùng cây bách sẽ xanh tươi mãi mãi, đâu ngờ thân thể khi sắp tàn ví tựa nhà xiêu, chỉ một cơn gió nhẹ thổi qua cũng đủ sập rồi.

Khi tắt thở những hành động đã tạo đi về cõi ác, bởi vì khi sống không tạo duyên lành, không tạo nghiệp tốt, nên khi chết phải đi vào cõi ác hay cõi địa ngục. Khi đã tắt thở hành động nghiệp đi tái sanh rồi, thi hài vẫn còn ở nhân gian, chất cứng như tóc, lông rã, móng chưa kịp tiêu, còn chất nước như đàm dãi, máu me điều chảy ra trước. Nếu thân chết chưa kịp chôn thì sẽ rửa nát máu mủ chảy trào, hôi hám xông trời xông đất, ai đi qua cũng phải bịt mũi đi mau, da

đen nám chẳng dám nhìn, xanh bầm thật đáng tửm. Đến khi chết, nghiệp thức không còn duy trì để thay đổi lớp mới, lớp cũ thì da thịt rã rời đụng đầu rệu đấy. Nếu như không đem chôn cất cho kín thì ruồi bọ, giòi rúc rĩa, mùi hôi thúi xông lên không ai chịu nổi. Giả sử sắc đẹp như Tây Thi, Bao Tự, Dương Quý Phi, hay Đắc Kỷ, v.v.. mà chết năm ba hôm chưa chôn, cũng chỉ là cái thây ma hôi thúi. Khi sống gần như thân thuộc, lúc chết lại sợ không dám đến gần nhìn kỹ, như vậy tình nghĩa gì? Chỉ là tạm bợ mà thôi.

Dù giàu hay nghèo ai ai cũng chết nếu để trong nhà thì giòi đục vi khuẩn sanh, nếu bỏ ra ngoài đường thì quạ ăn, chó xé không toàn thây. Mùi hôi thúi xông lên người đi ngang chịu không nổi phải bịt mũi. Con cái hiếu thảo thương xót kiếm mềm chiếu quần kỹ che kín lại. Khi chôn cất xong thì thấy lửa ma trời lóm đóm nơi hoang dã, mồ mả để mặc nằm đó, không ai lui tới nữa, một năm trở lại mới viếng thăm mồ mả một lần, đó là con cái thương tình hiếu để với cha mẹ lắm rồi đó.

Khi xưa tóc đen nhánh ma ứng hồng ngày nay thì xương trắng tro đen, xưa nay

khác nhau biết là bao nhiêu! Năm mờ nằm giữa đồng hoang gặp lúc mưa rơi như lệ thì mưa sầu buồn thảm vô cùng, khi gió buồn thổi thì trăng sáng hắt hiu cô quạnh. Khi sống con cháu đầy nhà chết rồi ra nằm ngoài đồng vắng một mình, không ai lai vãng ngó ngang phó cho gió táp mưa sa phủ xuống. Khi đêm vắng nghe những âm thanh buồn bã như tiếng quỷ khóc thần sầu. Trải qua nhiều năm tháng mờ mả bị ngựa dầy trâu đập, vì các chú mục đồng thả trâu ngựa đi ăn trong đám mộ. Trong đám cỏ xanh rậm rạp chỉ thấy lửa đom đóm chớp chớp lập lòe hoặc nghe tiếng dế ngâm nỉ non dưới hàng dương liễu. Tấm bia ghi họ tên người mất lâu ngày bị chìm hết phân nửa dưới đất, phân nửa trên còn lại bị rêu xanh che phủ. Các chú tiểu phu vạch cỏ đi giậm mãi thành lối mòn cho người qua lại.

Dù cho văn chương cái thế ai nghe cũng quý cũng trọng, dù cho sắc đẹp nghiêng thành ai nhìn cũng mến cũng yêu nhưng rốt cuộc rồi đi đâu mất, cuối cùng chỉ đi tới cái chết không có con đường nào khác!

Vậy cái thân này quả là bất tịnh không còn chối cãi vào đâu được. Nhưng người đời

vì không xét kỹ nên mới yêu quý nó, cung dưỡng nó đủ điều: Hễ thân ưa gì thì mình ưa, thân ghét gì thì mình ghét, làm nô lệ cho thân, gây nghiệp, chịu bao đời kiếp kiếp không dứt. Cũng vì thân mà tham, sân, si nổi lên; cũng vì thân mà giết hại chúng sanh, trộm cướp, dâm dục; cũng vì thân mà nói láo, nói lời thêu dệt, nói lời chia rẽ, nói lời hung dữ. Trăm ngàn vạn điều lỗi lầm cũng vì quá cung dưỡng cái thân này mà tạo thành các nghiệp tội lỗi.

IV- XẢ BỎ TÂM DÍNH MẮC, LUYỆN ÁI

Như các bạn đã biết, theo Nho giáo thì cho rằng trách nhiệm lớn lao của người con hiếu là nuôi dưỡng cha mẹ, kế tục sự nghiệp gia đình. Bây giờ chúng ta đi tu là bỏ cha mẹ, bỏ quyến thuộc bạn bè. Đối với quốc gia chúng ta không phải là tôi chung, đối với gia đình thì không sanh con để nối nghiệp. Bỏ lia tất cả để cạo tóc theo thầy học đạo, tức là chúng ta không muốn làm theo hành nghiệp thế gian mà muốn cái siêu xuất thế gian. Nhưng vào chùa một thời gian, chúng ta lại đi kết tình chị em với người này, kết tình cha mẹ với người kia. Buông cái này bắt cái kia, bỏ cha mẹ ruột kết tình cha mẹ nuôi với thế

chủ. Như vậy xuất gia để cầu cái gì? Có phải cầu luân hồi hay không? Có người lại đi xin một đứa nhỏ về nuôi làm con. Thực vô lý làm sao! Cha mẹ đã không nuôi, con không sanh lại đi nuôi con của người rồi xưng là con mình, tình chân chính đối với cha mẹ đã dấm cắt đứt, lại đi kết ái từ đâu đâu... thành ra vào chùa một thời gian lại trở thành thế tục. Như vậy, thật là phản bội với ý nguyện xuất gia của mình, phản bội với lý tưởng cao siêu giải thoát. Mà các sai lầm này hầu như khắp các cửa chùa. Đó là cái vô minh từ vô thỉ đến giờ nó đang che mờ chúng ta. Đã biết cuộc đời là vô thường, thân người là bất tịnh hôi thúi, ái là gốc luân hồi sanh tử. Tại sao vô chùa lại cột thêm dây ái khác, để rồi cũng buồn, giận, than thở? Như huynh đệ lâu lâu giận nhau cũng khóc, nuôi con người ta nó bệnh mình cũng khóc... Cứ như vậy ngày qua tháng lại thì tu được cái gì? Giải thoát chỗ nào mà giám xưng ta đây là “Thích tử”, là người xuất gia dạy đạo giải thoát trong khi mình đang cột hàng trăm mối phiền não? Các bạn phải nhận thức kỹ điều này. Đừng phản bội lại lý tưởng siêu xuất của mình. Đã quyết theo thầy học đạo, thì phải làm sao cho xứng đáng!

Đối với đại chúng phải sống theo tinh thần lục hoà, sống lục hoà mới đúng tư cách của người xuất gia. Bây giờ chúng ta xét lại coi mấy ai được như thế? Bên trong thì tính đủ chuyện lãng xăng là đã mất “Khắc niệm chi công”. Còn bên ngoài thì chỉ hai huynh đệ ở chung nhau mà cũng không hoà, như vậy thì đâu còn “vô tranh” nữa mà là “hữu tranh” rồi. Trong loạn tưởng, ngoài đấu tranh sống như thế thì đạo lý chỗ nào? Thế nên người xuất gia chúng ta phải nhớ bên trong không sao lãng pháp tu, bên ngoài phải sống đúng lục hoà... Được như vậy Tăng đoàn mới vững mạnh, lâu dài và đời tu của mình mới có ý nghĩa.

Chỉ một câu này thôi “Ngoại hoàng bất tránh chi đức” tức là bên ngoài mở rộng đức không tranh, câu này quá đầy đủ cho chúng ta tu hành. Chúng ta phải luôn luôn nhớ: Mạng người trong hơi thở, mà có gì đâu mà tranh nhau! Chuyện gì cũng nên xí xoá cho nhau để tu, thời gian đâu có đợi mà ở đó tranh hơn thua, thế mới là người thức tỉnh, còn ngược lại ở trong chùa mà người ta nói hơn một tiếng cũng không được, thấy ai hành động có vẻ khinh mình là không ưa, cứ chống chọi nhau hết cả thời gian. Tuy

mang hình thức vào chùa tu mà tâm niệm hoàn toàn thế tục. Tu hành lơ láo như thế, thì dù một trăm năm cũng chẳng được gì. Phải không các bạn!

Những điều tôi nói trên đây không phải quá đáng. Nếu bình tâm mà xét lại, chúng ta sẽ thấy cuộc đời là vô thường, già, bệnh, chẳng hẹn cùng ai. Sáng còn tối mất, chỉ trong khoảng sát na đã qua đời khác. Ví như sương mùa xuân, mới sáng sớm phút chốc liền tan. Cây bên bờ vực, dây trong miệng giếng há được lâu bền. Niệm niệm qua nhanh, chỉ trong khoảng sát na, chuyển hơi thở đã qua đời sau, sao lại an nhiên để ngày tháng trôi sông vô ích?

Thân thể thì bất tịnh hôi hám bản thủ, nhưng ít khi chúng ta thừa nhận như thế, vì từ lâu đời lâu kiếp, với bản tánh mê chấp, với thân tham đắm nên tri kiến của chúng ta như có một bức màn nhung lụa phủ ngang, nên chúng ta trông cái gì cũng thấy đẹp. Và cho đến một ngày kia bức màn ấy đã bị thời gian xé toan rồi. Sự thật xấu xa, dù có bày ra lộ liễu trước mắt, chúng ta cũng bàng hoàng, không cho là thật. Vì thế cho nên muốn thành công và nhàm chán cái thân này, phải

quán tưởng nhiều lần, từ ngày này sang ngày khác, cho đến khi nào nhận thấy một cách rõ ràng thân này quả thật bất tịnh mới thôi.

Để kết thúc phần này bước sang phần “Quán Hạnh Thân Bất Tịnh” tôi xin chia sẻ đến với các bạn về cái “Tâm ngu có học”.

Như các bạn đã biết, tâm siêu việt mở mang bởi đức Phật không bị giới hạn vào giác quan, dữ kiện và vượt qua cái hợp lý vướng mắc trong phạm vi giới hạn của sự nhận thức tương đối. Trí thông minh của con người, trái lại hoạt động trên cơ sở thông tin, nó thu thập và tàng trữ ở bất cứ lĩnh vực tôn giáo, triết lý khoa học hay nghệ thuật nào. Thông tin cho tâm thu thập qua giác quan, giác quan này thấp kém trong nhiều đường lối. Thông tin giới hạn nhận được làm sự hiểu biết của chúng ta về thế giới bị bóp méo. Trong cuốn sách “Ngu có học” một học giả người Pháp tên là Nicholas tại Cusa nhận định: “Tất cả kiến thức khoác lác của chúng ta căn cứ trên giác quan quả thật là ngu dốt và kiến thức thật sự chỉ có thể đạt được bằng cách lột bỏ hết tất cả điều này cho đến khi chúng ta suy nghĩ mà không sử dụng ý kiến giác quan. Chân lý không lệ thuộc

vào những vấn đề bên ngoài mà chính trong phạm vi chúng ta. Chúng ta không thể hi vọng tìm chân lý bằng thực nghiệm và nhận thức giác quan mà cả đến lý luận và lý lẽ. Có những dụng cụ đạt kiến thức nhưng không phải là chân lý. Chân lý phải đến từ sự nhận thức bên trong. Sách vở chỉ có thể kích thích tư tưởng và cho bạn kiến thức. Còn để tìm kiếm chân lý bạn phải quay vào trong, trong phạm vi của bạn. Cho nên, sự tìm kiếm kiến thức là một việc và sự tìm kiếm chân lý lại là một việc khác”.

Lời nói là sản phẩm của trí óc giới hạn và tất cả kiến thức của tâm chúng ta phụ thuộc vào kinh nghiệm của giác quan. Những giác quan này đôi khi không tin tưởng được; một việc xảy ra chúng kiến bởi nhiều người có thể giải thích nhiều cách khác nhau.

Một số người hãnh diện về việc họ biết rất nhiều. Thực ra càng biết ít bao nhiêu, chúng ta càng chắc chắn ở sự giải thích của chúng ta bấy nhiêu, chúng ta càng biết bao nhiêu chúng ta càng nhận thức giới hạn của chúng ta bấy nhiêu.

Một học giả xuất sắc viết một tác phẩm mà ông coi là một công trình tuyệt tác. Ông

cảm thấy cuốn sách của ông chứa tất cả các hạt ngọc văn chương và triết lý. Rất hãnh diện về thành quả của mình, ông đưa tác phẩm cho một người bạn đồng nghiệp của ông, vị này cũng là một học giả nổi tiếng như ông và yêu cầu người bạn đồng nghiệp hiệu đính lại cho ông. Thay vì kiểm lại, người bạn đồng nghiệp yêu cầu tác giả viết xuống giấy tất cả những gì ông biết và viết tất cả những gì ông không biết. Tác giả ngồi xuống và bắt đầu suy nghĩ nhưng sau một hồi lâu ông không thể viết được gì về những điều ông biết. Ông bèn quay về với câu hỏi thứ hai và cũng vậy, ông cũng không thể viết được gì về những điều ông không biết. Cuối cùng, khi “cái tôi” của ông đã hạ xuống, ông đầu hàng và biết rằng tất cả những gì ông biết thực ra chỉ là ngu ngốc.

Về phương diện này, Socrates nhà hiền triết Athenian nổi tiếng thời cổ, đã nói như sau khi được hỏi về điều ông biết: “Tôi chỉ biết một điều đó là điều tôi không biết”. Tôi xin kết luận bài viết này tại đây. Tôi và bạn hãy cùng suy ngẫm lại câu chuyện này. Thân mến, kính chào các bạn! chúng ta sẽ bước qua phần hai “Quán Hạnh Thân Bất Tịnh”.

QUÁN HẠNH THÂN BẤT TỊNH

Học theo Phật Pháp thì càng học càng phải thông minh mới có được cơ hội khai ngộ, chẳng thế càng học càng vô minh, học lâu mà trí tuệ không tăng trưởng, lại càng hồ đồ thêm, chẳng hiểu như thế nào là chánh pháp hay tà pháp. Tại sao có tình trạng đó? Lý do vì không chịu nghiên cứu đến tận cùng. Nghe xong Phật pháp thì chúng ta phải thực hành một cách thực tiễn y giáo phụng hành, y pháp tu hành. Chẳng phải nghe xong kinh thì mang kinh cất lên kệ sách, rồi chẳng kể đến kinh nữa. Đạo lý nghe xong, phải nên tha thiết tự hỏi chính mình, có noi theo được đạo lý đó không? Học Phật pháp như vậy mới không uổng công phu, mới không lãng phí thời gian quý báu.

Người xưa nói: *“Lời nói là pháp, việc làm là đạo”*. Còn nói rằng: *“Nói cho tốt, nói cho hay, chẳng thực hành, chẳng phải đạo”*, lại có câu: *“Đạo là hành, chẳng hành, đạo chẳng có lợi ích, Đức là lập thành, chẳng lập đâu còn đức”*. Trời giá lạnh như thế, đến để giảng Phật pháp, để nghe Phật pháp, thế tất phải thực hành một cách thực tiễn, mới gọi là nghe pháp. Nếu không nghe được

bao nhiêu bài kinh, bao nhiêu bài pháp, đều thành vô dụng. Về điểm này, mong các bạn hiểu một cách sâu xa hơn nữa.

Hằng ngày chúng ta cùng nhau nghiên cứu Phật pháp thì ai cũng đều có chỗ tâm đắc, nhưng nếu không thực hành thì cũng vô dụng. Sau khi nghiên cứu, mình phải đó mà tu hành. Phải thực hành với “*Chân đạp trên mặt đất vững chắc*” thì mới có sự thọ dụng. Nếu mình không thực hành chỉ nói suông, thì mình cũng giống như “người đá” đối với Phật pháp chẳng giúp ích được bao nhiêu cả!

Khi “Tri hành hợp nhất” biết và làm là một, thì sự tu hành của mình nhất định thành tựu, yêu ma quỷ quái chỉ nghe tiếng là đầu hàng ngay. Vì sao vậy? Bởi vì các bạn có tri kiến chân chánh nhận thức được sự lí thật giả biết được gì nên làm và việc gì không nên làm! Các bạn cần nhận thức rõ ràng, hiểu thấu suốt không làm chuyện điên đảo, không có mọi phiền não, rắc rối thì mới có thể nói là đã đạt tới cảnh giới “*Tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ*”. Do đó, các bạn nếu biết được một chút thì hãy thực hành một chút, bởi “*Tích tiểu thành đa*,”

góp gió thành bão". Từ một chút mà tích lũy dần thì sẽ thành nhiều, ví như đồng cát cũng có lúc dồn thành ngọn núi, công phu đầy đủ thì tự nhiên sẽ thành công! Đức Phật có dạy một bài kinh 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 dần dần".*

--oOo--

*"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".*

Chúng ta được ở đây tu hành yên ổn là đã có gieo trồng nhân quả từ nghiệp thiện lành vô số kiếp "được nhân quả hậu đãi" rất nhiều, do đó mình không được lãng phí cơ

hội quý báu này và không nên phụ lòng của Trưởng Lão Thông Lạc. Các bạn hãy dừng mãnh, tinh tấn tu tập pháp **Quán hạnh thân bất tịnh** để không còn làm khổ mình, làm khổ người trong kiếp sống luân hồi này nữa bạn nhé!

I- THỂ NÀO LÀ QUÁN HẠNH THÂN BẤT TỊNH?

Quán hạnh nghĩa là phương pháp thực hành tập trung tư tưởng quán xét 32 vật bất tịnh trong thân, từ chân đến đỉnh đầu đầy rẫy sự bất tịnh, quán xét tỉ mỉ rõ ràng để tự tướng xuất hiện, đối trị với tâm tham đắm sắc dục.

Như các bạn đã biết: Nếu người đa dục dùng phương pháp Quán thân bất tịnh đối trị; nếu người nhiều nóng giận dùng pháp môn Từ bi đối trị; người nhiều ngu si lấy pháp môn quán Nhân duyên đối trị; nếu lo nghĩ lấy pháp môn Định niệm hơi thở đối trị, v.v..

Người dâm dục nhiều nên tu hạnh quán thân bất tịnh. Từ chân cho đến đỉnh đầu: tóc, lông, móng, răng, da mỏng, da dày, máu mủ, thịt, gân, mạch, mạch máu, tuỷ, gan, phổi, tim, lá lách, dạ dày, ruột non, ruột

già, phân, nước tiểu, nước mũi, nước miếng, nước mắt, mồ hôi, cốt ráy, đất, bong bóng, óc, mật đằm bầy nhầy, mỡ, mỡ sa, màng óc. Đó là 36 vật bất tịnh trong thân. (Theo luận điểm của Bắc truyền).

II- PHƯƠNG PHÁP QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Có 10 thứ bất tịnh nơi thân chết mà chúng ta cần quán tưởng như sau:

1) **Tướng phình trướng**: Ngày thứ nhất ở gần bên cạnh thân chết, quán thân phình trướng to lên.

2) **Tướng xanh bầm**: Ngày thứ hai, quán thân bị gió nắng bầm xanh, biến dạng.

3) **Tướng máu mủ**: Ngày thứ ba, quán thân bị chảy máu mủ, nước rỉ trong thân chảy ra hôi thối.

4) **Tướng nứt nẻ**: Ngày thứ tư, quán thân bị nứt nẻ từng mảnh thịt lớn nhỏ bị chảy rỉ nước.

5) **Tướng bị gặm nhấm**: Ngày thứ năm, quán tưởng chim thú đến xé ăn gặm nhấm từng khúc thịt của chân và tay.

6) **Tướng bị rã rời**: Ngày thứ sáu, quán

thây chết da thịt rã nát, từng mảnh thịt rã nát.

7) **Tướng bị phân nát**: Ngày thứ bảy, quán thân bị phân tán từng khúc từng mảnh thịt rời rạc, nằm lộn xộn, cái đầu bị phân tán ra, tay chân phân rời ra, không còn nguyên vẹn nữa.

8) **Tướng bị chảy máu**: Ngày thứ tám, quán thân máu thịt rơi rớt lai láng từng mảnh vụn nhỏ.

9) **Tướng bị trùng ăn**: Ngày thứ chín, quán tướng chim thú ăn, gân xương, đầu mình, tay chân tan rã, vi khuẩn, giòi đục từng mảnh thịt vụn lả tả.

10) **Tướng bộ xương trắng**: Ngày thứ mười, quán tướng da thịt đã hết, bị chim thú giòi đục ăn hết, chỉ còn bộ xương trắng bừa bãi.

Mười pháp quán tướng này, để đối trị nghiệp tham ái tức là lòng tham đắm sắc dục nơi thân con người.

Khi tâm yêu sắc cho đó là tịnh, tâm yêu sắc dứt liền biết là bất tịnh. Nếu là thật tịnh thì phải thường tịnh, mà đây không phải là thế. Như chó ăn phân cho là sạch, lấy con

mắt người xem thì thấy rất dơ. Thân này toàn cả trong ngoài không có chỗ nào là sạch, nếu yêu dáng ngoài của thân, toàn thân da mỏng bao bọc, nếu nắm bắt một miếng bằng ngón tay thì sẽ thấy bầy tướng bất tịnh, huông là cả 36 vật nhơ nhớp trong thân.

Hơn nữa xét ra nhân duyên tạo thành thân có bao nhiêu thứ bất tịnh. Trước tiên do tinh huyết cha mẹ hợp thành là bất tịnh, thành thân rồi thường xảy ra những thứ bất tịnh, cho đến quần áo, mềm chiếu cũng là bất tịnh, nếu đến khi chết thì sự bất tịnh không thể kể xiết. Do đó nên biết sống, chết, trong, ngoài đều là bất tịnh cả.

Khi một tu sinh muốn tu tập hạnh quán thân bất tịnh về một tử thi phình trương, cần phải thọ giáo với một vị thầy am tường về đề tài này. Lúc đi đến bãi tha ma hay nơi có tử thi, vị tu sinh phải thưa với một vị Tỷ kheo khác biết việc mình làm, và nên đi theo chiều xuôi gió để tránh hôi thối làm cho mình nôn mửa. Tử thi thích hợp phải là tử thi của người cùng phái. Vì nếu thi thể của một phụ nữ thì không thích hợp cho tu sinh phái nam. Thậm chí nếu thầy mới chết, nó còn có thể trông đẹp nữa là khác, và do đó

có thể nguy hiểm cho đời sống phạm hạnh. Khi đã đến nơi, vị tu sinh phải đứng đối diện với tử thi ở một khoảng cách vừa tầm nhìn rõ, không xa quá, cũng không gần quá. Thế rồi vị tu sinh chú tâm trên đối tượng ấy với các yếu tố như sau:

- 1- Theo màu sắc của thân bất tịnh.
- 2- Theo đặc điểm của thân bất tịnh.
- 3- Theo hình dáng của thân bất tịnh.
- 4- Theo phương hướng của thân bất tịnh.
- 5- Theo định xứ của thân bất tịnh.
- 6- Theo giới hạn của thân bất tịnh.

Nhưng nếu hạnh quán tưởng theo cách trên mà tợ tướng bất tịnh chưa xuất hiện, thì vị tu sinh nên quán tưởng theo 5 cách khác nữa:

- 1- Những khớp xương trên thân bất tịnh.
- 2- Những chỗ mở ra trên thân bất tịnh.
- 3- Những chỗ lõm ra trên thân bất tịnh.
- 4- Những chỗ lõm trên thân bất tịnh.

5- Xung quanh bốn phía trên thân bất tịnh.

Theo những cách này, vị tu sinh chú tâm vào tử thi, thâm hướng như lý tác ý: **“Tướng phình trương, tướng phình trương”** cho đến khi nào hình ảnh tử thi hiện rõ trong tâm vị tu sinh. Nếu tướng ấy vẫn chưa hiện rõ, vị tu sinh phải lặp đi lặp lại như lý tác ý (tự kỷ ám thị) nhiều lần: **“Bất tịnh là tướng phình trương, bất tịnh là tướng phình trương”**.

Nếu câu này mà vẫn chưa đạt được kết quả hãy còn dục thì ta hướng tâm như lý tác ý: **“Sắc dục là bất tịnh, là uế trược, nhứt nhao, hôi thối, khó chịu vô cùng. Sắc dục tạo muôn ngàn bệnh tật tai ương, và truyền nói nhau nhân quả luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ dứt, một người để lại muôn người khổ, nối tiếp nhau vô cùng vô tận. Ta phải xa bỏ, xa lìa, viễn ly, vĩnh viễn, xem nó như rắn độc, ung nhọt, cho nó là nguy hiểm, nhất là tai họa ác độc bệnh truyền nhiễm nan y khó chữa”**.

Câu sau mạnh hơn câu trước, như truyền lệnh thì may ra ta mới có thể xa lìa

và khi nhắm mắt lại tưởng đến tướng ấy cho đến khi nào tướng ấy hiện ra trước mặt. Dù vị tu sinh mở mắt nhìn hay nhắm mắt quán thì tợ tướng ấy vẫn luôn có mặt.

Khi vị tu sinh luyện tập đến độ nhuần nhuyễn, tợ tướng sẽ khởi lên, bất kỳ thời gian nào khi hướng tâm đến là tợ tướng xuất hiện liền. Khi đó vị tu sinh đắc định an chỉ, khi đã vững chắc với an chỉ, vị tu sinh tu tập tuệ giác và đắc quả A la hán.

Tướng tử thi phình trương được tu tập như trên thì các tướng bầm xanh, v.v.. cũng áp dụng tương tự như thế. Chỉ cần thay đổi danh từ “phình trương” bằng danh từ thích hợp với trình trạng tử thi mà mình đang quán tưởng.

Một người đã đắc thiên nhờ bất cứ pháp quán bất tịnh nào trên đây thì thoát khỏi tham dục. Vì khi tâm đã được tập trung vào đề mục quán tưởng thì không còn chú ý đến các đối tượng bên ngoài.

Khi khảo sát bản tính của từng người để tìm một pháp quán bất tịnh thích hợp ta thấy như sau:

1) Tướng của thân chết phình

trường: Thích hợp cho mẫu người yêu dáng điệu, vì nó làm hiện rõ sự xấu xí của hình dáng tử thi.

2) **Tướng của thầy chết bầm xanh:** Thích hợp cho người nào yêu màu da, vì nó hiện rõ sự xấu xí dị hình của màu da.

3) **Tướng của thầy chết có mùi:** Thích hợp cho một người nào yêu mùi thơm toát ra từ thân thể ướp hương, vì vết thương này làm hiện rõ mùi thối tha liên hệ đến thân thể.

4) **Tướng của thầy chết bị chặt:** Thích hợp cho một người nào yêu sự chắc chắn của thân thể, vì nó làm hiện rõ lỗ hổng trong thân.

5) **Tướng của thầy chết bị gặm nhấm:** Thích hợp cho một người nào yêu sự tích tụ của thịt ở những phần thân thể như bộ ngực, vì nó làm hiện rõ sự tích tụ thịt đi đến tan rã.

6) **Tướng của thầy chết bị rã rời:** Thích hợp cho một người nào yêu dáng kiêu diễm của tay chân, vì nó làm hiện rõ tay chân bị rã rời như thế nào.

7) **Tướng của thầy chết bị phân tán:**

Thích hợp cho một người nào yêu toàn bộ thân hình đẹp, vì nó làm hiện rõ sự phân tán và đối khác của toàn bộ thân thể.

8) Tướng của thầy chết chảy máu mủ: Thích hợp cho người nào yêu cái vẻ yếu điệu do đồ trang sức đem lại, vì nó làm hiện rõ vẻ ghê gớm của thầy chết cả mình đầy máu me tanh hôi.

9) Tướng của thầy chết bị trùng ăn: Thích hợp cho người nào tham sở hữu thân thể, vì nó làm hiện rõ thân này là chỗ ở của nhiều loại vi trùng.

10) Tướng của bộ xương trắng: Thích hợp với người yêu hàm răng đẹp, vì nó làm hiện rõ tính cách ghê tởm của những cái xương trong thân thể.

Đây là cách phân loại của Hạnh quán thân bất tịnh có 10 thứ tùy theo tính tham dục của mỗi người, để đoạn diệt.

Tuy pháp quán bất tịnh này được chia thành mười loại, nhưng đều có cùng một đặc tính, đó là trạng thái không sạch, hôi hám đáng ghê tởm, không những tử thi mới là bất tịnh, mà một xác sống cũng mang đầy đủ tính chất bất tịnh như một xác chết chỉ khác

một đều là tính chất bất tịnh nơi xác sống không được rõ rệt, vì nó may mắn được che dấu dưới những lớp trang sức khả ái.

III- QUÁN VỀ BẢN CHẤT CẤU TẠO BẤT TỊNH CỦA THÂN XÁC

Sau đây là bản chất đích thực của thân xác: Nó là sự tích tụ của hơn 300 cái xương được nối lại với nhau bởi 180 khớp dính liền nhờ 900 cái gân, trét đầy với 900 miếng thịt được bọc bằng da trông ẩm ướt, bao ngoài với lớp da có những lỗ rả rác đó đây, luôn luôn tiết ra như một cái bình dầu mà trong đó cả một tập thể vi trùng cư trú. Đó là cái nhà của tật bệnh, nền tảng của những trạng thái đau khổ, luôn luôn rỉ ra từ 9 lỗ như một ung nhọt kinh niên. Nơi hai con mắt ghen chảy, nơi hai lỗ tai thì cứt ráy, từ hai lỗ mũi là nước mũi, từ miệng là thức ăn, mật, đàm, máu. Từ hai lỗ bài tiết bên dưới là phân và nước tiểu, và từ 99.000 lỗ chân lông tiết ra một chất mồ hôi vô vị, với ruồi nhặng bu quanh. Bàn chân con người có 26 cái xương, 19 bắp, 107 dây chằng và 33 mạch máu. Do sự cấu tạo hoàn mỹ như vậy nó mới có thể chịu đựng được trọng lượng của thân thể bất tịnh và mọi hoạt động chạy nhảy của cơ thể.

Cái thân xác này, nếu không được tắm rửa, chăm sóc, khoác y phục bên ngoài thì xét về tính chất đáng tởm, một ông vua cũng không khác gì người hốt rác. Nhưng nhờ đánh răng, súc miệng, nhờ thoa ướp bằng những hương hoa mà nó biến thành một trạng thái được xem là “Tôi” và “Của tôi”. Cứ thế đàn ông say đắm đàn bà, đàn bà say đắm đàn ông mà không nhận thức cái thực chất dơ bẩn của cơ thể được che đậy bằng những trang sức mong manh. Trong ý nghĩa tối hậu thật không còn một chỗ nào trên thân xác, dù nhỏ như hạt bụi, đáng để mà tham đắm.

Khi có một mẩu nhỏ nào nơi thân xác như tóc, lông, răng, móng rơi ra, thì người ta sẽ không dám động tới, mà còn cảm thấy hổ thẹn, nhục nhã, ghê tởm. Vậy mà khi chúng ta còn ở trong thân xác thì mặc dù vẫn đáng ghê tởm người ta lại xem là dễ chịu, đáng ham muốn, trường cửu, khả ái, tự ngã, v.v.. Bởi vì bị trùm kín trong màn tối vô minh, bị nhuốm đầy tham ái đối với tự ngã, mà người ta đã nhận thức sai lạc như thế. Chẳng khác gì con chồn già trông thấy cái hoa đỏ trên cây mà tưởng lầm là miếng thịt:

“Xưa có con chồn già

*Thấy cây rừng trở hoa
Vội vàng chạy đến nghĩ:
Đây thịt, cây sinh ra!*

--oOo--

*Chồn ta nhai hoa rụng
Chả thấy nước nôi gì
Tưởng thịt trên cây khác
Thịt rụng có ngon chi”.*

Thế như, người trí sẽ quán sát thân này
như sau:

*“Thân xác thối tha này
Như phân, như nhà xí
Khó ưa với người trí
Nhưng kẻ ngu say mê.*

--oOo--

*Như vết thương chín lỗ
Bọc trong lớp áo da
Rỉ bất tịnh mọi chỗ
Uế khí, mùi bay xa”.*

Do vậy vị tu sinh có khả năng nên nắm

lấy bất cứ tướng bất tịnh nào khi thấy chúng hiển lộ, để làm một đề mục thiền quán, hầu xa lìa sự chấp thủ tham đắm sắc dục.

Như các bạn đã biết, trong thân ta có 32 vật bất tịnh như sau, khi một vị tu sinh quán thân này thì phải quán sát từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tuỷ, tim, gan, hoành, cách mô, lá lách, phổi, ruột, phân, mật, đờm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu và não.

Ba mươi hai vật này được xếp thành 6 nhóm như sau:

* Nhóm 1 (tóc lông) gồm 5 thứ: tóc, lông, móng, răng, da.

* Nhóm 2 (thịt xương) gồm 5 thứ: thịt, gân, xương, tuỷ, thận.

* Nhóm 3 (tim phổi) gồm 5 thứ: tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi.

* Nhóm 4 (ruột não) gồm 5 thứ: ruột non, màng ruột, mỡ, da, phân, não.

* Nhóm 5 (máu mủ) gồm 6 thứ: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ.

* Nhóm 6 (nước tiểu) gồm 6 thứ: nước mắt, nước mũi, nước miếng, niêm dịch, nước khớp xương, nước tiểu.

Một vị tu sinh muốn tu tập mục thiền quán bất tịnh này, trước hết phải đến thụ giới một vị thầy đã có kinh nghiệm tu tập về nó. Vị thầy cần chỉ dạy cho vị tu sinh 7 điều kiện thiện xảo để áp dụng cho việc tu tập như sau:

- 1- Học thuộc tên gọi của các vật.
- 2- Làm cho nó thuộc nằm lòng.
- 3- Biết rõ màu sắc của mỗi vật.
- 4- Biết rõ hình dáng của mỗi vật.
- 5- Biết rõ phương hướng.
- 6- Biết rõ vị trí.
- 7- Biết rõ giới hạn.

Đó là 7 thiện xảo mà vị tu sinh muốn tu tập về quán tưởng 32 vật bất tịnh trước hết phải học tập. Tiếp đến vị thầy cần phải hướng dẫn về 9 điều kiện thiện xảo trong việc chú tâm như sau:

- 1- Về thứ tự.
- 2- Không quá nhanh.
- 3- Không quá chậm.
- 4- Tránh phân tâm.
- 5- Vượt qua khái niệm.
- 6- Lần lượt loại bỏ.
- 7- Về định tĩnh.
- 8- Về tướng định.
- 9- Tướng xả.

Nói chung, vị tu sinh khi bắt đầu học thuộc phải nhớ rõ “thứ tự” của từng vật; khi khảo sát “không nên quá nhanh”, cũng “không nên quá chậm”, vì nhanh hay chậm đều làm cho vật ấy không hiện rõ ràng. Đồng thời “phải chú tâm” không được để tâm bị phân tán trong những đối tượng bên ngoài. Khi tâm phân tán thì thiền định bị thối thất. Tiếp đến là “vượt qua khái niệm”, nghĩa là phải quên tên gọi của chúng mà chú trọng khía cạnh ghê tởm của chúng. Thế rồi, cần “lần lượt bỏ qua” những phần hiện rõ. Nhờ đó mà vị tu sinh phát sinh “định tĩnh”. Nhưng vị tu sinh phải biết cách điều hoà mới đạt được kết quả tốt nhất. Nếu một vị

tu sinh tu tập tăng thượng tâm mà chỉ tác ý đến tướng định, thì tâm dễ trở nên “giải đãi”. Trái lại, nếu “tinh tấn” quá mức, thì cũng dễ sinh ra “trạo cử”. Thế nhưng, nếu chỉ tác ý đến “tướng xả” thì tâm sẽ không tập trung đúng mức để diệt trừ các lậu hoặc.

Đức Phật dạy cho các Tỳ kheo về sự khéo léo trong cách tu tập pháp thiền quán thân bất tịnh được diễn tả: ***“Này các Tỳ kheo, như một người thợ vàng thiện xảo sửa soạn lò bệ, đốt lò và đổ vàng thô vào đó để luyện, thì vị ấy thỉnh thoảng thụt bệ, thỉnh thoảng rưới nước, thỉnh thoảng ngồi canh chừng. Nếu người thợ vàng ấy chỉ có một bệ thụt ống bệ thì vàng sẽ cháy; nếu như có một bệ rưới nước thì vàng sẽ nguội lạnh; và nếu chỉ ngồi nhìn mãi thì vàng không được tôi luyện đúng mức. Nhưng nếu vị ấy thỉnh thoảng thụt bệ, thỉnh thoảng rưới nước, thỉnh thoảng ngồi canh chừng thì vàng sẽ trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng tươi sáng không vỡ bể mà dễ uốn nắn, muốn làm đồ trang sức như dây chuyền, kiềng vàng thì làm được dễ dàng.***

Cũng vậy, này các Tỳ kheo, có 3

tướng mà Tỳ kheo tu tập tăng thượng tâm cần phải thỉnh thoảng tác ý... thì tâm vị ấy trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng và tập trung đúng mức để diệt trừ lậu hoặc. Vị ấy sẽ có khả năng chứng đắc bất cứ trạng thái nào mà vị ấy mong muốn chứng đắc vào trí tuệ” (A.I.256).

Khi khởi sự tu tập, trước hết vị tu sinh hãy khảo sát đối tượng thứ nhất của 32 uế vật, tức là tóc, v.v.. phương pháp khảo sát là dựa vào 5 yếu tố đã đề cập tên, tức là: màu sắc, hình dáng, phương hướng, xuất xứ và giới hạn của nó. Trước hết, tóc bình thường có “màu đen” ngoại trừ trường hợp có những màu sắc khác; về “hình dáng” tóc có hình ống dài; về “phương hướng” chúng ở phía trên; về “xuất xứ” chúng ở trong lớp da sát lớp da bao bọc cái sọ; về “giới hạn” ở hai bên chúng là hai vành tai, phía trước là cái trán, và phía sau là cái gáy. Nói chung, chủ yếu của phương pháp khảo sát là làm nổi bật tính chất bất tịnh của chúng.

Vị tu sinh lần lượt khảo sát 31 vật còn lại cũng theo phương cách vừa kể. Nhưng ở đây, chúng ta cũng nên ghi nhận vài vật cụ thể mà chúng tôi đã có kinh nghiệm trong

pháp quán này và nghiên cứu khảo sát tỉ mỉ, để hiểu rõ và đối chiếu với y học hiện đại. Chẳng hạn về “**răng**”, từ răng của cho đến răng cùng được chia thành 4 loại: từ loại răng một chân, đến răng hai chân, ba chân và cuối cùng là bốn chân.

+ **Xương**:

Có tất cả 300 xương, bao gồm 64 đốt xương chân, 64 xương sụn phụ thuộc vào thịt, 18 xương sống, 24 xương sườn (gồm cả hai bên), 14 xương ngực, 7 xương cổ, v.v.. cộng tất cả thành số lượng kể trên.

+ **Quả tim**:

Trái tim đập khoảng 60-80 lần trong một phút. Toàn bộ máu cơ thể đi qua tim từng 60 giây. Quả tim này không phải là một cái bơm mà thật ra là hai; một trái và một phải làm việc hài hoà nhau và không phải là 2 thì mà là 3 thì:

- Thì I: Tâm trương (Diastole): Tim giãn ra, cho phép máu lên hai buồng trên (hai tâm nhĩ).

- Thì II: Tâm thu - Tâm nhĩ (Atrial - Systole): có hai tâm nhĩ co bóp, gửi máu xuống hai buồng dưới (2 tâm thất).

- Thì III: Tâm thu tâm thất (Ventricle - Systole): cả hai tâm thất co bóp gửi máu đi khắp cơ thể.

Nhịp tim đập là tự động, nhưng những xung động, thần kinh làm tăng hay giảm nhịp tim. Khi sợ hãi, giận dữ... nang thượng thận sẽ tiết ra Norepinephrine hay Epinephrine làm tăng nhịp tim, tuyến giáp trạng sẽ tiết ra Thyroxine. Khi tâm bình an, trung tâm kích thích dây thần kinh số 10 sẽ làm chậm nhịp tim, thần kinh hệ sẽ tiết Acetylcholine làm giảm nhịp tim.

Xúc cảm làm ảnh hưởng tim biết bao... Khoa miễn dịch - Thần kinh tâm lý (Psycho-Neuro-Immunology) đã chứng minh rằng cảm xúc làm thay đổi nhịp tim và chức năng tim. Một trái tim vui vẻ là một thần dược... Tiếng cười vui vẻ có một sức mạnh vô song ngăn ngừa kích phát tim (Heart attack) và những bệnh hiểm nghèo khác. Đặc biệt tim nhạy với stress và ưu sầu thất chí. Cảm xúc quá độ làm tổn thương tim trầm trọng.

Ở người có trí tuệ trái tim hơi rộng, còn ở người không có trí tuệ nó chỉ là một cái chồi hoa sen.

+ **Túi Mật:**

Túi mật có hình quả lê nằm sau gan bên trái. Túi mật chứa mật, được tiết ra từ gan, để chuyển hoá mỡ thành các nhũ tương dưỡng chất. Mật là một hỗn hợp acide mật (còn gọi là muối mật), Cholesterol và Lecithin. Cholesterol tác dụng như một chất đệm để ngừa acide mật ăn mòn túi mật và ruột non.

Gan và túi mật có trách nhiệm trong việc kiểm soát và làm cân bằng cơn nóng giận. Một người mà gan và mật khỏe mạnh sẽ có tính tình hài hòa, nhưng khi gan và túi mật rối loạn thì dễ nổi cơn giận, và tính khí thường là khó chịu. Mất cân bằng gan và mật có thể đưa đến đau đầu. Bất cứ rối loạn nào ở gan cũng sẽ làm rối loạn túi mật (kính lặc của túi mật bắt đầu từ thái dương và bao phủ cả hai bên đầu). Về mật, gồm có mật tại chỗ và mật luân lưu. Mật luân lưu rải ra như một giọt dầu lan trên khắp mặt nước khắp cả châu thân, trừ tóc, lông, v.v.. Khi túi mật bị xáo trộn, sinh vật sẽ nổi điên khùng, mất hết tầm quý, và làm những việc không suy nghĩ.

+ **Quả Thận:**

Con người có hai quả thận song song

với cột sống, trên thắt lưng. Thận trái nằm dưới gan, thận trái nằm dưới lá lách. Thận trái cao hơn thận phải.

Hệ thống tiết niệu gồm có 2 quả thận, 2 niệu quản, 1 bàng quang, và 1 niệu khẩu (niệu quản nối liền thận và bàng quang). Thận là nhà máy lọc tuyệt diệu, thận có thể nhận dạng tất cả những gì trong máu, và rồi sẽ quyết định phải xử trí ra sao, thận giữ lại một lượng vừa đủ và phần còn lại thì thải ra ngoài.

Thận không phải như là một máy lọc đơn giản... Thận di chuyển những thành phần của máu, phân loại ra, và rồi hấp thu lại vào máu những chất thiết yếu. Một khi đã lọc sạch, máu được tụ vào tuỷ thận (medulla) và tiếp tục chảy xuyên suốt trong cơ thể. Thận hoàn thành nhiệm vụ này với một hiệu quả lạ lùng kỳ diệu, khoảng chừng 1,125 lít máu chảy qua thận mỗi phút.

Dù có hai quả thận nhưng chỉ cần một quả thận là đủ cho đời sống chúng ta.

Nỗi đau buồn, khổ tâm gây ra, một loạt thay đổi sinh lý trong cơ thể như làm tăng cao huyết áp, cholesterol máu, mất quân bình nội tiết tố: Cortisol, và Epinephrine

(adrenaline) tăng lên, tất cả phổi hợp lại làm tàn phá tim và thận.

Sự suy yếu hay giãn nở thận là nguyên nhân của một loạt vấn đề lo âu, sợ hãi quá mức, thiếu ý chí, thiếu lòng quả cảm, quyết đoán. Năng lượng thận suy yếu có thể đưa đến ù tai, nhiễm khuẩn tai, trẻ em đái dầm.

Bàng quang: giống như thận, bàng quang kết hợp những tháng mùa đông. Bàng quang dễ bị ảnh hưởng bởi sự sợ hãi và stress. Vì thế cần thanh thân và bình tĩnh dù trong những tình thế khó khăn. Đau vùng lưng khi thận và bàng quang bị rối loạn.

Nước tiểu bình thường màu vàng nhạt, mùi nhẹ. Nếu ăn nhiều trái cây, đường, rượu, sẽ làm nước tiểu loãng, trái lại ăn nhiều muối, mỡ, thức ăn động vật thì nước tiểu đậm đặc, dễ đưa đến khả năng suy thận và bàng quang.

+ **Lá Gan:**

Gan gồm hai thùy, thùy trái nhỏ thùy phải lớn hơn. Mỗi thùy gan được chia thành những phần nhỏ hơn gọi là tiểu thùy.

Gan là bộ tổng chỉ huy của cơ thể, là một phòng xét nghiệm, thử nghiệm, xác

định các chất hoá học trước khi đi vào cơ thể, trung hoà các chất độc, tạo ra máu cần thiết, chuyển hoá các chất và góp phần trong miễn dịch.

Gan tạo ra mật, giúp cho việc tiêu thụ mỡ.

Gan giúp tiêu huỷ các hồng cầu già, v.v..

Cuối cùng gan loại bỏ các chất độc trong máu bằng cách thải trừ các loại thuốc, và rồi làm thay đổi các cấu trúc hoá học để cho chúng trở nên vô hại. Một khi chất độc trở nên vô hại, gan phóng thích nó ở một dạng lỏng trong dịch mật, từ đó đào thải qua đường tiêu hoá.

Gan là nơi nhận máu rất nhiều, khoảng $\frac{1}{4}$ lượng máu ngoại vi nằm ở gan khi cơ thể nghỉ ngơi và khi bạn tập trung thể dục thì phần lớn máu được phân phối đến khắp cơ thể. Gan còn nhận máu từ lá lách, gan kiểm soát phần nào lá lách.

Mặc dù gan thực hiện hơn 500 chức năng bởi chỉ một loại tế bào của tiểu thụ mà bao giờ cũng hoàn thành nhiệm vụ của mình. Như thế, có thể giải thích tại sao gan vẫn hoạt động bình thường một cách đúng

đần chính xác khi $\frac{3}{4}$ cấu trúc tổ chức bị huỷ hoại.

Gan với chức năng lọc sạch máu, tuy nhiên nếu chất độc vượt quá giới hạn khả năng lọc máu của gan thì sẽ ứ đọng lại trong gan, trong máu gây tác hại đến sức khỏe toàn bộ.

Một cơ quan khác đặc biệt cũng tham gia vào việc lọc sạch máu là thận. Thế nhưng khi chất độc tiếp tục vượt quá mức cho phép hoạt động của các phụ tạng, thì hệ thống miễn dịch sẽ được huy động lực lượng để chống lại, nhưng sau đó dễ làm suy giảm hệ thống miễn dịch.

May thay gan có một năng lực hồi phục rất kỳ diệu khi những vấn đề gây rối được loại bỏ.

Gan còn có những chức năng sống động như: đem máu và “khí” đến cơ, gân, dây chằng, móng (tay chân), và đặc biệt đến mắt. Cơ, gân, khớp mềm dẻo linh hoạt mạnh mẽ khi có một lá gan lành mạnh phản ảnh một tâm hồn uyển chuyển hay linh động và ngược lại cũng trở nên căng cứng hay phản ảnh yếu ớt với một lá gan suy nhược. Và đa số những vấn đề trực trặc ở mắt là có nguồn

gốc từ gan, và ngược lại khi mắt làm việc quá sức cũng làm cho gan trở nên mệt mỏi.

Gan duy trì sự ổn định của cảm xúc, đặc biệt là những cảm xúc mạnh của sự tức giận: con người không chỉ hại gan bằng rượu, thức ăn quá dư thừa, mà còn có cả những cơn giận dữ thường xuyên. Sống và làm việc ở một nơi bừa bãi lộn xộn cũng thường mang lại sự mất cân bằng của gan: sự trong sáng và ổn định tinh thần phản ánh một lá gan khỏe mạnh.

Hàng ngày gan nhận một lượng khí tốt nhất từ 1 giờ sáng đến 3 giờ sáng, túi mật thì từ 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng, như vậy chủ yếu vào những giờ ngủ, nghỉ. Mức ngủ về đêm là có ảnh hưởng xấu vì từ 11 giờ đêm đến 3 giờ sáng là khi mà gan và túi mật đang được nạp khí vào.

Như thế, giống như bộ tổng tư lệnh, gan duy trì sự cân bằng cả thể chất lẫn tinh thần của cơ thể.

+ **Hệ hô hấp phổi:**

Phổi là cơ quan chính của hệ hô hấp. Phổi cung cấp oxygen cho cơ thể và thải carbon Dioxide. Một khi O₂ đến các tế bào

thì phối hợp với các đường máu glucose, tạo ra những phản ứng đốt cháy trong tế bào. Những phản ứng này làm thoát ra năng lượng mà tế bào dùng để duy trì đời sống. Qua một loạt phản ứng phức tạp. O_2 và đường máu oxy hoá một phần của tế bào là nhiễm sắc thể (Mitochondria). Từ đó năng lượng dự trữ trong phân tử gọi là ATP (Adenosine Triphosphate) có trong những hệ thống sống động xuyên suốt thiên nhiên. Khi cần năng lượng ATP có khả năng cung cấp năng lượng đến cho tế bào.

Oxygen (O_2) là quá trình chính yếu mà đường máu đốt lên như một nhiên liệu. Không có oxygen thì tế bào sẽ không có năng lượng và tất cả các bộ phận trong cơ thể ngừng hoạt động và chết đi. Tây y nghĩ rằng thức ăn sẽ như một năng lượng chứ không phải oxygen. Nhưng thức ăn sẽ vô dụng như một chất đốt nếu không có O_2 . Như thế, cả hai thức ăn và O_2 là chính yếu trong quá trình tạo ra năng lượng.

Năng lượng hiểu như là một cái gì thiêng liêng thần kỳ... Ấn Độ gọi là khí prana là nguồn năng lượng vũ trụ nguyên thủy, đem lại cho mọi vật, mọi loài hiện hữu và sống

động. Và cũng hiểu như là nó điều khiển sự phát triển con người, kiểm soát thể chất và tâm linh.

Thở tập thiền về Định niệm hơi thở điều đặn và sâu làm cho thần kinh quân bình, tập trung và ít bị ảnh hưởng của ngoại cảnh. Hơi thở điều khiển bởi trung tâm hô hấp qua phổi, não bộ và sự kiểm soát là do ý chí tự do.

Hơi thở là cửa ngõ vào tận sâu thẳm của thể chất và tâm linh. Những người làm chủ được hơi thở và đã điều khiển được hơi thở tịnh chỉ các hành trong thân nhập 4 thiền làm chủ sự sống chết. Cách đây 2549 năm có Phật Thích Ca ở nước Ấn Độ, thế kỷ 21 có Trưởng Lão Thông Lạc ở Việt Nam (thị trấn Trảng Bàn Tây Ninh). Như thế hơi thở là cửa lớn mở vào cửa ngõ thần linh hiện hữu trong mỗi chúng ta.

Sự sống con người biểu lộ rõ nét hơn cả qua sự hô hấp. Các biến đổi của cơ thể cũng theo đó mà chuyển hoá để giữ gìn các chất sống. Hơi thở không phải là phổi làm không khí di chuyển, nhưng là phát ra một tiềm lực thiêng liêng mang đi tính chất thực thể của con người, biểu lộ ở nhiều bộ phận khác

nhau và lưu thông xuyên suốt cơ thể.

Nếu một phần cơ thể bị bệnh thì tất cả những bộ phận cơ thể khỏe mạnh khác phải chiến đấu, không phải cho một bộ phận nào mà là cho toàn cơ thể, vì một chứng bệnh ở một bộ phận nào đó có thể làm tiêu vong cả cơ thể con người.

Phổi nhận khí tốt nhất là từ 3 giờ sáng đến 5 giờ sáng, mất ngủ trong khoảng thời gian đó là do mất quân bình của phổi. Nếu hơi thở nông, nhanh, chúng tỏ cá tính con người có phần nhiều là yếu mềm, không tự chủ. Trái lại, với nhịp sống thở sâu, đều thì đó là một con người tràn đầy nhựa sống, sâu lắng quy củ, bình thản và an nhiên...

Những vị thầy Đông phương khuyên chúng ta cách kiểm soát thận và tim là giữ vững kiểm soát cho được hơi thở trong tất cả mọi trường hợp. Khi xúc động mạnh, giận dữ, sợ hãi quá độ, chúng ta nên thở sâu, nhịp nhàng, điều đặn (sâu, nhẹ, êm).

Làm cho thận mạnh lên sẽ làm cho hơi thở sâu lắng hơn, và làm cho phổi mạnh lên. Yếu phổi sẽ dẫn đến đau buồn, sầu khổ. Người có phổi mạnh dễ dàng rũ bỏ quá khứ và giữ vững mức quân bình cảm xúc.

Y khoa Trung Quốc còn cho rằng phổi chế ngự thú tính trong mỗi con người chúng ta. Phổi liên hệ với gan là thống trị sự giận dữ. Nếu cứ mặc tình cho giận dữ thì sẽ dữ dội, nói ngẩn ra, là con thú trong người hiện ra. Nếu phổi yếu mà gan lại quá độ thì phần thấp kém của bản chất con người sẽ ngự trị, và giận dữ sẽ không kiểm soát được.

+ **Dạ dày - hay còn gọi là bao tử:**

Nước bọt ở miệng là một thứ nước kiềm tính 99% là nước, thêm một ít muối khoáng, tế bào và muối vô cơ. Nước bọt chứa các men Amylase, dự phần vào tiêu hoá chất bột: Carbohydrate. Nước bọt làm ẩm ướt thức ăn, trộn lẫn làm mềm để dễ nuốt, làm sạch miệng và trung hoà độc tố, vi khuẩn và những tác nhân ngoại lai.

Dạ dày chứa thức ăn, tiết các dịch vị tiêu hoá, nhào trộn, nghiền nát thức ăn thành một khối mịn như kem, bắt đầu tiêu hoá protein và cuối cùng là tiết một dịch vị hỗn hợp vào tá tràng.

Dịch vị dạ dày được tiết ra ngay khi bạn thấy hay nghĩ thức ăn: Men pepsin phân hoá protein để dễ thâm nhập vào ruột non, (HCl) Chlorhydrit acid diệt vi khuẩn ở thức

ăn và giúp cho pepsin hoạt động. Một men khác gọi là “yếu tố nội” (Intrinsic factor), cũng được tiết ra dự phần vào sự chuẩn bị vitamin B12 được ruột non hấp thụ sau này. Chất nhầy Mucus cũng được những tuyến đặc biệt tiết ra.

Trong thế giới loài vật, kích thước dạ dày thay đổi phù hợp với loại thức ăn mà động vật đó tiêu thụ: Dạ dày của loài ăn thịt có xu hướng tương đối lớn hơn loài ăn cỏ so với phần còn lại của đường tiêu hoá. Như thế, miệng và ruột non tiêu hoá carbohydrate.

Nhai kỹ để đảm bảo rằng carbohydrate đã trộn đủ với lượng vừa đủ nước bọt và những men tiêu hoá trong nước bọt. Nhai kỹ từng miếng thức ăn, trên dưới 35 lần nếu có thể. Thức ăn trộn nhuyễn với nước bọt góp phần vào việc làm kìm hoá thức ăn, có thể làm mất tác dụng xấu của thức ăn mang tính acide, làm bụng ít đầy hơi, nhai kỹ làm phân hoá thức ăn, làm cho dạ dày và ruột non dễ tiêu hoá thức ăn hơn.

Dạ dày chấp nhận đồ ăn, có thể xem như ẩn dụ cho khả năng con người bao trùm và chấp nhận đời sống.

Dạ dày nằm ở giữa cơ thể như là một

trung tâm, một điểm quân bình mà xoay quanh đó là những vấn đề của đời sống con người. Những ai có dạ dày khỏe mạnh là có được cảm xúc quân bình giữa những điều kiện thay đổi. Một dạ dày yếu dễ làm cho con người dễ bị kích thích, lo lắng...

Sự chuyển động của năng lượng đời sống bởi dạ dày và lá lách nằm trong chiều hướng đối nghịch nhau. Dạ dày điều khiển nhu động đi xuống, trong lúc lá lách lại kiểm soát nhu động đi lên. Nôn mửa là một ví dụ, dạ dày quá co bóp tại tá tràng, trong khi lá lách trở nên giãn ra và kích thích: đó là lúc dạ dày không cho phép đồ ăn và năng lượng đi xuống bên dưới để vào ruột non, trong khi đó lá lách lại kích thích những năng lượng và làm thức ăn đi lên. Điều này xảy ra khi ăn quá nhiều hay bị stress tác động.

Dạ dày phối hợp tốt vào cuối hè (từ giữa tháng 7 đến tháng 9). Ở thời gian này dạ dày và lá lách nhận nhiều khí nhất, dạ dày hoạt động mạnh nhất từ 7 giờ sáng đến 9 giờ sáng.

+ **Ruột non:**

Ruột non chia làm 3 đoạn: Tá tràng dính liền với dạ dày, nhận được mật và tụy

tạng; hồng tràng và hồi tràng. Hồi tràng nối với ruột già tại chỗ phình bầu lên gọi là manh tràng có “Valvo hồi manh tràng”, đó là chỗ trống có 2 mép trong ống ruột để phòng ngừa thức ăn trào ngược trở lại vào ruột non. Một khi đã vào ruột già, ống ruột có 4 lớp, lớp trong cùng là niêm mạc dày dễ bị tổn thương bởi tia X quang hay tia phóng xạ.

Ruột non chứa hàng ngàn tỷ vi khuẩn. Một số vi khuẩn vượt qua được dạ dày, và một khi vào ruột non và xa môi trường acide là bắt đầu sinh sản. Vi khuẩn ruột giữ một vai trò dương tính vào việc tham gia phân hoá thức ăn, và quá trình tiêu hoá làm cho chất dinh dưỡng dễ dàng thâm nhập vào tuần hoàn máu.

Mục đích của ruột non là tiêu hoá và hấp thụ chất dinh dưỡng. Ruột non còn tiết ra các chất nhầy kết hợp với thức ăn gọi là nhũ trấp làm cho bề mặt của ruột non ít bị bào mòn. Tại ruột non các vật chất thô sơ của đời sống (chất dinh dưỡng) biến đổi để thích hợp cơ thể.

Thời gian đi ngang qua ruột, tính từ lúc ăn vào cho tới lúc thải bỏ các chất cặn bã

là tùy thuộc vào sự lành mạnh của ruột và các loại thức ăn hấp thụ: thức ăn giàu xơ sợi di chuyển nhanh ra khỏi ruột. Những thức ăn nặng nề hơn, giàu thịt nhất là mỡ thì cần nhiều thời gian hơn. Trung bình thức ăn mức khoảng 4 đến 6 giờ ở dạ dày, 5 đến 6 giờ ở ruột non, 15 đến 24 giờ ở ruột già trước khi loại bỏ ra khỏi cơ thể. Những rối loạn đường ruột gây rắc rối cho con người là: Táo bón và tiêu chảy. Ở các nước đang phát triển có 4,5 triệu trẻ em dưới 5 tuổi chết vì tiêu chảy mỗi năm. Những loại bệnh thông thường của ruột phần lớn là tập trung ở ruột già, ruột non ít bị hơn. Bệnh Crohn (viêm tiểu tràng khu vực) thường là ở ruột non...

+ **Ruột già:**

Ruột già gồm 4 đoạn: đoạn lên nối với ruột non tại manh tràng, đoạn ngang, đoạn xuống, đoạn cuối là đại tràng Sigma tiếp nối trực tràng, ống hậu môn và hậu môn.

Tại manh tràng có ruột thừa...

Hàng ngàn tỷ vi khuẩn sống trong ruột già (nhiều hơn so với ruột non), vi khuẩn có hại và vi khuẩn có lợi cho cơ thể. Chế độ ăn ảnh hưởng rất lớn đối với vi khuẩn và sự lành

mạnh của ruột già. Vi khuẩn cũng tạo ra hơi (Methane, Hydrogen, Carbon, Dioxide) làm thối rữa và làm lên men thức ăn.

Chức năng chính của ruột già là hấp thụ nước từ lượng nước dư thừa của ruột non, làm cho phân cứng lại. Ruột già cũng hấp thụ vài loại vitamin, muối khoáng mà ruột non không hấp thụ được.

Túi thừa (Divesticule) là những ổ nhỏ hay là những nhú nhô ra trên nền ruột. Thức ăn không tiêu hoá thường được giữ lại trong túi thừa đó, sẽ bị thối rữa và vi khuẩn độc hại sẽ tăng lên gây ra: “Viêm túi thừa” (Diverticulosis).

Xơ sợi là một thực phẩm không tiêu hoá được, làm tăng nhanh thời gian di chuyển qua ruột, làm sạch ruột non và ruột già lấy đi chất mỡ và lượng chất ăn thừa bỏ còn đọng lại không tiêu hoá được đặc biệt là Protein động vật, mỡ, gân... và cũng như thế, làm hạ thấp các tác động của các chất sinh ung thư trong ruột lên sự phát triển của khối u. Các thành phần xơ sợi từ hạt đậu, thực vật, và trái cây làm tăng sức khỏe của ruột hơn hẳn các thức ăn khác.

+ **Lá lách một bộ phận tinh tế:**

Lá lách ở bên trái bụng, to bằng nắm tay, có khả năng co giãn được. Trong đời sống phôi thai lá lách tạo ra hồng cầu, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn sau sinh, vai trò này được chuyển giao cho tủy sống.

Nhu mô lách sản sinh ra Lympho và đại thực bào, đó là 2 loại tế bào miễn dịch cần thiết cho chức năng miễn nhiễm, sẽ tạo nên những kháng thể đặc biệt dành riêng cho những kháng nguyên đặc hiệu hay bệnh lý. Những ai bị cắt lách thì hệ thống miễn dịch yếu hơn và dễ bị viêm nhiễm và nhuốm bệnh hơn.

Lách có khả năng co giãn được, như thế có thể chứa được 1 lượng máu thay đổi. Khi tập thể dục hay bị kích thích bởi dây thần kinh hay nội tiết tố, lách co lại và gửi máu đi nhiều hơn đến các hệ thống khác trong cơ thể.

Lách là nơi chứa đựng các hồng cầu già bị hư hỏng và vi khuẩn, những thành phần này sẽ bị tiêu huỷ bởi Lympho bào và đại thực bào. Hemoglobin và sắt được tái sử dụng từ những tế bào hồng cầu đã tiêu huỷ, và được dùng để tạo những tế bào hồng cầu mới và Bilirubin, sắc tố mật.

Lách được xem như là nguồn gốc của sự vững mạnh bên trong và trung tâm. Do đó khi lách mạnh khỏe thì cơ thể sẽ có đủ sức khỏe quân bình và an toàn hơn. Một lá lách mạnh khỏe sẽ cho một người đầy sự thông cảm và nhìn xa thấy rộng khi có những biến cố xảy ra. Khi lá lách bị suy yếu thì sự sợ hãi có thể bị ngự trị. Cảm xúc phối hợp với lách là sự cảm thông và lòng trắc ẩn.

Như thế lá lách có một mối tương quan với vị ngọt, thời tiết và tính khí con người.

Lá lách có trách nhiệm cho một chuỗi chức năng quan trọng, không phải chỉ là hành động ghi nhận, những tư tưởng nhỏ bé của con người mà lá lách còn nhận được những rung động âm ba tế nhị, những tư tưởng sâu xa vô cùng của vũ trụ...

+ **Hệ thần kinh và não:**

Hệ thần kinh gồm có trung ương thần kinh: Não, tuỷ sống và thần kinh ngoại biên nối với trung ương não bởi 12 đôi dây thần kinh và 31 đôi đên tuỷ sống.

Hệ thống thần kinh là mạng lưới thông tin tuyệt diệu nhất trên quả đất này. Đó là một kỳ diệu, là một dàn nhạc giao hưởng

bởi hàng tỉ tỉ nốt nhạc mà khi mạnh khỏe thì không bao giờ sơ suất bởi một điểm nhỏ nào. Nó điều khiển hàng loạt vô tận những sự việc dẫn cho có phức tạp đến bao nhiêu lần...

Hệ thống thần kinh là nguồn của ý thức, trí nhớ và trí tuệ, là nền tảng của những hoạt động tâm linh hướng thượng, của lý luận của suy nghĩ, của phán đoán và của cảm xúc.

Hệ thống thần kinh phát triển đầy đủ hoàn thành trong đời sống phôi thai và sau đó không được thay thế vì dây thần kinh mất khả năng sản xuất. Tế bào thần kinh chết vì chiếu tia xạ (Radiation), viêm nhiễm, tuổi tác, thiếu oxygen, ngộ độc từ thuốc men hay rượu. Hệ thống thần kinh trung ương bị tổn thương không hồi phục được khi cơ thể thiếu O₂ khoảng 4 phút.

+ **Não:**

Là đền thờ của cơ thể, là nguồn gốc của tư duy. Đây là chỗ giao lưu của hữu hình và vô hình. Ở đó nhục thể và khí huyết trộn lẫn vào với suy tư, xúc cảm, thiên hướng và tâm linh.

Nên nhớ biết rằng hầu hết chúng ta chỉ

sử dụng một phần quá nhỏ bé của khả năng não bộ.

Não nằm trong hộp sọ là cơ quan chính yếu của hệ thần kinh trung ương. Kích thước não bộ là một trong những chỉ điểm của tài năng xuất chúng, trí tuệ tuyệt vời, nhưng không phải chỉ là một yếu tố đó.

Não bộ thực hiện tất cả với một tốc độ diệu kỳ vượt quá mức mà không có một máy vi tính hiện đại nào có thể sánh kịp. Não bộ là huyền bí hơn chúng ta tưởng... không một ai biết cơ bản của rung cảm và suy tư là cái gì. Tại sao phần nhỏ bé tí ti trong não như vùng dưới đồi (Hypothalamus) chỉ 4 gram lại liên quan đến nhiều nhiệm vụ phức tạp đến thế.

Qua sinh học hiện đại cho biết tiềm năng trí tuệ của con người hầu như vô tận. Với 15 tỉ tế bào não mà một người bình thường trong cả một đời chỉ sử dụng có 4% và sử dụng cao nhất là sử dụng từ 10-12% năng lực tinh thần của mình. Khai thác được 25% sẽ trở thành nhân tài, 30% sẽ trở thành vĩ nhân. Như vậy càng làm việc trí óc thì bộ não càng phát triển những khả năng kỳ diệu tiềm ẩn.

Thưa các bạn! Chúng tôi chỉ nêu lên một vài điểm về các bộ phận trong cơ thể con người để các bạn khảo sát, giúp cho pháp quán thân bất tịnh đi sâu hơn thì tợ tướng sẽ hiện rõ.

Khi một vị tu sinh chủ tâm quan sát về màu sắc, hình dáng chức năng, phương hướng, trú xứ và ranh giới của 32 vật này cho đến lúc dù mắt không trông thấy cũng vẫn hiện rõ trong tâm. Đó là sự tu tập về học tướng đã nhuần nhuyễn, rồi phát triển tính chất ghê tởm của chúng làm cho tâm cảm thấy nhàm chán, đó là tợ tướng xuất hiện. Khi vị tu sinh khai triển được tợ tướng, làm cho nó rõ ràng, thì “định tướng” sẽ khởi lên. Nhưng nên nhớ rằng pháp quán 32 vật bất tịnh này chỉ xuất hiện khi nào tâm thật sự định tĩnh, nhu nhuyễn và dễ sử dụng.

Như chúng ta đã thấy 9 lỗ cống trong thân người, mỗi ngày bài tiết không biết bao là thứ nhơ nhớp. Vậy chắc chắn bên trong thân xác những chất liệu cấu kết nên thể xác của chúng ta, cũng không trong sạch được. Vậy quán thân bất tịnh là quan sát cái thể chất của thân người để nhận thấy nó bất tịnh như thế nào.

Thể chất của con người đại khái gồm có 3 chất:

- **Chất cứng:** như xương, tóc, lông, móng tay...

- **Chất lỏng:** như máu, nước miếng, nước mắt...

- **Chất sệt:** (không cứng cũng không lỏng) như: mỡ, óc, tuỷ...

Trong các chất ấy, dù cứng, mềm hay lỏng cũng chẳng có thứ nào là trong sạch.

- **Về chất cứng,** như tóc chẳng hạn, là một vật mỹ quan để chưng diện trên đầu. Thế thường ai cũng quý nó. Nhưng nếu không chăm sóc nó một cách công phu, nghĩa là không tắm gội, lược giắt, không chải chuốt, gội rửa, xúc ướp nước hoa mà để bê tha cho nó tự do quét bụi, tự do dầm sương dãi nắng, tự do rơi nùi lại để làm ổ cho trứng chí sinh nở, thì dù cho không xua đuổi người ta cũng chạy dài, không dám lại gần. Đó là chưa nói khi nó bị đốt cháy hay rời da đầu rơi vào thức ăn hay vào trong miệng, thì thực là nguy hiểm vô cùng. Tóc là thứ ở nơi cao quý của con người mà còn bất tịnh như vậy thì những thứ khác như ruột gan... lại còn

bất tịnh chừng nào?

- **Về chất lỏng** thì nước miếng là sạch nhất, vì nó được ở trong miệng là nơi hàng ngày được lau chùi xúc rửa nhiều nhất. Thế mà lúc ra khỏi miệng, dù ra của kẻ khác hay của chính mình, rủ bị dính vào mặt, vào áo thì ta liền có những cử chỉ tỏ rõ sự nhờm gồm ngay.

- **Về chất sệt** thì não là phần quan trọng và được ở trong đầu óc là nơi cao quý nhất. Nhưng thử tưởng tượng, khi chúng ta đi xe hơi chẳng hạn, rủ bị tai nạn, người ngồi bên cạnh ta bị bể đầu, não trắng như đậu hũ tung toé vào mặt mày chúng ta, thì chắc chắn những người thiếu bình tĩnh sẽ chết giấc vì ghê tởm.

Chỉ đơn cử một vài ví dụ trên, cũng đủ thấy rõ được những cái bất tịnh của những chất cấu tạo thành thân thể chúng ta. Nếu nói nhiều hơn nữa, lại càng thấy bất tịnh nhiều hơn nữa và chắc chắn các bạn sẽ nhờm gồm mà không đọc tiếp nữa.

Trong kinh đức Phật đã bảo: Thân người do tứ đại giả hợp mà thành, khi người chết trút hơi thở cuối cùng, thân xác sẽ bước sang giai đoạn hư hoại, xác con người phải

trả về cho tứ đại là đất, nước, gió, lửa. Trước hết là hơi thở trở về với phong đại. Tiếp theo là chất lỏng trong người trở về với thủy đại và cuối cùng chất cứng và chất sệt như thịt xương... hoá lẩn theo địa đại. Nhất là 2 thứ sau này, trong thời kỳ mềm hư, tan rã thì trên thế giới này không còn thứ gì như nhớt, hôi hám, dơ bẩn hơn nữa. Dù cho xác chết trước kia là người thân mến nhất đời, nhưng để 5, 7 ngày chưa được tẩm liệm chôn cất, thì ta vẫn ghê tởm, không thể đến gần bên cạnh mà không bịt mũi. Sự thật tàn nhẫn này được phơi bày nhan nhản khắp nơi trong những giai đoạn chiến tranh. Nói một cách tổng quát từ kẻ sang đến người hèn, từ kẻ giàu đến người nghèo, kẻ già đến người trẻ, từ kẻ đẹp đến kẻ xấu, từ kẻ phàm phù hay đến bậc thánh nhân ai ai đến giai đoạn này cũng chỉ là một mùi giống như nhau: mùi hôi, một chất như nhau: "**chất thúi**". Cái bất tịnh của con người trong giai đoạn kết thúc này đã rõ ràng rành, tưởng không cần giải bày thêm nữa.

Nói cái thân là bất tịnh, chắc có nhiều người ngạc nhiên, phản đối cho là Phật đã nói quá đáng. Trong đời còn cái gì quý báu hơn cái thân đâu? Người ta bảo bực nó, nâng

niu nó, cung phụng nó đủ điều. Người ta cung cấp cho nó đủ thức ngon vật lạ, người ta trùm bọc nó trong hàng lụa gấm vóc người ta che chở nó trong nhà cao cửa lớn, người ta dám làm tất cả những việc bất nhân tổn đức để cho nó được sung sướng.

Cái thân được quý chuộng tôn trọng như thế, mà bảo rằng nó là đơ bản gồm giếc thì ai mà nghe được. Song bình tĩnh mà xét lại, cái thân này thực không có gì là trong sạch cả. Chúng ta đã có một quan niệm rõ ràng chính xác về cái bất tịnh của thân người. Cả một thời gian đằng đẳng từ lúc đầu thai đến khi vùi xuống đất, quả thực thân người không tìm thấy một tí gì thơm sạch. Dầu có tài hùng biện đến đâu, cũng không ai có thể ngụy biện cho cái thân bất tịnh trở thành thanh tịnh được.

Có người sẽ hỏi: Tại sao trong khi cuộc đời đã xấu xa, đau khổ đức Phật lại còn vạch thêm cho người ta thấy cái đơ bản nhớp nhúa của thân người làm gì? Tại sao không cho người đời có cái ảo ảnh rằng thân người là đẹp đẽ, trong sạch để họ có thể tự an ủi và quên lãng một phần cái xấu xa của kiếp người, mà lại làm cho đời thêm chán

chường, tuyệt vọng khi nhận rõ cái thân bất tịnh của mình?

Trước tiên, chúng ta phải nhận định dứt khoát rằng: Đạo Phật là đạo như thật, thiết thực, không có thời gian đến để mà thấy. Đạo của chân lý. Đức Phật không muốn lừa phỉnh chúng sanh, lấy xấu làm tốt, lấy dở làm hay hoặc trái lại.

Do đó, chúng ta đừng bao giờ quên rằng chính cái tâm vọng tưởng rằng, thân người là thơm sạch, đẹp đẽ đã gây tai họa lớn đến cho đời người. Vì lầm tưởng thân người có giá trị quý báu, nên đối với chính bản thân mình thì người ta nâng niu cưng dưỡng, tìm hết đủ mọi cách không từ một hành vi xấu xa nào để nuôi dưỡng phụng sự nó, đối với người khác phái thì say mê đắm đuối tìm mọi cách để chinh phục làm của riêng mình. Vì sự đánh lầm giá trị tham đắm sắc thân giả dối ấy mà cuộc đời chung cũng như cuộc đời riêng, đã xấu xa lại càng thêm xấu xa đã đen tối lại càng thêm đen tối.

Lại nữa, khi đã đánh lầm giá trị lấy xấu làm đẹp, lấy dở làm hay, lấy thú làm thơm, thì tất nhiên cái đẹp cái hay, cái thơm chân thật sẽ bị bỏ rơi, không còn được biết và

dùng đến.

Loài người vì đã tham đắm cái xác thân nhỏ hẹp, xấu xa ngắn ngủi mà bỏ mất cái tâm rộng lớn đẹp đẽ trường tồn.

Vậy, đức Phật khi đã xé tan cái màn ảo ảnh bao bọc xác thân và làm lộ nguyên hình cái xác thân bất tịnh và nhắm mục đích hướng tầm mắt và sự hoạt động của kẻ tu hành vào cái giá trị chân thật đẹp đẽ, rộng lớn và trường tồn hơn.

IV- ÁP DỤNG QUÁN THÂN BẤT TỊNH ĐỂ ĐỐI TRỊ TÂM SẮC DỤC

Một khi pháp quán này đã thuần thực, thì chúng ta thấy một cách tường tận như ở trước mặt thân mình và tất cả mọi người đều bất tịnh, không có gì đáng quý chuộng, ham muốn. Do đó có thể đối trị được bệnh tham sắc là một căn bệnh rất trầm trọng và nguy hiểm của con người trên bước đường tu hành. Nhưng quán thân bất tịnh là để trừ lòng tham sắc dục chứ không phải để ghê tởm thân mình, đến nỗi đi huỷ bỏ mạng sống như 60 vị Tỳ kheo trong thời Phật tại thế, sau khi quán thân bất tịnh thuần thực rồi thấy ghê tởm mình và người chung quanh đến nỗi thuê người giết đi. Đây là một điều

mà đức Phật ngăn cấm.

Đừng khinh trong túi đất dơ không có ngọc, chớ cho rằng trong bể nước mặn không có vàng, trở nên tưởng rằng trong thân bất tịnh này không có Phật mà đi tìm Phật ở đâu xa. Đức Phật thường dạy: Mỗi chúng sanh đều có thể thành Phật, nhờ có cái thân này chúng ta mới tu chứng làm chủ sanh, già, bệnh, chết, các bậc hiền nhân thánh triết cũng từ nơi con người mà sinh ra chứ không phải từ trên trời mà rơi xuống đây được. Cho nên, cái thân nó vô thường nhưng không mất, nó lẫn lộn trong “bất tịnh” mà thường vẫn thanh tịnh. Chúng ta biết lợi dụng cái thân bất tịnh vô thường này mà tìm ra cái “tịnh”, cái “thường”, ấy chính là thâm sâu ẩn ý của đức Phật khi dạy về pháp quán tưởng này.

Ngày nay, chúng ta không có được huệ nhãn Tam minh như Phật, như thầy Thông Lạc để thấy rõ tính chất vô thường bất tịnh của thân, nhưng nhờ khoa học đã phát minh ra quang tuyến, chúng ta có thể thấy được rõ ràng những bộ xương sườn, xương sống, đầu lâu, tim, gan, pèo, phổi... của một tuyệt thể giai nhân, qua ống rọi kiếng và chỉ chừng

ấy cũng cho chúng ta quan niệm rằng: Cái đẹp chỉ là bộ hào nhoáng bên ngoài, là lớp da bọc chứ bên trong thì bộ xương người nào cũng giống nhau cả, và chiếu qua quang tuyến X, thì cái đầu lâu của một người đẹp chẳng khác gì cái đầu lâu trắng phêu đang nằm lẫn lóc ngoài bãi tha ma.

Xin nhớ khi thực hành pháp quán thân bất tịnh đòi hỏi sự nhẫn nại bền bỉ và cố gắng trong thời gian dài để hoàn thành không có con đường tắt, không có công thức thần diệu. Tiến trình thiền quán đòi hỏi làm việc tích cực như lội ngược dòng.

Các bạn sẽ bị thất vọng nếu các bạn mong muốn có kết quả tức khắc hay nhanh chóng từ việc quán thân bất tịnh của các bạn. Nếu là người bận rộn với những tham vọng trần tục, chúng ta không thể tức khắc và tình nguyện an tâm đến mức đẹp hết được tất cả các tư tưởng, không thể ngay lập tức kinh qua được sự tập trung tỉnh thức mạnh mẽ và liên tục.

Nếu các bạn hy vọng tiến bộ về phương pháp quán tưởng thân bất tịnh, các bạn phải đặt mình vào một số luật lệ rèn luyện. Luật lệ rèn luyện rất quan trọng đối với thể thức

của một lực sĩ muốn chiếm giải vô địch. Cũng thế, luật lệ rèn luyện rất quan trọng cho việc sung sức của một tu sinh muốn đạt được tiến bộ lâu dài. Thiết lập kỷ luật tự giác, giống như dây của cây đàn ghi ta không căng quá mà cũng không quá trùng, đừng để mất sự hoà hợp.

Sức khỏe về tinh thần và thể lực tốt rất cần thiết cho sự tiến bộ của các bạn. Chúng ta phải duy trì và tạo ra năng lượng tinh thần và thể xác đầy đủ. Một thân xác hay một tinh thần yếu đuối và suy nhược là một trở ngại cho việc thực tập hạnh quán tưởng thân bất tịnh. Các bạn phải để cho thân và tâm nghỉ ngơi, thực tập và có chế độ ăn uống đúng cách.

Làm sao các bạn có thể phán xét sự tiến bộ thực sự của mình về phương pháp thực hành quán tưởng thân bất tịnh? Không mấy dễ dàng cho mọi người ước lượng sự tiến bộ tinh thần của mình. Không nên xét đoán sự tiến bộ qua trạng thái hưng phấn chốc lát, nhận thức biến đổi, tình trạng bất thường của tâm. Trên đây là những luật lệ khắt khe để các bạn đo lường sự tiến bộ thật sự của mình. Nếu đạt được sự gia tăng về

trạng thái hạnh phúc, an lạc và tịch tĩnh và các bạn thấy giảm thiểu tình trạng buồn bã, thất vọng lo lắng, bâng khuâng, tâm không còn sự tham đắm vào sắc dục... là có sự tiến bộ thật sự.

Trạng thái tập trung tĩnh thức có thể được phát triển như một loại thiền chính thức. Tuy nhiên, trạng thái này phải được dần dần chuyển vào đời sống hằng ngày. Việc này cần phải có thời gian, cố gắng và nhẫn nại nhưng các bạn có thể ứng dụng pháp quán này trong suốt cuộc đời.

Nếu muốn như vậy chúng ta có thể luôn luôn tạo những cơ hội phát triển một số dạng thức, tập trung tĩnh thức trong đời sống hằng ngày. Trong đời sống hiện đại có quá nhiều bổn phận phải thi hành, quá nhiều hành động vội vàng, những lúc căng thẳng và những tình trạng lo lắng tạo thành sự lãng phí lớn năng lượng tinh thần. Giữa cái náo động của cuộc đời, hãy bỏ ra ít phút trong một ngày để thiền định lặng lẽ hầu làm sung mãn tâm bạn. Đó là tài sản cho công việc hằng ngày của các bạn và cho sự tiến bộ. Bằng cách quan sát tư tưởng và cảm nghĩ của những người khác khi chúng phát

sinh trong lẽ thói hằng ngày, các bạn có thể từ từ thăm dò ý nghĩa bên trong của sự vật, có thể tìm thấy sức mạnh và an lạc bên trong của tâm mình.

Nếu các bạn có thể tu tập quán tưởng thân bất tịnh trong đời sống hằng ngày, các bạn hoàn toàn sống và đang sống trong hiện tại hoàn toàn tỉnh thức về điều xảy ra bên trong và xung quanh mình. Trong cái thế giới đầy biến động này các bạn sống với nội tâm an lạc và thanh thản.

Ứng dụng bài học quán thân bất tịnh này vào bản thân: Là một tu sinh đang trên đường tu tập, tôi ứng dụng vào đời sống của mình để xa lìa sự chấp thủ nơi thân, mỗi ngày tu tập tôi đặt niệm trước mặt, dùng pháp hướng tâm để xả, với câu tác ý như sau: **“Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đau khổ từ kiếp này đến kiếp khác. Ta phải xả bỏ, khước từ thoát ly, ra khỏi, từ già, không nên để tâm vướng mắc nó”**. Ngồi kiết già yên lặng một lúc, thì tôi lại tác ý xả nữa, xả hoài cho đến khi nào tôi thấy tâm hoàn toàn sạch hết thì sự tu tập mới viên mãn.

Đức Phật và Trưởng Lão Thông Lạc

cũng dạy tôi như thế. Riêng tôi rút ra từ kinh nghiệm bản thân. Nếu không đặt niệm trước mặt, không dùng pháp hướng Như lý tác ý thì khó mà xả được tâm này. Nó sẽ chờ cơ hội để bùng lên như lửa. Câu tác ý ở trên chưa đủ hiệu quả, tôi liền dùng câu tác ý khác: **“Thân này là bất tịnh, hôi thối, dơ bẩn, không được tham đắm thân bất tịnh, hãy rút đi!”**. Câu sau mạnh hơn câu trước có nên có hiệu quả ngay liền. Nhắc xong là tôi ngồi đó để lắng tâm giữ tâm thanh thản. Một lúc sau tôi lại nhắc nữa, nhắc hoài như đập những nhát búa để cho tâm dần dần thấm nhuần, trau dồi tâm, xả sạch sắc dục, thấy sắc dục là tôi hoảng sợ, nó giống như con rắn độc là bệnh tật là đau khổ nên tôi không còn cảm giác thích thú cái thân bất tịnh của chính mình nữa.

Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện trau dồi chứ không thể nói suông được các bạn ạ! Con người được sinh ra từ sắc dục nó là con đường sinh tử, luân hồi, cho nên ta phải lấy nó làm đối tượng quán chiếu. Nó là con đường đưa đến đau khổ cho ta và cho người. Ở ngoài đời, người ta thương yêu, cưới nhau, rồi sinh con đẻ cái, lo nuôi nấng cho con lớn khôn rồi dựng vợ gả chồng cho

nó. Cả một đời đau khổ! Vậy mà người ta cứ chạy theo ham đắm cái thân hôi thúi bất tịnh này. Quả là vô minh! Quả là ngu si!

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có dạy trên thân quán thân nhưng đây là dạy chung chung, người tu tập chưa nắm vững. Ví dụ, Phật dạy trên thân quán thân để khắc phục tham ưu của mình mà mình không biết lúc nào khắc phục tham ưu, lúc nào khắc phục bất tịnh. Ở đây chúng ta xả cái tâm sắc dục, tâm luyến ái bằng cách đặt niệm trước mặt tức là trên thân của ta quán thân, quán thân mình và quán các pháp bất tịnh và dùng câu pháp nào để phá vỡ, cái nào mà ta đang bị vướng mắc như câu pháp hương mà tôi vừa trình bày ở trên.

Tóm lại, muốn xả tâm ly sắc dục thế gian thì ta phải siêng năng trau dồi tâm xả của ta. Hằng ngày không được biếng trễ thì mới xả ly được. Như tôi tu tập ngày nào thì biết ngày đó chúng ta hãy tinh tấn chớ có phóng dật theo nó nghĩa là luôn tinh tấn, ngăn chặn, phòng hộ 6 căn luôn phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành, ý hành chặt chẽ.

Nếu pháp hương là ý thức thì phải có đối tượng nghĩa là cụ thể mới có kết quả,

nếu pháp hướng mà triu tượng thì tu tập nhiều năm cũng không có kết quả. Ví dụ như ta ngồi quán thân ma bộ xương trắng, nhưng thực tế không có thân ma và bộ xương trắng trước mặt, chỉ do tâm ta tưởng tượng ra. Vậy đề mục đó là triu tượng, nhưng ta dùng pháp hướng để nhắc tâm là ta ứng dụng pháp hướng đúng cách. Còn trước mặt có hơi thở ra vô là ý thức chứ không phải là tưởng thức. Các bạn hãy cẩn thận khi ứng dụng trong trường hợp này, kéo dùng tưởng cứ cho là ý thức. Dùng lẫn lộn ý thức và triu tượng thì không có kết quả và đưa đến thiên sai.

Quán thân bất tịnh có mục đích đối trị lòng tham sắc dục, chứ không phải để chán đời, tự huỷ diệt mình.

- Phải sáng suốt đừng để cho dục vọng làm mờ mắt, lấy giả làm chơn, lấy xấu làm đẹp. Đừng hơi hợt nhìn bên ngoài mà phải sâu sắc nhìn hẳn vào bên trong.

- Phải thành thật thấy thân bất tịnh thôi thì nói thôi, thấy thơm thì nói thơm đừng tự ái, đừng thiên vị, chỉ một mục tôn thờ sự thật, dù sự thật ấy làm cho ta đau lòng buồn tủi, phải kiên nhẫn, phải bền tâm, trì

chí, đừng thấy khó mà ngã lòng, đừng thấy đường dài mà lùi bước. Ở đời không có công việc gì tốt đẹp mà chẳng gặp khó khăn. Một nửa sự thành công là do ở lòng kiên nhẫn, gan dạ, bền chí. Nếu chúng ta có đủ 3 đức tính nói trên, nhất định ta sẽ thành tựu tốt đẹp trong pháp quán bất tịnh này.

Như các bạn đã biết, nguyên nhân của cái buồn phiền và khổ đau là do luyến ái trong tất cả các hình thức như: nhà cửa, con cái, vợ chồng, anh em, tài sản... nếu chúng ta muốn vượt khổ đau. Chúng ta phải từ bỏ luyến ái, không phải chỉ luyến ái với thân bất tịnh này, mà với của cải tài sản... Đó là sự thật chân lý là bài học thiết thực mà cái chết của chúng ta cho biết. Luyến ái cung cấp cho chúng ta nhiều thứ để thoả mãn cảm xúc và dẫn ta vào con đường trần tục. Nhưng cuối cùng luyến ái đó trở thành nguyên nhân tất cả khổ đau của chúng ta. Nếu không học bài này, cái chết có thể tấn công và khủng bố chúng ta. Sự việc này đã được đức Thế Tôn soi sáng rõ ràng, Ngài dạy: ***“Cái chết sẽ mang con người đi khỏi dù người đó cố bám lấy con cái và của cải hay thương tiếc cái thân bất tịnh này bao nhiêu đi chăng nữa, giống như trận lụt lớn cuốn***

sạch cả ngôi làng đang ngủ”.

Lời dạy này ngụ ý là nếu ngôi làng đó tỉnh thức và cảnh giác thì có thể tránh được sự tàn phá của lũ lụt.

Chúng ta hãy nhìn vào thế giới, ta có thể thấy con người đánh nhau như thế nào, chét chóc thiêu đốt, ném bom, bắt cóc, cướp máy bay và đánh phá lẫn lộn. Tiêu diệt người đồng loại trở nên một trò giải trí hay để mua vui. Toàn thế giới như một nhà thương điên. Con người đã quên đi đức tính tốt của đồng loại và để tư tưởng, lời nói và hành vi tội lỗi ngự trị con người. Rõ ràng không có chỗ trong tâm con người để trau dồi tư tưởng và hành vi thiện. Làm sao ta có thể tìm được hoà bình và hạnh phúc trên chiến trường mà người ta chiến đấu không ngừng để thắng hay thoát hiểm? Thái độ vô nhân đạo của con người đã gây nên hàng nghìn tang tóc không kể xiết.

Nếu các bạn có thể hiểu được cái mong manh của đời sống và cái nguy hiểm của thế giới thì các bạn có thể hiểu được ý nghĩa của việc đạt được các phương pháp quán niệm về thân bất tịnh. Các bạn sẽ không còn chậm trễ trong cố gắng tìm cầu trạng thái

hạnh phúc. Ngày nay các bạn chiến đấu để thoát khỏi khổ đau bằng phương cách trần thế. Nhưng đó là trận thua, sẽ chỉ có thất bại. Tuy nhiên, các bạn hãy cố gắng quét sạch khổ đau bằng cách phát triển các pháp quán bằng cái thấy của Chánh kiến trong những nếp sống hằng ngày của mình thì hy vọng rằng các bạn có thể tìm thấy sự thanh thản, an lạc và vô sự trong cuộc đời chính bạn...

CHÁNH TRI KIẾN VỀ THÂN NGƯỜI

Nhờ Tứ Niệm Xứ, chúng ta đã thấy rõ sự thật của đời. Đó là: thân bất tịnh, tâm vô thường, pháp vô ngã và thọ thị khổ. Thấy rõ được sự thật đau khổ ấy rồi, chúng ta phải gia công, cố sức làm thế nào để thoát ra ngoài móng vuốt nguy hiểm của chúng.

Muốn thế, Chánh kiến trong Chánh tư duy của Chánh kiến là điều kiện trên hết trong công cuộc giải thoát của chúng ta.

Ngoài đời cũng như trong đạo, mỗi người muốn đạt được kết quả tốt đẹp trong đời mình thì phải luôn luôn gia công gắng sức. Nhất là người tu hành mà cái quả là xuất trần, cái cứu kính là an vui vĩnh viễn, thì sự gia công, sức cố gắng lại càng bền bỉ,

đeo dai vượt bậc mới thành tựu được.

Hơn ai cả, đức Phật hiểu rõ sự quan trọng của Chánh kiến nên đã dạy bảo chúng ta trước khi đi sâu vào đạo, phải chuẩn bị những phương tiện cần thiết, phải tỏ rõ một thái độ quyết tâm: Quyết tâm xa lánh điều dữ và thực hiện những điều lành. Đó là ý nghĩa của người có Chánh tri kiến.

I- THẾ NÀO LÀ CHÁNH KIẾN?

Chánh là ngay thẳng, đúng đắn; kiến là thấy, nhận biết. Chánh là thấy, nghe, hay biết một cách ngay thẳng, công minh đúng với sự thật khách quan. Người có Chánh kiến thấy như thế nào thì nhận đúng như thế ấy, không lấy trắng làm đen, xấu làm tốt, dở làm hay, hay trái lại. Sự nhận xét sự vật của người ấy không bị tập quán, thành kiến, dục vọng ngăn che hay làm sai lạc.

Người có Chánh kiến biết phân biệt cái nào giả cái nào thật. Ví dụ: Thân người là bất tịnh, là hôi thúi nhớp nhúa. Nên người có Chánh kiến biết là vật dối, biết cảnh giả thì mắt không chăm chú nhìn vào thân bất tịnh, tâm không ham đắm thân bất tịnh; còn khi rõ biết cảnh vật thật, lời lẽ chân thật, thì chuyên tâm vào sự lí chân thật làm cho đèn

trí tuệ sáng ngời, không có một vật gì làm lu mờ ngọn đèn trí tuệ của Chánh tri kiến.

Như các bạn đã biết, Chánh kiến là pháp hành đầu tiên trong tám pháp hành căn bản của người tu học từ phạm tiền lên thánh của Phật giáo. Nói rộng ra, Chánh kiến chính là tư tưởng chỉ đạo đúng mọi hành động việc làm nhằm đạt kết quả sáng chói, khi có đủ phương pháp đúng. Ai sống mà không hành động, hoạt động? Hành động, hoạt động để đem lại kết quả của bao nhiêu hy vọng, hoài mong mà mọi người ở trong đời muốn thực hiện cho cuộc đời ngày càng quang đãng tươi đẹp hơn lên. Ước mơ và hành động không thể tách biệt. Nhưng ước mơ là bao gồm đã có suy nghĩ, có tính toán, có tư tưởng, ước mơ mà không có tư tưởng đúng chỉ đường thì thành ra tư tưởng hão huyền không bao giờ thực hiện được. Như vậy, bất cứ ai có sự hiểu biết chắc chắn, trước khi làm một công việc dù lớn hay nhỏ, cũng đều có suy nghĩ cẩn thận. Suy nghĩ cẩn thận thì nặng về biện pháp thực hiện, những điều đó lại nói lên tính chất quan trọng của tư tưởng "*Thuận chiều nhân đạo*" hợp với lợi ích chung, hợp với lòng người, mang tính nhân bản cao độ. Những nhà độc tài trong

lịch sử nhân loại, họ đã gieo bao nhiêu tang tóc khổ hận cho đời sống vạn triệu sinh linh chính vì họ có những tham vọng quá điên cuồng, nó được điều động bởi một tư tưởng sai lầm quá mức.

Từ nguyên sơ, đạo Phật đã long trọng đưa ra hai tiêu chuẩn tối quan trọng để xác nhận thế nào là một chân lý, một tư tưởng đúng. Đó là “khế lý” và “khế cơ”. Tư tưởng sáng tỏ, đúng đắn là bản thân của nó, nhưng nó muốn là chân lý được mọi người hay đa số chấp nhận, thì nó phải được thuyết minh sao cho mọi người thấu hiểu chắc chắn. Như vậy, chân lý luôn luôn đòi hỏi phải mang tính chất hiện thực, phải lấy hiện thực làm hồng huyết cầu cho chân lý. Giáo pháp của đức Phật là những chỉ dẫn sáng tỏ về việc khai mở trí giác ngộ, đạt đến chỗ an vui lâu bền, nhưng muốn có kết quả chắc chắn thì từng bộ môn giáo pháp phải được người ứng dụng biết cách ứng dụng, biết cách làm chắc chắn, nhờ ở khả năng lãnh hội trọn vẹn. Trong nhiều lần đức Phật đã long trọng nói đến tính chất quan trọng của việc “thấu hiểu” (khế cơ) này: ***“Theo ta mà không hiểu ta là huỷ báng ta”***.

Biết bao nhiêu tu sĩ khác đạo, sau khi đến vấn đạo, rồi xin trở về nương tựa nơi đức Phật. Đức Phật không dễ dàng chấp nhận, mà Ngài bảo họ phải suy nghĩ chín chắn đi đã. Và sau khi chấp nhận vào tăng đoàn, người ấy còn phải biệt trú 4 tháng. Đó là biện pháp rất hay vị tu sĩ kia rất có thể dễ dàng bị kích động bởi tình cảm sôi nổi (xung đột tình cảm) mà theo Phật, nhưng chưa hiểu rõ giá trị cao cả của những lời dạy. Bởi vậy, ông ta phải suy nghĩ cặn kẽ đã trước khi xi Đức Phật xuất gia.

Tính chất quan trọng của Chánh kiến trong chương trình giác ngộ rất lớn lao. Vì thế, trong tám cách để hành trì giác ngộ, Chánh kiến phải là ánh sáng đầu tiên. Đương thời, khi đức Phật tại thế, trận đồ tư tưởng vô cùng phức tạp với nhiều chủ thuyết, học phái giăng mắc ảnh hưởng khắp đường ngang ngõ tắt của sinh hoạt vật chất tinh thần dân thành thị thôn quê Ấn Độ. Từ trước cho đến thời đức Phật và mãi về sau này dân tộc Ấn Độ nổi tiếng là dân tộc ham chuộng triết lý, ham chuộng những tư tưởng bay bổng, những thế giới siêu hình. Họ có một trí óc tưởng tượng vô cùng phong phú. Đó là mảnh đất thuận tiện cho trăm hoa

đưa nở, trong đó nổi bật ảnh hưởng có tính chất truyền thống là chủ thuyết khoái lạc và chủ thuyết khắc khổ trở thành sinh hoạt tâm linh sâu đậm của dân Ấn. Họ áp dụng những biện pháp tu khổ hạnh thật khốc liệt kiên cố. Bất thân xác, cảm quan, cảm giác phải gánh chịu bao giày vò, khổ ải. Họ phá huỷ mọi cảm giác. Có lẽ phải ăn trái đắng mà không được uống nước, cứ làm mãi như thế để vị giác không còn phân biệt được vị đắng nữa và mọi vị khác. Họ cho rằng giác quan là kẻ gây tội lỗi chính. Cần phải trừng trị giác quan, cảm thức để chuộc mọi tội lỗi, càng hành hạ thân xác, càng chịu đựng đau khổ bao nhiêu thì càng được ân sủng bấy nhiêu dành cho họ ở cõi trời sau khi họ bỏ thân này.

Ban đầu, đức Phật thái tử Tất Đạt Đa, sau khi xuất gia Ngài cũng đã hăng say tu theo phương pháp khổ hạnh, đến nỗi Ngài chỉ ăn uống vài hạt dẻ, một nắm cơm nhỏ, khiến cho sức khỏe hao mòn khủng khiếp: chỉ còn da bọc xương. Cuối cùng Ngài té quy và suýt bỏ mạng bên bờ sông. May đâu gặp mục nữ dâng tặng bát sữa bò, Ngài dùng và tỉnh lại. Từ đó, Ngài bừng tỉnh thấy rằng con đường ép xác, khổ hạnh bấy lâu mà mình

quyết chí theo đuổi, không thể nào đưa đến giải thoát chân thật được. Giải thoát hoàn toàn tùy thuộc vào tâm linh mà thân xác là đền thờ của tâm linh, ta không thể cạn kiệt. Nếu không nói là quá dại dột đi phá hủy thân xác qua việc trấn áp thô bạo mọi khả năng hoạt động bình thường của giác quan. Giác quan chính nó không hề là thủ phạm chính yếu, trực tiếp của tội lỗi. Tội lỗi chính là ở phần chủ chốt bên trong, đó là “ý thức ô nhiễm”.

Đương thời, cũng có nhiều lần phái Ni Kiền Tử cử các tay lý thuyết gia cừ phách của họ đến tranh luận với đức Phật về việc ai là thủ phạm gây tội lỗi. Họ quyết liệt chủ trương rằng chính thân xác là kẻ trực tiếp đầu tiên và cuối cùng gây nên bao tội lỗi làm ô uế tinh thần. Đức Phật bác bỏ cái học thuyết vô cùng nông cạn đó bằng cách chỉ dạy cho họ thấy rõ “tâm ý” mới chính là kẻ gây nên tội lỗi, kẻ chủ chốt đầu sỏ. Đó là một chân lý, một sự thật mà sau khi chín chắn suy nghĩ, họ không thể nào không chấp nhận toàn triệt được.

Chủ thuyết khoái lạc thì cho rằng, thân xác, cảm giác là con thuyền phải lướt, có nhu

cầu phải lướt trên dòng sông khoái lạc. Con thuyền mục nát tan rã chìm trong dòng sông khoái lạc là vinh quang. Đức Phật chỉ rằng, đó là “đoạn diệt luận”, là u mê cắc tuyệt đời sống cao cả của con người tối linh trong vạn vật.

Con người là một kỳ quan của vũ trụ, ngoài tất cả ăn, ngủ thông thường, con người còn hàm chứa một đời sống cao cả bên trong, một khả năng sáng tạo vô cùng kỳ diệu. Nếu cho rằng con người chỉ có phản xạ qua thói quen ăn ngủ tầm thường rồi hết thì như thế chính là chủ trương giản lược hoá, trở trụi hoá con người, con người chỉ còn là bó lúa đã bị đập tới bời, rụng hết hạt chỉ còn là bó rơm khô úa quăng đi, mục rã như muôn ngàn xác lá điều hiu mà thôi.

Ngoài ra, một số tôn giáo thần quyền cũng không ngớt bùng ra những ảnh hưởng tàn phá, làm khô kiệt khả năng sáng tạo độc đáo hiếm có của con người. Thế lực tàn bạo của thần quyền thường trực làm đui mù linh thức sáng tạo của con người vì nó dim tâm linh họ vào đường hầm nô lệ cụt ngõ. Thời trung cổ Âu Châu, hệ thống kinh viện học và Thần học giăng lưới khổng chế và xua đuổi

mọi suy nghĩ hỗn hào của con người đối với trật tự và quyền uy tinh thần để khuôn sẵn có. Nhưng con người là “*chỗ mọc ra suy tư, chỗ mọc ra vấn đề*”. Do đó, dầu có kiểm kẹp, khống chế bao nhiêu đi nữa, cuối cùng hệ thống thần quyền kia cũng bể nứt. Những cơn lụt tư tưởng lại trào vọt ra, lan tràn khắp đường phố tinh thần... Ở Việt Nam ta dưới triều vua Tự Đức cũng vậy. Triều đại này, từ vua tới một số đông quan đại thần cốt cán đều là những thành phần “cận thị trí thức”. Họ an nhàn đáng tởm trong chính sách bế quan toả cảng. Chính sách đó đã đưa lại bao tang thương bi thảm cho dân tộc trong suốt gần 100 năm. Nhìn sâu và có nhiều suy nghĩ chín chắn về thực trạng bế quan toả cảng, ta thấy đó là căn bệnh “cố chấp” trầm trọng. Cố chấp bao giờ cũng là mầm gieo tai hoạ khắp đông tây kim cổ.

Từ hậu quả bi thảm của những “Tà kiến” trên, ta thấy Chánh kiến là gia sản quý giá tuyệt vời mà phải tốn bao nhiêu công sức mới xây đắp nổi. Nhân loại đã vượt qua những chận đường tiến bộ vượt bực lấy lừng, soát xét lại, ta thấy đó chính là nhờ ở hiểu biết đúng mức chân thật, tỉnh táo lắng nghe, biết phân biệt không cố chấp, không lọc mọi

sự kiện qua cái rây chủ quan cố chấp dày đặc hắc ám của mình.

Trong Phật giáo, bệnh kiến chấp là một trở ngại đầy nguy hiểm trên đường tu tập giải thoát. Giới luật là pháp môn của đức Phật dạy đạo đức làm người, làm thánh. Muốn giải thoát mà sống không đúng đạo đức làm người, làm thánh thì giải thoát cái gì?

Nói đạo đức tức là nói đến sự giải thoát cho mình, cho người nghĩa là cho người có đạo đức là người không làm khổ mình, khổ người. Giới luật của Phật dạy người tu hành giải thoát là dạy đạo đức. Chứ không có dạy ngời thiên niệm Phật, tụng kinh, cúng bái, sám hối, làm phước, làm chuyện mê tín... vì ngời thiên, niệm Phật, tụng kinh, sám hối làm chuyện mê tín bố thí... đều còn trong phước hữu lậu, mà phước hữu lậu thì còn làm khổ mình, khổ người, dù phước hữu lậu giàu sang có tột đỉnh như Thạch Sùng, uy quyền thế lực như vua chúa cũng vẫn còn khổ mình, khổ người.

Có những phái tu, họ lại chấp cứng vào những điều trên, họ khăng khăng chấp chặt cố giữ y chang những gì mà hỏi tại thế đức Phật cấm chỉ hoàn cảnh đó. Họ tưởng

ràng cứ hễ y chang mọi chi tiết về tụng kinh bái sám, làm phước... như vậy là giải thoát. Những phái tu đó, còn biến chế giới luật, thêm vào giới luật những giới mà họ thấy thích hợp với tông phái của họ, rồi bỏ đi các học giới nhỏ nhặt mà đức Phật đã đề ra làm cho đời sau không biết đâu là giới luật của Phật. Đó cũng là một kiến chấp nặng nề của các tông phái hiện bây giờ.

Do con đường tu tập của đạo Phật, giới luật là trí tuệ tri kiến giải thoát của người tu sĩ, ngoài giới luật người tu sĩ đi tìm trí tuệ tri kiến giải thoát thì không bao giờ có. Cho nên người tu sĩ đạo Phật phải “chấp nhận giữ gìn giới luật” tức là tu tập trí tuệ tri kiến giải thoát. Trong kinh Trường Bộ đức Phật dạy: **“Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ, người có trí tuệ nhất định có giới hạnh”**. Vì thế, người tu sĩ có giải thoát nhất định có giới luật nghiêm chỉnh, người tu sĩ giới luật nghiêm chỉnh nhất định có giải thoát.

Thiền định của đạo Phật là một thứ thiền định giải thoát vô lậu (Định Vô Lậu) chứ không phải thiền định ngồi lim dim như con cóc, như gốc cây, ức chế thân tâm đau nhức như ai bẻ giò, bẻ cẳng, đầu căng thẳng

như treo đá khó khổ vô cùng... tu tập khổ sở mà chẳng được những gì, chỉ được 3 tác lưỡi lừa đảo người có sách vở mà thôi. Nhìn lại chỉ phí uổng cuộc đời của mình chẳng ích lợi gì cho mình, cho người. Đó cũng là một kiến chấp nặng nề của những người tu theo đạo Phật tu hành chẳng giải thoát gì cả, uổng phí cả một đời. Thật đáng thương vậy!

Có những người chê bai tri thức thế gian, những kiến thức về nhiều mặt. Thực tế nhờ có trình độ học thức khá cao mà ta đọc, nghiên cứu kinh điển, ta lãnh hội tới chỗ sâu sắc của nó. Từ đó, mới phát khởi một niềm tin mãnh liệt đối với chánh pháp và cũng từ đó, phát chí nguyện tu tập cho giác ngộ. Dĩ nhiên mọi thông minh thế trí không đưa đến đạt đạo nhưng ở chừng mực nhất định, nó vẫn giúp ích hữu hiệu cho ta đi vào vương quốc của Định Vô Lậu. Từ hiểu biết, với tư cách trong sạch là Chánh tri kiến, ta đi vào nội tâm tỉnh lặng thường trực quán chiếu theo sự chỉ dạy chiếu sáng của chánh pháp, làm cho tâm trí ngày một sáng ra trên ánh sáng giác ngộ thì đó cũng là một phương pháp tu tập có tính chất cốt lõi. Đã tin tưởng vào ánh sáng giác ngộ hùng vĩ cao cả của đức Phật thì ta vững lòng theo sự chỉ dạy

của Ngài mà “Hành trì thâm hậu”. Vấn đề tối quan trọng là phải “lý hội” chánh pháp, hiểu chánh pháp bằng quán chiếu nội quán về thân bất tịnh sâu đậm vì chánh pháp nhằm thuyết minh cho ta biết mọi giả tướng, biết mọi hữu vi là “duyên sanh giả hợp”. Từ đó, cắt đứt dễ dàng mọi đăm nhiễm. Nhiều người không có cơ hội tốt để trui luyện khả năng tiếp nguồn nhận chánh tri kiến vĩ đại mà đức Phật chỉ dạy trong suốt nhiều bài kinh, họ chỉ chấp chặt vào vài sự tướng, rồi bằng lòng hân hoan với mớ hiểu biết ầm mồm cũ kỹ, mà cứ tưởng rằng mình hiểu giáo lý.

Trên hành trình tu học giáo pháp, ta phải mãi mãi hăng say để lại bên đường mớ kiến thức hẹp hòi, mớ sự tướng khô úa, mà đi sâu vào chơn ý nghĩa của lời dạy thường ẩn phía sau văn cú.

Trên ý nghĩa cao cả, sâu sắc thì “Chánh kiến” là không chấp thường, không chấp đoạn. Mọi hiện tượng đều là vô thường không có một cá tính chắc thực vĩnh viễn từ vô số kiếp muôn đời, mà là thay đổi, sinh thành và huỷ diệt, huỷ diệt để sinh thành cứ tiếp nối trò chơi thay hình đổi dạng đó bên đời huyễn mộng mà thôi. Hiểu thấu chơn lý

vô thường trong sự vật nên không còn ngây thơ tin tưởng vào quyền năng sáng tạo vu vơ của đấng siêu nhân nào cả.

Cho nên, ai cũng học Chánh kiến, biết rất rõ thập ác và thập thiện, nhưng mấy ai sống đúng thập thiện và loại trừ thập ác, ai nói Chánh kiến cũng được, nhưng sống đúng Chánh kiến thì không ai làm được. Đây là những người đã có Chánh kiến mà còn sống chưa được, huống là những người đang sống trong Tà kiến như: Mật Tông, Thiền Tông và Tịnh Độ Tông...

Chánh kiến có 2 giai đoạn tu tập:

1/ Giai đoạn học tập Chánh kiến để loại trừ Tà kiến.

2/ Giai đoạn tu tập Chánh kiến là giai đoạn áp dụng Chánh kiến vào đời sống hàng ngày bằng Định Vô Lậu và pháp hướng tâm.

Học Chánh kiến thì thấy dễ nhưng tu tập phải đúng pháp, đúng bản giáo trình thì mới có hiệu quả. Cho nên, chúng ta nói: *“Chỉ khi nào tâm ly dục ly ác pháp thì mới có Chánh kiến”*.

Đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy, có 10 pháp ác và 3 cội nguồn gốc ác. Hằng

ngày mọi sự việc xảy ra, chúng ta điều quan sát nơi thân, thọ, tâm và pháp, nếu có 10 pháp ác xảy ra trên thân, thọ, tâm, pháp thì chúng ta biết được không? Nếu không học thì chúng ta không biết, còn đã học thì chúng ta điều biết, mà biết như vậy có phải là Chánh kiến không? Đức Phật đã dạy, thấy biết như vậy là Chánh kiến rõ ràng.

Thưa các bạn Chánh kiến có khó biết không? Chắc là không, phải không các bạn. Nhưng chúng ta nên lưu ý gốc ác pháp đó là tâm tham, sân, si. Tâm tham, sân, si có một nghiệp lực rất mạnh, cho nên dù các bạn đã có Chánh kiến nhưng các bạn không dừng lại được gốc tham, sân, si thì cái thấy Chánh kiến của các bạn sẽ thành Tà kiến.

Ví dụ: Như các bạn biết thân là vô thường, thân là bất tịnh nhưng vì lực tham thúc đẩy các bạn cung dưỡng thân, bồi bổ cho thân, ai đụng vào thân các bạn thì sẽ ăn thua đủ, nhưng đến khi thân già chết hoại diệt rồi thì còn đâu là thân của ta lúc ấy mới hối hận, nhưng đâu còn kịp nữa, năm tháng không lo tu, chỉ lo cung dưỡng thân, đến khi thân tàn tạ thì mới hối hận như vậy là Tà kiến các bạn ạ!

Muốn thấy Chánh kiến và hành đúng Chánh kiến thì các bạn phải hằng ngày trau dồi pháp hướng tâm để tận trừ nguồn gốc của các ác pháp: **“Thân này là bất tịnh hôi thúi nhớp nhao, uế trược, phải xa lìa tham đắm sắc dục. Ta phải xả bỏ, từ khước, thoát ly, ra khỏi, từ già, không nên để tâm vướng mắc nó nữa”**. Khi tu tập pháp hướng tâm có hiệu quả thì lúc bấy giờ Chánh kiến ở đâu thì tâm ly dục, ly ác pháp ở đó, có giải thoát liền, nếu pháp hướng chưa có hiệu quả thì dù có Chánh kiến biết đúng, nhưng tâm không ly dục ly ác pháp, thì vẫn là Tà kiến các bạn ạ!

Lấy cái nhìn của đôi mắt Chánh kiến xem nơi thân thể chỉ là một giống như nhớp, do nhiều chất như uế hoà hiệp, chúng ta chỉ thấy nó là hiện tượng của muôn điều khổ sở buộc ràng không có mảy may chi đáng gọi là vui thú, nên có câu: *“Thân vi khổ bốn”* và thân thể là chỗ như nhớp cũng để rồi rã rời tan nát, nên có câu: *“Thị thân bất tịnh, cách nan xú uế”* và *“Thị thân vô thường, tất qui tán diệt”*. Thử nghiệm xem những sự thống khổ ở trong thế gian từ đâu mà có?

Phải chăng do nơi thân thể, các sự

thống khổ như: lạnh, nóng, đói, khát, mỏi, đau, nghịch, trái... đều thuộc về nơi thọ, mà thọ có ra là bởi lục căn tiếp xúc với lục trần, thân thể là chỗ nương của lục căn, nên sự khổ thọ lấy thân là gốc. Vả lại, người đời không gì khổ bằng lúc sanh đau đớn kêu la, khi già lụm khụm run rẩy, lúc ốm đau, yếu đuối, bứt rứt, khi chết gãy giụa hải hùng, 4 việc đại khổ ấy lại là cái khổ sanh, trụ, dị, diệt của thân thể.

Xưa 4 thầy Tỳ kheo cho ở đời sự sợ sệt, sự nóng giận, sự dâm dục cùng sự đói khát là khổ nhất, đã bị đức Phật quở trách vì chưa xét đến thân là gốc của muôn điều khổ. Không thân thì các sự khổ: sợ, giận, dâm, đói từ đâu mà có. Thấu đáo thay cho câu: *“Thân vi khổ bản”* và câu: *“Thân như oan thù”*. Sự nhớ nhớp hôi hám của thân thể không sao tả xiết. Người ta không nhớ quá khứ, không nghĩ đến vị lai, chỉ dòm nơi hiện tại và dùng nào là quần áo phủ che, nào là xạ hương xông ướp để tự làm mê hồn mình trước đồng hôi tanh bất tịnh.

Thử nhìn các chất từ nơi 9 lỗ cống trong thân chảy ra tự mình cũng đã quá gớm của mình, chưa nói đến với thân người khác, nên

trong kinh có câu: “*Chư khổ lưu bất tịnh*”.

Làn da mỏng là một cái dầy mà trong đó chứa đầy những: máu, mủ, thịt, xương, đàm, giải và đại tiểu tiện... Còn gì ghê gớm bằng một thân người bị lột cả da và bị banh xé, câu: “*Cách nan xú uế*” đã từ miệng Phật thốt ra để cảnh tỉnh kẻ say đắm. Thân như nhớp hiện tại từ đâu mà có? Từ ngày trước: điểm tinh giọt huyết hoà lẫn trong khi nghiệp thức vọng tưởng mê cuồng với sự giao hợp của cha mẹ mà kết thành. Sự dơ dáy của tinh huyết, sự đáng nhờm của bào thai, thật không bút mực nào tả hết, cho đến sau ngày nghiệp thức đã xa lìa, thân thể sẽ sanh cứng, sẽ sinh trương, sẽ nứt nở ra lần để làm ổ cho đám dòm tửa, làm chỗ cho ruồi kiến bu đậu, và để tiết ra những chất như nhớp nháp và hôi tanh nhất. Lúc mới kết hợp: vọng tưởng tinh huyết bất tịnh, khi to lớn đàm đẹn, phân đái, máu mủ bất tịnh. Lúc chết tan rã hôi tanh bất tịnh. Như vậy thân người là một thứ bất tịnh nhất trong các vật bất tịnh. Từ đầu đến cuối, khi mới tượng hình đến mức hư mất, thấy đều toàn là bất tịnh.

Trong thân như nhớp bất tịnh, đáng ghê tởm nhất ấy còn có một sự mà nếu thấu hiểu

người ta sẽ không còn ham muốn gì về thân thể. Từ lúc nào đến lúc nào, bao giờ cũng rấp ranh đến chỗ tiêu diệt. Đang trẻ trung, thắm thoát đã già nua. Từ cái mạnh mẽ tươi tắn, không bao lâu đổi thành yếu đuối, mệt nhọc, nhăn nheo. Trong khoảng thời gian ấy, không biết bao nhiêu là sự thay đổi vô thường. Thân năm trước không phải là thân năm nay, thân tháng trước không phải là thân tháng tới, thân ngày nay không phải là thân ngày hôm qua, cho đến từng giờ từng phút, từng sát na cũng đã đổi khác. Đã có đổi thay, tức phải có lúc tiêu diệt, không ai có thể dừng được sự thay đổi nhanh chóng của thân, và không có gì đảm bảo được cái họa trạng hấp hối mà mọi người đều sợ: “cái chết”. Mạng sống không khác chỉ mảnh treo chuông, chỉ chực đứt dây là rớt bể nên có câu: “*nhơn mạng tại hô hấp gian*”. Một hơi thở ra mà không biết hít vào, tức là đời sống của thân không còn, giờ tan rã sắp đến. Than ôi! Thân là cội khổ, thân là bất tịnh, thân là vô thường, có gì đáng sợ, có gì đáng chán bằng thân. Ở nơi thân không có mấy múm chi có thể tạm gọi là đáng trù mến, đáng thương tiếc!

Có người thấy rõ thân là khổ sở dơ dáy,

gớm nhờm, hôi tanh vô thường như trên, rồi quá sợ, quá nhờm bèn vội vàng tìm cách xa lìa mau chóng: “tự tử”. Mấy kẻ ấy làm to, họ tự tử để chóng ra khỏi thân, mà họ không biết rằng chính họ đang bồi đắp cho thân được chắc chắn lâu dài. Vì thân có ra là do nghiệp nhân, thân là quả của nghiệp, muốn khỏi quả thì phải trừ nhân. Nay nhân cứ tạo, cứ gieo mà muốn đừng có quả, quyết hẳn không thể được. Không khác nào người sợ bóng mình, muốn bóng mình không hiện, mà cứ chạy trong ánh nắng. Khi Phật còn tại thế đã có lần một người có ý tưởng sai lầm này, đó là ông Phước Tăng Tỳ kheo, ghét thân già yếu đau khổ, toan thoát thân bằng cách treo cổ trên bờ suối. Bèn bị ngài Mục Kiền Liên quở trách là khờ dại, cùng giải bày chánh lý cho nghe. Sợ già, đau, sống, chết mà vội quỳên sinh, thật là trở lại gây tạo sự già đau sống chết.

Người ta có thể dứt bỏ thân hiện tại, song không thể rời bỏ muôn ngàn thân sẽ có ở vị lai, khi nghiệp hoặc hã còn. Nghiệp hoặc còn thì khi thân này hư, tức lại tạo thành thân khác, có thân khác tức phải có già đau sống chết khổ sở. Như vậy muốn thoát hẳn khổ lụy vì thân thể, phải đoạn trừ cội

gốc hiện ra thân, tức là phải dứt trừ nghiệp chướng của nhân là tham, sân, si. Cái gốc đã trừ thì cái ngọn là “thân” tất nhiên phải khô mục. Nhân đã không còn thì quả cũng tự mất. Thân sau không còn chiêu cảm thì cái khổ lụy không nương đâu mà có, tức là an vui giải thoát.

Cái thân bất tịnh này, nó đẹp, nó đáng ưa, cũng chỉ là phù hợp với tính vọng ô nhiễm, xinh đẹp đối với người người, chưa chắc hẳn xinh đẹp đối với loài khác. Nàng Tây Thi người đời ca tụng là đẹp là đáng yêu, mà chim gặp chim sợ bay xa, cá thấy cá sợ lẫn trốn. Nên thân nàng Tây Thi chắc thật là đẹp đáng yêu, thì sao chim cá lại sợ hãi? Phải chăng sự đẹp ấy, chỉ là do đồng nghiệp của loài người. Cho đến thân thể hình dáng tác dụng, chỉ có với con mắt thường của người. Một mỹ nhân cực kỳ lộng lẫy, nếu ta dùng quang tuyến mà xem thì mỹ nhân không còn, mà chỉ hiện là bộ xương hồng trắng, và nếu ta dùng kính chiếu đại gấp trên ngàn lần thì ta chỉ thấy đó là một đồng da thịt rời rạc, cách nhau từng khoảng. Nếu mọi người đều mang con mắt quang tuyến, dùng kính chiếu đại gấp trên ngàn lần, thì thử hỏi giữa đây, còn có cái gì thiệt là thân như trước.

Đối với con mắt Tam Minh của các bậc thánh A la hán cũng thế. Với người thường là cơ thể xinh đẹp, với các Ngài thì thân thể còn không có hưởng nữa là xinh đẹp. Chẳng phải là duyên cảnh khác, mà chỗ thấy biết có sai khác. Cũng đồng một cảnh, song vì thức trí khác nhau, nên chỗ nhận thấy thành không đồng. Nên các bậc thánh A la hán không còn sanh lòng luyến ái nơi thân, không còn có niệm: thân mình, thân người vì tất cả đều đồng là ngũ ấm, lục căn, lục trần, dưới huệ nhãn Tam Minh của các ngài và hơn nữa đều đồng là tứ đại giả hợp: da, thịt, gân, xương, tóc, móng toàn là địa đại; tinh, huyết, đờm, nhớt, nước mắt, mồ hôi, toàn về thủy đại; nhiệt độ thuộc về hỏa đại; cùng sự chuyển động thuộc về phong đại. Tứ đại nếu trái ngược nhau, thì thân thể làm sao đặng có. Rõ biết thân thể là hư vọng, thì cả thấy phiền não tự trừ, vì thân là căn bản của ái nhiễm. Cho nên các vị A la hán không đắm nhiễm trong thân bất tịnh này.

Khi chúng ta hiểu được tính chất vô thường, vô ngã của con người, ta rút ra những nhận xét trên, và chúng ta có thể kết luận rằng: Để thoát ra khỏi hoàn cảnh ấy, con người không cần phải quỳ lạy, cầu xin

ở một đấng nào khác mà do tự lực và hành động của mình. Chỉ có mình mới tự giải thoát cho chính mình được mà thôi. Con người, chính là vị sáng tạo của đời mình khi mê thì con người tự làm cho mình đau khổ, nhưng khi biết mình mê thì tìm cách thoát ra khỏi cảnh mê thì con người chính là kẻ tự gây dựng hạnh phúc cho mình.

Đó là ưu điểm của con người, đó cũng là niềm tin tưởng lớn của con người. Đứng về một phương diện thì thân phận con người thật đáng chán nhưng đứng về một phương diện khác thì con người thật đáng phấn khởi.

Chúng ta chỉ còn gia công tu tập, thì thế nào cũng chuyển đổi được hoàn cảnh buồn thảm của chúng ta. Cho nên, đức Phật thường dạy: ***“Cảnh trần gian này cũng tức là cảnh Phật. Người cũng là Phật”***.

Hỡi các bạn! Nếu ai đã phát tâm tu chân thật, tu hành thì hãy cố gắng thực hành pháp “Quán thân bất tịnh”, nếu chưa đủ phương tiện để thực hành pháp quán ấy thì cũng đừng bao giờ quên rằng: Thân người không trong sạch không có gì đáng say mê đắm đuối để đến nỗi phải gây ra bao tai hại, tội lỗi không lường cho mình và người chung

quanh.

II- CÓ THÂN NGƯỜI LÀ KHỔ

Như các bạn đã biết, mọi hiện tượng của đời sống đều có 3 đặc điểm là vô thường, khổ, vô ngã, nghĩa là không có gì chân thật vĩnh cửu, không có thực thể. Mỗi chúng sanh kể cả con người chỉ là một tổng hợp của 2 nhóm yếu tố danh (tinh thần) và sắc (vật chất), nếu phân tích chi li hơn thì thành 5 uẩn (Skkandas) tức là sắc uẩn, là yếu tố vật chất, thọ uẩn, nhóm cảm thọ; tưởng uẩn, nhóm ghi nhớ và tưởng tượng; hành uẩn, nhóm dụng tâm và tác ý; thức uẩn, nhóm phân biệt. Bốn thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn bao gồm mọi yếu tố tinh thần trong con người. Nếu kể cả sáu trần, ngoại cảnh thì có 12 xứ: 6 căn - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và 6 ngoại và nội trần tức là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Và nếu thêm 6 thức nữa: nhãn thức (sự phân biệt của mắt), nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức thì chúng ta có 18 giới (dhatua).

Năm uẩn, 12 xứ, 18 giới đó chính là tất cả thế giới của loài hữu tình, nếu đủ duyên thì hợp lại, nếu hết duyên thì tan rã, cho nên đời sống của chúng ta là vô thường, khổ,

vô ngã là vậy. Bản chất đời là khổ đau, nếu chúng ta suy nghĩ sâu xa chúng ta phải đồng ý với khái niệm đời là khổ đau. Chúng ta đau khổ cả thể chất lẫn tinh thần ở bất cứ lúc nào. Ta có thể tìm được người nào trên thế giới này thoát khỏi được cái đau đớn thể chất và tinh thần không? Quả là khó khăn. Cả đến những người đạt tới bậc thánh cũng không thoát khỏi cái đau đớn thể xác chừng nào mà họ còn mang xác thân vật chất vô thường này.

Nếu ai hỏi: Điều gì bất trắc nhất trên thế giới này? Câu trả lời đúng phải là: Đời là điều bất trắc nhất. Tất cả mọi thứ ta làm trên cõi đời này là để thoát khỏi khổ đau và cái chết. Nếu chúng ta buông lung chỉ một giây, cũng thừa đủ để chúng ta mất nó. Hầu hết tất cả những thói quen hàng ngày như làm việc, ăn, uống, thuốc men, ngủ và đi lại là những phương cách và phương tiện áp dụng bởi chúng ta kinh qua một vài lạc thú trần tục thoả mãn ham thích của mình nhưng ngay sau đó chính lạc thú ấy có thể biến thành khổ đau. Cho nên, kho tàng hoà bình và hạnh phúc cao quý không cần thiết trong tay người giàu có mà nơi con người từ bỏ tham đắm ham muốn của tham, sân, si

ở thế giới trần tục này.

Tất cả mọi thứ trong đời sống của chúng ta đều phải thay đổi và không toại nguyện. Do đó, đức Phật giải thích chùng nào mà ta còn tham đắm dục lạc trần thế hay ham sống thì chúng ta không thể tránh khỏi khổ đau thể chất và tinh thần. Ham muốn rất quan trọng cho cuộc sống. Khi đó cuộc sống hiện hữu khổ đau không tránh được.

Nhiều người tìm kiếm một đời sống bất diệt, nhưng trở trêu thay những người đi tìm cái bất tử này lại thấy rằng đời đáng chán đến nỗi họ không biết làm gì để qua ngày. Theo đức Phật, cái tham về bất tử này là một trong những nguyên nhân của tư tưởng ích kỷ và sợ chết.

“Thật dễ dàng ta vui vẻ

Khi đời trôi chảy như bài ca

Nhưng người thật xứng đáng

Là người có thể mỉm cười

Dù đời đi vào vô vọng”

Cái hạnh phúc bé nhỏ này được bảo đảm giữa nhiều bất mãn, không thành công và thất bại. Con người không tìm thấy ý

nghĩa của cuộc đời, nếu không có xáo trộn, khó khăn, tai ương, thất vọng, sợ hãi, bất an, thua lỗ, bất hạnh, trách cứ, bệnh tật, già yếu và cả muôn ngàn tình trạng khác không thích thú. Ngày đêm con người phấn đấu để thoát khỏi những tình thế bất hạnh này theo đường lối trần tục thì con người lại tự mình càng vướng mắc vào nhiều khó khăn khác. Khi ta tìm cách thoát khỏi một khó khăn hữu ý hay vô tình con người cũng tự mình tạo ra những khó khăn khác. Chấm dứt những khó khăn ấy ở đâu? Muốn tồn tại, chúng ta phải chấp nhận những khó khăn khổ đau như vậy. Không phàn nàn vì không có sự lựa chọn nào khác. Khổ đau lúc nào cũng ở đây! Không có cách nào có thể tránh được khổ đau và bất hạnh. Khổ đau theo đức Phật là một căn bệnh chỉ có thể hoàn toàn khỏi được khi ta đối diện với chính khổ đau đó.

Lão Tử, một đạo sư nổi tiếng Trung Hoa nói: *“Ta đau khổ vì ta có thân xác. Nếu ta không có thân thể chất này, làm sao ta có thể đau khổ được”*.

Khi các bạn nhìn con người đau khổ như thế nào trên thế giới này, bạn có thể

nhìn thấy tình trạng thực sự của đời sống trần thế. Tại sao ta phải chịu đau khổ như vậy? Ai là người chịu trách nhiệm về những đau khổ ấy? Theo đức Phật, mỗi con người chúng ta chịu trách nhiệm về khổ đau của chính mình. Con người khổ đau ngày nay vì quá tham sống. Đó chính là nguyên nhân của khổ đau. Phải mất 2500 năm các triết gia và các nhà tâm lý học mới hiểu được điều đức Phật nói là đúng. Một thi nhân nói:

“Con thiêu thân bay vào lửa

Không biết mình sẽ chết

Con cá nhỏ cắn lưỡi câu

Không biết mình bị nguy hiểm

Nhưng dù biết rõ nguy hiểm

Của những lạc thú tội lỗi trần tục

Ta vẫn bám chặt vào chúng

Quả thật ta khờ dại đến chừng nào”.

Phật giáo nhấn mạnh đời người rất ngắn ngủi và ta nên lưu tâm tích cực hoạt động và lưu ý để được giải thoát. Chúng ta làm cực nhọc, đầu tắt mặt tối để duy trì thân xác, nhưng có ngờ đâu thân này lại là bất tịnh một cái dẫy hôi thúi ô nhiễm. Vì không

nhận ra được bản chất đích thực của thân bất tịnh. Chúng ta phạm tội không kể xiết để thoả mãn nhu cầu và tham ái của xác thân. Chúng ta muốn nổi tiếng và danh vang để thoả mãn lòng vị kỷ cố hữu trong chúng ta. Chúng ta làm 1 nghìn lẻ 1, những sự việc để nâng cao cái gọi là uy tín và rồi khi chết đến, vói cái mục rửa của thân xác trong mồ, hay xác thiêu chúng ta ra đi xác thân không còn nữa.

Toàn thể vũ trụ là một chiến trường rộng lớn. Cuộc sống chẳng là gì cả mà là một cuộc đấu tranh vô ích, nguyên tố chống nguyên tố, năng lượng chống năng lượng, nam giới chống nam giới, nữ giới chống nữ giới, người chống thú vật, thú vật chống người, người chống thiên nhiên, thiên nhiên chống người và chính trong phạm vi hệ thống vật chất là một chiến trường to lớn. Chính tâm con người là một chiến trường lớn nhất.

Con người không thanh thản với chính mình. Không thể hoà bình với thế giới, chiến tranh bên ngoài cứ tiếp diễn để che đậy sự thật chính từ nơi cá nhân, chiến tranh thực sự ở bên trong. Lời cầu nguyện quan trọng nhất của nhân loại ngày nay là hoà bình,

nhưng không có hoà bình trên thế giới mà tan nát vì chiến tranh này. Cho đến khi nào những mâu thuẫn của con người với chính mình chấm dứt thì lúc đó hoà bình trên thế giới sẽ có mặt.

Dưới mắt của đức Phật, chúng sinh run rẩy như con cá trên dòng sông sắp mắc cạn, bị kim kẹp trong tham ái, vùng vẫy hết chỗ này chỗ kia để thoát, giống như con thỏ rừng bị mắc bẫy hay như mũi tên lạc bắn trong đêm tối. Đức Phật nhìn thấy sự tranh giành lẫn nhau, cái vô nghĩa của hàng loạt cướp bóc trong đó kẻ này ăn kẻ khác, chỉ để rồi bị ăn bởi người khác. Chiến tranh gây ra do tâm con người và cũng chính tâm con người này có thể tạo hoà bình và công lý nếu con người sử dụng tâm không thiên lệch.

III- ÁP DỤNG CHÁNH TRI KIẾN ĐỂ THOÁT KHỔ

Tuy thân người là bất tịnh, nhưng nếu chúng ta biết lợi dụng thân này để tu tập và làm việc thiện thì lợi ích biết bao. Julian Huxley nói: Đời phải dẫn đến chỗ thực hiện những khả năng không kể hết về thể chất, tinh thần, tâm linh... mà con người có thể làm được. Nhân loại có khả năng làm nhiều

việc vĩ đại hơn và cao quý hơn.

Các bạn sinh ra trong cõi đời để làm việc thiện và không để thì giờ trôi qua vô ích. Nếu các bạn lười biếng, các bạn là gánh nặng cho thế giới này. Các bạn phải luôn luôn nghĩ đến việc nâng cao lòng tốt và trí tuệ. Các bạn sẽ lạm dụng cái đặc ân trở thành một con người nếu các bạn không chứng tỏ xứng đáng với nguyên nhân và vì nó các bạn được hưởng vị trí này. Phí phạm cuộc sống con người trong nuôi tiếc dĩ vãng, trong lười biếng và không lưu tâm chứng tỏ sự không phù hợp của các bạn trên thế giới này. Cây văn minh mọc rễ từ những giá trị tinh thần mà đa số chúng ta không hiểu. Không có những rễ cây ấy, lá sẽ rụng và để lại một thân cây chết.

Nếu tất cả núi là sách và nếu tất cả hồ là mực và nếu tất cả cây cối là bút viết, vẫn không đủ để miêu tả sự thống khổ trong đời sống của chúng ta các bạn ạ!

Cho nên tại sao những đạo sư giác ngộ như thầy Thông Lạc, như đức Phật, sau khi thấy đời đúng theo viễn cảnh của nó, không một động cơ vị kỷ hay ích kỷ nào đã giải thích rằng không có mục đích thực sự của đời

sống, nếu chúng ta cứ để cho đời sống chạy vòng theo chu trình sinh tử trong khi đau khổ về thể chất và tinh thần. Nhưng chúng ta có thể sử dụng hữu hiệu đời sống này cho mục đích tốt đẹp hơn bằng cách phục vụ người khác, trau dồi luân lý rèn luyện tâm trí và hợp với phần còn lại của thế giới. Theo đức Phật, con người là quả cao nhất của cây tiến hoá. Tuy nhiên, triết lý cổ xưa trình bày mục đích của đời sống như sau: Dẫn từ tăm tối đến ánh sáng, từ không chân lý đến chân lý, từ tử đến bất tử. Những lời nói đơn giản nhưng có ý nghĩa này cho chúng ta vấn đề đáng suy nghĩ.

Tư tưởng bao hàm các ý nghĩa về từ bỏ trần tục, thiện chí, từ bi hay không làm hại. Những tư tưởng này phải được trau dồi và mở rộng tới tất cả các chúng sanh không phân biệt giống nòi, đẳng cấp xã hội, bè phái. Vì nó bao gồm tất cả những yếu tố cần thiết nên không có giới hạn. Những tư tưởng cao quý như vậy không thể có được đối với một người vị kỷ, chỉ biết cho mình.

Một người có thể là thông minh, uyên bác và học rộng nhưng thiếu tư tưởng chân chính, theo như giáo lý của đức Thế Tôn,

người đó là người vô minh, không phải là một người hiểu biết chân chính và có tự giác. Nếu chúng ta nhìn sự vật với nhận thức vô cảm chúng ta sẽ hiểu rằng ham muốn vị kỷ, sân hận và bạo lực không thể đi cùng với trí tuệ thực sự. Chánh kiến và trí tuệ bao giờ cũng thấm nhuần với tư tưởng chân chính không bao giờ làm mất chúng.

Chánh kiến là hiểu biết sự vật, chúng đúng là như vậy, Tứ Diệu Đế giải thích sự vật chúng đúng như thế nào. Cho nên Chánh kiến là hiểu rõ Tứ Diệu Đế. Sự hiểu biết này là trí tuệ cao cả nhất nhìn thấy sự thật tối hậu.

Theo Phật giáo có 2 loại hiểu biết: Cái mà ta thường gọi là hiểu biết là kiến thức về một sự tích lũy của trí nhớ, một sự thấu tóm trí thức của một vấn đề theo một số dữ kiện. Điều này gọi là cái biết phù hợp. Nó không sâu lắng. Hiểu biết thật sâu xa gọi là thâm nhập, nhìn sự vật theo đúng bản chất, không phải tên và nhãn hiệu. Sự thâm nhập này chỉ có thể có được khi nào tâm đã được gột rửa được hết những bất tịnh và đã hoàn toàn phát triển qua thiền định.

Chánh kiến hay thâm nhập trí tuệ là

kết quả của sự tu tập thiền quán không ngừng, kiên trì hay sự trau dồi cẩn thận về tâm. Một người có Chánh kiến không thể có một quan điểm mờ mịt về hiện tượng, với người đó không thể còn nhiễm những thứ bất tịnh vì đã đạt được sự giải thoát không lay chuyển về tâm.

Nhờ có Chánh kiến chúng ta hiểu rõ về thân bất tịnh, về các pháp vô thường, vô ngã, hiểu rõ lý nghiệp báo luân hồi... Từ đó, biết xây dựng đời mình tiến lên thánh quả bằng mọi hành động thanh tịnh. Có hiểu thấu vững chắc về khả năng tự sáng tạo đời mình trên hành trình giác ngộ, ta mới có, mới đốt cháy lên ngọn lửa “tự tín” mãnh liệt, không còn mang ý tưởng “tha cầu” đầy bệnh hoạn, lê lét trong đường lầy lội của vết xe luân hồi. Đối với hành trình Bát Chánh Đạo, khi vững chắc có Chánh kiến dẫn đầu đầy ân tình sáng soi thì đương nhiên có Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh ngữ. Phải soi rọi tưới tắm tâm ý mình trong ánh sáng thanh quý tuyệt vời của chánh pháp mới giữ được nét thanh tân Chánh kiến của tâm thức mình. Lười Tà kiến giăng mắc khắp cõi Diêm phù đề. Người không siêng năng quán chiếu tu tập, không thấy sự cần thiết, không thấy

nhu cầu bức bách chào vĩnh biệt luân hồi thì khó kiến tạo cho mình một Chánh tri kiến. Chánh tri kiến là ánh sáng giác ngộ nguyên vẹn của dòng pháp nhũ có trên 2500 năm.

Ta đừng chê rằng, Bát Chánh Đạo là pháp hành dành cho hạng tiểu căn mà lắm. Có nhiều người mới tu, mới học, nghe thuộc một số thiền ngữ của Tổ sư, rồi đâm ra đồng hoá thân phận còi cọc của mình với trí giác ngộ của Tổ sư bằng cách trùng tuyên vanh vách lời ăn tiếng nói của Tổ sư. Kẻ chưa đủ khả năng lãnh hội Chánh kiến thì tưởng người kia là Đại Thiên Sư đạt ngộ, không ngờ chỉ là thứ dỏm. Kẻ có Chánh kiến vững vàng thì lạng lẽ nhìn chỗ khác.

Tóm lại, trong phần Chánh tri kiến này, nếu các bạn tin sâu lời dạy của đức Thế Tôn, hằng ngày chỉ cần thấy pháp thiện biết ngay liền pháp thiện, thấy pháp ác biết ngay liền pháp ác, đó là Chánh kiến, và khi gặp pháp ác thì cố gắng đẩy lui khỏi tâm tư của mình để cho tâm hồn lúc nào cũng thanh thản, an vui và vô sự.

Trong đời sống hằng ngày của chúng ta, nếu biết ứng dụng Chánh tri kiến như trên đã dạy, thì chắc chắn chúng ta sẽ có một

đời sống an vui hạnh phúc biết bao không những cho mình mà cho cả những người thân thương của mình và cộng đồng quanh ta.

Tu Viện Chơn Như

Nguyễn Thanh

08/01/2006.

Nguyễn Thanh con phát dùm Thầy cái này con!

Còn ai đọc dùm Thầy cái bài này với. Cho cô Huệ Ân, bây giờ cũng hết giờ rồi mấy con. Ở đây có một bài thơ mừng cô Huệ Ân con.

[Tu sinh]: Đưa con đọc luôn cho.

Nam Mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính gửi sư cô Huệ Ân! Con Diệu Hiền
Kính Tặng sư cô Huệ Ân Một bài thơ.

Trong lớp nữ người cao tuổi nhất.

Là Sư cô Thích Nữ Huệ Ân

Sáu mươi bầy tuổi còn minh mẫn,

Đi học siêng năng rất tinh cần

Tuổi đã cao sức già cũng yếu

Đi đứng nhờ cây gậy chống thân
Ai dìu đỡ sư cô không chịu,
Để tự mình chậm bước lần lần
Thầy dạy tu tập Tứ Niệm Xứ
Lớp buổi chiều cho những người già
Muốn gặp Thầy hỏi nhiều khó xử
Con vô tình nên cũng tham gia
Thầy chỉ rõ cách tu, cách tập
Cách dẫn tâm thanh thân, an lạc
Sư cô xin Thầy vui thuận chấp
Kiểm tra thân hành niệm rõ ràng
Cô chống cây gậy vững vàng ra luyện
Chân trái bước, chân phải bước đi
Nhìn cô bước lòng con cứ mến
Thương quá thân lệ chảy tràn mi
Thầy khen được được con quá giỏi
Tuổi cao sức yếu vậy mà gan
Thân Hành Niệm còn tu tập nổi
Đáng làm gương cho khắp đạo tràng
Nhưng tác ý con còn sót yếu
Chân thứ ba con đã bỏ quên

Hành động thân nó cùng chung chịu
Cây gậy cầm tác ý lên thêm
Sư cô xin Thầy buông cây gậy
Bởi vì quen tác ý hai chân
Thầy không chịu bỏ là hiểu đấy
Bởi đó là hành động của thân
Thầy trò đồng cùng cười vui vẻ
Sư cô thưa con sẽ vâng lời
Này hỡi các bạn còn tuổi trẻ
Sư cô là một tấm gương soi,
Năm cũ sắp hết gần năm mới
Kính chúc cô sức khỏe an lạc
Mừng xuân đến đường cầu tiến
Lòng quý thương con kính đôi hàng

Diệu Vân

Kính ghi

Về cái cái phân hai cái máy để thu con, sẽ giao cho Liễu Huệ một cái, ai có mượn nghe thì Liễu Huệ giúp dùm, chịu khó con một chút, chịu động một chút nghe. Còn ở bên nam thì sẽ giao cho Thanh Trí, ai có mượn thì sẽ đến bên Nam. Ngày mai thì cái

lớp học nam sẽ giới thiệu cho Thanh Trí.

Bây giờ nó cũng hết giờ rồi nhưng buổi chiều mấy con cũng đến dự đông đủ để nghe trả lời thêm những câu hỏi để rút tĩa cái kinh nghiệm tu hành mấy con. Sau cái bài của Nguyên Thanh cũng nhắc nhở về vấn đề tu tập rất nhiều, cố gắng mà ghi nhớ, mình học để tu, tu để được giải thoát chứ không phải tu học để mà hơn thua nhau. Người nào cũng phải nỗ lực tu để cứu mình đời quá khổ mấy con, hôm nay được cái duyên học được cái lớp này để được giải thoát, Thầy mong mấy con mọi người đều chứng quả giải thoát hết. Đừng có người nào rớt trở lại, già cũng vậy, trẻ cũng vậy, cô Huệ Ân này đến ngày chết cô tự tại cô ra đi là điều Thầy mong ước, mong là cô Huệ Ân sẽ làm được.

Hết giờ rồi, con cất cái máy đi con, con chịu khó, bên nam mượn thì con sẽ cho họ nghe,

[Tu sinh]: Còn cái gửi bên nữ

Trưởng lão: Bên nữ có một cái, bên nam cô diệu vân gửi bên nam một cái đó con, ai có mượn thì cho Quý Thầy nghe.

