

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**  
**Tập 16**



*Trưởng Lão* THÍCH THÔNG LẠC

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

(Tài Liệu Chuyển Ngữ Pháp Âm)



**Tập 16**

**NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP**



**MỤC LỤC**

<b>143-(LCK-060A)</b>	<b>7</b>
* 49 ngày của đức Phật	
* Phải triển khai chánh kiến ly dục ly ác pháp	
* Vấn đạo phá hôn trầm	
* Ăn uống	
<b>144-(LCK-060B)</b>	<b>41</b>
* Vấn đạo khát thực ăn uống	
* Tứ Niệm Xứ	
* Thân hành niệm đuổi bệnh	
<b>145-(LCK-061A)</b>	<b>77</b>
* Chánh tri kiến	
* Thầy trò trao đổi	
* Vấn đạo tận cùng cảm thọ	
* Cận tử nghiệp	
* Nghiệp nhiều đời	
* Tứ Niệm Xứ	
<b>146-(LCK-061B)</b>	<b>127</b>
* Vấn đạo chết về đâu	
* 10 phương Phật	
* Sự phục hồi của Thầy	

- \* Dẹp bỏ nhà bếp
- \* Ái kiết sử
- \* Sám hối
- \* Ngủ nghỉ

**147-(LCK-062A) 173**

- \*Ly dục ly ác pháp bằng tri kiến
- \* Tín lực
- \* Tưởng

**148-(LCK-062B) 193**

- \*Quán thực phẩm bất tịnh  
(Nguyên Thanh)

**149-(LCK-062C) 315**

- \*Ăn vì lòng từ
- \* Chùa không nhà bếp
- \* Giữ độc cư
- \* Phải học tập tri kiến xả tâm

## **143-(LCK-060A)**

- \* 49 ngày của đức Phật**
- \* Phải triển khai chánh kiến ly dục ly ác pháp**
- \* Vấn đạo phá hôn trầm**
- \* Ăn uống**



Hôm nay, tuy rằng có mấy người nhưng mà tiếc rằng quý vị đó không hiểu! Trong lúc này, mỗi lần mà gặp Thầy là mỗi lần có cái lợi ích rất lớn.

Các Thầy sẽ đọc lại trong kinh Trung Bộ, trong kinh Trung Bộ, cái đoạn kinh mà đức Phật dạy khi mà đức Phật khổ hạnh. Đức Phật khổ hạnh cho đến khi mà đức Phật đứng dậy không có nổi, ăn ít quá, rồi đức Phật mới nằm đó mà suy nghĩ. Nếu mà chúng ta ly dục, ly ác pháp thì đi con đường này chúng ta mới chứng đạt được. Do đó, thì đức Phật nói: bây giờ sức khỏe chúng ta phải được bình phục lại thì chắc tu mới được. Vì vậy mà đức Phật ăn uống trở lại,

không quá ăn ít như trước nữa. Khi mà cơ thể được bình phục, được bình phục trở lại, thì trong 49 ngày dưới cội Bồ Đề. Người ta cứ ngỡ tưởng đức Phật ngồi đó không ăn uống, điều đó sai, đã ăn uống trở lại. Chúng ta phải hiểu, có nhiều người làm ở chỗ này, rồi người ta nghĩ đức Phật không có ngủ, nói: ngủ si, cho nên không có dám ngủ ngủ ngủ.

Thì trong đó, trong cái bài kinh đó có một vị ngoại đạo hỏi đức Phật:

Đức Phật có ngủ không? Đức Phật nói: có ngủ.

Rồi vị ngoại đạo nói: Ngủ như vậy là si thì sao? Đức Phật nói: si như thế nào? Nó có 3 cái lậu hoặc. Dục lậu khởi lên mà chúng ta không diệt nó. Đó là Si.

Vô minh lậu khởi lên mà chúng ta không hiểu cho nên chúng ta không diệt. Đó là Si.

Dục lậu, hữu lậu những cái, cũng như: ví dụ, đức Phật có cái bình bát, mà có người đến xin, mà đức Phật khư khư giữ: thì đó là vô minh lậu là si. Tức là hữu lậu. Cho nên những cái mà chúng ta xả hôm nay, chúng ta học để xả, tức là ly dục, ly ác pháp. Cho nên



vì vậy mà trong suốt 49 ngày không phải là đức Phật ngồi bất động.

Đức Phật đã nhiều lần ngồi tu hơi thở trong cái bài kinh đó, chúng ta sẽ nghe thấy rất rõ, đức Phật ngồi coi như là ức chế tâm mình trong hơi thở, đầu như ai lấy dây buộc mà siết.

Vì vậy mà chúng ta phải biết rằng, khi nó thức, khi mà chúng ta thức, là do tứ đại chúng ta đã sung mãn Tứ Niệm Xứ, nó không còn buồn ngủ, chứ không phải ép chúng ta đừng cho nó ngủ, điều đó sai.

Đọc lại cái bài kinh đó thì Thầy thấy hầu hết chúng ta đã hiểu lầm. Thật sự ra, chúng ta phải chế ngự thân tâm chúng ta khi giờ giấc chúng ta tu mà nó buồn ngủ, thì chúng ta phải thắng chứ không phải chúng ta không cho nó ngủ. Còn cái chúng ta không ngủ, tự chúng ta làm hại, rồi chúng ta nói: nếu mình ngủ là si. Nhưng mà sự thật mấy con thấy như thầy Chân Thành đã thức, có hết si không? Đâu có hết. Bởi vì mình đâu có ly dục, ly ác pháp được, mình đâu có xả tâm được.

Cho đến hôm nay, thầy mới thấy rằng, thầy có trình Thầy chiều hôm qua:

Từ cái con viết bài, con viết cái bài thực phẩm bất tịnh, bây giờ con ghê gớm, đâu còn thích là tại vì từ cái chỗ cái đồng phân mà con vật nó ăn, thì nó thành thịt nó, người ta sẽ ăn, người ta gián tiếp người ta ăn cái đồng phân đó, chứ có gì khác.

Từ cái cây nó ăn cái đồng phân, rồi nó ra cái trái, chúng ta gián tiếp chúng ta cũng ăn phân chứ có gì. Như vậy là thực phẩm bất tịnh chứ có gì đâu. Và vì vậy, khi con viết như vậy, con thấy quá ớn. Đúng là chúng ta huân sự bất tịnh mà từ lâu chúng ta không hiểu. Mà chính cái hiểu đó nó sẽ làm chúng ta ly. Mà ly thì chúng ta ly dục, ly ác pháp thì đức Phật đã nói ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiên. Còn bắt đầu bây giờ mấy con thấy, ngồi khuya này từ 11h30, 12 giờ, Thầy đi xem xét những người thức tu như thế nào. Thì thật ra Thầy như Thiện Thảo, không dám nằm ngủ mà ngồi. Thầy thấy ngồi mà ngủ gà ngủ gật cái kiểu này thiệt là nó phí uổng. Thức là thức, mà ngủ thì ngủ, giờ giấc đâu nghiêm chỉnh. Đâu có cái chuyện mà đạo Phật bắt buộc chúng ta phải ngồi như vậy, ép chúng ta như vậy.

Trừ ra chúng ta biết rằng, cái tâm tánh

chúng ta lười biếng, quá lười biếng, chúng ta sẽ cố gắng khắc phục nó. Nhưng mà khắc phục trong giờ giấc chúng ta tu, chứ không phải ép buộc như vậy. Chúng ta làm chúng ta khổ chứ làm gì. Ngủ mà không dám nằm ngủ mà cứ ngồi vậy, muỗi mòng rồi cứ trùm cái y lên, cứ nhúc nhích, nhúc nhích đừng cho nó ngủ. Sự thật ra tu như vậy nó không có tỉnh, làm vậy sai Thầy thấy. Bật đèn sáng, cái giờ ngủ thì mình tắt đèn ngủ, khỏi cần. Mà giờ tu bật đèn sáng để cho mình tu cho nó tỉnh táo thì như vậy đúng.

Cái tu không đúng cũng là đưa đến cái sai và đồng thời như chúng ta cũng nghe tin tức ở trên thế giới. Ở Ấn Độ có một cậu bé 16 tuổi ngồi thiền 6 tháng không ăn uống. Đó đâu phải hay. Đạo Phật đâu có dạy chúng ta cái kiểu cách đó đâu. Có phải không? Chúng ta đọc hết kinh, Phật không thấy dạy chúng ta ngồi thiền 6-7 tháng không ăn uống. Sự thật ra ngồi thiền 6-7 tháng không ăn uống, điều đó dễ chứ đâu phải khó đâu. Chúng ta lọt vào tưởng thì chúng ta ngồi một thời gian dài chúng ta vẫn thấy không ăn uống, điều đó rất là dễ, không có khó. **Khó là chỗ chúng ta ly dục, ly ác pháp. Khó là chỗ chúng ta làm chủ sinh, già, bệnh,**

**chết.** Chúng ta làm những cái chuyện mà kỳ đặc, thần thông, phép tắc, không ăn uống, ngồi thiền nhập định 7-8 tháng, 1 năm 2 năm. Điều đó làm cho người ta hao tổn tiền của. Bởi vì kỳ lạ cho nên người ta mới bỏ tiền của, người ta mượn xe cộ người ta đến chiêm ngưỡng. Hoặc là thị hiện thần thông biết chuyện quá khứ, vị lai, người ta mới tập trung đến. Làm cái chuyện ấy có lợi ích gì cho ai đâu. Đạo Phật không phải điều đó. Đạo Phật dạy ta ly dục, ly ác pháp để chúng ta giải thoát, chuyển đổi được nhân quả của chúng ta. Cho đến khi chúng ta làm chủ được bốn sự đau khổ của thân người, của kiếp người sinh, già, bệnh, chết. Đó, là mục đích của đạo Phật, chứ không dạy chúng ta làm trò lừa đảo, chúng ta mê tín, thần thông.

Từ ở trong thân của chúng ta có nhiều cái sự việc mà chúng ta không ngờ, từ đó nó sinh ra cái thế giới siêu hình. Không biết các con có đọc báo chí của những nhà du hành, của những nhà mà đi ra ngoài hành tinh, nghe người ta đi ra ngoài hành tinh người ta nghe những tiếng kêu, nhiều tiếng lạ lùng lắm, họ thuật lại. Cái người mà đi trên phi thuyền ra ngoài hành tinh của chúng ta, họ nghe và thấy được những cái bóng dáng kỳ

lạ lắm. Nhưng mà đâu phải ở trong cái vũ trụ của chúng ta có những cái loại này. Đâu có cái loại đó. Mà chính ở trong thân chúng ta nó lưu xuất ra, cái tưởng của chúng ta lưu xuất ra, trong khi các nhà du hành hành tinh họ đi trên cái phi thuyền của họ, họ ra khỏi cái sức hút trái đất của chúng ta, đi ra ngoài. Thì tự cái thân của họ đang sống nó lưu xuất ra, nó tiếp nhận cái từ trường ở bên ngoài đó như thế nào thì nó sẽ xuất hiện ra như thế này. Nó làm chúng ta, ở trong đó người ta nói, các nhà hành tinh họ thuật lại, họ nghe tiếng chó sủa nữa. Mà làm sao trong không gian mà chó ở đâu mà sủa. Có phải từ trong tâm họ đã ghi những cái âm thanh ở dưới thế gian chúng ta tiếng chó sủa rồi. Các con thấy không? Như vậy ở đâu mà mang theo cái âm thanh đó? Có phải là từ cái tưởng của chúng ta ở trong này đã huân cái âm thanh ở dưới thế gian, rồi những cái bóng dáng chúng ta có, hay là ở trong không gian có? Nếu có thì ở trên cung trăng đã có người rồi. Mà Thầy nói rằng ở trên cung Trăng có người thì cái người của nó tám sừng ... đó, chứ đâu phải giống mình. Bởi vì cái môi trường đó nó khác chứ đâu phải, con người nó một sừng, nó đâu có giống mình đây. Như vậy là họ biết

cái con người. Nói chung là cung trăng thì nó không có người, nó là hành tinh chết rồi. Nhưng mà phỏng chừng nó có sự sống thì nó khác chứ nó đâu phải giống như chúng ta. Đó thì như vậy, chúng ta hiểu. Những cái mà chúng ta đang sống ở trong cái bóng dáng mà ở thế gian chúng ta đã huân lên đó.

Vậy mà các nhà hành tinh cũng không hiểu nữa. Các nhà khoa học về cũng tìm, cũng không có ra. Tại sao kỳ vậy, ra khỏi hành tinh lại có những cái hiện tượng đó. Có phải là cái thế giới siêu hình ở đó không? Các con thấy.

Khi tu chưa tới nơi chúng ta không biết cái gì hết. Cho nên những cái hiện tượng lạ đó không ngờ là từ trong thân chúng ta lưu xuất ra, chứ không có ở chỗ nào khác. Bởi vì thân ngũ uẩn, 5 cái uẩn chứ đâu phải 1 uẩn. Nhưng mà Thầy làm sao Thầy nói bây giờ đây?

Thật sự ra Thầy thấy một cậu bé mà ngồi thiền 6 tháng không ăn uống, người ta nói tuyệt vời quá trời. Theo điện đài, báo chí thì đăng mỗi ngày có 10.000 người đến chiêm ngưỡng cậu bé này. Các con cứ tính cái số tiền mà 10.000 người mà đi xe đó,

mà đến từ chỗ này đến chỗ kia thì số tiền đó bao nhiêu? Rồi họ đến, thì cái công sức của 10.000 người này bỏ trong một ngày họ đi đó. Ví dụ đi, bao nhiêu tiền bạc mấy con tính. Một cái hiện tượng đó nó có cái lợi ích gì đâu mà làm hao tổn người ta đến như vậy? Đó là 1 cái sai, đem dẹp đi.

Rồi lại, lại những bạn hữu của cậu bé đó làm cái trò, kêu làm cái trò che đậy bằng cách này kia không cho ai đến xem. Có mục đích làm cái trò, thế mà người ta không biết. Cũng như cái giường mà trị bệnh ở bên Long An cũng vậy mấy con. Đó là cái trò ảo tưởng, cái trò lừa đảo. Thật sự ra, Thầy nói thiệt ra. Chính quyền họ cũng không hiểu, cho nên họ cũng không dẹp, chứ mà Thầy, Thầy dẹp phát ba cái thứ này, cái thứ không lợi ích, làm hao tổn tiền của của đồng bào. Nhất là tại địa phương đó, rất là nhiều, rồi cả bao nhiêu người trên thế giới nữa.

Đó là cách thức Thầy thấy rất tội, nhưng mà từ lâu Thầy cũng được tin đó, nhưng mà vì họ ném cái tài liệu đó vào cái mạng, rồi Thanh Trí nó in tài liệu đó đưa Thầy. Thầy nói, đúng là duyên để Thầy trả lời, chứ còn cỡ ai đừng có nói thì chắc Thầy không trả

lời. Mà Thầy trả lời thì chắc động chạm ba cái ông ngoại đạo mà tu bậy bạ. Bởi vì đó là cái phương pháp tu thiền bậy bạ, làm hại người ta chứ nó có làm ích lợi gì! Thầy gọi là mê tín thần thông, cái đó là cái gây cái mê tín thần thông cho kẻ khác, chứ có lợi ích gì? **Mục đích của đạo Phật là phải hiểu, đức Phật ra đời nhằm nói sự thật để chúng ta được giải thoát, làm chúng ta không còn đau khổ nữa. Mục đích của đạo Phật thiết thực như vậy, chứ đâu có phải dạy chúng ta cái mê tín. Cho nên đức Phật phá sạch thế giới siêu hình. Xác định cho chúng ta đó là những cái loại tướng tri chứ không phải liễu tri đâu. Thế mà chúng ta không biết.**

Cho nên, khi mà về đây mấy con học với Thầy là học sự thật. Học một sự thật để làm chủ sự khổ đau của chúng ta. Một sự thật, chứ không có còn cái mê tín, mê mờ nào hết. Ở đây **không cúng bái, không cầu khẩn, không tụng niệm, mà chính đi vào cái sự hiểu biết, hiểu biết để chúng ta khắc phục được nỗi đau khổ trong tâm ta. Chỉ có hiểu biết mới làm chủ được sự đau khổ của chúng ta. Không hiểu biết thì không bao giờ làm chủ được. Mà hiểu**



*biết, không phải chúng ta một mình chúng ta hiểu biết toàn diện được, mà chúng ta phải tích tập, tích lũy sự hiểu biết đó bằng những hiểu biết của đức Phật, bằng sự hiểu biết của xung quanh chúng ta. Nói như thật, thấy như thật để mà chúng ta huân tập lại, tích tập lại cái sự hiểu biết đó. Thành ra sự hiểu biết giải thoát. Có những hiểu biết không giải thoát mà có những sự hiểu biết giải thoát. Ở đây **mục đích của chúng ta là chánh kiến**, là làm chúng ta **có sự hiểu biết giải thoát**. Sự thật từ khi mà chúng ta hiểu biết được, thì chúng ta chế ngự được tâm mình dễ dàng, hàng phục được tâm mình, nhiếp phục được sự đau khổ của mình dễ dàng. Thiếu sự hiểu biết là chúng ta không nhiếp phục được, không khắc phục được nó của mình*

Bây giờ Thầy sẽ trả lời các con, quý Thầy, các Phật tử tu tập như thế nào, hỏi Thầy kỹ trên vấn đề tu Tứ Niệm Xứ và vấn đề còn học hỏi trên vấn đề Định Vô Lậu. Bởi vì Định Vô Lậu triển khai sự hiểu biết chân chánh, Chánh niệm, Chánh kiến cho nên vì vậy cần phải hiểu biết cho rõ, cụ thể, thực tế của sự thật của chúng ta, để giúp chúng ta chế ngự và hàng phục được tâm mình, nhiếp

phục được sự khổ đau của bản thân mình.

**[Thầy đọc câu hỏi]:** *Thưa Thầy con tu Tứ Niệm Xứ mới vô 5 phút đầu nó tỉnh táo, thấy rõ Tứ Niệm Xứ lắm, nhưng đến khi buồn ngủ, đến thì lo đuổi ngủ mà đuổi nó không đi. Còn bệnh cảm thọ thì con nhiếp tâm vào hơi thở, an tịnh đuổi nó đi khỏe lắm. Vậy cái hôn trầm làm cách nào đuổi. Xin Thầy từ bi chỉ dạy.*

**[Thầy trả lời]: Về hôn trầm thì chỉ có đi kinh hành hoặc là động thân.** Nghĩa là, ví dụ như con đi khó khăn thì con ngồi lại động thân, con đưa tay ra, đưa dài ra, động thân đừng có cho nó ngủ. Mặc dù lúc bấy giờ nó rất khó chứ không phải dễ, nhưng phải cố gắng động thân để chiến đấu với nó, cho nó hết giờ mình đi ngủ thôi.

Sau khi thức dậy mình cũng vận động thân, cho cơ thể mình hoạt động một lúc rồi bắt đầu thấy tỉnh, rồi mình ngồi lại tu Tứ Niệm Xứ. Khi tu Tứ Niệm Xứ nó không phải ngay liền mà chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự được. Nếu thân không bị hôn trầm, thùy miên thì có niệm này, niệm kia. Mà không có niệm này, niệm kia thì có các cảm thọ. Chừng nào tắt cả những chướng

ngại pháp đó không còn có nữa gọi là chúng đạt. Bây giờ chúng ta là những người hộ trì chân lý, chứ chưa phải là chúng đạt chân lý. Cho nên chúng ta đang chiến đấu. Nhưng vì cái phương pháp, chiến thuật, chiến lược để chiến đấu với những cái tâm niệm đó, với những cảm thọ đó, với những trạng thái hôn trầm thùy miên đó chúng ta chưa đầy đủ. Cho nên vì vậy mà bắt đầu hiện giờ chúng ta phải học về Định Vô Lậu. Khai triển tri kiến cho được đầy đủ.

Chúng ta còn 5 bài nữa, 5 bài học nữa, tạm đủ. Còn một số nữa mà Thầy thấy cái thời gian nếu kéo dài nữa thì mất thời gian nhiều quá. Cho nên Thầy không kéo dài nữa, nhưng còn 5 bài nữa. Một bài nữa quán thực phẩm bất tịnh, rồi quán tâm Từ, quán tâm Bi, quán tâm Hỷ, quán tâm Xả. Tức là còn 5 bài nữa các con ráng đi hết

Và đồng thời mình biết cái khả năng mình triển khai được cái mức độ hiểu biết nào, thì ở mức độ này. Thôi, đừng có ráng nhiều lắm, nhưng mà chúng ta đã lắng nghe tất cả những bài vở của các huynh đệ của mình, người hiểu góc độ này, kẻ hiểu góc độ khác, để giúp chúng ta hiểu.

Bên Đại Thừa, họ có dạy chúng ta những cái rất là căn bản như cái bộ giới luật mà thường người tu sĩ lúc còn nhỏ tuổi vào học ở trong các chùa thì gọi là bộ là bốn bộ luật mà bắt cái người tu sĩ phải học. Bốn bộ luật Trường Hàng, người tu sĩ nào cũng phải học. Con thấy, đầu tiên vô dạy chúng ta là sống tỉnh thức trên từng cái hành động. Đó là cái bộ Tuỳ Ni, rồi kể đến đó là bộ Sadi (Tuỳ Ni, Sadi), rồi bộ Oai nghi, nó dạy tới cái oai nghi, rồi mới đến Cảnh sách. Tức là bốn bộ phải học thuộc lòng, Nghĩa là người tu sĩ nào vào cũng phải học 4 cái bộ luật trường Hàng đó hết. Nghĩa là vừa học chữ Hán, vừa học chữ Việt. Tuỳ Ni, Sa di, Oai Nghi, Cảnh Sách. Chúng ta học chữ Hán rồi đọc ra chữ Việt. Bắt buộc. Hồi Thầy còn nhỏ vào chùa ở thì bắt học thuộc lòng cái đó. Với học trú Thủ Lăng Nghiêm, có bao nhiêu đó thôi.

Mà giờ nghiệm lại 4 cuốn luật này đó, nó rất có giá trị mấy con, chứ không phải mấy con, các tổ cũng hay lắm.

Nhất là cái cuốn Cảnh Sách (tức là cảnh giác cho mình). Cho nên người nào học mà nói về các pháp vô thường thì cảnh giác trong cái sự vô thường thì học trong cái bộ

Cảnh Sách thì chúng ta thấy rất rõ các tổ cũng thấy rõ được cái sự vô thường của thân con người.

Còn cái sự tỉnh thức hàng ngày như: “Dĩ thủy tẩy thủ”, lấy nước rửa mặt, hoặc là đi cầu, hoặc là ăn cơm. Hoàn toàn đều là có những cái câu chúng ta đọc để nhắc nhở chúng ta nhớ để mà chúng ta tỉnh thức, phát nguyện cầu cho tất cả chúng sinh được như mình. Thì tất cả những cái cuốn Tỳ Ni, đầu tiên vào học, thì dạy chúng ta tỉnh thức từng hành động. Tức là các tổ cũng có biết sự tỉnh thức đó chứ không phải không, cho nên áp dụng vào những cái câu:

“Dĩ thủy tẩy thủ

Đương nguyện chúng sinh”

Lấy nước rửa tay

Cầu cho chúng sanh

Nghĩa là mình muốn rửa tay thì mình phải đọc cái câu đó để cho nhắc mà nhớ. Các con thấy hồi xưa các tổ dạy mình cũng kỹ lắm nhưng mà không có dạy áp dụng, học thuộc lòng chơi thôi, nhưng mà biết, chứ không áp dụng. Còn bây giờ chúng ta không phải vậy mà là áp dụng, chúng ta tác

ý. Những câu đó cũng là những câu tác ý ở trong Tuỳ Ni vận dụng.

Cái câu đầu mà vô dạy chúng ta ở trong cuốn Tuỳ Ni:

“Thùy miên thủy ngộ

Đương nguyện chúng sanh”

Nghĩa là mình thức dậy rồi, mở mắt con mắt ra thì mình cầu cho chúng sinh trước cái đã. Thì mấy con thấy dạy mình rất kỹ. Ngủ, rồi thức dậy, rồi bắt đầu mình phải cầu cho chúng sanh, nhắc nhở cái vấn đề tu tập, cái vấn đề này kia. Cho nên cái cuốn đó mà đọc lại chúng ta thấy hay.

Cho nên, ở đây tất cả những điều mà chúng ta tu ở trong Tứ Niệm Xứ là cái chiến trường mà chúng ta để đánh với giặc sanh tử. Cho nên hiện giờ mấy con ngồi lại một lúc thì quên, một lúc thì nhớ, một lúc thì niệm này, một lúc thì niệm khác, nó không bao giờ yên đâu. Nó không bao giờ yên. Cho nên vì vậy mà đừng ngại, vì chúng ta tập cái gì cho nó cụ thể, nó thực tế. Cho nên vì vậy còn 5 bài nữa thì mấy con đủ cái tri kiến Định Vô Lậu để sử dụng, để áp dụng được, xả được cái tâm niệm. Còn về nhiếp tâm và

an trú tâm trong 1 phút, mấy con đủ sức để mà xả các cảm thọ.

Về Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi kinh hành và pháp Thân Hành Niệm, mấy con đủ sức để chiến đấu với hôn trầm, thùy miên.

Vì vậy mà hôm nay mấy con tập cho nó quen dần, quen dần với các pháp này, để khi mà chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ thì chúng ta biết cách để xả tất cả các chướng ngại pháp gọi là nhiếp phục tham ưu ở trên đó.

Cho nên hiện giờ con muốn làm sao cho nó hết hôn trầm? Thì phải tập luyện, phải tập luyện. Nếu đi kinh hành được thì mấy con cố gắng bước đi.

Như thầy Chân Thành bây giờ buồn ngủ có chứ không phải không. Hôn trầm, thùy miên có, nhưng mà đánh thầy không có gục thầy được đâu. Cho nên thầy biết, cho nên vậy mà thầy đi, thầy đi pháp Thân Hành Niệm. Pháp Thân Hành Niệm thầy chế tác ra, áp dụng vào Chánh niệm tỉnh giác và một nửa là Thân Hành Niệm. Nghĩa là Thầy đi với cái hành động tỉnh giác ở trên cái thân hành, còn cái tác ý rất ít. Cho nên hai cái hợp lại để thành cái pháp trong cái đặc tướng để Thầy phá cái buồn ngủ, hôn

trầm.

Còn chúng ta nếu mà ôm được cái pháp nào cũng được. Thí dụ như Chánh niệm tĩnh giác thì mấy con cứ đi kinh hành tới lui để cho nó động thân, nó đừng ngủ. Còn nếu mà nó có buồn ngủ quá, thì mấy con áp dụng pháp Thân Hành Niệm, tác ý từng hành động. Nếu buồn ngủ nhiều quá các con tác ý lớn mọi người xung quanh ở gần mà nghe tác ý thì mình cảm thông đến sự khó khăn của người đang phá hôn trầm, thùy miên. Mình cảm thông, mình có nhiều khi mình trách, tu sao mà la lớn quá, làm cho mình động. Cho nên cùng cực lắm vì hôn trầm, thùy miên mình mới tác ý lớn để nó át, cái âm thanh nó làm rung động thân.

Ví dụ như “ĐƯA TAY RA” bị la như vậy nó rung cái thân của mình đi. Nếu mình nói nhỏ nhẹ “đưa tay ra” nó không có rung động thân. Mà không rung động thân thì nó khó tỉnh lắm. Còn mình cả âm thanh, cả tiếng nói nó làm rung động cái thân và cả cái hành động mình “ĐƯA TAY RA”, thì ở bên kia nó động rồi, nhưng mà lúc bấy giờ mình đang khổ sở, buồn ngủ, mong các bạn cảm thông, mong những người xung quanh mình



cảm thông cái nỗi khổ hôn, trầm thùy miên. Nếu không la lớn vậy mấy con không thắng nỗi đau. Cho nên cái nỗi khổ, cái bệnh, nó là cái bệnh ngủ. Cái bệnh tham ăn, tham ngủ. Nó nằm trong cái bệnh tham, nó tham ngủ. Cho nên nó đã quen. Cũng như mình tham ăn nó đã quen. Cho nên vì vậy mình cố gắng mình la cho lớn và đồng thời mình cố gắng mình đưa tay ra. “ĐƯA TAY VÔ” mình la lớn rồi mình đưa tay vô. Đưa tay cho thẳng để khi buồn ngủ đưa cho thẳng, đưa thiếu điều mà muốn chặt tay cho nó nhức một cái thì phá nó mới được.

Cho nên đó là một cái ý chí, cái nghị lực, chứ lúc bấy giờ nó rất là lười biếng, nó không muốn làm gì hết. Nó chỉ muốn ngồi ngủ thôi. Cho nên phải cố gắng khắc phục. Rồi tới hết giờ tu thì mình đi ngủ, có gì đâu. Và đồng thời sau đó rồi nó sẽ quen và đồng thời nó sẽ hết. Trong giờ tu mình mới tỉnh thức được. Cho nên trong cái sự tu tập phải cố gắng, cố gắng, nghị lực hết sức thì mới thắng được. Chứ con nếu mà không nghị lực mình không thắng nổi được. Mình không thắng được cái hôn trầm.

Mấy con còn hỏi Thầy?

Còn tu Chánh niệm tĩnh giác Thầy mới dạy.

**[Tu sinh hỏi]:** Bạch Thầy con thấy cái thực phẩm mà mình ăn lâu nay dường như nó....Đầu tiên thì con thấy Minh Trí, rồi xin Thầy chữa bệnh, rồi đến Minh Thiên, bạch Thầy cũng hai lần xin chữa bệnh. Bạch Thầy, đến con cũng xin Thầy gởi mua, ra mua mấy viên B1 con uống thì cũng hết, một ngày có bữa chiều, nó cũng bớt được cỡ 15%. Con bạch Thầy để.

**[Thầy trả lời]:** Mấy con ngồi xuống Thầy giải quyết về vấn đề ăn uống.

Vừa rồi thì ở bên nữ, họ tập trung họ nói nào là ăn ỉa chảy này kia. Thì bây giờ cái gì mình ăn không được mình bỏ chứ có gì đâu. Người ta đã có công người ta nấu cho mình ăn, mình có cực khổ gì đâu. Mình cứ cái gì người ta cúng dường mình ăn.

Ngày xưa đức Phật đi xin ăn có nói: cái này tôi ăn không được, cái này tui ỉa chảy thôi đừng có cho tôi ăn. Mấy con thấy không? Bây giờ người ta nấu ăn, người ta đem đến tận mình. Sự thật ra, Thầy nói thật sự, Thầy không bao giờ muốn ở trong chùa nấu ăn. Cái mục đích của Thầy, Thầy

muốn sống cái hạnh Thầy đi xin ở ngoài. Ai nấu ngoài, làm cái gì làm không biết, cứ cho Thầy ăn là Thầy khỏe re à. Mà cái gì Thầy ăn được Thầy ăn, mà ăn không được Thầy bỏ. Thầy nhận cái lòng của họ, nhưng mà cái độc Thầy không ăn. Các con hiểu không? Chứ Thầy không làm reo đấu tranh mà đòi hỏi. Bởi vì chúng ta đi xin mà, chúng ta con người đi xin chứ không có đòi hỏi được. May mà người ta cho, chứ không khéo mình đi từ nhà này, nhà khác. Thầy nói, có một lần Thầy đi xuống An Giang, Thầy đi xin. Thì xuống dưới chợ Mới Thầy đi xin. Thầy đi xin, Thầy đi trong xóm này, họ cho Thầy cơm không, không có cho hột muối nữa. Tại đi trong xóm. Còn ra chợ họ không có cho cơm đâu, họ cho bánh mì, họ cho xôi, họ cho có thứ đó không à. Thì ở Tịnh Xá người ta đi xin, người ta về rồi người ta phân ra, người ta chia ra. Còn Thầy thì đi xin kiểu đó thì đâu có Tịnh Xá đâu, về có gì ăn nấy. Cho nên không có nói rằng phải cho tôi nước tương này kia, không có xin, cứ làm thỉnh đó, cho gì mang về ăn nấy, miễn sống thôi.

**Cho nên cái mục đích chúng ta tu để sống. Do đó chúng ta mới thấy cái tâm của chúng ta. Do vì vậy mà chúng ta cố**

**gắng xả tâm. Như vậy mới thực tu. Có đi xin, có khát thực rồi mới biết được.**

Thầy, một thời gian Thầy sống ở thành phố, các con biết không. Thầy đến xin họ cho Cải, cho này kia, họ chắt một đồng. Trời đất ơi! Đi xin cơm ăn có một bữa mà họ cho một đồng cải. Nào cải tươi, nào cải muối, đủ loại cải không. Đi vô cái chợ bán cải, họ cho đâu có gì, họ cho cải. Thầy nói: thôi Thầy xin cái gì Thầy ăn được liền. Nói: Thầy ở chùa nào? Thầy nói: Thầy ở chùa Giác Ngộ. Nói: thôi được Thầy cứ về đi, tụi con kéo đến một xe cho Thầy. Thầy đi xin nhiều lắm mấy con.

Còn bánh mì, Thầy đi xin ngang qua cái tiệm bánh mì. Nó chạy ra chấp tay nó xá : “Xin Thầy cho con cúng dường”. Tưởng nó cúng mình một ổ. Nói mang một bao. Rồi Thầy nói : Thầy không có xin như vậy, Thầy xin chừng đủ Thầy ăn thôi. Thầy ở chùa nào? Không lẽ có mình Thầy à? Các con thấy không? Rồi nói cái chỗ ở rồi, nó kêu xe chở tới chùa. Ở thành phố nó vậy, các con thấy? Cho nên nó cho có một thứ à, nó cho bánh mì không. Mình về mà ăn mà nóng thấy mồ chứ đâu có dễ. Tại cái cơ thể của

mình không phải cơ thể của Tây Phương, cho nên ăn bánh mì không có được.

Cho nên, Thầy nói thật sự ra trong cuộc đời tu sĩ, đã là đi theo Phật pháp rồi thì chấp nhận mọi sự cuộc sống. Nó không có đơn giản mấy con. Chính chỗ đó là cái chỗ giải thoát đó. Người nào mà sống được cái phạm hạnh đó. Cho nên mấy con thấy, mấy con **đau là do nghiệp chứ không phải do ăn đâu. Thầy nói thật sự, do nghiệp. Tại sao mọi người người ta ăn không đau, mà mình đau?** Chứ phải chi nó đau hết thì chắc cái bà này bà nấu ăn bỏ thuốc độc trong đó. Có phải không mấy con?

Tại sao mình đau mà xung quanh những người khác không đau?. Bữa mấy cô nữ cũng vậy, tập trung họp đông lắm, nói về ăn uống. Thầy nói: “muốn xuống bếp nấu phải không?” Bây giờ người ta đem đến, người ta dâng tận chỗ mình ăn, mà mình không chịu ăn, mình còn đòi hỏi. Tại sao bên nữ ăn vô tiêu chảy mà bên nam người ta có ai đi cầu không? Chỉ có mấy cô à. Như vậy cái món ăn đó làm riêng cho mấy cô phải không? Người ta cũng đem chung, người nào cũng y như nhau, có người nào khác đâu,

mà tại sao bên nam người ta im re, người ta tu, người ta không có đi cầu, đi tiểu. Còn mấy cô đi cầu, đau bụng hết ráo. Bộ mấy cô ăn cái gì. Thầy nói thật sự ra, nhiều khi làm những cái cuộc đấu tranh chống như vậy để làm gì, có lợi ích gì? Thầy đuổi ra khỏi tu viện Thầy. Thầy không chấp nhận trong vấn đề đó đâu. Người ta cúng dường mình, mình nhận hết, này là cúng dường. Mấy cô biết sao? Không ăn là bỏ đó, kiểu cách mà đấu tranh. Đấu tranh mai một Phật tử không cúng dường nữa, có cho mấy người xuống bếp mà nấu, cho biết cái thân mà nấu bếp. Đừng có tưởng, đâu có sung sướng đâu.

Ở đây, có cô Út cô đài thọ, chứ ở các chùa khác, Thầy đuổi mấy cô đó ra, khỏi có nấu nướng ở trong chùa đâu. Ở ngoài, **Phật tử người ta cho gì mình ăn cái này để mà sống**. Mình có làm gì đâu, có lợi ích cho ai đâu? Chỉ tu có lợi ích cho mình thôi. Mà **tu mà còn ăn cái này, ăn cái kia như vậy đó là tu cái gì? Có xả không, có xứng đáng không? Cái gì mà mình ăn được mình ăn, cái gì không ăn được thì thôi, chứ cũng không ai ép mình hết**. Mình cứ mang về hết trong thất của mình. **Sự thật mình tu là phải vậy đó. Đừng có đòi hỏi gì hết. Nghĩa**

**là người ta cho cái gì mình ăn. Tức là cái sự giải thoát ngay chỗ đó đấy.**

**Còn đau bệnh là tại thân nghiệp.** Nghĩa là xung quanh hết người nào cũng ăn mà đau có một chúng thì chắc là người này nấu có gì rồi, có phải không mấy con? Bởi vì bụng dạ ai cũng vậy chứ. Còn tại sao mình đi cầu mà người khác không? Hoặc là mình bị đau bệnh, thì đừng có đổ thừa đồ ăn mấy con. Chừng nào mà mấy con thấy mà Thầy ăn Thầy tiêu chảy đó, rồi Thầy hỏi mấy con người nào cũng tiêu chảy hết, thì như vậy được, chứ một mình Thầy tiêu chảy thì chắc là tự hôm nay trở gió Thầy tiêu chảy, chứ còn mấy con không có thì chắc là Thầy bị trở gió.

Cho nên, mình phải suy luận cho đúng, suy nghĩ không đúng thì trái lại mình lại chạy theo cái ăn uống. Thí dụ, như mình ăn quen có rau cải, bữa nay không có rau cải. Trời! ăn không được, muốn đòi hỏi thêm rau cải. Sự thật mình cứ tập quen đi. Cái chỗ người ta không có rau cải người ta ăn thịt không, không có gì hết thì ta cũng ráng mà nuốt chứ. Còn mình có rau cải mình ăn quen rồi, mình đòi hỏi. Sự thật ra tất cả những cái này

đều là chạy theo cái dục. Rồi mình cứ nghĩ theo lời nói, nghĩ rằng mình phải ăn có đủ chất, cái này, cái kia, cái nọ. Sự thật ra cơ thể chúng ta nó tự biết, nó tự bào chế.

Con thấy như bây giờ, thí dụ như chẳng hạn con bò ăn cỏ, bao giờ nó chế dầu, chế mỡ trong đó không? Có phải không mấy con thấy không? Con Heo nó ăn cám nó có bao giờ nó ăn dầu mỡ đâu, mà nó cũng có dầu mỡ trong bụng nó quá nhiều chứ đâu có ít. Cho nên tự nó, nó chế ra, nó ăn cái đó nó chế ra. Mình ăn cơm, ăn gạo, ăn này kia đều là mình ăn được, tự cái cơ thể mình chế ra. Bữa đó, mình ăn mình thấy ăn ngon, ăn no thì tự nó chế ra đủ thứ, đường này kia, trong đó có đủ hết. Chứ có gì đâu. Cứ mình ăn bình thường. Khi mình hiểu đúng, thân mình có bệnh đau là do cái nghiệp của mình, chứ không có gì hết.

Còn khi nào mình ăn trúng một cái chất độc, trúng một cái chất độc thì người khác cũng đều bị độc như mình hết thì cái đó là cái món ăn độc. Còn khi mà ăn không có gì hết thì thôi.

Cho nên ở đây, chúng ta dùng trí tuệ chúng ta sáng suốt, mình là người đi xin,



không có đòi hỏi gì hết. Người ta cho gì ăn nấy. Sự thật ra thì cái người Phật tử người ta cúng dường mình, người ta muốn mình ăn cho được để họ được phước mấy con. Chứ không phải họ. Còn cái người họ nhận làm, để họ nấu ăn cho mình, họ cũng cực lắm mấy con nhưng mà vì họ, cái cuộc sống họ làm để sống. Họ có lời, họ làm. Thì chúng ta thấy, cái cuộc sống là vậy, họ cũng không muốn hại mình đâu. Sự thật ra họ nấu ăn, họ muốn làm cho sao họ có cái mỗi hàng mà nấu ăn hoài, chứ còn nấu ăn mà để tiêu chảy, ỉa chảy, tiêu chảy hoặc bệnh đau này riết, cái tiệm này chắc đóng cửa, có ai dám đến đến ăn đâu. Cho nên vì vậy chúng ta hiểu, thông cảm cho mọi người. Bây giờ nội trong tu viện chúng ta kể ăn vậy, người ăn khác. Nói điên đầu cái tiệm, nó cúng không biết làm sao mà nấu được. Nó khó lắm.

**[Tu sinh 1 hỏi]:** Kính thưa Trưởng lão!  
Con xin có ý kiến về cái chỗ vấn đề ăn uống, thì con cũng không muốn đề cập đến cái chuyện này mà bây giờ thì Trưởng lão cũng có nói về cái vấn đề này. Cho nên con mới có một cái ý kiến. Thực chất ở đây là ý thức tự giác của mọi người chứ mình không có nói được. Tức là từ khi mà bắt đầu tổ chức

cái đợt sống tu tập cho đến bữa nay, thì rồi sau đó thì đi khát thực ngoài kia, chứ không có được khát thực trong này. Trong 1, 2 cái ngày đầu thì cô Út cô cũng để cái đồ ăn ở trong kia, nhưng mà sau đó Trưởng lão nói là tất cả những cái đồ ăn đó thì không được lấy. Tại vì về tập trung khát thực ở một chỗ chứ không được lấy hai chỗ. Thì sau đó thì để yên đó, không có để phân phối ra mấy chỗ nữa. Rồi bây giờ thì cô Út cô để ngoài kia.

Nhưng có cái lời Trưởng lão nói một lần thôi, chứ không có thể nào nói ra lần thứ hai. Tức là không có được lấy bất cứ thứ gì mà cô Út cô để. Tức là Trưởng lão nói một cái ý. Tức là để cho cô Út cô không có lo cái vấn đề mà nấu nướng gì hết chơn, để cho cô Út cô cũng có một cái thời gian rảnh rồi để Trưởng lão hướng dẫn cô Út tu tập. Bây giờ mà cô Út làm chuyện này chuyện kia, cô Út không có một thời gian để mà tu tập. Cho nên bây giờ để đó, tức là mình không lấy những cái đồ gì của cô Út cô để đó. Tức là mình thương cô, chứ không phải là mình ghét cô đâu. Nhưng bởi vì không có...đó, tập trung chỗ đó lấy, thì lấy những cái đồ ăn đó thì cô Út có cái điều kiện để mà cô nấu

nướng, rồi cô đi chợ, cô mua sắm cái này, cái kia nữa. Cho nên con thấy.... hết chơn.

Tại sao lại cứ thưa hỏi về cái vấn đề ăn uống. Thí dụ như sư Phước Tôn cũng có thưa hỏi, có nên lấy cái đồ ăn đó hay không? Rồi Trưởng lão có dặn không có được lấy. Tại sao lại cứ vẫn thưa hỏi về những việc đó. Con thấy hầu như trong này tất cả ai cũng ra lấy hết chơn.

Riêng con thì từ khi mà bắt đầu mà cô Út cô không có phân phối cho nên là tụi con không lấy. Sau này ra ngoài này con cũng không lấy. Con chỉ lấy hai bữa rau thôi. Sau đó... nhất định mình không có lấy, ý của Trưởng lão như vậy thì mình vô mình lấy.

**[Tu sinh 1]:** Con hỏi cái ý chỗ này. Nếu mà .... Con thấy cái đồ mà cô Út cô để ở đó là thường thường là rau với dưa của người ta cúng dường thì cũng không phải cô Út nấu, mà con có cái phạm là mấy lần mà con bị kiết đó. Nó đi cầu, đi táo bón, con có lấy ít dưa với rau cải. Con xin sám hối cái đó. Từ lần sau không có lấy nữa.

**[Tu sinh 1]:** Con có ý kiến, tại vì con nói chưa hết ý.... Có một cái niệm này thì nó một cái niệm khác. Một cái hành động

này thì nó sẽ dẫn đến cái hành động khác. Ví dụ như bây giờ mình ra mình lấy thì sẽ dẫn cô tiếp tục đi sâu vào cái hành động, sẽ tìm mọi cách để tổ chức lại nấu nướng. Mà cô giúp cho nấu nướng thì sẽ có người liên kết với cô. Con nói một cách đơn giản vậy. Từ một cái niệm này nó sẽ dẫn tới một cái niệm khác nữa. Đó là một hình thức của tổ chức riêng, mà Trưởng lão không có muốn làm như vậy. ...Đó là một cái hình thức cô ấy muốn lập riêng ra một cái nhóm ở trong này, đó là một cái ý nghĩ sai lầm của cô Út, mà cô Út cô không hiểu được cái ý của Trưởng lão, muốn là cô Út đẹp hết, Trưởng lão muốn là cô đẹp hết đi để Trưởng lão hướng dẫn cho cô Út tu tập, cái đó là cái ý chính. Mà có nhiều người vẫn muốn liên kết với cô Út để dùng thêm cái nhà bếp ... chứ không phải không. Cho nên, cô Út cô liên tục cô để đó. Con có ý kiến như vậy đó.

**[Tu sinh 3]:** (Nghe không rõ) 38 : 00  
Trường hợp như bên cô có đưa ra một

**[Thầy trả lời]:** Thật sự ra thì Thầy, cái ý của Thầy, thì như Chân Niệm đã nói, thì đúng đó. Thầy không muốn bao giờ là có hai cái chỗ nhà bếp. Thầy chỉ muốn tập trung

vào cái chỗ mà chúng ta đứng vào, cùng đi khát thực. Phật tử ở đâu người ta cúng dường để mình nấu nướng ở trong cái chùa này, có chuyện nhà bếp như vậy. Thì đó là cái ý muốn của Thầy. Nhưng mà Thầy muốn tùy thuận cho nó yên ổn trong chùa. Cho nên vì vậy mà mấy con lầy, thì Thầy cũng thấy đó là tùy thuận thôi. Nhưng mà lần lượt thì từ cái chỗ, mà nó đi đến từ cái chỗ đơn giản đó, nó cũng đi đến cái chỗ khác. Nhưng mà chắc không qua mắt được Thầy, cho nên Thầy dập ngay bên nữ liên tức khắc, Thầy không có để cho tập trung mà để tạo thành cái nhà bếp thứ hai đó đâu.

Cho nên, bắt đầu ở bên nữ họ nói : nào là đau bụng, nào là nhức đầu, nào này kia. Đồ ăn uống này kia rồi đó. Thầy dập liền, Thầy không có cho phát triển cái lớn hơn. Cho nên vấn đề mà cô Út thêm rau cải thì thật sự ra thì cũng có cái người cúng dường. Cũng có cô Út cũng mua, cũng được nhưng mà mấy con nhận lầy những cái rau cải thôi, chứ mà sự thật Thầy biết, cái đó là cái mầm nó sẽ sanh ra cái nhà bếp thứ hai chứ không phải là Thầy không hiểu, nhưng mà không thể qua mắt được Thầy đâu. Nếu có cái gì là Thầy dập cái nẩy hết, Thầy không có để đâu.

Thầy nói, Thầy đã tuyên bố, cái lớp này mà nỗ lực tu đúng theo sự hướng dẫn của Thầy, chứ mà sai một chút, bất kỳ một người nào Thầy cũng đuổi ra khỏi Tu viện. Thầy không có cần thiết. Cho nên vì vậy Thầy dập rồi.

Cũng như về vấn đề như bài vở của Nguyên Thanh, nó có cái trình độ về Phật học chứ không phải không. Nó có cái kiến thức, đọc rất nhiều sách chứ không phải không? Trong khi chúng ta chưa có thì giờ để đọc những cái sách vở đó, cũng chưa có đủ dịp để đọc và cũng chưa có thời gian mà chúng ta học Phật học mà căn bản ở trong các chùa. Thì lúc bấy giờ nó viết ra, Thầy thấy cái này cũng là những cái điều mà cần phải học hỏi. Thế mà cũng có những người lại không có chịu học hỏi, thậm chí những người lại không có cần nghe, không cần nữa. Ở thất mà tu cho yên thôi.

Cũng như Thiện Thảo, mọi bài viết của Thiện Thảo con thấy có ra gì không? Chẳng có ra ôn gì hết. Coi như một người dốt chứ chưa biết gì về Phật pháp hết, chỉ là vô chùa ở tụng niệm, cúng bái vậy thôi chứ có biết gì hơn. Thật ra cái hiểu biết của Thiện Thảo quá cạn cợt, khi mà viết cái bài

Thầy thấy, chưa đủ cái trình độ tri kiến để mà giải thoát. Mà ở đây mình mới học cái lớp tri kiến để mà hiểu biết cái Chánh kiến mà thôi. Thì các con cũng biết rằng, khi cái Chánh kiến của mình hiểu đúng. Nhưng mà bên nữ họ lấy như thế này, họ nói những cái hành động của Nguyên Thanh, chưa có xứng đáng, chưa có xứng đáng để cho họ học hỏi.

Sự thật ra, trong huynh đệ mà Thầy nói có người hay chỗ này, có người dở chỗ khác. Bây giờ chúng ta khoan nói về cái hạnh đã, nhưng mà tới chúng ta mới có học lớp Chánh kiến chứ chúng ta chưa có học lớp Chánh tư duy, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Nếu mà học đến cái Chánh nghiệp, tức là cái hành động đi, đứng, nằm, ngồi, nói nín của chúng ta. Tất cả những hành động đó thì làm sao còn những cái hành động mà chấp đó nữa.

Bởi vì cái lớp mà người ta đào tạo mà. Còn cái này, đào tạo trong cái lớp đào tạo Chánh kiến, làm cho mình có sự hiểu như thật. Trong khi tất cả những cái điều hiểu như thật, đúng như thật như vậy mà mình không chịu học, mình cho nó là mình không có học với những cái người như vậy. Như vậy là mình mang cái ngã của mình chứ còn gì.

Vậy thì mình đến đây để mình xả ngã, mình ly dục, ly ác pháp, mình không có chịu mà học hỏi, như vậy mình biết gì? Không lẽ bây giờ chỉ có Thầy soạn thảo những bài vở này kia ra, thì mấy con mới chịu học còn mấy người khác.

Bây giờ, mấy con biết cái hay của người khác mình nên thu thập, để cho mình hiểu. Đợi cho Thầy soạn thảo mấy con mới chịu học, như vậy là mấy con học cái chỗ nào? Học cái ngã. Học với Thầy thì tin tưởng mà học với người khác, người ta hay mà không chịu thu thập. Cái dở của người khác, thì mình đừng có thu thập cái dở của họ, mà lấy cái dở của họ làm cái nơi để mình biết đây là cái dở mình tránh, mà học cái hay của người khác.

Trong huynh đệ các con có người hay cái này, có người hay cái khác, chứ đâu phải dở hết đâu. Con người chúng ta người nào cũng vậy, cho nên cái sự học của chúng ta nó phải như vậy. Cái này nó đủ thứ chuyện hết mấy con, bởi vì Thầy nói, Thầy đứng trên đầu sóng. Chứ nếu mà Thầy lơ mơ nó đập nát hết rồi, hết không còn.



## 144-(LCK-060B)

\*Vấn đạo khát thực ăn uống

\* Tứ Niệm Xứ

\* Thân hành niệm đười bệnh

---->>❖<<----

[**Tu sinh**]: Có một vài vị sống kiểu như đi ngoài, đi ở ngoài..., ăn trong bát không đồ Thầy. Người ta ăn có bánh, bánh mì ăn bánh mì không; cúng dừa, ăn dừa không. Có 1, 2 vài vị thực hiện được. Con thấy cái điều đó cũng hay.

[**Thầy**]: Đó con, bởi vậy không có đòi hỏi gì hết. Ta cúng dừa ăn dừa không, người ta cúng bánh mì ăn bánh mì. Bởi vì cái đời sống như vậy là đời sống người ta xả, người ta ly dục, ly ác pháp. Thế mà mình ở đây, có người ta đem đủ thứ đồ ăn, chứ đâu phải thiếu đâu, rồi lại còn sanh chuyện nữa. Cái đó là cái sai, quá sai.

[**Tu sinh**]: Máy người đó mà có Thầy, hoặc có một người tu chứng dẫn dắt chắc người ta đi tới nơi, tới chốn đó Thầy.

**[Thầy]:** Đúng đó con. Bởi vì người đó người ta xả, người ta ly dục, ly ác pháp, sẵn sàng rồi. Mấy người đó mà hướng dẫn người ta tu Tứ Niệm Xứ là người ta dễ xả. Triển khai cái tri kiến, người ta hiểu nữa là người ta dễ xả rất ráo đó con. Người ta không bị ức chế. Mấy người đó họ sống cái đời họ là đúng đó, nhưng cái điều kiện là họ tu pháp họ bị trệ là họ ức chế, họ không có cái tri kiến để xả. Ở đây mấy con hiểu hết rồi, Thầy dẫn dắt mấy con hiểu cách thức của Thầy để mấy con xả tâm mà không có bị ức chế đó, mấy con hiểu hết rồi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con có ý kiến về ăn uống cho bản thân của con... Trong khoảng thời gian mà ở nhà, con thường hay uống nước dừa hoặc nước lạnh mà con vẫn thấy khỏe, ăn ngày ba bữa. Cái cơ thể của con cũng có sự biến động, sự bất chắc. Khi mà vô đây, con ăn uống một ngày một bữa, nhưng mà thấy khỏe lắm, như vậy con cảm thấy quá tuyệt vời rồi Thầy. Không còn gì phải đòi hỏi gì hết á. Ở ngoài mà con hoạt động đủ thứ hết mà con ăn uống như vậy vẫn khỏe. Vô đây Thầy dạy con nhấn nhục, tùy thuận, bằng lòng, con đem ba đức này: nhấn nhục trong ăn uống, tùy thuận trong

ăn uống, bằng lòng trong ăn uống. Như vậy con cảm thấy tuyệt vời lắm Thầy.

**[Thầy]:** Con thấy nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng. Bây giờ con ăn ở ngoài nó quen cái gì đó ma vô đây, con cũng phải nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng hết. **Từ cái tinh thần của mình nó sẽ chấp nhận được hết mọi cái và nó sẽ dung hoà được mọi cái trong cuộc sống của chúng ta.**

*Còn cái này chúng ta không chấp nhận là chúng ta đi ngược lại rồi. Chúng ta tự chúng ta huỷ hoại mình. Tức là chúng ta chạy theo dục, cho nên cái đời sống khát sĩ nó tuyệt vời lắm. Bởi vì, ở đây là có tổ chức đó mấy con, chứ còn đi xin thì bữa nay như này chứ ngày mai không biết chúng có cho mình ăn nữa không. Đi, nhiều khi ôm cái bát đi tới chùng về không có một hột cơm trong đó nữa. Thì thôi chịu nhịn bữa đó chứ đừng nói chuyện có ăn đâu. Bởi vì mình đi xin mà, chứ nó không phải dễ.*

Đi đâu, có phải mà cái hạnh đi đâu mà bắt buộc người ta đâu. Đứng trước cửa hàng người ta cứ đứng đó kê cái bát vô trong cửa người ta đó. Họ cho mình không phải cái lòng họ cho đâu. Họ ném bỏ cho mình để

đi cho rồi. Thầy thấy hầu hết là một số sư làm như vậy đó con. Thầy không có làm vậy, mà đi ở trên con đường vậy nè, cứ đi chậm chậm, ôm cái bát đi chậm chậm vậy. Ai có cho thì cho, không cho, gọi là hoá duyên độ chúng, còn không cho thôi. Trước cái cửa nhà người ta cũng không dám đứng nữa, chứ đừng nói. Còn cái này họ đứng trước của nhà, đứng trước gian hàng. Thầy thấy có số quý sư, quý thầy đi khát thực, Thầy nói sai cái hạnh, không có đúng con.

Thí dụ như chẳng hạn bây giờ muốn đứng, là phải đứng tránh cái cửa nhà của người ta, chứ không được đứng trước cái cửa nhà người ta. Như vậy là mới đúng cái hạnh. Còn đi là cứ đi chậm chậm, chừng nào có ai cúng dường thì họ chấp tay họ xá mình thì mình đứng lại. Nhưng mà trước khi đứng lại thì mình dòm trước, dòm sau coi cái chỗ đó có đáng đứng hay không nữa. Oai nghi tế hạnh mà. Đâu có cho mình đứng đại đâu. Chứ không phải nói: ờ, người ta xá mình cái là mình đứng đó, dè cái cửa hàng của người ta đang bán ở chỗ này mà đứng đó làm sao được. Thường thường là mình đi xin ngoài chợ, cho nên mình phải đứng tránh cái cửa hàng để cho người khác người ta đến người

ta mua. Còn mình đứng đó trắng, thành ra người ta buôn bán không được, người ta cũng thấy ghét mình rồi. Mà tạo cho tâm người ta ghét mình là do chính mình. Mình tạo cho người ta có ác pháp đó là mình cũng phải có cái nghiệp với người ta chứ đâu phải không? Cho nên mình phải oai nghi lắm chứ không phải không. Sau này Thầy dạy mấy con những cái oai nghi mà đi khát thực mấy con. Còn ở đây mình dễ lắm, mình ra đó mình lấy cơm mình dễ thành ra. Thực sự ra mình có phước lắm mới tổ chức được như thế này, chứ nếu mình không có phước, chắc chắn mình tổ chức không được đâu.

Cứ chùa nào, cứ ở nhà bếp. Hai mấy năm, trời ơi Thầy muốn tổ chức lắm mà không được. Cô Út phải nấu nướng hoài. Cho nên vì vậy hôm nay, hữu duyên mà Thầy mở lớp mà có người mà gánh vác được cái vấn đề này Thầy rất mừng. Là chúng ta 60 mấy, hoặc 100 người, người ta vẫn đòi thợ, Thầy rất mừng. Nó đủ duyên đó Thầy. Chú còn cỡ không có mà cứ ở trong chùa mà nấu thì nó sai, sai trái vô cùng. Bởi vì, trong giới luật nó cấm, ở trong chùa không có được nấu nướng.

Các con xuất gia thì các con hiểu hết mấy điều đó mà. Hầu hết là trong các chùa mình bây giờ sai phạm. Hồi đó, tịnh xá không sai mà bây giờ tịnh xá sai. Bất chước thành ra làm trật hết rồi. Còn Thầy thì mong muốn được như thế này Thầy mừng. Còn trở lại là một nỗi đau, đau lắm. Đau là vì Thầy thấy Phật giáo bị mất, mình nấu nướng là sai hết mấy con.

**[Tu sinh hỏi] :** (không nghe được) 5 :33 Bạch Thầy... con phải đi nấu... trong vấn đề mà con muốn theo dõi... quý sư nói là có bệnh, cái cô có bệnh kia Thầy. Trong cái cơ thể con thay đổi là nó tùy thuộc vào cái tâm của mình đó Thầy, cái tâm của mình mà an ổn, thì cái ngũ tạng của mình bên trong nó hoạt động rất là điều hoà. ăn cái gì vô cũng tiêu hết. Ăn gì cũng có sự bổ dưỡng hết. Còn nếu như cái tâm mình mà nó hưởng ngoại, hoặc là nó mộng lung, nó lo lắng này kia là ngũ tạng bên trong của mình nó bất hoà. Ăn uống vô nó không có tiêu hoá gì hết. Vấn đề đó con cũng nghĩ là ảnh hưởng cái tâm của mình Thầy?

**[Thầy]:** Đúng đó con. Bao giờ cái vấn đề đó nó ảnh hưởng bởi cái tâm. Bởi vì,

mình cái cơn đau như thế này, con thấy cơn đau, mà mình nói: Thọ là vô thường, không có sợ, tự dưng nó không sợ con, nó không có bị. Cho nên, nó không có bị, nó dễ mặc lắm con. Còn cái mình sợ, mình dao động tâm, nó ảnh hưởng đến cái tinh thần của mình, nó dễ bị bệnh, bệnh sẽ tăng lên. Cho nên, tất cả cái phương pháp phật dạy, làm chúng ta vững vàng. Chúng ta không lo lắng, sợ hãi gì. Do đó, từ cái ăn uống của chúng ta cũng đừng có nghĩ thiếu chất. Ảnh hưởng ba cái miệng của ông bác sĩ, mấy con biết nó ảnh hưởng ghê gớm lắm. Đau ít nó cũng đau nhiều. Thật sự ra người ta gieo vào trong cái đầu của mình, nó có những cái hiểu biết như vậy. Nó nguy hiểm vô cùng lặn, nó không phải lợi ích, lợi lạc gì đâu.

Cho nên trong những điều kiện đó, nó có những cái lợi, nhưng mà có những cái hại, hại rất lớn về tinh thần của chúng ta. Cứ nghĩ rằng là mình ăn như thế này là thiếu chất, ăn như thế kia là thiếu chất. Tự cái mình thiếu đó, mình nghĩ thiếu đó mà cái cơ thể mình bị bệnh. Còn mình nghĩ ăn nhiều đây đủ rồi. Ông cha mình hồi xưa, họ đi ra ruộng, họ bắt con cá, họ về họ kho một đồng muối như thế này. Họ ăn ba cái muối không

với cơm không, mà họ cày ruộng, họ mạnh khỏe như thường, chứ họ đâu có đau bệnh tầm bậy, tầm bạ như mình bây giờ.

Đó là ngày xưa, ông cha của mình sống cái kiểu đó. Ở nông thôn, mấy con biết không, họ bắt được con cá là họ mừng lắm. Nếu mà những cái nơi mà như Thầy đây, đâu phải có phải cá như ở dưới Miền Tây đâu, đâu có bắt nhiều được đâu. Chừng 1, 2 con lòng tong, họ vô họ kho một mẻ muối. Đâu có cá đâu có nhiều đâu, mà kho nhiều ăn cá, chỉ có như vậy thôi. Mấy con có ăn ba cái trái sung, trái giác, cái gì mà của miền Bắc không? Trời đất ơi ! Thầy nói là thật sự họ muối mặn thấy sợ luôn, mà nó chát, mà nó đắng nữa. Thầy ăn vô, Thầy nói: Trời đất ơi, một bữa cơm, chỉ cần một miếng này cũng xong nữa. Cứ mút nó cái ăn cơm.

Cái người Hà Nội, người Miền Bắc, sao mà họ tiết kiệm ghê gớm thiệt. Trái Sung nó chát, chứ nó đâu ngon ngào gì. Họ đi họ muối họ ăn đó, họ để ăn cơm, mà họ lại nghiền cái đó chứ. Cơm thì họ không có để sốt đâu, họ lấy vải, họ bỏ cơm ra họ vắt. Cũng như mình ưa lấy mo. Họ vắt cho dẻo vậy đó họ ăn. Còn ở ngoài đó họ ưa Nếp. Thầy thấy, trời



ơ những cái bánh họ đem vô, Thầy thấy lúc nào cũng ăn, ăn 3 cái đó nó đầu có tiêu tốt gì đầu. Tại vì cái thói quen của họ nhưng mà điều kiện là Thầy thấy họ ăn vậy đầu có cái bỏ gì mấy con, phải không? Nhưng mà họ vẫn sống nhăn đó chứ, họ đầu có chết. Họ ăn muối mà muối những trái sung họ ăn mà họ sống được. Thầy nói thiệt ra cô Út cho chừng một miếng thôi Thầy ăn hết bữa cơm.

Thì mấy con biết rằng **cái vấn đề ăn uống nó không có quan trọng đầu, mà nó quan trọng ở cái tinh thần của chúng ta.** Cho nên, mấy người **nhà giàu, có tiền ăn cái này cái kia, rồi cứ nghĩ thiếu chất, thiếu này kia, rút cục họ đau bệnh nhiều nhất, tinh thần yếu đuối.**

Cho nên ở đây, về vấn đề ăn uống chúng ta đừng lo, đừng có ngại gì hết. Người ta cho gì ăn nấy, miễn là phật tử người ta hợp nhau, người ta cúng dường mình, mình cứ ăn, mình thấy cái gì ăn được thì ăn, cái gì ăn không được thì mình bỏ, mình cho bố thí cho chúng sinh, chứ đừng ráng mấy con. Ráng mà ăn hết này kia thì, đúng là mình ráng là tốt chứ không phải không, nhưng mà cái ráng đó, mình ăn no, có gì mà cần

phải rắng. Cho nên, tùy theo cái sự ăn uống của mình mà mình cũng biết thiện xấu, khéo léo trong đó. Cái gì đáng bỏ thì bỏ, còn cái gì không thì thôi, chứ đừng có rắng quá thì cũng không hay. Bởi vì, mình ăn để sống, sống để tu.

**Bởi vì, mấy con biết rằng Thầy cho quán thực phẩm bất tịnh để làm gì mấy con biết không? Để biết từ cái trái cây đó, nó từ cái đồng phân nó thành cái trái cây, mình gián tiếp mình ăn cái đồng phân chứ có gì. Rồi cái trái cây đó mình thấy nó vừa chín thì nó ngon nhưng mà để 3-4 ngày nó rục rữa, mấy con có dám ăn không? Nó đã thối rồi mấy con dám ăn không, nó còn ngon gì nữa. Đó, cái tính bất tịnh của nó, nó hiện ra rõ ràng mà. Thì như vậy mấy con thấy như vậy để làm gì? Chúng ta không phải vì cái ăn uống mà vì cách sống của chúng ta hiện giờ để ăn uống để mà sống, để mà tu, để mà ra khỏi cái bất tịnh này, cái dơ bẩn này. Nhất định là một đời nay, chúng ta phải ra khỏi cái đồng phân bất tịnh này.**

*Thân chúng ta như cái đồng phân, đồng rác chứ có cái gì khác. Chúng ta cũng*

từ nuôi nó từ cái đồng phân, đồng rác chứ có gì đâu mà sạch sẽ. Chúng ta xét kỹ coi, cho nên chúng ta đâu còn cái gì mà ham với cái đồng phân này nữa. Cho nên chúng ta cố gắng mà tu tập, để ra khỏi cái thân này, để chúng ta tiếp nhận được một cái thân, một cái thân mà không còn bất tịnh nữa. Chúng ta có cái thân không bất tịnh, cái thân đó mấy con nghe cái âm danh từ mà Thầy gọi thanh thân, an lạc, vô sự. Nó cái chỗ đó nó thanh tịnh, chứ đâu còn bất tịnh nữa. Chúng ta sẽ đạt cái thân đó chứ. Cái thân đó, các con biết, nó không phải cái hình dáng như chúng ta. Các con hiểu, dùng một cái danh từ cái thân thì mấy con cứ nghĩ rằng nó phải có tay, có chân, có này kia. Như một con vật khác, như một con trùng, một con dế con, nó cũng có cái thân, mà nó có cái tay, có chân đâu.

Rồi chúng ta đó, cũng có cái thân nhưng nó không mang cái sắc này, nó không mang cái chất bản này, chất bất tịnh này, thì cái thân đó nó phải thanh tịnh chứ. Thì nó làm sao nó phải có cái hình dáng này được. Vậy mà khi mà không có cái hình dáng này thì nói chúng ta không thân à? Các con hiểu như vậy là mấy con

*hiểu quá cạn cợt. Chúng ta có cái thân rõ ràng mà, cái thân nó thanh tịnh mà. Mà thân thanh tịnh nó phải mang cái thân này nữa sao. Mấy con cứ nghĩ cái thân này mà gọi là thanh tịnh à, làm sao thanh tịnh được phải không?*

**Vậy muốn có cái thân thanh tịnh, thì chúng ta phải sống trong trạng thái thanh tịnh chứ, nó mới có cái thân thanh tịnh chứ. Còn bây giờ cái trạng thái tâm chúng ta là trạng thái đục, trạng thái bất tịnh. Cái tâm bất tịnh của chúng ta, cái tâm tham, sân, si, là cái tâm bất tịnh chứ có thanh tịnh đâu. Cho nên mà vì vậy phải mang cái thân đó, nó bất tịnh chứ. Các con hiểu chưa? Còn bây giờ chúng ta mang cái tâm của chúng ta, cái tâm thanh tịnh. Thì cái tâm thanh tịnh, làm sao mà có bất tịnh được. Thì do đó, Thầy nói như vậy để chúng ta hiểu được cái chỗ tu của chúng ta.**

*Đức Phật đứng ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của cái bất tịnh có phải không? Để mà giữ gìn cái thanh tịnh. Ngoài hiện giờ chúng ta là cái người đang mang cái thân bất tịnh mà giờ bỏ cái thân bất tịnh thì phải đứng ở trên cái thân bất*

*tịnh đó mà vượt lên trên nó mới có cái thân thanh tịnh chứ. Vậy thì các pháp Tứ Niệm Xứ thì đó là giúp cho chúng ta có cái thân thanh tịnh. Cho nên chúng ta hoàn toàn không còn khổ đau nữa, hết khổ đau. Vì cái thân bất tịnh, vì cái thân vô thường bất tịnh này mà chúng ta mang bao nhiêu thứ khổ đau của nó.*

*Thì hôm nay chúng ta biết được như vậy, thì chúng ta phải nỗ lực chúng ta tu tập Tứ Niệm Xứ. Tức là bây giờ Tứ Niệm Xứ không phải dễ, không phải dễ bởi vì mấy con nhìn vào Tứ Niệm Xứ thì mấy con coi chừng bị ức chế, ức chế nó hoàn toàn để thanh thân, an lạc, vô sự thì lúc bấy giờ mấy con bị ức chế. Cho nên mà vì vậy, chúng ta chỉ quan sát nó, đứng ở trên một cái điểm nào quan sát nó, để thấy chướng ngại pháp của nó mà xả bỏ, mà xả bỏ hết chướng ngại pháp hết thì nó thanh tịnh. Thì cái tướng thanh tịnh nó sẽ hiện bày ra chứ gì, gọi là chứng đạt chân lý chứ gì.*

*Các con thấy chưa? Trong cái sự tu tập chúng ta nó đơn giản, dễ hiểu, rõ ràng. Chỉ bây giờ chúng ta làm sao đứng ở cái vị trí nào không bị ức chế. Còn bây giờ đứng*

trong hơi thở để nhìn thì đúng, đứng trong hơi thở rồi nhiếp trong hơi thở, dùng hơi thở ức chế toàn bộ, tất cả các niệm của chúng ta, rồi lọt vào trong cái trạng thái tưởng, ngồi 6-7 tháng không ăn uống, tưởng mình thiên định. Thiên định cái gì. Thầy nói thiên định cái gì, trong khi đó tất cả những cái tâm tham, sân, si chúng ta ức chế toàn bộ không có hiện ra nữa. Ưc chế ở trong một cái trạng thái thiên định, còn chỗ nào gọi là tham, sân, si mà xả? Cho nên, chúng ta chỉ nương vào một cái chỗ chứ không phải nương cái chỗ để mà nhiếp tâm ngay cái chỗ. Nương chỗ đó để mà nhìn lại 4 chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Nhìn lại có nghĩa là không phải chú ý chăm chăm mà nhìn. Nghĩa là chúng ta chỉ tỉnh thức nhẹ nhàng ở trên đó, để coi mọi sự kiện, mọi trạng thái xảy ra ở trên đó như thế nào. Để mà chúng ta ngăn diệt nó.

**[Tu sinh]:** Con xin hỏi ý kiến, bạch Thầy ! Cái trạng thái lúc mà con ngồi ở Tứ Niệm Xứ, đến lúc nó nhẹ giống như nó mất vậy đó. Rồi cái phòng, xếp, nó cũng lắng, đọng, mình thấy hít vô nó cũng không có phòng xếp như cái lúc ban đầu nữa. Rồi các hành trong thân giống như mình không

thấy nữa. Nó còn hoạt động đó nhưng mình không thấy nữa. Rồi các cảm thọ lúc mà tác ý một thời gian chừng 30 phút, thì nó đi hết rồi. Thì cái trạng thái đó có phải là trạng thái thanh thân, an lạc không Thầy? Hay là trạng thái đó nó sao?

**[Thầy]:** Bây giờ Thầy sẽ giảng cho cái chỗ này để mà thấy rõ hơn. Cái chỗ này là từ một cái chỗ thanh thân, nó đi vào cái chỗ Không đó con. Không khéo con còn thấy biết, thì lúc bấy giờ đó, khi mà gặp cái trường hợp này, con tác ý con nhắc để cái ý thức đừng bị chìm. Mà cái ý thức vừa chìm, bởi vì nó là cái lần ranh giới như đường tơ vậy. Chỗ này không khéo thì lọt vào Không Tưởng đó.

**[Tu sinh]:** Con tác ý lại thì nó vẫn, trạng thái nó không có xúc, tưởng, hỷ, lạc nhưng mà nó kiểu như người nó thanh nhẹ tí, nó cũng trở lại hơi thở nhưng mà lâu lắm nó mới lại.

**[Thầy]:** Ừ, cái đó đúng, không có sao đâu con, nó là thanh thân, an lạc, vô sự của nó rồi. Nhưng mà nếu cái ý thức con không bị mất đi thì nó lọt trong Không Tưởng rồi, bởi vì nó là đường ranh giới một chút đó. Khéo léo thiện xảo chỗ này thì con mới bảo

vệ được nó đó, chưa có mắt, không mắt thì tốt, thấy rõ ràng. Đó, hể ý thức con còn là cái chỗ đó là Tứ Niệm Xứ, mà ý thức mắt là không phải là Tứ Niệm Xứ. Rồi còn cái trạng thái hỷ lạc mà nó hiện ra, nó hỷ lạc là nó bị xúc tưởng hỷ lạc rồi, nó sai rồi, nó lọt trong tưởng rồi. Còn nó không có gì hết là đúng. Bởi vì con nhớ các cảm thọ lạc, thọ khổ, thọ bất, lạc bất khổ không có thì đó là Tứ Niệm Xứ. Mà nó còn có gì đó. Thứ nhất là nó không có 3 cái thứ cảm thọ đó. Thứ hai nó không có mắt ý thức thì như vậy là con sẽ ở đúng trong trạng thái Tứ Niệm Xứ.

**[Tu sinh]:** Dạ, con có cái đó khoảng 5-10 phút.

**[Thầy]:** Ừ được con. Cái đó không sai đâu. 5 đến 10 phút cũng khá rồi đó, cũng có tiến bộ. Con hỏi đi.

**[Tu sinh]:** Nhưng phải qua một thời gian dài, ít nhất cũng 30-40 phút mình đấu tranh, mình đấu tranh một thời gian dài nó mới có cái đó.

**[Thầy]:** Ừ. Mình xả tâm nhiều là nó hiện cái đó ra. Nó không có liền đâu. Kêu là mình ngồi lại nó có những cái chướng ngại pháp nó hiện ra mình xả, thì bắt đầu nó mới



hiện ra cái tướng đó. Con xả nhiều là nó mới hiện ra được 5, 3 phút đó. Chứ còn xả ít là nó không hiện đâu.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà kính thưa Trưởng lão. Có trường hợp vô ngòi một lát là nó có liền. Thí dụ như con, con ngòi một lát là nó có liền chứ không phải xả lâu. Nhưng sau đó nó bắt đầu có niệm nó vô là nó biến mất.

**[Thầy]:** À, cái đó là bởi vì con vô lúc bấy giờ cái tâm con nó xả đó. Nó xả thì nó vô, mà nó không xả, nó trở lại thì tức là nó mất. Không có gì. Nó mất thì mình cứ để nó tự nhiên xem nó có những niệm gì, cái thọ có gì, để mình đuổi đi thôi. Nó mất tức là nó trở về cái trạng thái phàm phu. Nó không phải là ở trong cái trạng thái mà ly đó đâu, ly dục, ly ác pháp đó. Khi mà ly, nó ở trong trạng thái mà đang ly thì nó ở trong trạng thái tướng của nó.

Còn giờ nó trở về mình thấy sao nó y như bình thường không có gì hết, y như bình thường. Tức là trở về cái dục, cái tham của mình nó còn, nó trở về, thì lúc bấy giờ nó sẽ có niệm, nó mới có cảm thọ này kia nó tác động. Chứ nó cứ ở hoài trong đó thì các con chứng đạo luôn sao, con hiểu không? Cho

nên nó chỉ có một chút nào mấy con ly đó, mà nó được chút đó, nó báo cho mấy con biết đó là thanh thân, an lạc, vô sự thôi. Nhưng bây giờ tâm tham, sân, si của mấy con còn chưa ly dục, ly ác pháp hết thì nó phải trở lại bình thường. Nó trở lại bình thường thì mấy con : sao cái này tôi vô không được. Đâu phải. Nó phải trở lại để mình lo mình xả đi chứ. Con hiểu không? Cho nên đừng có lo lắng cái vấn đề sao nó không được cái đó, không phải đâu. Nó chỉ báo cho mình biết là mình có ly nó mới hiện ra cái tướng trong vòng 3-5 phút thôi. Rồi bắt đầu bây giờ mình tiếp tục mình ở trong cái chỗ mà nó không có trạng thái đó. Lúc bấy giờ là lúc mình ở trên cái chiến trường mình đuổi đó. Còn nó vô trong đó thì lúc đó là lúc mình bình an.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão, nhưng mà trong suốt thời gian tỉnh thức đó, nếu mà nó hỉ lạc thì cũng tốt chứ có sao đâu?

**[Thầy]:** À. Nói chung là cái hỷ lạc coi chừng là nó bị xúc tướng, nó lọt tướng, chứ không phải không sao. Mà nó bị tướng.

**[Tu sinh]:** Con thấy nó có cái hay của cái hỷ lạc là nó có thể làm mình giải toả

cái mới của mình Thầy, để mình ngồi yên. Nhưng mình không có bám theo nó, mình chỉ để cho nó bình thường được không Thầy

**[Thầy]:** Cũng được. Nhưng điều kiện nó đã vô tướng rồi đó, xúc, tưởng, hỷ, lạc mà.

**[Tu sinh]:** Nó có vậy thôi, mình tác ý rồi mình đuổi nó thì nó cũng đi

**[Thầy]:** Đi ! Nó vậy cũng được. Chứ còn đừng có để nó. Bởi vì mình biết nó là thuộc về tướng. Bởi Thầy gọi nó là xúc, tưởng, hỷ, lạc, cái hỷ lạc của tướng. Cho nên, cái trạng thái kia nó không có hỷ lạc đâu. Nhưng mà nhờ cái hỷ lạc kia nó làm cho sung mãn, mình có thể kéo dài thêm. Nhưng mà điều kiện nó lọt tướng rồi. Nó thêm là thêm tướng. Còn cái mà nó ở trong cái chỗ mà ly dục, ly ác pháp thì nó không mang cái tướng đó. Nó khác.

**[Tu sinh]:** Như vậy thì, Kính thưa trưởng lão, suốt cái thời gian mà mình kéo dài từ một phút đến 30 phút, thời gian đó là không còn có hỷ lạc trong đó.

**[Thầy]:** Ừ. Không còn có hỷ lạc gì hết. Bởi vì đó là cái đoạn nó ly dục, nó mới ở được cái trạng thái đó. Còn không kéo dài

thêm nữa thì nó phải vô tướng nó kéo dài.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, hôm trước con có xin Thầy con ngồi (hôm chiếu đó,) cái đó chiếu rồi con có đuổi nó đi, mới có cái trạng thái kia, trạng thái thanh thân.

**[Thầy]:** Như vậy là mấy con cũng có biết được cái hình dáng của nó rồi. Nhưng có cái điều kiện là mình còn đang ở trên cái mặt trận chiến đấu nhiều. Cái đục, cái ác pháp còn nhiều chứ chưa phải. Cho nên vì vậy, mấy con đừng có vội. Nếu mà vội mình lo mình kéo dài cái trạng thái đó ra thì mình bị ức chế, mình lọt trong tướng mắt. Cho nên, mình trở về cái trạng thái bình thường để cho từng cái niệm, từng cái cảm thọ, từng cái ác pháp tác động, để mình dùng phương pháp mình xả. Cái này mình xả nhiều thì cái này nó tự nó nó đến với mình xa hơn, dài hơn, cái thời gian dài hơn. Cho đến khi 12 tiếng đồng hồ là đủ sức rồi. Phải hiểu biết, chứ không khéo là bị ức chế. Thầy nói chút xíu là mấy con bị rớt, bị rơi vào trong những cái trạng thái tướng. Nếu mà nó không rơi Không Tướng thì ít ra nó cũng rơi trong cái xúc, tướng, hỷ, lạc.

**[Tu sinh]:** Con để nó tự đi chứ không

có đuổi nó. Trạng thái thanh thản. Trạng thái kia đuổi đi.

**[Thầy]:** Đó, vậy đó con, vậy được. Rồi, nếu mà nó không có nữa, trở về bình thường thì cứ để bình thường con. Để bình thường để mà nó có hiện tượng của nó, nó có xảy ra cái gì đó để mình diệt. Mình dùng phương pháp mình ly nó. Thì như vậy là mấy con sẽ tu đúng không sai. Như vậy là mấy con nắm được phương pháp tu rồi. Biết cách rồi đó. Cho nên, nó không sợ lọt vô trong cái định Tưởng.

### **Thầy sẽ trả lời con:**

**Hỏi :** Thân hành niệm thì cảm thọ có lúc tăng có lúc giảm. Như hôm nay thì tăng nhiều hơn mọi ngày khác. Vậy có phải trong lúc tu tập thì cảm thọ tuần trào hay không?

**Đáp :** Bởi vì khi ôm pháp Thân Hành Niệm là con sẽ. Bởi vì Thầy nói nó là cái xe Thân Hành Niệm, nó cán nát tất cả những chướng ngại. Nghĩa là bệnh chết bỏ, nhất định là khi ôm pháp đó để trị, đối trị với cái cảm thọ con. Cái bệnh con là chết bỏ, nhất định ôm pháp là ôm pháp. Bây giờ đau gì đau, tay, chân cũng con phải tác ý từng cái hành động đó mà con vượt lên. Tức là như

cái chiếc xe dù vật gì chướng ngại nó đều vượt qua, nó cán hết, nó không từ cái gì mới gọi là Thân Hành Niệm.

**[Tu sinh]:** Dạ, bạch Thầy ! Như trong trường hợp này Thầy nói cảm thọ con thì con không có sợ, nhưng mà con muốn, thí dụ như trong lúc tu tập thì có lúc nếu mà tập trung nhiều thì nó hơi căng thẳng, thì con.. thì có thể dùng pháp : “an tịnh thân hành tôi biết rồi hít vô, thở ra” và Thầy cho thời gian ôm pháp Thân Hành Niệm này có phải ôm pháp tập suốt đêm không Thầy?

**[Thầy]:** Được chứ không có sao hết. Bởi vì cái đó cũng là Thân Hành Niệm. Thay vì cái kia nó kết hợp thành cỗ xe, còn cái này con chỉ cần lấy một phần của Thân Hành Niệm để tập thôi, để cho nó giảm bớt cái sự ức chế.

**[Tu sinh]:** Con áp dụng vào cái Định Niệm Hơi Thở, “an tịnh thân hành” thì Thay vì cái hơi thở thì con sẽ đưa... con muốn tu tập thêm như vậy, nhưng mà con sợ rằng Thầy Thầy sẽ lo lắng cho con giống như Thiện Thảo?

**[Thầy]:** À không. Cái vấn đề mà con trị bệnh, thì bắt đầu tới giờ thì con nghỉ, nhưng

mà vì mà nghĩ trở lại thì cái thừa khí con nó tuôn ra, có phải không? Cho nên buộc lòng con phải ôm pháp con đi suốt đêm. Đây là đối trị bệnh chứ không phải như Thiện Thảo. Thiện Thảo thì không có bệnh mà lại cố gắng tập thức suốt đêm cho nó sai cách. Còn con, con đang trị bệnh. Do đó, con ôm pháp để trị bệnh thì con thức suốt đêm đâu có sao đâu. Để mình đối trị mà. Cả luôn ngày nữa. Cho nên vì vậy mà nếu con thấy cái sức của con mà có thể chiến đấu được thì con ôm cái pháp Thân Hành Niệm mà con chiến đấu, con diệt trong vòng một ngày, hai ngày cho đến bảy ngày là cái bệnh con sẽ chấm dứt liền tức khắc. Một là nó chết luôn, hai là nó sẽ sống mà nó không còn bệnh nữa. Nghĩa là con diệt luôn bệnh bằng pháp Thân Hành Niệm.

**[Tu sinh]:** Con thấy trong cơ thể con luôn lúc nào nó cũng tuôn trào ra, nó đâu có, giờ sang pháp Thân Hành Niệm nhưng mà nó cũng vẫn thừa ra chứ không có gì. Nhưng mà khi mà nó thừa ra thì nhờ tu tập pháp Thân Hành Niệm thì nó vẫn tuôn trào ra, nó không có làm cho con phải căng đau như con không có sự tu tập thì con nghĩ cũng là con thấy nghiệp của mình, con cũng

không có sợ về cái bệnh của con, con muốn là tìm cách nào, phải tu tập như thế nào cho tốt...

**[Thầy]:** Không. Bởi vì trên thân của con, bởi vì bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của Tứ Niệm Xứ nó phải được bình an, nó thanh thản. Mà nếu mà nó không được thanh thản thì con tu Tứ Niệm Xứ nó không được tại vì cái thọ của thân con rồi. Con ngồi nó cũng thừa hơi, mà con đi nó cũng thừa hơi, con nằm ngủ nó cũng ngủ nó cũng thừa hơi. Luôn luôn lúc nào nó cũng như là cái chai rượu Laze, lúc nào nó cũng có ga hết. Thành ra, hễ cứ lúc lác nó là ga nó trào, lúc lác nó ga nó trào. Cho nên, do đó, mình phải đối trị với cái nghiệp đó. Đối trị cái nghiệp đó là mình phải phương pháp Thân Hạnh Niệm. Do đó, con ôm chỉ có một pháp đó mà con quét cho sạch cái bệnh, may ra cái bệnh của con nó hết được, tức là cái nghiệp của con nó chuyển biến được thì con trở về tu Tứ Niệm Xứ thì nó dễ lắm. Còn bây giờ mà tu Tứ Niệm Xứ thì nó bị chướng, không thì đâu có làm sao mà có cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự được. Như mấy con là thân không bệnh mới thấy được cái trạng thái thanh thản. Còn như con thì làm sao con



ngồi con tu có được. Bởi vì nó luôn luôn lúc nào nó cũng trào hơi, trào cáo ra. Thành ra nó không có bình an được. Nhưng mà theo Thầy thấy sức của con, con trẻ khỏe, con chỉ có thể ôm pháp, con sẽ diệt tất cả cái bệnh của con nó trở về bình thường. Nhất là câu tác ý đó : **“Cơ thể phải bình thường, không có thừa hơi nữa”**. Con phải nhắc nó như vậy. Tỉnh thoảng tuy rằng ở trên cái bước đường tu tập pháp Thân Hành Niệm là mình tác ý như vậy, rồi sau thời gian tu 30 phút, thì con nghỉ một chút, trước khi trở lại con tập lại pháp Thân Hành Niệm, thì con tác ý một lần : “cái thân của con cái thừa hơi nó phải đi. Cơ thể phải bình thường lại, nó không có thừa hơi nữa”. Và cứ 30 phút vậy thì con lại nghỉ, tác ý một lần. Cứ 30 phút tác ý một lần, rồi ôm pháp Thân Hành Niệm tập riết nó sẽ hết.

**[Tu sinh]:** Theo con nghĩ bây giờ con có thể ôm hai pháp, thứ nhất là pháp Thân Hành Niệm và có thể tu, trong thời gian qua con tu tập pháp Thân Hành Niệm từ 2-3h. Bây giờ con có thể tu tập trở lại pháp Thân Hành Niệm một tiếng, sau đó con mới dùng cái phương pháp thứ hai là « An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, An tịnh thân

hành tôi biết tôi đưa tay vô ».

**[Thầy]:** Cũng được. Khi thay đổi như vậy, thì con trước khi tu pháp Thân Hành Niệm con phải tác ý về cái bệnh của con. Bởi vì, dùng ý thức lực để đẩy lui cái bệnh mà.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con có tác ý như thế này, không biết có đúng hay không?

Con tác ý: Thọ là vô thường, cái bao tử, đường ruột này thừa hơi quá, cái...phải đi, không được ở trên thân ta.

Rồi sau đó con mới tác ý là : An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vào. Sau đó con mới đưa tay ra vào trong một khoảng thời gian 10 lần, sau đó con mới tác ý một lần nữa.

**[Thầy]:** Vậy cũng được rồi con. Cố gắng tập trung, lần lượt bền chí trong một ngày chưa hết thì nỗ lực trong một tháng. Nỗ lực trong một tháng chưa hết thì trong một năm thì bệnh con nó sẽ hết chứ không có gì? Bền chí tin tưởng nơi phật pháp thì nó sẽ chuyển được cái nghiệp của con. Chứ không có gì đâu mà con lo. Vả lại tuổi còn thanh niên, còn trẻ khỏe, con đủ sức nhiếp phục được,

để cái cơ thể con nó trở về bình thường, nó không còn cái bệnh thừa hơi nữa, cái bệnh của con là cái bệnh muôn người có một mình con là mang cái nghiệp đó chứ không có ai mà bị thừa hơi kỳ cục vậy đâu, ít lắm. Cho nên vì vậy mình đây cũng là mang một cái nghiệp. Do như vậy mình ráng nỗ lực mình chuyển nghiệp bằng phương pháp của phật, chứ đừng lo lắng, sợ hãi, rồi uống thuốc này kia, sự thật ra nó cũng làm cho con giảm vậy thôi chứ con không hết đâu. Nếu đã hết là uống thuốc lâu nó hết à. Bây giờ chỉ còn cái phương pháp mà trị nó mà thôi.

**[Tu sinh]:** Trong lúc bây giờ, trong lúc Thân Hành Niệm thì con nói, có khởi lên cái ý niệm là muốn làm thêm cái bài viết nữa, như bài viết quán thân con là cái thân vay mượn, như khách.. cũng như lời Thầy nhắc bữa thứ năm vừa rồi. Cái thân cũng như là những cái việc học hỏi của mình toàn là vay mượn của người khác, thì trong cái ý niệm của con là muốn làm viết một cái bài viết để thông suốt về cái phần thân của mình là vay mượn, và bài thân bất tịnh, ăn uống bất tịnh. Làm cái bài này xong thì bắt đầu lúc đó cái tâm con mới được hiểu rõ cái thân của mình, sau đó mới ôm pháp tu....

**[Thầy]:** Được chứ. Cái đó là được. Để cho nó thông suốt đó con. Nó thông suốt cái lý về cái bản thân của mình, nó thông suốt, tự nó thông suốt là những cái chướng ngại pháp nó không còn bị cố chấp nữa thì nó xả ra. Được, con cứ làm, phải tu tập Thân Hành Niệm để đối trị. Phải làm đi, làm để cho cái tri kiến của mình nó thông suốt. Thông suốt thật sự cố gắng làm không có gì đâu.

**[Tu sinh]:** Thưa trưởng lão, con có ý kiến này. Tại vì cái chỗ này thì đứng ra thì cũng không nên nói làm gì, nhưng mà nếu mà cứ để mình cứ lặp đi, lặp lại mãi thì biết chừng nào lên.. cứ lặp đi, lặp lại....

Có những câu hỏi mà mình có thể mình tự giải đáp được thí dụ như thứ hai, thứ tư, mình thắc mắc ở đâu mình hỏi tất cả câu hỏi đó 2, 3 ngày sau mình lại giải đáp được. Con kinh nghiệm như thế. Nếu 2, 3 ngày sau mình không tự giải đáp được thì thêm 5 ngày sau mình có giải đáp được. Những cái câu hỏi đó đừng có nên mà hỏi nhiều quá. Thí dụ như sư Phước Tồn, là những cái những câu hỏi mà cứ hỏi đi, hỏi lại làm lặp lại những cái câu hỏi đó, tuần nào cũng có, cái đó vừa làm tốn thời gian của mình,

vừa làm tốn thời gian của Trưởng lão và mọi người. Cho nên, con mong mọi người có một cái rút kinh nghiệm, có những cái câu hỏi mình không thể nào mình tự giải đáp được thì mình nên hỏi. Có những cái câu mà 2, 3 ngày sau mình tự trả lời được à, tại vì cái tâm của mình nói phóng dật, con suy nghĩ như vậy. Mình tự giải đáp được, mình hỏi như vậy để kéo dài cái thời gian ra, mà trong khi vấn đề thưa hỏi chỉ trong vòng có một tiếng đồng hồ thôi, không được kéo dài hơn nữa. Con có một cái ý kiến như vậy.

**[Thầy]:** Đó là những ý kiến hay con. Bởi vì mình phải tự lực mình, còn nếu mình bị động, mình cứ thưa hỏi hoài, mình không tự lực, mà Thầy nói một lần là chú ý kĩ. Như bệnh con, phải ôm pháp Thân Hành Niệm, mà phải tác ý. Trước khi mình tác ý cái bệnh của mình xong rồi, mình tác ý : Thọ là vô thường, cái bệnh gì, tên gì đó thì Thầy nhắc chung mấy con rất nhiều về vấn đề này rồi. Thì mấy con biết rồi, bắt buộc ôm pháp Thân Hành Niệm. Rồi bây giờ con ôm cái pháp, coi như là đây là một cái chi nhánh của cái Thân Hành Niệm. Cái cánh tay đưa ra hoặc hơi thở đưa ra cũng là phương pháp đẩy lui bệnh của mình hết. Trong khi mình

cứ tu 30 phút, một giờ, xong pháp Thân Hành Niệm rồi thì mình ngồi lại, mình tập tu cái này. Tay mình đưa ra, đưa vô thì cũng là Thân Hành Niệm. Nhưng mà nó cũng là cái phương pháp để mình trị bệnh của mình nữa. Thì do đó, mình tác ý.

Con nhớ như vậy, cứ làm đúng thôi, khỏi cần hỏi gì nữa hết. Thì Thầy thấy là hỏi nhiều rồi nó cũng lòng vòng nó cũng đi vô chỗ đó thôi chứ không có gì hết. Cho nên con hỏi rồi về cứ áp dụng, áp dụng mài miệt, áp dụng nỗ lực diệt cho hết cái bệnh của mình. Thầy nói trong một ngày chưa hết thì hai ngày, hai ngày chưa hết thì một tuần lễ, tuần lễ chưa hết thì một tháng, một tháng chưa hết thì một năm, cho thử coi cái bệnh có hết không. Bền chí, kiên trì, đó là cách thức Thầy muốn nói. Đó là bền chí, kiên trì, thì cái bệnh sẽ hết thôi.

Nghĩa là bây giờ Thầy nhắc nhở con là : ví dụ như bây giờ mình đã uống thuốc nó không có hết đâu. Cái nghiệp của mình rồi. Cái nghiệp là chỉ có phương pháp của Phật mà đối trị để chuyển nghiệp thôi. Thì mấy con nỗ lực ôm như vậy, lo như vậy rồi từ đó mình rút tĩa kinh nghiệm, mình biết cách

để mình nắm, hợp với đặc tướng của mình thì con sẽ trị hết, không có gì hết. Cho nên đừng có lo, hầu hết con hỏi là hoàn toàn do cái căn bệnh của mình là nhiều nhất. Rồi nó căng đầu này kia ở trên cái sự tu tập nó xảy ra, nó có sự căng đầu thì cái đó là mình biết, mình quá tập trung nhiều, thì mình xả bớt ra là nó hết.

Hễ có cái gì mà mấy con tu tập mà nó nặng đầu, nhức đầu, đừng có điên. Có nhiều đứa, ở bên nữ, có nhiều đứa tu. Thầy đã dạy rồi, căng đầu là sai. Thế mà nó căng đầu vẫn tập, vẫn cố gắng. Cho nên đến khi phải lấy nước thấm cái khăn mới đập lên cái đầu của mình chịu đựng những cái căng đầu, nhức đầu như vậy thì đó cũng là cái sai. Khi mình hơi thấy căng căng là mình xả, mình biết mình tu tập trung quá nhiều như vậy thì nó quá sai. Nói như vậy thì tất cả những cái sự kiện nó xảy ra thì mấy con đều biết, Thầy có căn dạy hết rồi.

Nó hiện tượng nào : từ cái cảm thọ, thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, thì cái phương pháp có cái gì chướng ngại đó là mình đã tu sai. Mình dừng lại cái đó đi, mình nghiên cứu lại, mình rút tỉa lại, coi

như thế nào, đừng có sai. Đó thì như vậy mấy con tu đúng chứ không có gì đâu mà sợ.

Còn cái vấn đề mà thức. Đừng có thức cái kiểu mà mất công vô ích, như nầy Thầy nói như Thiện Thảo thức như vậy là không có ích lợi gì. Cứ nằm ngủ, cứ ngủ, giờ mình ngủ đi ngủ đi, đừng có phi thời nó thôi. Còn cái giờ thức tu, chừng nào mà tới cái lúc nào mà Thầy nói bây giờ là không có ngủ nữa. Cũng như con giờ Thầy nói bệnh mình đau vậy, mà ngủ thì nó cũng thừa hơi thôi, tốt hơn hết là mình không ngủ. Mà không ngủ con biết cái tai hại rất lớn là vừa ngồi yên một chút rồi con cũng ngủ à. Con đâu có tránh khỏi nó đâu. Cho nên vì vậy, giờ nào thì thôi, mình cứ để cho giờ đó nó ngủ, để cho mình đúng giờ đúng khắc.

Ví dụ, con ráng con tu vậy chứ, rồi chớp mắt cái con ngủ hết tiếng đồng hồ không hay. Thì như vậy nó không có ích lợi ích gì. Cho nên mình thấy cái giờ ngủ cứ ngủ. Giờ nào ra giờ nầy. Giờ nào thức ra giờ thức đi. Còn bây giờ cứ cố gắng, cố gắng hết sức của mình, cái hôn trầm thùy miên nó không dễ, mình cố gắng xíu rồi mình cũng chẳng làm được gì. Cho nên giờ nào ngủ thì ngủ cho nó



yên, còn giờ nào thức ra thức. Giờ thức mà chiến đấu với bệnh thì hoàn toàn, chừng nào mình thấy rằng, bây giờ nó đẹp thì phải đẹp cho sạch, thì mới là thức mà đẹp nó, còn không thì không. Thấy không?

Bây giờ mấy con hỏi gì không hết giờ rồi.

**[Tu sinh]:** Rút kinh nghiệm. Chúng ta nên thưa hỏi đúng một tiếng thôi đừng có làm quá một tiếng. Chiều nay lại còn tiếp nữa. Chiều mai Trưởng lão lại còn tiếp nữa. Ngày nào cũng lên cho thưa hỏi hết mà. Mà mình đi quá, mất thì giờ của Trưởng lão, 1 tiếng thì dừng lại thôi để trưởng lão còn làm việc.

**[Thầy] :** Coi như mấy con chọn lấy những cái câu hỏi. Câu hỏi nào, mà hầu hết thật sự ra trong buổi này thì có mấy người hỏi thôi. Nhưng sự thật ra, nếu mà được tập trung nghe để rút tỉa từng kinh nghiệm của các bạn, coi người ta tu đúng hay sai, để xét lại mình coi tu đúng hay sai thì hay. Chứ không phải là riêng có mấy con đâu. Nhưng phải biết mình học hỏi ở Thầy, học hỏi ở bạn, thì nó mới có kết quả tốt mấy con. Chứ còn nếu mà mình nghĩ tôi tu tốt, tôi ngồi ở

thất. Sự thật ra cái giờ mà nghe, để mình đến mình nghe. Trừ ra có người nào có chuyện riêng tư gì đó, xin Thầy bớt cái giờ thôi, để huynh đệ về hết thì con sẽ hỏi riêng Thầy, thì ở lại hỏi. Chứ còn trong lúc mà có các bạn rồi đó thì mình hỏi những cái kinh nghiệm, cái tu tập của mình đúng, sai để giúp cho các bạn mình rút tĩa kinh nghiệm với nhau mà tu tập thì cái đó tốt.

Trong cái giờ mà mấy con thí dụ mấy con đến đây mấy con được nghe những cái điều có lợi ích lắm chứ không phải là. Còn bao nhiêu người đâu có nghe mấy con, phải không? Như hồi này, về vấn đề ăn uống, nếu mà họp đủ mặt đây thì mấy con thấy lợi ích lớn không, mà không đủ mặt thì mấy con thấy, đâu có nghe được đâu mà biết. Cho nên, vì vậy mà nhiều khi mình có nhiều, một buổi mà gặp nhau như thế này trong một giờ thôi. Gặp Thầy được nói, được nghe thì có lợi ích lớn cho sự tu tập. Vậy mà mình bỏ cái giờ này quá uổng.

Cho nên, mình ngỡ tưởng là mình ngồi ở trong thất mình tu, chứ sự thật ra chẳng bao nhiêu đâu, mà mình nghe mình thu thập được cái hiểu biết, và cái kinh nghiệm của

các bạn mình đang hỏi. Mà giờ mình chọn lựa những cái hỏi cho nó đúng đắn trên con đường tu. Nhất là hiện giờ mấy con đang tập trung để mà tu đúng cái Tứ Niệm Xứ, cái đó là cái quan trọng.

Như này giờ các bạn con có nghe được cái điều kiện mà thọ lạc, thọ khổ, hay là cái xúc, tưởng, hỷ, lạc ở trong cái trạng thái Tứ Niệm Xứ không? Mấy con hiểu không? Chỗ đó là những cái để cho mình rút tĩa từ bản thân. Bởi vì mình tu mới thấy được cái này. Còn mình không tu mình làm sao thấy, và mình tu mình chưa tới cái chỗ này mình cũng chưa biết nữa. Nhưng khi mình tới cái mình biết: à, bữa đó tôi có nghe cái này, đúng, mình không sai lạc. Còn mình không chịu nghe thì mình làm sao mình biết được. Nó còn có nhiều cái khó chứ đâu phải dễ đâu.

Cho nên, bây giờ nó chỉ trong vòng, trong thời gian nó ngắn như thế này, chứ nếu mà các con ngồi từ cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự. Nếu tự nó, nó đến với mấy con từ 1 giờ, 2 giờ, mấy con thấy nó còn có nhiều cái đặc biệt hơn nữa chứ. Nếu mà không nghe, không hiểu, chừng đó mình sẽ

lạc một chút là mình vô cái định tưởng mắt còn gì. Nó không dễ. Mà nếu mình được ngồi nghe thì mình thu thập được những cái điều kiện lợi ích đó.

Thôi bây giờ thì các con nghỉ.



## **145-(LCK-061A)**

- \* Chánh tri kiến**
- \* Thầy trò trao đổi**
- \* Vấn đạo tận cùng cảm thọ**
- \* Cận tử nghiệp**
- \* Nghiệp nhiều đời**
- \* Tứ Niệm Xứ**



Con biết chính từ cái chỗ thực phẩm bất tịnh rồi nó dẫn dắt đi tới từ cái chỗ thiếu dục tri túc. Bởi vì thiếu dục tri túc là khi mình ăn mình thấy biết đủ đừng có đòi hỏi thêm. Nó làm cho cái tâm dục. Bởi vì cái mục đích khi mình đọc cái thực phẩm bất tịnh là cái mục đích để quán thực phẩm bất tịnh đó để làm gì? Để giảm sự tham ăn của mình. Cái mục đích của nó là để giảm sự tham ăn. Vì vậy mà nó hiểu nắm được cái ý chỗ đó, mà nó diễn giải ra. Nó làm cho chúng ta nhầm cái chỗ mà chúng ta thấy cái thực phẩm bất tịnh đó để mà chúng ta ghê gớm mà chúng ta không ham thích ăn. Đó là

cách thức như vậy.

Sau này có cái dịp thì Thầy sẽ in ra những bài đó Thầy gửi cho mấy con làm tài liệu, bởi vì coi vậy chứ cũng không có học tập lắm, huân đó, chưa có giỏi nhưng mà huân vô. Rồi sau đó nếu mình đủ cái duyên mình đọc như vậy. Người ta học bao nhiêu năm, còn mình chỉ đọc, gom lại. Nó dễ hơn.

**[Tu sinh]:** Con cũng nhớ dai lắm nhưng còn thua Nguyên Thanh xa. Nguyên Thanh mười thì con có một. Con nhớ dai dữ lắm.

**[Trưởng lão]:** Trong khi nhớ như vậy mà ghi chép lại để mà thành từ cuốn sách này cho qua cuốn sách kia mà gom lại một bản, khó, phải có trình độ, nếu không có trình độ thì gom không được. Cho nên để lần lượt Thầy sẽ in ra. Những bài đó nhiều lắm. Thầy thấy quá nhiều. Coi nè, viết công tay. Viết mà còn đánh vi tính nữa chứ không phải là viết không đâu. Trong những bài mà nó đánh vi tính, đó như bài đạo đức nó đánh vi tính, nó đưa cái đĩa mà Thầy chỉnh lại Thầy in ra, bữa đó ba cái tép rất nhiều đó đạo đức mà nó viết. Trời ơi, tay mà viết nhiều, nó đánh luôn trong vi tính, nó viết ra mấy bài kia.

**[Tu sinh]:** Cái bài viết y tá phổ thông, cái đó hay, tim nó nhảy bao nhiêu nhịp, rồi răng mấy chân.

**[Trưởng lão]:** Rồi mấy bài đó Thầy gọi cho mấy con.

**[Tu sinh]:** Nó nói y học thường thức, ở trong cuốn y học thường thức. Bây giờ mình có phải ở ngoài đời thì mình đi lại mình mua không được, mua ở ngoài có, cái đó buộc phải tìm. Mà Nguyên Thanh phải đi tìm đủ mọi cách. Sách ở ngoài nhiều lắm

**[Trưởng lão]:** Đó là cái chương trình học con

**[Tu sinh]:** Sách về ngành y, vũ trụ trong không gian, khoa học người ta bán rất nhiều.

**[Trưởng lão]:** Những hiện tượng xảy ra ở trên thế giới này, hiện tượng như núi lửa này kia, người ta đều ghi lại năm tháng ngày giờ. Nhưng mình đâu có thời giờ mình đọc, coi như cuộc đời mình biết bao nhiêu là thông tin đó nhưng mình không có đủ thì giờ, sách vở thì có đó nhưng mà không có đủ thông tin. Chỉ có những người ở trong chùa người ta rảnh rang người ta học, người ta mới nghiên cứu được nhiều. Nhất là quý

Thầy quý chú nhỏ nhỏ đó. Chớ còn lớn tuổi rồi lo tu hàng ngày, cũng không có thì giờ lo mà đọc ba cái này, rất là mệt. Nhưng mà khi mình học để mình triển khai tri kiến cho nó rộng. Thì những cái lớp đó cần triển khai cho mình học, để cho cái chánh tri kiến của mình nó có, chứ còn nếu không thì mình thiếu khuyết, mình không đủ cho nên khi người ta nói mình hiểu.

Trân trọng kính gửi Thầy, thưa Thầy ngày mai chủ nhật con nhờ Thầy nhắc hộ sư cô Nguyễn Thanh dùm con về vấn đề con xin học pháp của bài Vạn vật vô thường. Mãi đến nay chưa thấy gửi đến cho con. Về giới luật nam nữ bất tiện hỏi han, muốn gặp cô hỏi han khó khăn gặp, tại sao vậy, tại vì Trưởng lão là Độc Giác Phật, hàng ngày muốn gặp lúc nào cũng được, còn muốn gặp cô đâu thể gặp riêng tư được vì giới luật không cho phép và cũng chẳng dám bén mảng lai vãng đến khu độc cư của nữ. Vậy con mong nhờ Thầy từ bi hỏi hộ cho con.

Trưởng lão đáp: Rồi đang lo lắng, bởi vì đem cái đó mình mới đánh vi tính con. Hôm rày Thầy Mật Hạnh đưa, cái cô mà đánh vi tính cô nói mấy bài này rất hay nhưng mà



vì cô bận công việc nhiều thành ra cô chắc có lẽ đánh dở mấy con,... người ta chuyên môn của người ta thì đánh trong một ngày hai ngày là xong. Hẹn bữa nay là ngày chủ nhật mới ra lấy, cho nên nó còn chậm một chút, nếu mà không là Thầy đã photo cho mấy con rồi. Kế đó là những cái bài kia có thì Thầy photo cho mấy con để mình có mà đọc tới đọc lui 5'

**[Tu sinh]:** Cái nào mà hay hay đó, Thầy nói Nguyên Thanh đánh photo ra một số cho các.

**[Trưởng lão]:** Chỉ có mình pho tô nó mau, nó mới nhiều, chứ còn không có.

**[Tu sinh]:** Nó có cái để tài nó dễ làm.

**[Trưởng lão]:** Với nó làm cho mình đọc đi, đọc lại đó mình huân vô trong cái đầu óc của mình nó nhớ, nó nhớ khi mà có ác pháp đến là mình hóa giải được liền. Nó nhờ mình thấm nhuần được cái Chánh tri kiến, cái đó là thuộc về Chánh tri kiến đó con, cái mình học hiểu Chánh tri kiến để cho mình dẹp cái tà tri kiến. Còn nếu mình không có hiểu biết thì coi như là mình sẽ không có đủ sức để mà dẹp cái tà tri kiến của mình.

Ở bên nữ thì cũng có một số cô xin Thầy cái tài liệu của Nguyên Thanh cho nên ở bên nam thì chúng ta, bởi vì chúng ta thường thường là một người học mà chúng ta. Mình đang tìm học thì tất cả những cái hay đều là mình lên cố gắng mình học, từ của những người bạn, từ những người khác mà người ta giỏi ở góc độ này, chứ góc độ khác người ta dở lắm, chứ không phải là toàn diện đâu.

Người mà tu cho xong thì người ta có thể toàn diện, chứ người tu chưa xong người ta chưa có toàn diện. Vậy mà cái thói quen của cái cơ thể mà khi mà cha mẹ sanh ra nó có cái tật gì đó, thí dụ như bây giờ nó Thầy chột mắt nó vẫn Thầy chột mắt, nó không lành đâu. Thầy có một cái tật gì ở trong cái tay của Thầy nó không phải là nguyên trở lại đâu. Nó cũng là vậy à, bởi vì đó là cái nhân quả. Cho nên vì vậy mà nó có những cái bài học, có những cái phương pháp tập luyện như là pháp Thân Hành Niệm, cho nên những oai nghi, tế hạnh đều phải được huấn luyện lại hết, chứ không khéo cái tật của người ta như vậy, và mình như vậy rồi mình không có sửa thì nó sẽ không có đúng oai nghi, tế hạnh cho nên buộc lòng phải tập luyện con.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Con có cái ý kiến như vậy, nhưng mà nói thì nói như vậy nhưng con không biết bên nữ là người ta sống... chứ không phải ít đâu

**[Tu sinh khác]:** Cái đó thì dĩ nhiên rồi.

**[Tu sinh]:** Bởi vì bằng chứng là trước đây, thì trước cái lớp này này, đã có một số bất mãn về cái cách sử sự của cô Nguyễn Thanh...

Con bạch Trưởng lão! Thì con thấy Trưởng lão nói nhưng mà con biết, bên này ngay cả bên này, bên nam cũng có một số người ta không thể hiểu được là mặc dù những cái bài viết đó là rất hay, rất đúng. Chẳng hạn như cái năm vừa qua, mặc dù con là một người rất dễ tiếp thu bất cứ một cái gì mà thay đổi ... nhưng không có những ý đúng nhưng chứ phải là không có đâu.

**[Trưởng lão]:** Mình công nhận như vậy là mình chắc đó.

**[Tu sinh]:** Một khi mà cái tư tưởng nó không chấp nhận hoặc là nó không thể nào nó huân tập vô được hết trơn.

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy đó con.

**[Tu sinh]:** Không có thể nào nó chấp nhận bất cứ một cái gì có đối tượng của nó được, nhưng mà đành rằng không thể khắc phục được cái đó, nhưng mà sở dĩ tại sao nó có những lý do đó là tôi là con nhận thấy hầu như trong những cái bài viết của Nguyên Thanh nó có những cái nó không đúng sự thật, những bài viết ở trên Diễn Đàn Chân Như đó.

**[Trưởng lão]:** Nói như thế này nè.

**[Tu sinh]:** Cho con có ý kiến này để ví dụ, một câu Kinh Pháp Cú thì con nghĩ câu Kinh Pháp Cú này không phải là của Phật nói, nhưng mà sau khi sửa lại nó. Con chỉ nhớ hai câu đầu thôi nhưng mà những câu sau thì con không nhớ. Tức là:

“Ai sống dùng trang sức

Như ai bị nhiếp phục”

Bởi vì câu này nó mâu thuẫn với nhau nên vấn đề trang sức. Trang sức là những cái việc làm đẹp, rồi sống một cách xa hoa, bóng bẩy này kia, tức là cái câu trước. Còn cái câu sau là “Như ai bị nhiếp phục” mà đã sống trang sức, xa hoa rồi bóng bẩy rồi mà sao mà anh nhiếp phục ở chỗ nào? Nhưng

mà Nguyên Thanh viết cái câu này lên là con nghĩ rằng Nguyên Thanh có một cái ý đưa cái câu này lên để biện minh cho những cái hành động mình sống một cách xa hoa của mình, con nghĩ là như vậy.

**[Trưởng lão]:** Không phải đâu, bây giờ Thầy nói như thế này, không phải. Khi mà học hiểu thì ở trong Kinh pháp cú nó có nhiều người dịch, chứ không phải một người dịch. Khi mình đưa cái câu đó ra thì hầu như mình đưa ra phải trung thực với cái người dịch, chứ sự thật ra mình cũng chưa phải dịch, con hiểu không. Không phải cái câu mà Nguyên Thanh đưa ra, nó đưa ra thì nó phải đóng khung lại, của người ta chứ không phải của nó. Con hiểu không? Cho nên cái người khác dịch. Thí dụ như con đọc câu kinh pháp cú này, cái ông này dịch cái kiểu này, ông này dịch kiểu này. Do đó mình hiểu qua góc độ nào đó thì mình theo cái đó mình dịch ra.

Còn Nguyên Thanh nó có cái tật là cái ngã của nó, nó hay nói, nó nói cái câu chuyện vậy chứ nó móc cái người khác là cái người đó có sai, cho nên người ta ghét chứ không có gì?

**[Tu sinh]:** Nên nhiều lúc con không dám nói, con nghe con biết.

**[Trưởng lão]:** Bởi vì nó ngàm, bởi vì Thầy nói nó chỉ cần sửa cái bài cho nó, nó nói mà nó biết cái câu nói đó, tại cái ý của nó là nó muốn móc cái người đó ra, nó không ưa cái người đó, cái người đó có cái tật, nó móc ra nó mượn cái chỗ này để nói người ta, nó có cái tật đó thôi mà họ ghét.

**[Tu sinh]:** Con không dám nói.

Tu sinh khác: Kính thưa trưởng lão! Cái đó chỉ một phần thôi, nhưng mà nó về Nguyên Thanh cũng có rất nhiều ý kiến ghê, cái đầu tiên, cho nên hồi sáng con lên thì có mục đích đó nhưng mà con chưa, không có tiện, thì buổi chiều nay con lên con mới trình Thầy cái ý kiến đó. Tức là nói về Nguyên Thanh cũng có rất nhiều cái ý kiến ở trong đó chứ không phải là một, hai vấn đề đâu. Hầu như là..

**[Trưởng lão]:** Có tắt máy này không?

**[Trưởng lão]:** Máy này thu vô là dính trong đó đưa lên mạng hết trơn.

**[Trưởng lão]:** Lên mạng hết, tắt máy cái máy này đi.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Là có một ý kiến.

**[Trưởng lão]:** Tất cái máy này đi, để thu vô Phật tử đưa lên trên mạng nó kỳ. Ở đây là mình bàn chung để sau đó, Thầy biết, Thầy hiểu từng người đệ tử của Thầy, nhưng mà cái tật người khác mình không phải là mình muốn khuyên một lần họ bỏ đâu. Mình muốn cho họ tốt lần lượt mình nói cái điều đó, rồi những cái sự kiện mà nó xảy ra nó làm cho mình vất vả. Thí dụ như những sự kiện mà xảy ra, bây giờ nó như thế nào để cho mình quá khổ trong khi đó mình, cái ý của mình vậy mà đem đến cái quả như thế nào? Rồi mình mới dẫn dắt cho cái người học trò của mình hiểu đó để mà người ta sửa cái tánh người ta đó nó trở thành tốt mấy con. Chứ Thầy biết, Thầy hiểu hết. Người nào tánh người ta sao Thầy biết hết chứ không phải không hiểu đâu. Vậy mà huấn luyện và đào tạo cho những người đệ tử của mình nó trở thành những người tốt lãnh đạo nó không phải dễ đâu, ai cũng có cái tật. Ta nói có tài thì có tật, có tật thì có tài.

**[Tu sinh]:** Con nói ví dụ một cái này nghe, lúc con đứng con quét rác ở phía

trước, trong cái xóm quét rác phía trước. Lúc đó, thời gian đó con không mang dép, con bỏ dép, ... đầy chân hết trơn, là vì quét ở trong cái mùa nắng mà. Lúc đó con mang dép, Nguyễn Thanh đi ngang qua nó với con lúc con mang dép Nguyễn Thanh nói với con là: con mà đắp y như sư là con bỏ dép đi đầu trần, chân đất liền chứ con không có làm mang dép như vậy đâu. Nhưng mà đến khi mà con bỏ dép ra nghe, con liên tục mấy ngày hôm đó con bỏ dép ra, Nguyễn Thanh lại đi ngang qua nói: sư mang dép vô coi chừng cảm lạnh đó. Một cái người mà thông minh người ta đâu có nói như vậy đâu, đâu có nói bằng cách... giống như vậy. Con thì khi đó không có giỡn đâu.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! Con ngựa nó 29 nhưng mà điều khiển nó phải đủ quyền cai trị nó mới được phải không Thầy, nếu không đủ quyền cai trị nó giật mình té, còn mình đủ quyền phải nắm cương nó không có xoay được thưa Thầy.

**[Trưởng lão]:** Thì đó đúng rồi con, một cái người có tật thì phải có tài. Con thấy qua cái chỗ đó đó, thật sự ra thì nói chung là nó cái kiểu cách của nó mà mấy cô mà bên Khất



sĩ mà ở gần thất nó, bị nó đảo qua, đảo lại mà không sao trả lời được hết, cái nào cũng có lý hết. Cho nên mấy cô ghét lắm, không có ưa, đó là một cái tật. Nhưng mà điều kiện nó nói có lý, có lý chứ không phải không có lý đâu. Nó nói con cảm lạnh, không mang dép thì bị cảm lạnh thì cũng có lý, con lấy cái lý nào mà trả lời.

**[Tu sinh]:** Con biết rồi, nhưng mà cho nên lúc đó con cũng cười thôi chứ con cũng không có nói gì, nếu mà tại sao ai cũng mâu thuẫn với nhau trong thời gian đó là cách ra một năm hay là sáu tháng, thời gian con...

**[Trưởng lão]:** Đây, Thầy nói cho con nghe, mình đừng có sống với người ta nói, mà mình sống với mình. Cũng chẳng hạn làm như Thầy vấn y Thầy mang dép, con thấy cái hình mà Thầy chụp đứng trước thất Thầy có đôi dép chứ gì, ai nói gì nói, mà hề vấn y người ta cũng mang dép như thường, Thầy không sống với người ta đâu, Thầy sống cho mình, thành ra họ nói gì nói, họ biết cái người này không bao giờ mà theo mình thay đổi đâu. Còn con vì thay đổi cho nên Nguyên Thanh nó đốp con một câu nữa.

**[Tu sinh]:** Con thấy cái điều đó hay chứ

Thầy, hỏi xưa con cứ sống theo cái kiểu đó con thấy khổ quá, sống theo cái dư luận của người ta, mình sống theo mình, thấy cái nào đúng sống theo mình thì nó không có khổ.

**[Trưởng lão]:** Cho nên ai nói gì nói. Có người thấy cái hình Thầy vậy đó họ nói: phải chi cái hình này mà bỏ đôi dép nữa thì nó đẹp biết mấy, kệ, ai nói gì nói, dép là dép. Mình biết mình rõ ràng, tại vì sao? Tại vì nếu mà đi như vậy, mình bỏ dép ra mình đi như vậy cái chân của mình nó từng mang dép rồi, mà bây giờ bỏ xuống nó ngứa, con thấy đi đất thời gian sau nó ngứa chân dữ lắm, nó khổ mình. Bây giờ do người ta nói tháo cái mình tháo cái danh trước mình bỏ đi, chết cho nên Thầy không.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Không phải con nói cái đó là nói về Nguyên Thanh về cái đó, nhưng đó chỉ là một cái vấn đề nhỏ thôi, thì chắc là về một cái vấn đề khác nữa, tức là con có những cái luôn luôn hiểu, cái gì nó không chân thật mà nó ... có một cái sự cảm nhận với những người không có chân thật con cảm nhận. Còn những người nào có chân thật con nói sống thế con có cảm nhận. Con cảm nhận qua những cái bài viết có một

cái không thật ở trong đó. Khi mà bắt đầu mà cái lúc sư Pháp Ngộ đọc cái bài viết về vô thường có một con có cái nhưng mà đúng về kiểm tra lại đúng như thế, trước đó những bài viết trên diễn đàn Chân Như cũng có những cái nó không có thật, mọi người cũng có nói, thì hỏi đó cũng có nói từ đó nó nảy sinh cái tư tưởng nó không thích, nhưng mà con cố gắng con khắc phục chứ không phải.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy, Thầy nói như thế này này, mình học cái hay của người chứ mình đừng học cái dở của người, có vậy là đủ. Bởi vì Thầy nói ai cũng có cái tật, cũng có cái xấu, cũng có cái tốt chứ không có mặt toàn diện hết đâu. Cho nên vì vậy mình nên huân học cái tốt của người khác, thấy ở cái hay của người ta thì mình học, còn cái dở thì mình bỏ, mình không cần thiết, họ làm cái đó thì cái nhân nào, quả nấy họ chịu, chứ riêng mình không có gì trong đó mà để mình có cái chướng, cho nên con cố khắc phục như vậy là hay chứ con để cái tâm đó không hay.

**[Tu sinh]:** Tiếp tục mới cái thời gian đây là con cố gắng để con xả rồi đó, tại vì cái bản năng của con là nó không phải cố chấp,

về cái bản năng của con là nó không cố chấp đâu. Tại vì cái con đường con đi là khi mà con chấp nhận cái sự thật, nhưng mà con không chấp nhận cái gian dối.

**[Trưởng lão]:** Con chấp nhận sự thật, đúng là ai cũng chấp nhận sự thật, không ưa cái gian dối. Nhưng mà khi mình hiểu Phật Pháp rồi cái gian dối của họ thì mình nên để cho họ đi, mình đừng có học theo cái gian dối mà mình học theo cái sự thật mình dám. Chính vì cuộc đời này phần nhiều là gian dối, mà mình cứ chạy theo đó coi như mình không có cái, mình chấp chặt cái sự thật thì mình sẽ rất là khổ đau, bởi vì xung quanh mình không có ai mà thật hết. Rồi bắt buộc người ta phải buộc người ta phải thật theo mình thì chắc không có rồi, cho nên mình bị cột, cho nên bị chướng ngại. Còn trái lại con mặc kệ, con chẳng cần biết thật hay không thật nhưng mà mình biết để mình tránh, mình tránh cái lỗi, mình đừng có làm như họ thôi. Đừng có làm cái lỗi không thật.

Cho nên ở đây thật sự ra Thầy nói đúng là cái con người chúng ta nói thiếu cái thành thật chứ không phải không thiếu, nhưng mà chúng ta cố gắng chúng ta khắc phục mình

lần lần mình thấy mình thành thật được, bởi vì mình biết cái tật của mình. Thấy nghĩ rằng cái người nào mà chịu khó khắc phục thì lần lượt cũng được, chỉ có những người không chịu khó khắc phục, và không chịu sửa mình.

**Cho nên trong cái vấn đề tu học là cái vấn đề sửa mình, thấy lỗi mình, đừng thấy lỗi người đó là cái chỗ mà đức Phật đã dạy rất rõ ràng con, thấy cái hay của người thì mình mất chước, mình không có được cái đó thì mình bắt chước cái đó. Còn những cái tật xấu của họ thôi cái chuyện đó là cái nghiệp của họ, họ đã mang từ cái đời trước của họ ra, bây giờ họ sanh họ cũng tiếp tục cái kiểu đó, mà nếu họ không biết sửa thì chắc chắn họ phải còn loài, mà còn loài thì họ phải chịu khổ.**

**Còn mình cứ theo lời đức Phật dạy thì mình thấy cái tật xấu của mình, mình cứ cố. Cũng như con biết, thí dụ con ráng con sửa thì hay, tu là vậy đó mấy con, không có cái gì hết, sửa những cái tật xấu của mình để trở thành nó tốt chứ không phải gì.**

**Vậy chứ Thầy nói thì Thầy nói chứ sự thật ra thì** Thầy biết ở trong chúng không phải là đơn giản đâu, nhưng mà có người thì cũng khéo léo lắm, ngoài mặt thì làm vậy chứ sự thật ra trong bụng cũng không ưa, còn cái mà như thất con, con cứ nổi thẳng, thật đi, có nhiều người không dám nói thẳng thật mà trong bụng để âm ức ghét người đó hoài cứ để âm ức hoài, cái đó là nguy hiểm lắm đó.

**[Tu sinh]:** Tại vì dù sao thì con với Nguyên Thanh cũng là một phần của quê hương mình, nhà cũng ở gần, nhưng mà sau này... như vậy cũng gần, nhưng mà nó có một cái mà con thấy nó lúc trước kia, hầu như là những bài viết của Nguyên Thanh con khi về con cũng đọc tới, sau khi mà con đọc một, hai bài đầu những bài sau này thì con không có đọc. Những bài viết của Nguyên Thanh cũng lòi ra hết, con nói không muốn ghi vô.

**[Trưởng lão]:** Tại vì nó không ưa rồi, nhưng mà con đỡ cái chỗ cái nào con cũng không ưa hết, ít ra nó cũng có cái hay của nó. Thầy nói rồi, khi mà đọc cái bài của nó con không ưa nó cũng huân vô à, nó vừa cả huân cái không ưa, vừa huân cái ưa trong

đó. Cái nào mà mình thiếu mình chưa biết, nó tự nó lọt vô.

**[Tu sinh]:** Trong đó thưa Thầy, những câu của Nguyên Thanh viết đó thì trong sách Phật Học Phổ thông dán qua bên đó nhiều quá thưa Thầy.

**[Trưởng lão]:** Cái đó lẽ đương nhiên là cái đầu óc nhớ đó con, cho nên mình không ưa nó là mình sai. Bởi vì là hầu hết các bậc tôn túc người ta viết, cái ý của người ta, nó đều nắm hết, cũng như là cái máy cassette nữa thôi. Mình thí dụ như bây giờ không có cái tập sách đó mình nhớ không?

**[Tu sinh]:** Dạ những cái câu đó, giờ còn cái tài liệu đó ở nhà, nên lật ra nghe Thầy viết cái bài đó nó lật ra dòm thấy nó nhớ lại rồi viết vô.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ Thầy nói một cái tủ sách để đó, bây giờ tôi nhớ mà tôi đâu đọc cái tủ sách đó mất thì giờ đâu mà viết. Bởi vì có cái đầu viết ra thôi chứ còn, cái nhớ không lấy ra. Con biết nó viết đâu có phải một cái bài đó không, từ cái chuyện mà ở trên thế giới này xảy ra biết bao nhiêu cái sự kiện, nó cả một cái tập sách của người ta, rồi bao nhiêu cái sự kiện mà ở trong Phật

học Phổ thông, rồi bao nhiêu cái sự kiện mà ở trong những cái tập mà giới luật. Ôi thôi nó đều kiện như oai nghi, kinh sách nó phải thông suốt chứ, nếu mà không thông suốt, mà cái đầu nó như vậy mà nếu mà cứ lật từng trang mà chép thôi làm sao.

Con biết bây giờ lật cuốn sách ra phải lật đúng cái trang đó, cái đoạn đó mà viết, thì cuốn sách nó đâu có nghĩa là nó có một, hai trang. Trời đất ơi, ngồi mà lật mà tìm, bây giờ con mà ngồi lật tìm, cũng như một nhà học giả mà vô thư viện, mà viết được cái bài đó ít ra cũng cả tháng, phải không con thấy. Cái hay là Thầy nói cái hay là khi nó bật nó nhớ ra thì nó con thấy.

**[Tu sinh]:** Gom vô một cục để học muốn chép mà không học thuộc.

**[Tu sinh khác]:** Vì mấy câu đó đã thuộc lòng những cái đoạn đó rồi, thuộc lòng rồi nhưng mắc gờ đầu là mình nhớ lại.

Trong đó có cuốn Phật học Phổ Thông có này, rồi bên viện y tế trong đó cũng có, y tế điều kiện. cũng có, nó đủ thứ. Muốn tìm nó là cả một vấn đề khó chứ không phải là dễ tìm đâu.



**[Trưởng lão]:** Bởi vì, Thầy mới so sánh khi mà Thầy Chân Quang mà về đây, thật sự ra Thầy Chân Quang cũng cái đầu vậy đó, trời ơi nó nhớ, nhớ kinh khủng, nhớ dai lắm, cho nên ông đọc sách vở khoa học, sách vở đủ thứ, đủ loại hết, đọc nhiều lắm, cho nên cái đầu nó cũng nhớ ghê gớm, ta nói cái máy cassette ăn cơm mà.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà ông chỉ có trí nhớ thôi chứ ông đâu có trí thông minh Trưởng lão, Thầy Chân Quang.

Ông có thông minh

**[Trưởng lão]:** Thông minh con.

**[Tu sinh]:** Con nhìn cái chân tướng của ông Chân Quang mà khi mà con ... ông giảng qua nhưng mà con chỉ nghe trên băng ông giảng thôi, trên băng video, con biết cái tướng ông này không phải một người theo đúng Chánh Pháp.

**[Trưởng lão]:** Không, tại vì không có được hướng dẫn, thật ra Thầy Chân Quang mà được hướng dẫn cái cây bút của Thầy, cái đầu óc của Thầy nó sẽ dẫn dắt người ta đạo đức Nhân bản - Nhân quả. Con thấy nó sai mà cái lối thuyết giảng ông bây giờ có hàng

ngàn người theo, mà cả thế giới chứ đâu, cỡ sức mình làm được không, Thầy chưa làm được như Thầy Chân Quang đâu, cái lối mà tâm lý của ông, cái lối ông tổ chức, cái lối ông nói, nó thu hút người ta ghê gớm, nó không phải dễ đâu.

**[Tu sinh]:** Vừa rồi có quay vô cái đĩa mà ... ngoài đó, thấy hấp dẫn nhưng mà cứ chỉ ông nói còn không được bình dân, không được bình dân.

**[Tu sinh]:** Theo con, con nhìn một cách khác con biết cái ông này cái tâm hướng về tà chứ không phải về Chánh Pháp của ...23:15 ... cho nên những cuốn sách

**[Trưởng lão]:** Không, bây giờ Thầy nói như thế này này, bây giờ cỡ sức mà Thầy đừng có nói cái sai, cái đúng của Đại Thừa, đứng ở trong góc độ mà bây giờ đừng có Thầy đi, thì Thầy Chân Quang cũng vẫn là một người đứng một góc trời mà không có ai mà đập phá được, không phải dễ đâu, đừng có Thầy nói gì hết trong kinh sách Đại Thừa sai, đúng gì hết. Nghĩa là từ hồi nào tới giờ không ai nói động đến Đại thừa sai, không có gì hết, thì bây giờ Thầy Chân Quang cũng là đứng một góc trời. Hòa Thượng Thanh

Từ chưa có triển khai hết toàn diện, chứ Thầy Chân Quang đã triển khai và dung hòa được, mà vẫn nói được những cái điều mà khó người ta nói chứ không phải, vẫn thông minh lắm con.

Thầy Chân Quang về đây mà Thầy nói Đại Thừa nó cho rằng Tiểu Thừa thì chấp không hay gì đó, mà Thầy Chân Quang lật ngược trở lại, Thầy mới nói với Thầy như thế này này. Đại Thừa nó cho là Tiểu Thừa chấp giới, còn Đại Thừa thì chấp không, vô ngã, khổ, không. Đại Thừa thì cho ở chỗ mà ba cái Tâm ấn thì phải, vô thường, khổ, vô ngã.

**[Tu sinh]:** Tam Pháp Ấn.

**[Trưởng lão]:** Tam Ấn, mà Tứ Ấn thì Vô Thường, Khổ, Vô ngã, Không; cho nên Đại Thừa nó chấp không. Rồi hỏi khi mà nó vô ngã rồi thì thử hỏi cái không nó ở chỗ nào nó biết? Ông lật ngược ông cũng đập Đại Thừa hỏi đó chỗ đó. Thầy thấy ông này cũng thông minh chứ, ông hiểu qua cái chỗ đó mà ông đập cái Đại Thừa chỗ Không đó chứ, chứ đâu phải là không, nhưng mà đập cái chỗ đó đó mình phải có cái chứng cứ, chứ còn không khéo mình cứ luận như vậy thì đi người ta, cho nên do đó Thầy thấy Thầy

Chân Quang cần phải có một cái thời gian mà tui luyện nữa để mà có cái sự chứng cứ, nhưng mà không có đủ duyên ở gần Thầy thôi, vì vậy mà Thầy đi ra rồi Thầy cũng hoạt động một trời vậy không phải dễ, Thầy thấy đúng là Thầy biết.

Bây giờ Nguyễn Thanh, con nhỏ này mà bỏ đi, để rồi nó sau này nó hoạt động nó cũng một trời, nó điều khiển. Nó ra Hà Nội ai cũng ghét nó hết chứ không phải họ thương nó đâu, nó làm chủ. Nghĩa là nó đến nó ở nhà người ta mà hoàn toàn nó nói, nó gài vô cái thế là xin sảm hỏi chứ không có trật với nó đâu, ghê gớm chứ không phải. Cái tuổi trẻ, tuổi nhỏ mà tất cả những người già ở ngoài đó đều là phải phục nó hết, sợ nó. Bởi vì cái lý luận nó thôi, cho nên họ rất ghét chứ không phải thương đâu. Khi mà thời gian đưa ra ngoài đó Thầy biết mà, họ nói này, nói kia Thầy hiểu đúng cái đầu óc này nếu mà không có biết cách thức mà đào luyện thì nó sẽ đứng ở trên nó điều khiển thôi. Cái giọng nói của nó nó luận đó mấy con, nó đứng ở trên điều kiện là Thầy. Các con nghe cái bài, là Thầy chứ không có là trò, nó không muốn làm trò ai hết, nó giống như Thầy Chân Quang một cách chứ không

phải không đâu, Thầy hiểu. Cho nên Thầy mong rằng phải khéo léo, chứ còn nó không phải nó nghe đâu, đối với Thầy nó chưa hẳn nó nghe đâu chứ đừng nói chuyện.

**[Tu sinh]:** Con nghĩ nếu mà Nguyên Thanh mà có một sự khiêm nhường, có đức khiêm nhường, có một sự kính nể trưởng lão thì không bao giờ viết ở trong cái... không như là Thầy Thông Lạc, không vậy được. Thí dụ con có một câu ví dụ, con là con một cái ông Giám đốc đó, con cũng làm trong một cái cơ quan cái ông Giám đốc đó với ba của con, mà khi có một người nào đó bên ngoài người ta tới, người ta tìm cái ông Giám đốc đó thì con phải nói như thế nào chứ con không có kêu cái ông đó là cái tên con nói như vậy được. Nguyên Thanh lại dám nó Thầy Thông Lạc, nói như vậy tức là Nguyên Thanh xem Trưởng lão như là ngang bằng với mình...

**[Trưởng lão]:** Thì lẽ đương nhiên, Thầy, bởi vì đối xử học trò Thầy đều là ngang bằng, nói sao cũng được, nhưng mà có cái điều kiện là Thầy nói đâu phải nghe đó thôi, có như vậy thôi. Nhưng mà gọi Thầy sao cũng được hết. Khi mà viết nói vậy như là mình

là cái người bàng quang ở ngoài nói thôi, con biết không, cho nên nói như vậy được chứ không có sao hết, Thầy đọc mà Thầy biết, nói như vậy được. Coi như Thầy là người bình đẳng. Còn giờ xưng hô học trò mà nói về Thầy mà xưng hô này kia rồi đó Thầy thấy nó hơi nó khúm núm, thẳng thắn nói thẳng đi để cho trả lời với người ta con hiểu không. Cho nên Thầy đọc cái bài đó Thầy hiểu ý mà. Đối với Thầy thì chỉ cần mà Thầy sử dụng, Thầy hướng dẫn cách thức Thầy hướng dẫn. Ờ, cái này sai thì nghe lời Thầy sửa thôi, có như vậy thôi Thầy hướng dẫn được. Mà nếu mà Thầy mà nói sai mà không chịu sửa thì thôi, Thầy chịu rồi, đó là cái duyên mình chưa có đủ mà nhiếp phục cái con người chúng, thì thôi mình chịu.

**[Tu sinh]:** Con nghĩ là trong cái bài thần thông nó lại khác. Thí dụ như là Thầy có nói về cái hạng mà bướng bỉnh, cứng đầu là không phải là nói về cái người mà họ trả lời chung cho cái người trả lời... Như Thầy nói cô Nguyên Thanh cứng đầu đó, Thầy còn nghĩ như vậy không thể nào sai được hết trơn, cách mà trả lời của Nguyên Thanh mà như vậy trên truyền thông như vậy thì chắc chắn Trưởng lão phải trả lời chung cho

cả hai người trong đó, nhưng mà chắc chắn Nguyên Thanh không có ý vậy đâu.

**[Trưởng lão]:** Không hiểu, nó không hiểu

**[Tu sinh]:** Nguyên Thanh không hiểu đâu, Nguyên Thanh là chỉ hiểu một mé là Trưởng lão nói là nói đặt ra một hướng vậy thôi, chứ không ngờ Trưởng lão nói mình trong đó. Nguyên Thanh không bao giờ nghĩ cái chuyện ấy.

**[Trưởng lão]:** Không, Thầy nói chung Thầy đã đọc, Thầy đã xét hết rồi, Thầy đã xét hết mọi mặt, khi sử dụng từng từ, cho nên trong những cái bài đó, thí dụ như trong những cái bài mà viết rồi đều là Thầy đọc Thầy, cái từ Thầy chỉnh lại nó sẽ ôn hòa chút trong cái giai đoạn này. Cho nên những cái đoạn đều là có khi những cái đoạn đều bị Thầy diệt, Thầy nói phải không, Thầy phải diệt những cái đoạn Thầy nguyên Thầy diệt cả trang vậy chứ không phải dễ. Bởi vì những cái điều kiện đó Thầy thấy nó bất ổn, là vì nói như vậy rất hay, bài nói rất hay nhưng mà rất đụng chạm, rất đụng chạm cho những người khác. Cho nên Thầy diệt. Bởi vì Thầy muốn ở đây cho nó có cái sự hòa

hơn là cái sự đụng chạm. Tại vì bây giờ mọi người chúng ta tâm còn yếu. Nếu mà tâm sự dành hết thì cho những bài này tuyệt vời lắm mấy con, nói thẳng, nói thật, cái thấy hiểu biết mình như thế nào mình thẳng thật mọi tâm niệm, mọi người. Nhưng mà ở đây thì không được, giai đoạn này chưa được nếu mà vậy thì sóng gió nó bão bùng.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy cho con hỏi một câu hỏi xa chính là: như con nghe băng giảng là, lúc mà Thầy bị cái cảm thọ quá sức con người, qus sức chịu đựng của con người, cũng như mình chết đi, sống lại một lần thì cái cảm thọ đó nó có sức như sung mãn Tứ Niệm Xứ hay là nó có sau sung mãn Tứ Niệm Xứ Thầy?

**[Trưởng lão]:** Coi như là nó trong cái sung mãn Tứ Niệm Xứ mà nó vĩnh viễn thì nó không có, bởi vì cái sung mãn Tứ Niệm Xứ nó có từng giờ, từng giờ, con hiểu không, nó có từng giờ. Trong khi đang tu Tứ Niệm Xứ lúc mà sắp sửa để mà sung mãn Tứ Niệm Xứ hoàn toàn thì nó mới có những cảnh đó, hiểu không?

**[Tu sinh]:** Con nghĩ điều đó, nó hơi bị trước.



**[Trưởng lão]:** Đó, thành ra nếu mà nó sung mãn hoàn toàn rồi thì nó không có xảy ra chuyện đó, chưa. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là cái phương pháp nó chứng đạo, cho nên vì vậy mà nó sung mãn hoàn toàn 12 tiếng đồng hồ là không còn tác động gì được nữa.

**[Tu sinh]:** Bây giờ mà bị cảm thọ một lần nó quá tận cùng của mình rồi mình mới lọt vô Tứ Niệm Xứ

**[Trưởng lão]:** Mới lọt vô sung mãn Tứ Niệm Xứ hoàn toàn.

**[Tu sinh]:** Lúc đó mới đi kế tiếp nữa.

**[Trưởng lão]:** Lúc đó mới kéo dài ra được nữa, chứ không nó không kéo dài ra được nữa. Bởi vì khi mà nó sung mãn chịu một trận đánh cuối cùng rồi thì bắt đầu nó bình an, coi như giải phóng luôn.

**[Tu sinh]:** Như vậy những cái người mà những người, những vị ngày xưa bị tận cùng cảm thọ mà họ chết đi luôn thì những vị đó có về Niết Bàn không bạch Thầy?

**[Trưởng lão]:** Coi như là nó đang ở trong cái nghiệp rồi con, nó không vô Niết Bàn được.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà cái vị đó người ta vượt qua được cảm thọ, mặc dù nó đau tận cùng nhưng người ta không cần cảm thọ đó.

**[Trưởng lão]:** Không cần cảm thọ đó thì cái người đó cũng vào Niết Bàn luôn, tại vì nó ở trong cái trạng thái bất động của nó rồi, nó không dao động trước cái nghiệp đó. Bởi vì nó đang chiến đấu mà nó chết, tức là nó ở trên cái nghiệp của cái thân của nó rồi, cái nghiệp nhân quả đó. Mà giờ nó chết, nó chết ở trên cái đương đầu tranh, cho nên nó vẫn cố gắng nó giữ cái thanh thân của nó, cho nên nó chết là nó bỏ cái nghiệp, nó đi luôn vô Niết Bàn. Cái đó là nó đi luôn rồi, nó khỏi cần tu nữa. Nó còn cái thân này thì nó còn chiến đấu với cái nghiệp nhân quả, mà nó mất cái thân mà nó giữ được cái trạng thái bất động. Cho nên Thầy dạy các cô rồi đó, mấy người lớn tuổi đó, giữ cái tâm thanh thân để khi mà nó chiến đấu tận cùng mình vẫn giữ được cái tâm thanh thân, đang cái đau cái thanh thân đó vẫn đang ở trong cái... Bắt đầu mình bỏ thân là vì mình không đầu hàng đó, thì mình luôn ở trong cái thanh thân.

**[Tu sinh]:** Chỉ cần cảm thọ là mình

vượt lên trên rồi.

**[Trưởng lão]:** Vượt lên trên cảm thọ rồi.

**[Tu sinh]:** Thừa Trưởng lão, lúc đó những cơn đau nó vẫn.

**[Trưởng lão]:** Vẫn còn đau, đau đứt ruột đứt gan, đau kê là đứt ruột, đứt gan nhưng mà mình vẫn không đau hàng, mình đang ở trên đó, vượt lên. Thì mình vào Niết Bàn luôn.

**[Tu sinh]:** Như vậy những người mà không có tu cái pháp Phật nhưng mà Hành Thập Thiện, rồi người ta cũng mặc tới đâu, tới đâu chẳng hạn như là ung thư hay là đau bệnh nan y, lúc đi người ta vẫn an nhiên cái người đó phải vượt qua cảm thọ mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Vượt qua cảm thọ đó con.

**[Tu sinh]:** Người đó có thể Niết Bàn được không?

**[Trưởng lão]:** Niết Bàn đó, như cô Liễu kim đó, cô Liễu Kim đau, cô đau bị đau ung thư mà cho đến giờ phút cuối cùng cô vẫn thấy thản nhiên, cô giữ thản nhiên cô bắt

động, cô không dao động trước. Cho nên khi mà cô bảo đứa con cô đọc, nó đọc xong rồi, nó dạy lại nó hỏi mẹ nó: mẹ con đọc lần nữa cho mẹ nghe, thì không thấy bà ừ, hử nữa thì nó dòm lại thì bà đã chết. Thì như vậy bà đang giữ cái chiến đấu trong cái tận cùng mà lúc chết. Cho nên còn biết dạy nó đọc cho mẹ nghe rồi nó đọc, rồi nó dạy lại hỏi bà thì bà ấy đi trong lúc mà đang đọc. Thành ra là vào Niết Bàn luôn, không còn tái sinh nữa.

**[Tu sinh]:** Con có hai người bài con, một người ông với một người dì đang bị bệnh nan y, đang bị ung thư vòm họng, cũng đau dữ lắm, dì bị xơ gan. Nhưng hai người đó lại đi, con thấy là vượt được qua cảm thọ đó Thầy, ra đi cũng an nhiên, biết trước giờ chết nữa. Con có một người cậu cũng bị ung thư gan nhưng mà chết giãy dữ lắm, là cái người đó không có đi coi.

**[Trưởng lão]:** Giãy giữa đau khổ lắm, rên la đó thì coi như là bị nghiệp rồi. Còn hể mình tự nhiên mình thấy thường không gì hết, nhưng mà mình phải có cái phương pháp bất động con, không biết mấy người đó họ ở đâu, pháp bất động nào đây?

**[Tu sinh]:** Con không biết pháp nào

mà sao người ta đi an nhiên vậy được.

**[Trưởng lão]:** Chứ nó đau lắm,

**[Tu sinh]:** Ông ngoại thì ông không có về chùa, nhưng mà ông đi đường chỉ được kinh nhân quả, nó có nhiều mẩu chuyện, ông về ông học, ông đọc xong mỗi lần đọc xong ông ngồi nói chuyện là ông toàn nói chuyện nhân quả thôi. Vậy mà ông đi an nhiên vậy đó.

**[Trưởng lão]:** Coi như là thăm được nhân quả cho nên không sợ hãi, không có sợ hãi lúc cái quả nó đến, cho nên là giữ được cái tâm bất động của mình chứ không có gì.

**[Tu sinh]:** Được ha Thầy ha.

**[Trưởng lão]:** Nó không có pháp, chứ phải có pháp là mấy ông đó còn gan nữa.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão, thí dụ như là trường hợp là con ở ngoài kia, ở ngoài đời, ở trong đạo cùng với ác pháp. Nhưng con mới vô trong này...được một năm cho tới 2 năm thôi, trong cái thời gian này nếu mà mặc dù những cái ác pháp nói còn có nhiều, nhưng mà vô đây gặp được Chánh Pháp thì bây giờ con tu tập, trước khi mình chết mình chưa... nếu mà cái tâm nói không

được dao động thì như vậy thì khi mà con mất đi thì có thể không có tái sinh, vẫn giữ được cái.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi con, con giữ trường hợp bất động nhưng mà cái nghiệp nó rất khó, con làm nhiều ác pháp đi, con vô đó mà con chùng sắp sửa chết, những cái nghiệp nói đánh con ghê gớm lắm.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà trong lúc Cận Tử Nghiệp mà con không thắng được... con vẫn giữ được cái tâm thanh thản là con vẫn thoát được.

**[Trưởng lão]:** Thoát được, chuyển hết đó con, lúc bây giờ một phút mà mình chuyển nhiều đời mình đó, nó đau ghê lắm mấy con, một phút mà chuyển nhiều đời đó, 1 phút chịu đau của nó là một phút chuyển, chịu đau mà đừng có giao động tâm là chuyển đó, chuyển ghê lắm.

Tại vì ở trong kinh có nói đoạn này này: Có người suốt cuộc đời làm thiện nhưng mà tới cái giờ phút Cận Tử Nghiệp mà cái ác pháp nó tới thì người này cũng đi tái sinh. Có người suốt cuộc đời làm ác nhưng mà tới cái giờ phút mà chết thì cái Cận Tử Nghiệp nó ở trong thiện pháp, người này không đi

tái sinh.

**[Trưởng lão]:** Cái đó đúng đó con, bởi vì nó Cận Tử Nghiệp là nó đến lúc mà mình để cái nghiệp, cái nhân cuối cùng, cái quả cuối cùng của mình, mà mình bất động, mình không dao động thì nó chấm dứt, nó không còn tái sinh nữa, hết rồi. Đó là một cái đúng con, không có gì hết.

Bởi vì đây là một cái, mình thấy cái nhân với cái quả thôi. Cái nhân mà trong khi cái quả mình đang gặt lấy thì cái nhân mình sẽ tái sinh hay không tái sinh thì nó rõ lắm, vì mình dao động là mình đã tái sinh ở trong cái khổ đau đó không có thể chạy khỏi, mà mình không có sợ hãi, mình không có dao động gì, đau mặc đau kệ nó, an nhiên, tự tại thì lúc bây giờ cái quả mà mình chịu cái quả mà mình tự tại như vậy thì cái nhân nó không có ác. Nó không có xấu cho nên nó vẫn vào Niết Bàn, nó bất động.

Cho nên Thầy nói thí dụ như trong khi đó mình cả một đời mình tu hành tới giờ phút cuối cùng mà nó thềm thịt quá trời, đó là cái nghiệp con. Mà nói thôi cho nó ăn miếng thịt tôi chết tôi mới mát, nó thềm cách gì đó mà mình không thắng được cái

nghiệp đó thì mình vẫn tái sanh, không có chạy đâu khỏi, mà từ lâu tới giờ mình ăn chay mình tạo phước mình không có giết hại chúng sanh đó, mà tới chừng giờ phút đó coi như cái nghiệp sát sanh nó tới rồi đó mà mình thắng không được, tức là kê miếng thịt ăn vô rồi tắt thở thì từ lâu tới giờ ăn chay chứ thành ra ăn mặn hết.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Như vậy thì cái thời gian mà cô Minh Cảnh cô sống ở đây một thời gian lâu cô tu tập với cái pháp ly... nhưng mà cái giờ phút cuối cùng cô lọt ra ngoài thì chắc chắn là phải đi tái sanh.

**[Trưởng lão]:** Rõ phải đi tái sanh, bởi vì cô sợ hãi quá, tức là nó đang sợ hãi cho nên cô đi ra ngoài cô lo cho cái thân cô nó mạnh, nhưng mà làm sao khỏi được cái nghiệp, vì vậy mà cho nên cái tâm yếu, tu rất là cũng có công nhưng mà không có giữ được trong mà sắp sửa ra đi.

Cho nên, Thầy nói mấy con vô đây rồi một là chết, hai là bất động, có vậy thôi không có sợ hãi thì mấy con bỏ thân này, mấy con chưa có làm chủ nhưng mà bỏ thân này vẫn ở trong Niết Bàn không có mất phần. **Còn**



**những cái điều mấy con làm ác nó đều là nhân quả nó sanh ra rồi chứ không có chạy đi đâu khỏi, bởi vì nhân quả rồi, còn hiện Cận Tử Nghiệp là chính khi mình bỏ cái thân này mình còn sanh ra, cái phần này là phần Cận Tử Nghiệp, cũng như cái trái cuối cùng của cái cây.**

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như đến lúc nào mình mới phá cái cảm thọ đó Thầy? Lúc nào cái tu của mình?

**[Trưởng lão]:** Phá cảm thọ, hết cảm thọ phải không? Hết có đau đớn, hết gì đó tức là mình phá.

**[Tu sinh]:** Đến khi nào mình phá nó?

**[Trưởng lão]:** Mình phá là khi nào mình có Tứ Thần Túc rồi mình phá, có Dục như ý tức đó. Cái cảm thọ này nó vẫn ở trong cái thân này, nó vẫn còn, bởi vì nó là cái thân vô thường, thân nhân quả, nó còn nhưng mà mình có Tứ Thần Túc mình muốn nó không đau nó không đau.

**[Tu sinh]:** Ý con muốn nói phá cái cảm thọ mà cảm thọ tận cùng của nó như của Thầy?

**[Trưởng lão]:** Cái tận cùng mà cái hồi

mà vượt qua đó phải không? Vượt qua cuối cùng, chỉ có pháp Như Lý Tác Ý với cái Tâm Bất Động của mình thôi chứ mình có cái hiểu biết cho nên mình không dao động tâm của mình, do đó mình sừng sững mình ngồi mình giữ pháp, con ôm phao vượt biển.

**[Tu sinh]:** Như những người tu mình con đây này, lúc nào đồng tác cái đó?

**[Trưởng lão]:** Bắt đầu mới phá cái đó hả con? Nó sẽ tới con, nếu mà con tu Tứ Niệm Xứ rồi, con tu Tứ Niệm Xứ thì nó sẽ tới con đó, Thầy cho con bây giờ phải suốt ngày đêm mà đánh nó, thì lúc bây giờ nó lòi cái mặt nó ra, trong bảy ngày chứ không có lâu đâu, nó sẽ lòi ra, trong cái ngày thứ 6 hay thứ năm gì nó sẽ đến. Con thức con đánh nó bằng phương pháp Tứ Niệm Xứ rồi, hễ có thọ đến thì đánh, đánh suốt ngày đêm với nó, mà không có thì thôi. Nhưng mà mới đầu đến con đánh chạy, đến đánh chạy, rồi bắt đầu yên đó, yên đó tới chừng nó đánh con lại cái trận cuối cùng là nó đánh tan nát, đánh róc cái trận đó thì trong suốt 7 ngày con tập tu thì sẽ thấy cái đó ra. Cái trận đó nó ra.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Ví dụ

như là con tu tập mà cái khả năng của con giờ này tu tập nó có thể giải thoát được, có thể tất cả những cái nghiệp lực của mình từ hồi nào đến giờ mình tạo ra nó sẽ tập trung lại để nó phá mình.

**[Trưởng lão]:** Đúng đó con, nhiều đời nó tập trung nó phá trong một đời nay.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Làm sao những cái nghiệp lực đó nó lại biết được cái đời này mình giải thoát mà nó tới nó phá?

**[Trưởng lão]:** Đây, bây giờ Thầy nói con, con đừng có nói, nhân quả con nó không ở đâu xa. Bây giờ con làm nhiều đời, nhiều kiếp là nó đã huân những cái điều kiện đó trên cái nền tảng hiện giờ những cái kiếp trước con làm nhân quả đó, nó đã huân thành cái nền tảng hiện giờ con đang sống rồi. Mà bây giờ cái nền tảng con là cái nền tảng con đang sống tu rồi, đó là nó khác hơn người ta rồi đó.

Nhưng mà con nhớ con tu như thế này, bỗng dưng có cái gọi điện thoại này kia, có cái người thân con đó là một cái nghiệp nó phá con, bởi vì cái nền tảng của con hồi sanh ra nó ở đó nó có những cái người xung quanh con rồi, rồi có những Phật tử, có những cái

này kia.

Như Sư Pháp Ngộ ngồi không yên, nếu mà cứ điện thoại gọi hoài, đó là cái nền tảng củ nhân quả nó dồn dập mà không phải trong một đời nay đâu mà nhiều đời đó, mà cái nền tảng đó là bao nhiêu người mà sư Pháp Ngộ quen, bao nhiêu người mà con quen nó chờ, nó chờ mà con vô nó đánh cho con coi.

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

**[Trưởng lão]:** Nó chuyện này đến chuyện kia, chuyện nọ nó làm cho con không có yên tâm, đó là cái vấn đề tâm lý rồi.

Bắt đầu mình ngồi tu không gì, tu cai mà bộ khá một chút cái bắt đầu cha mình bệnh, mẹ mình đau đi nhà thương, ôi thôi đủ thứ chuyện, đó là cái nghiệp nhiều đời mà trong cái nhân quả nó thành cái nền tảng của mình sống anh, chị em mình, những người xung quanh mình đó bắt đầu nó quây con ghê gớm lắm con, đó cũng là cách thức lôi ra đó. Cho nên Thầy bảo sống độc cư, chết bỏ, ai chết ngoài kia kệ họ, ở đây lo đây. Nhân quả là Ái kiết sử chứ có gì đâu, mà mình cứ lo hoài coi chừng mình rút đuốc mình tu không vô nữa đâu, đó là nhân quả,

mà mình chuyển được là mình bất động tâm rồi. Mình bất động tâm rồi, bất động tâm bắt đầu mọi sự kiện cũng như mình chết rồi mà. Phải giải quyết thôi chứ gì? Nhưng mà không ngờ coi như mình chết mà mình lại sống, chết đi sống lại đó mấy con, chứ mấy con cứ tưởng mấy con sống mấy con chết với cái nghiệp.

**[Tu sinh]:** Còn nếu mà tất cả những cái nghiệp nó cứ phẳng lặng, phẳng lặng nó không có gì mà nó xảy ra một cách dồn dập hết trơn, tức là tu tập của mình nó không có giải thoát.

**[Trưởng lão]:** Giải thoát, nhưng mà cái nghiệp của mình nó nhẹ đó con, đã nhiều lần mình đã vượt qua những cái khó khăn đó rồi tới cái đời nay nó nhẹ, nó nhẹ hơn, nó không có những cái sự kiện mà nó nặng. Cho nên cái cơn bệnh đau đầu ở trong thân của mình, đều có hiện ra, đều là do nghiệp nhiều đời kiếp chứ không phải một kiếp đâu, những cái gì mà xảy ra cho con, những cái gì mà nó làm cho con mất sức, những cái gì nó làm cho con thể này, thể khác. Tới cái hôn trầm thùy miên cũng nhiều nghiệp nó đổ ra chứ không phải là khi không mà nó có cái

chuyện đó đâu, nó nhiều huân cái nghiệp đó nó mới đổ ra. Cho nên chúng ta chiến đấu là chiến đấu với nghiệp không phải là trong một đời nay đâu mà nhiều đời. Không phải trong một cái kiếp của mình mới sanh ra mà từ cha mẹ sanh ra mà nó như vậy đâu, nó huân cả một khối rất lớn nó mang vô đó như một cái núi tu di vậy chứ.

**[Tu sinh]:** Dạ, cái cảm thọ cuối cùng nó cũng ghê gớm lắm Thầy?

**[Trưởng lão]:** Nó cũng ghê lắm con, Thầy nói bởi vì Thầy ở đây Thầy rèn luyện cho mấy con là cái gan dạ, cái gan dạ tận cùng, và từng lần lượt mình chịu những cái cảm thọ đau, đó là mình trực tiếp trên cái đau nó thành nó quen đi nó không có sợ, chớ mà nó bình thường, nó chưa có biết đau, bỗng dưng nó ung thư ở trong đó nó đau, nó đau gồng mình lên, hoặc là mấy con, Thầy thì chưa bao giờ mà đau ruột thừa mà sao Thầy thấy người đau ruột thừa họ đau họ bỏ càng ra.

**[Tu sinh]:** 43:45 Những người bị đau... đau quần quại.

**[Trưởng lão]:** Thì nó đau ghê lắm, nó đau cái sức đau nó như vậy, Thầy nói đau

ruột thừa là tiếng thét của cái cơ thể, bởi vì mấy ông Bác sĩ họ viết vậy mà Thầy có biết đâu. Nghe nói tiếng thét là nó ghê gớm lắm. Còn cái đau mà lằm lì như nhức đầu hay là nóng lạnh rồi đó thì nói là tiếng thềm thì, tiếng thềm thì, tiếng rên thềm thì thôi nó không có gì...

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, cái đau ruột thừa nó không có gì, bởi vì cái ruột vậy nó có ngắn ra vậy, ăn những cái hột nó cứ ngày nó nuốt những hột như hột ớt, hột bưởi, hột chanh vô đó, vô cái nó nở ra thì nó nở quá sức cùng chịu không nổi, chân nó làm mủ lên đó, nó có phải cắt cái đó không cắt lại chết đó Thầy.

**[Tu sinh khác]:** Cái đó là hết đó Thầy, nó chỉ bốn ngày thôi chứ mà hơn quá bốn ngày là chết đó.

Nó bể ra cắt luôn Thầy

Bây giờ mình ăn ớt coi chừng hột ớt là nó làm cho mình chết đó.

**[Trưởng lão]:** Vậy mấy người ăn ớt coi chừng.

**[Tu sinh]:** Sợ nhất là hột chanh.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Như lúc trước con cái bài viết của con có nói là, sao con cứ gặp những cái chết liên tục đó, còn có người con đứng con nói chuyện, con gặp họ chỉ tầm 5 ngày, 10 ngày thôi người ta chết. Ngủ dậy, thức dậy; ngủ, thức dậy cái chết.

**[Tu sinh]:** Con thưa Thầy trước mặt chết, sau lưng chết..

**[Trưởng lão]:** Cái niệm tử khởi ra cho con thấy vậy để cho con biết cái thân phận của con chứ gì, nó nhắc đó con, đó là những cái nhắc chứ không phải là con xui xẻo con nói chuyện người ta người ta chết, không phải. Đó là cũng những cái duyên để nhắc nhở cho con nỗ lực tu. Cho nên Đức Phật nói khi mà mình thối chuyển đó, mình nhắc niệm chết, mình quán cái niệm chết, mình thấy như sắp chết. Trời, còn gì đây nữa cho nên mình tinh tấn. Vì vậy mà con có cái duyên là gặp người này chết, gặp người kia chết, nó nhắc nhở mình lắm.

**[Tu sinh]:** Cái người mà con đứng con nói chuyện khoảng 5, 6 ngày sau người ta chết liền, và cái đợt nào con đi về đó, trời ơi, những người mà con quen, con tới nhà người



này chết, người kia chết đủ hết tron, tới chỗ nào cũng gặp chết cho nên con không hiểu làm sao.

**[Trưởng lão]:** Đó là cái sự nhắc nhở của con, những người xung quanh là cái nền tảng của con, mà giờ con đi tu rồi, những cái chết đó để nhắc nhở cho con phải ráng cố gắng, đó là cái nhắc nhở của cái duyên tu của con, nó nhắc nhở.

Cũng như thí dụ như trước Thầy trước kia mà Thầy đi tu đó, thì khi mà Thầy vui vẻ với bạn bè mà dạy học, đi là Giáo sư ở trong trường Bồ Đề mà thì chiều chiều mấy ông Giáo sư giống như cũng tu sĩ như vậy mà đi rửa ăn cơm chay, rồi Thầy đi ăn, Thầy cũng vui vẻ đi ăn, đi ăn về sao trong bụng dạ mình nó hối hận kỳ cục, đó là nhắc nhắc mình đó, tự nó nhắc mình, con hiểu không. Còn ở đây là những cái hiện tượng mà xảy ra rồi con nói chuyện rồi chết, con nghe sao nó nao nao. Người ta nói chuyện mình mới sống đây rồi mất đó, tức là cái nghiệp chết nó nhắc con, đó là những cái nó trở dậy nó sống, nó sống để mà khi mà con tiếp xúc để cho con có cái trực diện để mà nhìn. Mình vừa nói chuyện với người đó rồi người đó nó

mới làm cho mình bồi hồi, làm cho mình lo lắng trong cái con đường tu, vậy mà mấy con còn kéo dài, quá dài như thế này, nó tới mấy con rồi. Cho nên phải ráng mấy con, đó là những hiện tượng nhắc nhở, trong cuộc đời tu mình đã có gieo những cái duyên đó nó nhắc nhở.

**[Tu sinh]:** Vậy mình tu Tứ Niệm Xứ, khi mình ngồi bất động nửa tiếng mà mới vô có năm phút là nó bất động, nó buồn ngủ vậy rồi mình đi rồi mình phá cái bất động của mình không Thầy?

**[Trưởng lão]:** Cái bất động đó mình đâu cần, bởi vì đây là có cái chướng rồi mà con, cho nên mình sử dụng nó để cho mình tỉnh, mục đích của mình để tỉnh giác.

Tu sinh con hiểu rồi, con phá nó rất dễ, con quơ tay một hồi là nó mất tiêu ngủ.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy mình phải động đó con, để mình phá cái chướng.

**[Tu sinh]:** Bắt đầu mình vô lại nữa.

**[Trưởng lão]:** Rồi nó tỉnh rồi, bắt đầu mình tiếp tục trở lại cái Tứ Niệm Xứ chứ còn mình nói: Trời ơi bây giờ tôi làm động vậy là Tứ Niệm Xứ nó chạy mất. Đâu phải, bây

giờ chướng ngại quá ác pháp nó tới rồi mình ngồi đó để thanh thân sao nổi.

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con phá nó rất dễ dàng, cảm thọ là con quơ tay là thọ mất tiêu. Mà rồi con ngồi trở lại thì nó tỉnh bơ, mà nó thấy rõ ràng lắm.

**[Trưởng lão]:** Đó như vậy đó, như vậy là mình tu Tứ Niệm Xứ đó con, cho nên đừng có nghĩ là bây giờ tôi đưa ra tôi quán, tôi xét cái này kia, nó động vậy Tứ Niệm Xứ đâu mất. Trời đất ơi! Chứ bây giờ niệm nó khởi đây mà ở đó mà còn ngồi con hiểu không, cho nên tu Tứ Niệm Xứ là luôn luôn lúc nào cũng đuổi, trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên pháp quán Pháp, trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu ở trên đó, để đem lại sự bình an, nó không bình an mình mới động chứ, còn nó bình an rồi mình động nó làm chi. Cho nên vì vậy nó đang ở trong Tứ Niệm Xứ thì để, mà nó bị động rồi thì tất cả pháp ở ngoài nó tác động thì tức là mình phải dẹp cái ác pháp đó không có để, thì trong khi dẹp nói, trời, vậy là mất Tứ Niệm Xứ.

Trời đất ơi! Giặc nó vô nó xâm chiếm Tứ Niệm Xứ rồi mà bây giờ còn để cho nó,

muốn giữ cho nó sao được, nó vô nó muốn cai quản ở trong đó hết, nó môn sai cái thân bệnh nó cũng nghe theo, nó muốn biểu cái thân mình ham ăn nó cũng làm theo hết, trời đất ơi, như vậy mình không đánh nó ra thì coi như vậy là nó sai, như vậy là mình nói sao nó không thanh thân, an lạc, vô sự. Trời đất nó vô nó chiếm rồi còn gì mà thanh thân, an lạc, vô sự nữa. Đây mà lo mà cú đầu nó, dứt nó ra. Vung tay, vung chân cho nó tỉnh lại.

**[Tu sinh]:** Cái này nó sẽ lại nó bắt, nó khó khăn cho con, mới vô có 5 phút bắt đầu cái ngủ nó tới, con không dám phá bắt động, mà không phá bắt động thì.

**[Trưởng lão]:** Thì tức để là ngủ đó.

**[Tu sinh]:** Gục.

**[Trưởng lão]:** Thầy nói tu Tứ Niệm Xứ mà, cho nên mấy con nghe Thầy nói khi mà mình dẹp nó rồi đó bắt đầu thấy nó tỉnh rồi bắt đầu mình trở về thanh thân, an lạc, vô sự. Tác ý trở lại như cũ để giữ gìn, kêu là tích tập từng chút thanh thân, an lạc, vô sự đó con. Đức Phật tu Tứ Niệm Xứ Đức Phật nói tích tập đó. Tích tập được 3 phút, năm phút đều là tích tập, lúc nào tôi cũng tích

tập hết, mà nếu có động thì tôi đánh thôi, lúc bấy giờ thì đâu có tích tập được, đánh cho nó ra đi, nó ra rồi cái tôi tích tập được thêm phút nữa, có tốt, 2 phút, 5 phút cũng tốt, rồi bắt đầu nó có vô nữa, tôi đánh nữa. Nhưng mà tôi tích tập được một chút, tôi có gom nó được chút rồi, mà ngày nào tôi cũng gom, gom riết nó mười hai tiếng đồng hồ thì như vậy tôi sao. Bởi vậy tôi góp gió làm bão.

Các con hiểu cái chỗ mà đức Phật gọi tu Tứ Niệm Xứ mà tích tập không? Đó, mới chính là tu Tứ Niệm Xứ đó, tôi tích tập nhiều thì tôi sẽ mau, mà tôi tích tập ít thì tôi lâu. Bởi vì tôi đánh trận quá lâu, như sư Phước Tồn, đánh cái trận của sư mà bao giờ nó cũng cứ nó trào tráo lên hoài, xì hơi ra ngoài cho nên tôi đánh suốt ngày, suốt tháng mà nó chưa gian ra thì tôi cứ đánh hoài, con hiểu không? Chừng nào mà đánh vắng cái này ra thì thấy nó bình an rồi con mới tu Tứ Niệm Xứ, tại vì nó cứ nằm ở trong cái thân con hoài nó chiếm cứ ở trong đó cho nên buộc lòng con phải ôm pháp Thân Hành Niệm mà đánh. Còn người ta, nó có chút xíu người ta quơ tay, quơ chân nó chạy mất rồi cái bắt đầu người ta có thanh thân, người ta tích tập được nhiều. Còn con thì suốt ngày

cứ đánh ba cái bệnh này không chưa đi làm sao tích tập được cái chút nào đâu. Có phải không?

Như sư Phước Tồn đâu có tích tập nhiều được, còn không ấy nó mệt quá, nó thiếp vô ngủ, nó làm một tiếng đồng hồ mở mắt ra thấy một tiếng, hơn tiếng đồng hồ, trời đất ơi nó mất tiêu hết làm sao tích tập được, nó mất cái tích tập của pháp Tứ Niệm Xứ rồi. Các con thấy mình tích tập, gom từng chút, từng chút, từng chút. Vậy chứ lâu ngày nói thành ra một cái cơn bão lớn đó chứ không phải, nó mới có 12 tiếng đồng hồ.

**[Tu sinh]:** Nói con không có dám phá cái bất động, phá Bất động thì nó mất cái quy luật, thành ra bây giờ phải chịu ngòi mà chịu trận cái ngủ.

**[Trưởng lão]:** Thì nó phải ngủ, sợ nó động rồi cứ ngòi thì nó ngủ. Vì vậy mấy con nó sẽ hay lắm mấy con.

**[Tu sinh]:** Thầy nói con hiểu rồi, con phá nó liền, phá

## 146-(LCK-061B)

- \* Vấn đạo chết về đâu \* 10 phương Phật
- \* Sự phục hồi của Thầy \* Dẹp bỏ nhà bếp
- \* Ái kiệt sử \* Sám hối
- \* Ngủ nghỉ



**[Hỏi]:** Con kính thưa Thầy! Cho con xin hỏi, Thầy hoan hỉ đáp dùm cho chúng con dạng rõ để học. Con người ở cõi trần không tu thì khi bỏ xác phải đi tái sanh theo nghiệp. Còn con người được tu hành, được đến nơi đến chốn thành công các vị đó được ở đâu?

**[Đáp]:** Thì ở chỗ Thanh thân, An lạc, Vô sự chứ ở đâu con? Con biết chỗ đó quá rồi mà giờ còn hỏi Thầy. Chứ ở đâu nữa?

**[Tu sinh]:** Vì giờ ở đó giờ tu hành để nó có được ai rước mình đem lên cõi nào?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ ai mà rước mình được.

**[Tu sinh]:** Nhờ Thầy chỉ.

**[Trưởng lão]:** Thì Thầy dạy giữ được cái tâm chỗ đó nó không có tham, sân, si. Thì con chết thì con ở chỗ đó. Bây giờ không ai rước con cũng ở đó nữa.

**[Tu sinh]:** Mai một Trưởng lão hướng dẫn đi.

**[Trưởng lão]:** Còn chờ mà Thầy hướng dẫn hả con, thì chắc cái chuyện đó không có.

**[Hỏi]:** Con xin Thầy vui lòng, còn mỗi bữa ăn chúng con cúng niệm mười phương Phật. Mười phương Phật đó ở cõi nào? Ở trong hành tinh này hay là cao hơn nữa?

**[Đáp]:** Không có ở cao mà cũng không có ở, ở trong cái lòng cung kính của con tưởng nhớ đến chư Phật, nói mười phương chứ thật ra là cung kính Phật ở tại nơi an ổn Thanh tâm, An lạc, Vô sự của con, cái lòng. Đây là cái chỗ mà con cúng khi mà con đi xin một bữa ăn về, con tưởng nhớ đến công ơn cha mẹ của mình, tổ tiên, cha mẹ của mình mới có mình, công ơn Phật mình mới có pháp tu. Mình nhớ bữa ăn này mình sống, mình nhớ mình hãy ráng lo tu. Có cái Ngũ Đình Tâm Quán mấy con, thọ năm pháp quán về ăn đó con.



**[Tu sinh]:** Vậy cho rõ ràng, chứ mù mờ mù mờ không biết ở cõi nào.

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con còn chưa biết, tội, tu theo Thầy mà chưa biết mình ở chỗ nào. Thầy đã giảng ngay cái chân lý điều kiêng để cho mấy con giác ngộ nó là cái chân lý giải thoát là cái Diệt để đó, để cho mình nắm cho hiểu được cái chỗ đó, để mình hộ trì và bảo vệ cái chỗ đó khi chết mình sẽ về đó, chứ không có về chỗ nào nữa. Không có ai, không có Phật nào rước mình nữa hết.

Bây giờ mình chưa hết tham, sân, si thì ông cũng không dám rước về cõi của ông đâu. Mà mình hết tham, sân, si rồi bây giờ nó ở chỗ thanh thân, giờ ông có mời mình đi mình cũng không đi nữa. Tôi ở chỗ này là tôi thanh thân rồi, tôi không đi đến chỗ mấy ông đâu, biết chừng mấy ông gõ mõ tụng kinh làm tôi càng chướng nữa. Lên đó mà ó ré niệm Phật thì chắc là tôi cũng mệt tôi rồi. Ở đây thanh thân không sướng hơn cõi của mấy ông sao, cho nên không cần rước đâu.

Còn cái vấn đề mà ở cái cõi nào cao hơn này kia không có có đâu con. Bởi vì con người là duy nhất:

“Thiên thượng thiên hạ

Duy ngã độc tôn”

Nghĩa là con người là duy nhất, không có còn ai hơn con người nữa hết. Con người mình chế tác ra Ngọc Hoàng, Thượng đế, chế tác những thế giới siêu hình cao hơn nó. Nó nghĩ rằng nó còn thấp cho nên nó chế ra, chứ thật ra nó là đệ nhất rồi, chứ không còn ai hơn nữa.

**[Tu sinh]:** Con xin hỏi Thầy, Thầy đừng có rầy. Sao con nghe Thầy mỗi lát lâu lâu Thầy kêu Trời đất ơi! Vậy có sao không thưa Thầy?

**[Trưởng lão]:** Trời đất ơi có nghĩa là cái tiếng nói như vậy chứ không có trời đất. Có đất có trời mà đất trời không có ông. Con không hiểu không?

**[Tu sinh]:** Con có thấy vì sao có lúc thì thấy Thầy già, có lúc thì thấy Thầy trẻ, ngộ. Có lúc thì thấy già, thấy già. Có lúc thì thấy như trẻ con.

**[Tu sinh khác]:** Kính thưa Trưởng lão: Con thì con thấy vậy nè, lúc tại sao....

**[Trưởng lão]:** Mấy con không nhận ra được cái điều đó. Đúng là mắt phàm của mấy con không nhận ra điều đó. Cơ thể của

Thầy nó dễ cái sự thay đổi là do sự điều khiển của Thầy mà. Cho nên nếu mà Thầy không có điều khiển, thì chắc chắn cơ thể của Thầy nó sẽ bị hủy diệt mau. Bởi vì Thầy làm việc quá nhiều, cái sức làm việc gấp đôi ba người chứ không ít, thành ra Thầy làm việc rất nhiều. Cho nên Thầy điều khiển, điều khiển khi mà thấy nó quá mệt nhọc, điều khiển nó khỏe. Cho nên vì vậy mà khi Thầy điều khiển, bỗng nhiên các con gặp lúc mà Thầy đang phục cái sức của Thầy. Thấy mắt Thầy không sâu nữa.

**[Tu sinh]:** Con thấy nó múp lên như là ngủ mới dậy.

**[Trưởng lão]:** Đó là sự điều khiển trong tinh thức để sự an trú.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy tu được Tứ thần túc rồi thì khi đôi mắt của Thầy bây giờ nó mờ thì nó có thể phục hồi lại?

**[Trưởng lão]:** Nói chung là bây giờ nó mờ là tại vì cái thân tứ đại của mình, mình phục hồi để mà duy trì cái sự sống chứ không phải phục hồi cái tật của nó được. Con nên nhớ cái tật không có được. Bây giờ thì dụ như Thầy giữ đôi mắt của Thầy mà tới bây giờ mà Thầy vẫn mang một cái kiếng

như thế này, chứ còn người ta phải thay đổi nhiều loại kiếng. Thầy giữ gìn không bây giờ cái đôi mắt của Thầy là giữ dần từ bao giờ đến giờ. Cho nên thay đổi gì thay đổi, cái kiếng của Thầy vẫn giữ cái độ của nó.

**[Tu sinh]:** Cái kiếng người ta tăng độ hoài.

**[Trưởng lão]:** Cái tuổi già này nó về cái sức mà thị giác của nó càng lúc nó càng ém, ém cho đến khi cuối cùng nó quá lòa rồi nó mới tỏ lại, nhưng mà cũng phải mang kiếng để thấy chứ không phải quá lòa rồi mình thấy lạ, không phải đâu, cái sức của nó. Nhưng mà Thầy giữ cái độ của Thầy để mà sử dụng chữ, nhìn nó với một cái kiếng, bởi vì cá này là coi như từ nhỏ chí lớn, nhưng mà đến học cuối cùng trong khoảng hai mấy tuổi thì con mắt Thầy nó mờ rồi. Nói chung bị mình sử dụng mình học nhiều quá nó mờ mắt. Do đó từ đó Thầy giữ được cái độ kiếng của Thầy từ ngày đó tới giờ mấy con thấy Thầy mang kiếng cứ cái độ này.

Thầy coi như là cái gọng cao su này, cái này kia rồi vậy đó mà bây giờ cái gọng này là thay đổi đó, còn cái kiếng thì nó mài lại nhỏ để cho nó gọng một chút. Chứ hồi đó cái

kiếng nó bự vậy nè. Nó lớn lắm. Cho nên vì vậy mà Thầy vẫn giữ cái độ.

Hôm đó, Từ Quang đi đo cũng lấy cái kiếng của Thầy đo cái độ cũng y vậy thôi chứ không khác gì. Từ Quang hôm đó cũng đưa Thầy xuống Củ Chi để thay độ. Vô coi rồi thì cái kiếng của Thầy cũng độ như vậy thôi không khác. Vừa rồi thì Mật Hạnh cũng đem ra ngoài đó. Thầy nói: đem ra đó thì lấy cái gọng này thay đổi cái gọng kia dùm Thầy. Đem cái kiếng này ra ngoài đó, chứ không đổi cái kiếng mới. Cho nên cũng vẫn còn cái kiếng cũ như thường. Có có cái kiếng cũ mà hôm Thầy đưa cho con, đó, cái độ nó cũng y như vậy.

**[Hỏi]:** Bạch Thầy! Như còn... (không nghe ra)

**[Trưởng lão]:** Nó không sao bởi vì đây là cái vấn đề trong một giai đoạn của Tu viện. Lẽ ra, Thầy đã nói rồi mình đi khát thực thì mình tới một chỗ nào đó mình khát thực rồi mình về thôi. Còn bây giờ giai đoạn tu viện của mình như là chuyển biến thay đổi mấy con. Nó làm rất khó chứ không phải dễ đâu. Để từ lần lượt rồi chuyển biến còn có cái chỗ mà mình đi xin thôi, mà mình không có cái

nhà bếp. Bởi vì từ hồi lâu tới giờ Thầy về Tu viện này Thầy đã chỉnh đốn tất cả những mê tín Thầy dẹp hết rồi, nhưng mà còn cái nhà bếp thì rất khó, tại vì không có người hỗ trợ mình bên ngoài. Cho nên mình làm nhà bếp bên ngoài không được. Nghĩa là nhà bếp ở đâu người ta đem đến người ta cho mình thôi, đừng ở trong tu viện. Cái mục đích của Thầy là sống như thời đức Phật, đi xin thôi nhưng mà không làm được.

Cho đến cuối cùng hôm nay Thầy trở về để mở mang lớp thì có phật tử người ta ủng hộ thì cái đó là cái may mắn. Còn bây giờ mình sống trong này, cô Út trợ giúp, với Phật tử họ lại quen cái thói nữa con.

Thầy nói thật sự từ lâu tới giờ họ cứ đem bánh trái người ta cúng, còn bây giờ mình không đem cho người khác ăn thì làm sao, làm sao cho hết. Có phải không mấy con, cả một vấn đề vất vả 8'43

Cho nên ở Hà Nội mà gửi bánh trưng này kia vô đây này kia, Thầy đã gọi điện thoại Thầy báo đừng có làm, ở đây có Phật tử cúng dường rồi, vậy mà người ta cũng quen cái tật mà cứ gửi trong chùa để rồi nào là nếp, nào là đậu, nào là này kia đủ thứ. Trời

đất ơi, có rồi cứ để cho thúì ha, không lẽ ăn nầu, rất khổ. Đẹp cái nhà bếp bây giờ nó đã quen cái thói của Tiểu thừa rồi, nó rất khó.

Vậy mà bên Khất sĩ nó đã tổ chức được như vậy rồi, bây giờ nó có lại còn mở cái nhà bếp ở trong cái tịnh xá. Trời đất ơi! Thầy thấy nó thật là điên chứ đâu có phải sung sướng gì cái chuyện đó đâu. Tại vì mình còn tham dục, mình muốn ăn theo cái ý của mình, muốn mở cái nhà bếp trong chùa. Còn cái kia để mình đi xin, cho nên trong cái vấn đề này rất khó. Bây giờ chúng ta phải lần lượt tùy thuận, để lần lượt Thầy cởi bỏ ba cái Phật tử cúng dường. Họ đến họ cúng dường gạo, họ cúng dường cái này, cái kia. Trời đất ơi! Bây giờ cúng dường gạo thì hàng ngày tôi có cơm người ta đem cho tôi ăn rồi mà cứ cúng vậy tôi để gạo nó mốc, ỉm thì sao, con hiểu chỗ này không? Trời đất ơi, nó khó lắm chứ đâu phải dễ, muốn cải tổ một cái vấn đề gì, cả một vấn đề.

Cho nên hiện giờ cô Út cô đưa bánh, đưa trái rau cải này kia. Mà bây giờ Phật tử ở ngoài huyện trắng bàng đem vô cái xách rau vậy nó cúng dường quý Thầy, nói thôi thôi không được. Bây giờ làm sao nói cho họ

nghe ở đây có cúng dường rồi, đừng có đưa. Quen của người ta, thương thương là người ta muốn đem cúng dường. Có nhiều khi rau cải người ta ăn không hết đem vô đây cúng dường cho quý Thầy. Cái điều đó là điều có chứ đâu phải không mấy con. Nhưng mà mình làm sao mà mình bỏ đây, cả một vấn đề khó.

**[Tu sinh]:** Cái đó là... lần lần nó muốn bỏ.

**[Trưởng lão]:** Đó, chính mình lần lần mình mới nhắc khéo Phật tử con, đừng có nên cúng gạo, đừng có nên cúng cái gì hết. Ngày nào Phật tử người ta cúng cúng dường mình rồi thì bắt đầu bây giờ nó mới thật sạch, nó mới được. Còn bây giờ mấy con thấy, bây giờ để đó rồi bây giờ nếu mà người ta cúng dường mà để như vậy nó hư hết.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Người ta cúng rồi, nhưng mà nói như vậy. Bây giờ nha, bây giờ cứ để đó mà bây giờ nói như vậy thì mình đưa ra mình thấy có cái đạo tràng đó có cái điều kiện mình cứ tích trữ.

**[Trưởng lão]:** Tích trữ sao được, cái mầm mà tích trữ là mình chấp nhận Phật tử cúng, còn mình không chấp nhận Phật



tử cúng lần lượt Thầy sẽ dẹp ba cái người Phật tử. Thầy nói ở cái tu viện nó có như vậy, mình nói cho Phật tử người ta nghe người ta không cúng dường nữa, người ta không đem đồ ăn cúng dường nữa. Chứ sự thật ra Thầy dặn bây giờ cúng dường cứ đem tiền cúng dường cho người ta người ta muốn ăn gì người ta mua, còn không thì người ta sắm đồ tứ sự cho chư tăng. Chứ còn cúng dường bây giờ có cái chỗ cúng dường người ta bữa cơm rồi, cúng dường người ta ăn sao cho hết.

Con thấy bây giờ con ra con lấy cơm, rồi con lấy vô đó con lấy bánh tét này kia nữa đủ thứ. Trời đất ơi!

**[Tu sinh]:** Giã gạo bình thường lại thừa dũ quá, rồi mình nấu cơm không phải của người ruột thịt, mình nấu cơm ở ngoài, mượn cái người ở ngoài nấu như vậy cũng nguy hiểm lắm thưa Thầy.

**[Trưởng lão]:** Lỡ mình có chết thì cũng đúng chỗ, đây là cái nghiệp mình trả mà có gì đâu mà phải sợ.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy như vậy trong trường hợp này con có lấy ...

**[Trưởng lão]:** Được con không có sao hết, không có gì đó, bây giờ mình trong một cái giai đoạn chuyển thôi, chuyển biến thôi, nghĩa là cái giai đoạn chuyển biến, để từng lần lượt rồi Thầy sẽ cố gắng Thầy khắc phục Phật tử chứ. Nói cô Út cô: Trời đất ơi! bây giờ để: ủa mình con ăn hết không? Nhưng mà như thế này, để Thầy nói tiếp như thế này, nhưng mà nếu mà không khéo thì nó lại biến cô Út trở thành cái nhà bếp, mấy con hiểu không? Bởi vì cứ dồn dập vậy cô nấu, cô nấu rồi thành ra nó thành ra cái thói quen, cô không nấu cô chịu không được. Nó cũng khó chứ đâu phải dễ. Cho nên vì vậy đây là cái giai đoạn mà Thầy chuyển biến rất là khó chứ không phải dễ, cho nên Thầy thường nói Thầy đứng trên đầu ngọn sóng mấy con. Chứ nó đâu phải chuyện dễ đâu?

Cho nên vì vậy mấy con cứ bình thường, bây giờ cái vấn đề Thầy nói cái vấn đề cô Út đưa ra là do Phật tử cúng dường thì thôi cứ lấy, bánh mì rồi này kia. Sự thật ra, tới cái giờ mình đã thọ thực rồi mà ở ngoài kia đem bánh mì đưa cúng dường Cô Út cô xách về, chứ không lẽ để ăn hết sao. Mà trong khi mình ăn gần rồi, xách bánh mì vô cùng dường, mấy con thấy không? trong vấn đề

này nó rất khó, Phật tử họ cúng dường nhiều cách nó không có đúng cách mà tại vì nó thành cái thói quen rồi, nó biến thành mình phải để dành cả một vấn đề khổ cho người tu, chúng ta không có muốn để dành. Cho nên bây giờ là cái cuộc cách mạng, cái cuộc thay đổi, mà Thầy đang thay đổi cho nên Thầy phải đủ cách. rồi bây giờ đặt thành vấn đề là bây giờ Đại thừa nó lợi dụng chỗ này nó bướng cái ông mà nấu cơm mà nó bỏ thuốc độc chết hết cái đám này.

**[Tu sinh]:** ... con sợ lắm mà không dám nói với Thầy đó.

**[Trưởng lão]:** Thầy đặt thành vấn đề

**[Tu sinh]:** Các chùa kia bị ngộ độc một lần trăm mấy, hai trăm người không.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ thật sự ra cái mà người ta đem cơm mình mà người ta bỏ cho mình thì cái người đó họ chịu trách nhiệm, có phải không? Con đừng có sợ, bởi vì nó có. Bây giờ cô Liên Châu cô nấu, rồi cái người mà cô muốn nấu thì cô Liên Châu chịu trách nhiệm, còn cô giao cho cái tiệm cơm làm cái chuyện đó, mà nếu mà cái tiệm cơm này mà không kỹ, chúng ở đây mà lỡ mà có ngộ độc mà nữ đi kéo nhà thương hết mà chết hết thì

cái tiệm này nó sẽ, ba cái thằng công an nó quần cho mà xem, đừng có nói chuyện, nó không có chạy khỏi đâu. Mà quả chẳng cái nghiệp này mình chết vậy cũng sướng chớ, có gì đâu, cứ bất động tâm là vào Niết Bàn hết. Bây giờ ngồi tu để mà cho tới đủ Tứ Thần Túc cực lắm, có phải không. Nếu mà lỡ mà ăn chết được thì cứ Bất Động Tâm mà thôi, đừng có sợ.

**[Tu sinh]:** Đó là một cái mà lý luận để có cái nhà bếp ở trong này, cái đó cũng là một cách lý luận. Cũng như là cái bữa Thiện Chí có nói về bây giờ cô Út cô có nuôi chúng con mấy năm nay mà bây giờ cô để như vậy thì con làm sao được. Chúng con coi cô như là mẹ, nhưng mà thiệt ra đó là cách lý luận, đó là một cách lý luận thôi chứ không có gì.

**[Trưởng lão]:** Nói chung là bây giờ cần thiết là để cô Út rảnh cô lo công chuyện khác, nó nhẹ nhàng hơn, cái công chuyện nhà bếp chứ nó lu bu lắm mấy con. Chiều vậy phải lo rồi, khuya phải dậy rồi, rồi sáng phải phân cơm này kia đủ thứ cực lắm, rồi còn bao nhiêu. Mà công chuyện cô Út rất nặng là liên hệ với chánh quyền để bảo vệ an ninh mình đây chứ gì? Rồi lo công chuyện

xây dựng, rồi coi thất chỗ nào nước lòi đủ loại, ai cái gì cũng réo cô Út, nào là đèn, nào là nước này kia đủ thứ, có chuyện gì họ cũng gọi cô Út hết. Rồi ở ngoài kia gõ cửa khách tới, khách lui, người ở, người đi nó đâu đủ thứ hết, nó đâu có chuyện mà thường đâu. Cho nên vì vậy một cái nhỏ là chỉ có một cái phần nhỏ là cái cơm nước có người khác lo là cô Út nhẹ được một phần đó rồi, còn bao nhiêu phải gánh vác nữa. Chứ đâu phải nó đơn giản đâu, cô Út cô làm công việc nhiều lắm. Mà bây giờ nếu mà cứ để cô Út mà cứ ở trong cái nhà bếp như vậy rất là tội cho cô.

Mà Thầy còn muốn cô còn rảnh rang hơn nữa là sau khi xây dựng tất cả những cơ sở này, khu an dưỡng cho người già tu tập rồi thì coi như là cái lớp của mình đây tạm thời nó đủ thôi không có còn làm thêm nữa, bắt đầu chỉ còn có lo, cô Út chỉ lo liên hệ với chính quyền để cho mà ngoại giao, rồi còn lo cái vấn đề mà khách khứa nữa thôi không còn gì hết. Còn hể mà bây giờ tới sau này nếu mà có khách mà đến thì chỉ cần gọi điện thoại là cái tiệm cơm nó sẽ đem thêm cái phần đó, cô Út cô khỏi lo về cái vấn đề mà khách nữa. Thầy dự định ở trong đầu mà, Thầy xin cô châu là bây giờ nếu mà lỡ mà có

khách này kia thì khi mà kêu thì cứ ghi số cái ngày đó là bao nhiêu cái khẩu phần là tính tiền cái ngày đó, nếu mà có năm người, mười người người ta đến đây để mà người ta thọ trai thì xin tiệm cơm đó nó sẵn.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, cô Châu cô nói nếu có ai thì cứ gọi điện cô đặt thêm trăm cũng được, hai trăm cũng được.

**[Trưởng lão]:** Được mà.

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

**[Trưởng lão]:** Không phải, khi mà nó chuyển, nó giai đoạn nó chuyển biến nó làm cho hột hăng, một cái người khác. Bây giờ cô Út, từ lâu tới giờ cô nấu mà giờ chuyển biến như vậy, cô cũng hột hăng mấy con, mình phải thông cảm, phải hiểu chứ. Thầy rất thông cảm Thầy hiểu, cho nên Thầy an ủi cô Út rất nhiều đó chứ không phải là không đâu, chứ không phải là đơn giản đâu, mấy con biết mà. Thầy đã nói Thầy đứng trên đầu sóng mà, Thầy hiểu hết tâm lý của mọi người hết chứ đâu phải Thầy không hiểu đâu, cho nên mấy con phải hiểu. Thầy là một người vất vả cực khổ nhất ở trong những cái lớp học này, vừa đào tạo, rồi trong khi mà mấy con bị những cái kiến chấp của

mấy con nữa. Trong khi Nguyên Thanh viết những cái bài đó mấy con không có chịu nghe. Thầy thấy, nếu mà Thầy ngồi lại soạn những cái bài mà cho đầy đủ như vậy thì mấy con biết không? Phải một năm nữa Thầy mới mở được cái lớp này trước khi mà Thầy soạn cái giáo án, chứ đâu phải mà khi không mà vừa soạn vừa, làm sao mà có thì giờ mà đọc kinh sách để mà huân tập được như vậy. May có cái đầu của nó nó đỡ cho Thầy biết bao nhiêu không? Vậy mà mấy con còn chê không muốn học thì Thầy thấy còn cái gì nữa, mấy con chỉ có cái mặc cảm của mình thôi, mà mình không thấy được cái dở, cái hay của người khác để mình học, chỉ có cái mặc cảm. Thầy nói, tất cả những cái đó mình bỏ xuống đi, còn cái nào hay thì mình học. Mình ảnh hưởng, cái người đó xấu như vậy, vậy. Ủ người ta nói làm sao kệ người ta, xấu tốt gì mình không biết, nhưng mà người ta có cái hay của người ta, để rồi rút cục rồi mình học những cái hay của người ta, để cho mình chuẩn bị cho mình trên con đường giải thoát, cái đó là cái hay.

Cho nên Thầy thấy ở trong nam mấy con cũng có có những cái tư tưởng đó, rồi ở bên nữ nó còn hơn, cái số người nó còn hơn

nữa chứ đâu có số ít.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão ! nó như nói về cái điều, dù đúng hay không nữa thì những cái điều đó nó phải có một cái phản xạ, phản ứng của nó. Nhưng mà con để ý,... con có những cái phản ứng đó, tại vì (18:29).... phải có một cái phản ứng đó chứ, thì con nghĩ là con sẽ quét sạch nó được chứ không có gì. Cách đây khoảng hai, ba ngày con hót rác phía trước, con mới gặp Thầy Thanh Quang đi qua... cái chỗ để mà tập giống như con. Thì con có đứng nói chuyện với Thầy Thanh Quang, thì sau đó về con có viết miếng giấy con nói về.... con đưa cho Thầy Thanh Quang, trong đó con có nói về cái chuyện của Nguyên Thanh thì Thầy Thanh Quang có viết miếng giấy trả lời cho con. Thầy Thanh Quang có viết miếng giấy đưa cho Thầy Thanh Quang nói về chuyện đó, Thầy Thanh Quang có viết cái giấy trả lời cho con thì hôm nay con mang miếng giấy ra trình cho Trưởng lão, Trưởng lão xem miếng giấy đó, con xin phép Trưởng lão... Thầy Thanh Quang có viết cái giấy.

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

Trong cái vấn đề đó là trong cái vấn đề



hiện giờ mà vấn đề ăn uống thì tất cả mấy con tùy thuận, để Thầy lo tất cả, chỉ còn duy nhất có một cái... mà thôi, Thầy bảo đảm. Còn cái vấn đề mấy con lỡ ăn chết Thầy chết dùm cho, Thầy bảo đảm mấy con mà, lỡ mấy con chết Thầy chết. Thầy chết thế dùm cho. Bây giờ con sắp sửa ngấc ngư, Thầy nói lại đây, cái chết lại đây Thầy chết dùm cho, con sống đi, Thầy bảo nó nghe mà, các con hiểu không? Cái sức Thầy bảo.

Con nghe trong cái thời bốn vị sư đầu tiên qua Việt Nam đó từ Khương Tăng Hội, Thiên ... bốn vị sư đầu tiên thì có một cái vị nói tôi ăn thịt tôi đau bụng. Cái ông sư đó ông đến cái đất nước của mình thì có người bảo ông ăn thịt đi, ông ăn mà nếu đau tôi chịu cho ông. Thì cái vị sư mà trong bốn cái vị sư đó mà đến đất nước Việt Nam, nếu mà tôi đau mà ông chịu đau thì ông chịu đau thiệt phải không? Ông chắc vậy không, bảo đảm trách không? Thì ông này ăn miếng thịt vô cái ông đau, ông đau thì ông mới nói: bây giờ cái ông nào mà chịu đau thế cho tôi lại đây chịu thế dùm tôi đi. Thì cái ông kia lại thì bắt đầu cái đau nó qua bên ông kia ông đau lẫn lộn, đó ông chịu đau đó, ông biểu tôi ăn cho nên ông phải chịu đau, tôi bây giờ tôi

đi chứ không có ở đây đâu. Ông kia lạy quá trời, quá đất, ông làm sao cái đau cho hết tôi chứ bây giờ tôi chịu không nổi. Từ rày về sau mấy ông đừng có ép cái người ăn chay, người ta muốn ăn gì ta ăn đừng có ép người ta ăn thịt.

Bởi vì cái dân mà trong cái thời mà Việt Nam của mình là cái thời bộ lạc nó ghê lắm chứ đâu có phải, mình đến đó mình truyền đạo thì tức là mình cũng phải giao thiệp với họ, mà tới chừng họ làm thịt trâu, thịt bò gì đó họ nướng họ thui, họ ăn cái kiểu mà dân bộ lạc hồi đất nước Việt mình. Bắt ông sư đó ông không ăn, ông nói tôi ăn không được đâu, tôi ăn nó đau bụng tôi quá đi ông. Ý mình nói để từ chối thôi chứ gì, ông đó ông nói: Ông ăn đi mà, đau bụng tôi chịu cho ông. Mấy ông bộ lạc mà, mấy ông mà như đồng bào thượng của mình vậy đó. Ông ăn đi tôi chịu đau cho ông. Cái ông tưởng mình ăn mình chịu đau chứ ông ấy làm sao ông chịu đau. Nhưng mà ông sư này ông nói, hiện ra ông chịu đau phải không? Tôi ăn, rồi chừng nào mà tôi đau tôi kêu ông chịu à, thì ông này nói; Ông cứ ăn đi, đau tôi chịu, bắt đầu cá nhau rồi, được rồi tôi ăn vô miếng cái ông kêu rên quá, ông sư ông rên quá. Thì ông

kêu cái người nào mà chịu đâu lại đây chịu dùm tôi, thì cái ông đó ông lại. Thì ông nói: Cái đau qua bên ông đi, tôi hết đau, tại ông nói ông chịu, thì do đó cái ông kia ông ôm.

Cái đó là sử dụng cái cách thức Thần Thông Tưởng thôi mấy con, chứ không có gì đâu. Hôm nào mấy con muốn biết Thầy làm thử cho một bữa. Không cái tưởng nó mạnh lắm con nó làm được chứ không phải là không đâu. Cái đó là cái thần thông Tưởng thôi chứ không có gì đâu Thật sự mà.

Cho nên cái chuyện đọc ở trong đó như là huyền thoại nhưng mà không ngờ nó có thật chứ không phải là huyền thoại nhưng mà những cái vị sư đó Thầy biết họ chưa có phải là người ly dục ly ác pháp hoàn toàn đâu. Bởi vì họ viết kinh sách ra Thầy biết mà, toàn là đại thừa không, nhưng mà cái lực tưởng của họ đến mạnh như vậy đó con, cái thần thông như vậy đó chứ không phải là thường đâu, cho nên tất cả những cái thần thông tưởng không có gạt được Thầy được cái chỗ này đâu. Thầy biết rất rõ, cái vị sư nào mà nói cái chuyện này kia đều Thầy biết, không có thể nào qua cái mặt của Thầy được, đó là cách thức, cách hiểu của Thầy.

Cho nên Thầy muốn nhắc lại cái chỗ này để cho mấy con thấy rằng, mấy con sợ chết, mấy con ăn đi, có chết Thầy bảo cái chết đó về Thầy, chừng đó Thầy nằm xuống Thầy chết dùm cho, có vậy thôi. Hiểu không, bây giờ Thầy tắt thở Thầy nằm đó, con bây giờ con thở con sống, lúc đó mấy con mới nói Thầy ơi! Thầy đừng có chết, để chúng con chết.

Nói đùa chơi như vậy thôi chứ thật ra nó không có có đâu con, có những cái điều kiện đó thì sự thật ra thì mấy con đừng có lo, mấy con chỉ ảnh hưởng với nhau, nói đau, nói bệnh, nói ăn uống đau bệnh. Tại mấy con ảnh hưởng tưởng của mấy con đó. Trời đất ơi! Đau bệnh thì phải đau hết chứ sao lại cứ người này đau mà người kia không đau, rồi rủ nhau mà này, kia, nọ thì Thầy thấy tất cả muốn biến trở thành cái tu viện chúng ta có cái nhà bếp trở lại, điều đó không có sai, trong khi Thầy rất là cực khổ mới được như vậy chứ không phải dễ đâu. May mắn lắm mới có cô Liên Châu, chứ cỡ mà không có cô Liên Châu chắc chắn là Thầy tổ chức sao nổi.

**[Tu sinh]:** Con nghĩ là bây giờ thì thôi,

mình đừng có lấy bất cứ một cái gì của ai hết, từ 2 ngày, 3 ngày, 4 ngày, 5 ngày sau năm ngày nó hôi thối rồi đem đổ, là bắt đầu có sự thay đổi rồi.

**[Trưởng lão]:** Không, con làm như vậy nó sai, bởi vì người ta ở đâu người ta cúng dường đến đó.

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

**[Trưởng lão]:** Không phải con.

**[Tu sinh]:** Cái này là không phải lấy của Cô Út.

**[Trưởng lão]:** Không phải cô Út.

**[Tu sinh]:** Mà của người ta, cô Út phải làm.

**[Tu sinh]:** Con nghĩ là tại vì con đi ngang qua đây mà cô Út cô đứng cô nói với ... này kia con biết là cô có một cái ý ...

**[Trưởng lão]:** Không, cái vấn đề đó là cái vấn đề mà Thầy đã nói hệt hẳng, con đã hiểu rồi, nhưng mà điều kiện nó không phải đâu, nó cũng có cái sự thúc đẩy ở bên ngoài. Cũng như bây giờ cô muốn gói bánh trưng đâu, nhưng mà ở Hà Nội chở vô một đống bánh trưng, hay hoặc là Phật tử cúng dường

bánh trái. Cho nên con biết cô Liên Châu đem vô đây cúng dường nào nắm, nào này kia đủ thứ. Thầy bảo Thầy gợi ý, Thầy gợi ý khéo mà cô hiểu, đem ra ngoài tiệm cơm chay, đừng có để ở đây cô Út cô làm, có phải không mấy con thấy. Những cái đồ ăn mà đồ Đài Loan, đồ nó làm như thịt rồi tròn tròn này kia, nó bọc bọc, nó đem lên bao bao vậy chứ gì?

**[Tu sinh]:** ...(Một đồng nắm để đây)

**[Trưởng lão]:** Bữa để đây nè Thầy bảo rồi shipper nó mới xách ra xe, nó đưa ra ngoài hiệu cơm chay ngoài. Chứ còn để đây cô Út cô làm, bởi vì cô làm sao cô bỏ, hiểu không? Cho nên lần lượt, lần lượt rồi thì mình sẽ khắc phục, khắc phục rồi cô sẽ thấy cái sự thanh thoi của cô, chừng đó cô không có hụt hẫng, chứ người ta đương nấu cơm, giục cái hết nấu cơm thì phải hụt hẫng chứ sao.

Cái chùa đang có cái nhà bếp, mà bây giờ cái nhà bếp vắng hoe thì nghe nó lạnh lẽo quá thì mấy người nhà bếp nó cũng phải buồn tủi chứ, cái điều đó mình phải hiểu. Cho nên bây giờ đó để lần lượt rồi Thầy sẽ giải quyết cái đám Phật tử cúng dường ba

cái thực phẩm này, phải giải quyết cái gốc, chứ còn không giải quyết cái gốc này không được. Khó lắm à mấy con, cái vấn đề này là cái vấn đề khó nó còn duy trì dài lắm chứ không phải là một ngày, hai ngày đâu. Nhưng mà cái mục đích của Thầy là mục đích đẹp. Nói một lần, hai lần, bây giờ Thầy có thể cái tu viện này nó quen rồi, nhưng mà cái cơ sở khác là không được thành lập cái nhà bếp ở trong đó được. Nghĩa là phật tử ở đâu kéo về đó cũng dưỡng chứ không được ở trong cái khu vực đó.

Cũng như bây giờ cái trung tâm an dưỡng ở Hà Nội làm xong rồi, mà Thầy ra Thầy tiếp thu..., đảng hoàng tiếp thu xây cất được xong chưa? Bắt đầu bây giờ có người về sinh hoạt rồi, cái nhà bếp không được ở đây, ngay từ đầu....

Còn bây giờ nó cả mười mấy năm, 20 năm nó ở đây bây giờ rồi có vấn đề rất là khó, mà Thầy làm được như vậy là nó đi hết hai phần rồi đó không còn. Các con thấy Thầy khó mà Thầy làm được, ghé gớm lắm chứ, mà bây giờ nó còn chút nữa. Mà nếu không thì nó lại xảy ra những cái chuyện khác khó khăn hơn, cho nên mấy con cứ tùy

thuận, lần lần Thầy sẽ giải quyết, chứ còn mấy con làm một cái bức chón, coi chừng đổ vỡ hết cả đám, rất khó.

**[Tu sinh]:** Lúc trước thì cô mang ra ngoài kia.

**[Trưởng lão]:** Lúc trước, cô mang ra ở ngoài đó, nhưng mà Thầy không cho, Thầy nói ở ngoài đó để cho Phật tử người ta cúng dường cái gì đó người ta cúng, đừng có để. Cắm không cho, cho nên giờ cô để đây hoặc cô đem qua bên nữ, bây giờ cái điều đó sau này thì lần lượt, con thấy mình cần còn phải làm nhiều chuyện khác, không phải làm cái chuyện này đâu. Để Thầy dẹp ba cái Phật tử cúng dường sai. Chùa người ta có chỗ, có cơm ăn, áo mặc hàng ngày, người ta có rồi, để lo bao nhiêu công việc khác chứ đâu phải là cứ dồn dập như từ lâu tới giờ, bắt người ta phải nấu nướng như thế này nữa, phải thay đổi.

Cho nên ở đây, Thầy nói nó rất khó, nó nhiều cái tư tưởng, nó nhiều phe nhóm, nó nhiều cái nhóm này, nhiều cái nhóm này. Trong này nó bao nhiêu nhóm Thầy biết hết. Nghĩa là người ở chỗ này, người ở chỗ này, nhưng mà người ta không có thông cảm thì



nên đứng ở trên cái khó. Thí dụ, như tình cảm của mình nó xiên qua chỗ này, nó xiên qua chỗ này nó thành ra cái phe này, nó lập cái nhóm kia nó khó. Trong nam cũng vậy, ở trong bên nam chúng ta cũng vậy, mà bên nữ cũng vậy chứ không phải không?

**[Tu sinh]:** Nó nhiều phe, phái lắm đó chứ.

**[Trưởng lão]:** Nhiều, cho nên Thầy đập xuống, hể hở ra một chút là Thầy đập xuống liền, hở ra một chút là Thầy đập xuống liền. Bữa đó Thầy nói: người nào tu được ở mà tu không được nói chuyện ăn uống thì ra, Thầy thẳng thắn mà, Thầy không chấp nhận những cái điều đó.

Còn về vấn đề học, lớp Chánh kiến chứ không phải Chánh Tư Duy. Ở đây quý cô đều nói trong cái Chánh Tư Duy chứ chưa phải là Chánh Kiến, cái mà chưa hiểu tại sao mình không học hiểu, mình cứ chê à, mình biết gì mà mình chê, cái sức mà những bài vở của mình viết mình có cái hiểu rộng rãi chưa? Mà cái Chánh Kiến là cái hiểu rộng rãi của cả thế gian này chứ đâu phải là cái hiểu nhỏ mọn.

Bây giờ nói thân bất tịnh, nói các pháp

bất tịnh, mình nói sơ sơ như vậy đủ à? Không có đủ, còn hiểu biết nhiều nữa chứ, đã hiểu biết. Còn bây giờ mình cứ đem cái chuyện lật vật của mình để xả cái tâm từng chút, từng chút này mình nói cái đó, nó đủ ha. Mình đem những cái chuyện lật vật như vậy, khi mình nói cái chuyện đó là cái chuyện Chánh Tư Duy để cho mình xả được cái tâm thì bây giờ cái lớp Chánh Tư Duy nó có phải dạy cái lớp đó đâu? Tất cả những cái này nó chưa học tới, mà bây giờ mình đem cái chuyện nhỏ nhặt đó như vậy chờ khi nào ta học tới lớp đó, mấy người học chung chung bây giờ đem ra nói, mấy người nói hay, hay sao được mà hay, cái chuyện đó đâu có hay. Bây giờ cần cái tri kiến mình phải hiểu này? Mình phải hiểu, nếu mà Thầy không đưa những cái Chánh tri kiến này cỡ sức mình hiểu về nhân quả như thế nào mình hiểu chưa, phải không, mình đâu có hiểu. Cái hiểu của mình nó hiểu chung chung mà. Ai cũng nói nhân quả được, nhưng mà nói cái kiểu mà thường thường ai cũng nói được hết nhưng mà nói cái chỗ quá cạn, không có sao.

**[Tu sinh]:** Nó kẹt, con nghĩ nó kẹt như thế, bây giờ những gì trưởng lão viết ra thì người ta chấp nhận hết trơn, bên tăng cũng

như bên ni người ta chấp nhận hết trơn chứ không ai chống đầu. Nhưng mà của người khác đưa.

**[Trưởng lão]:** Của người khác, chính cái chỗ đó mới là cái bản ngã của mấy con mà Thầy dạy đó.

**[Tu sinh]:** Cái phân kia người ta đưa ra con có thể chấp nhận được, con thấy chấp nhận tốt, mặc dù bản ngã ta ra sao mình không cần biết luôn đó.

Cái mình học, thực sự ra thì cái gì mà Thầy nói ra thì mấy con cũng thấy hay, nhưng mà có cái người nào mà nói, thì mấy con thấy cái người đó trật, bởi vì cái người đó, không, nhưng mà chính cái chỗ đó là chỗ sai, chính cái chỗ đó chỗ tu, chỗ mà cần phải tiếp thu. Cần tiếp thu những cái hiểu biết. Mình không thấy ai, mình không thấy mình hơn ai hết, mình cần học mọi người, dù một đứa bé có cái hay mình vẫn học.

Cho nên Khổng Tử mà mà phải học Hạng Thác mà, con thấy Khổng Tử mà phải học một đứa hài nhi, một đứa nhỏ, một đứa bé mà phải học nó, mà ông trả lời được đâu mà ông học, đó thì mấy con thấy. Cho nên những cái mẩu chuyện như vậy rõ ràng là

chúng ta phải học, mà học cái hay. Nhưng mà chú bé đâu phải là Hạng Thác giỏi hết, được ở góc độ này chứ chưa hẳn. Nói ông thần đồng, chứ sự thật ông Thần Đồng ở trong góc độ thôi chứ, ông biết gì, nếu mà ông biết gì được thì ông như Phật rồi sao, ông có biết nhân bản nhân quả không, ông biết đạo đức nhân bản không hay là ông chỉ cật vấn ông Khổng Tử, con hiểu không? Nó đâu phải là Hạng Thác giỏi đâu. Thầy nói, ở trong đời nay Thầy nói: ông Phật mới đưa ra chân lý chứ không có cái người nào đưa ra chân lý, Hạng Thác có đưa ra chân lý được không, nếu mà nói thần đồng thì ông thì ông phải hiểu những cái điều kiện cần thiết cho con người chứ, ông đưa ra những cái chuyện mà không có ăn thua gì, ông hỏi lông mày trước mặt ông bao nhiêu cọng ông biết không? Hỏi cái đó để làm gì? Để cật vấn người ta chơi à, phải không? Như cái chân mày của Thầy bây giờ nó thưa rồi, nó có mấy cọng nó đâu có bằng con thì làm sao mà nói trúng được, có phải không? Mà ai mà đưa cái chân mày xuống để đây mà đếm hoặc là cái lông nheo chúng ta đưa xuống mà để đếm bao giờ. Tôi hỏi cái chuyện trước mặt ông, vậy chứ cái lông nheo hay cái chân mày

ông mấy cọng ông biết không mà ông nói dữ vậy, có ai ngờ cái chuyện mà hỏi, kêu các có hỏi vậy đâu. Chẳng qua các nhà văn tựa đặt điều thôi chứ ở đó.

**[Tu sinh]:** .... nói với con là nhẹ nhàng hết, ông chỉ có đem theo cái chén bằng mủ nó ngứa, ông ra ông gắp đĩa trăn trâu nó bụm tay nó ngứa, thôi, tôi thua đĩa nhỏ này rồi, nó đang tự do quá còn tôi còn thua nó.

**[Tu sinh khác]:** Còn có câu chuyện trong Phật giáo đã có những câu chuyện bịa đặt thì ở ngoài đời nói còn có những câu chuyện bịa đặt hơn nữa.

**[Trưởng lão]:** Đó, vậy đó con nhưng mà cái sự thật là phải sự thật, còn cái đó là cái rắc rối, cái mắc mớ chứ không có cái gì, khéo léo thôi, không có cái gì mà hay ho. Cái sự thật là mình phải sống như thế nào đừng làm khổ mình, khổ người đó là cái chân lý của đạo Phật, cái này lợi ích. Còn cái chuyện đó hỏi chơi, nghe cũng hay chơi chứ có lợi ích gì đâu? Biết cái chân mày này nó bao nhiêu cọng nó có lợi ích gì đâu, biết cái chân mày này nó bao nhiêu cọng có cái lợi ích gì mà hỏi. Mà trước mắt không có biết cái thiện, cái ác này, mới chính cái đau khổ

của mấy người này, làm sao mấy người phân biệt được cái thiện, cái ác, mấy người mới không đau khổ, cái chính của Đạo Phật là phải hiểu.

**[Tu sinh]:** Dạ, bạch Thầy con có cái niệ[m] này nó... lên trên tâm của con. Tại lúc trước ba con thấy... dưới sông, thì ba con nói là mông 3 tết ba con sẽ vô đây thăm con, thì cái tâm niệ[m] con nó xảy ra là nếu những cái sách vở và những cái hình ảnh mà ghi vào trong đĩa, con xin con gửi về cho gia đình, cho má con cho bớt nhớ thương con. Tại vì má con kêu là tại vì nhớ tụi con quá, khóc thì nó có thể lên muốn xin Thầy và như vậy thì...

**[Trưởng lão]:** Cái đó là Ái kiết sử con, để rồi Thầy sẽ cố gắng Thầy giải quyết cho cái niệ[m] này để cho con yên tâm con tu con.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà xảy ra như vậy con có nên dùng cái câu tác ý để đập nó xuống không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Không, giải quyết chứ không phải đập, đây là cái giải quyết của cái Ái kiết sử. Con đập ngang tức là con bị ức chế nó con, nó sẽ không hết Ái kiết sử. Mà để bây giờ, cái này cái lợi ích, mà cái lòng

thương của con hơn là con đem chánh pháp cho cha mẹ mình mà, cho nên con xin sách hoặc là xin bằng, đĩa để về cho cha mẹ mình được. Khi mà nhớ mình người ta đọc, người ta thấy mình tu như vậy người ta lại an vui, người ta thấy thích, là đem lại cái ngồn an ủi và đồng thời cũng được như Chánh Pháp nữa thì nó lại làm cho ba, mẹ con đi vào con đường chánh Pháp của Phật tốt chứ, tức là điều đó...

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con sợ rằng nếu mà cái niệm này nó khởi ra nhiều lần như vậy thì cái ái kiết sử nó (35:19).... nó càng nhớ thương cha mẹ.

**[Trưởng lão]:** Không phải, không phải đâu, nhưng mà cái trách nhiệm bốn phận hiếu đạo của con. Khi mà Thầy đã cho con sách, vở, băng đĩa được rồi thì con thấy an rồi. Chờ ba mẹ mình lên mình trao cái an ổn, và đồng thời khi mà có đủ cái tài liệu mong muốn thì nó cũng an con rồi, nó không còn lo nữa, cho nên vì vậy mà con ngồi con yên tu hơn, còn bây giờ nó chưa có đủ, nó cứ nhắc hoài, không biết làm sao chứ. Để Thầy thấy, Thầy thông cảm được cái điều kiện đó Thầy sẽ giúp đỡ, những gì đó con cần viết ở

trong cái tờ giấy đi, rồi Thầy đến Thầy xin cô Út, cái gì mà cần thiết Thầy sẽ giúp đỡ cho con đầy đủ để cái tâm con nó an ổn ở trên cái lòng hiếu con đối với cha, mẹ mình.

**[Tu sinh]:** Trong mấy năm vừa qua thì sang đến năn nay đón cái tết thì con không có về nhà, như ba của Nguyên Thanh mang con đến đây,...thì ba con cũng cần mỗi đứa con đều phải khi tết thì phải về nhà... muốn về thăm gia đình một chút rồi đi cũng được. Ba con cũng vui, như vậy cái tâm con bắt đầu nó khởi lên như đề mục này hiện tại thì con tu tập Tứ Niệm Xứ con đẹp, thì phải đợi tới tháng sau cái chân con cho khỏi, phá được cảm thọ rồi.... Thì nó khởi lên cái niệm là tết đi về nhà.

**[Trưởng lão]:** Cũng được, không có sao hết, Thầy sẽ cho về, hể mình giải quyết vừa cái ái kiết sử, mà cũng vừa sau đó mình trở lại mình tu. Vì cái nghiệp của con đang vậy, Tứ niệm xứ không được, cho nên mình phải chậm hơn một chút không có sao. Con cứ tới chừng đó rồi Thầy sẽ cho. Nếu mà ba, mẹ con không lên thì con cứ về trong ba cái ngày tết, rồi về đó cũng là một cái điều kiện tốt trong gia đình của mình chứ không sao,



Thầy sẽ cho. Bởi vì bây giờ con bị cái nghiệp như vậy con tu Tứ Niệm Xứ không được, bảo vệ nó không được đâu, bởi vì nó đâu có hiện được, hễ con ôm pháp nào tu thì một hơi nó cũng thừa hơi ra thì không được đâu con. Tốt hơn là tới chừng đó Thầy sẽ giải quyết. Thầy rất là giải quyết về đạo đức lắm, tâm lý lắm không có cái gì đâu mà sợ, yên tâm. Bây giờ cứ được giờ nào cứ lo tu giờ lấy thôi không có gì đâu mà sợ. Tới chừng đó xin Thầy, Thầy cho không có gì.

**[Tu sinh]:** Tại vì con sợ rằng nếu mà về thì..

**[Trưởng lão]:** Không phải đâu, bây giờ mà gọi là phá hạnh độc cư, nếu mà con đang tu Tứ niệm xứ cái giai đoạn cuối cùng đó mà con còn nói chuyện đó, là con mới làm người phá hạnh độc cư. Còn bây giờ đó con có thể tiếp với nhau, con sẽ hỏi những cái pháp tu, hoặc là con rút tỉa từng kinh nghiệm, mình cố gắng mình khắc phục mình không có nói chuyện là càng tốt. Nhưng mà lỡ mình có nói chuyện thì mình nghĩ rằng mình đừng có nói chuyện tào lao cũng được, chứ không khéo mình nói chuyện đời, nói chuyện này kia nó quen đi, nó khó bỏ, cho nên ngay bây

giờ mình tập. Nhưng mà cái gì, cái vấn đề đó mà không phải bắt buộc mình phải ức chế đến cái mức độ mà mình chịu đựng không có nổi. Cho nên ở đây Thầy không có làm cho mấy con phải khổ sở vì cái pháp độc cư đâu. Nhưng mà Thầy thường thường Thầy tha thứ những cái lỗi lầm của mấy con hay nói chuyện đó, Thầy cũng tha thứ. Nhưng mà cái vấn đề đó là phải giải quyết và khắc phục để lần lượt cho mình phải trọn vẹn độc cư, Nhưng bây giờ trong cái giai đoạn con như vậy chưa phải trọn vẹn được đâu. Con cứ sợ mình đi ra vậy thì nó không được, nhưng mà cái tâm của con thì nó bất an đó, con hiểu không?

**[Tu sinh]:** Dạ, có một cái trường hợp này nói với cô Nguyễn Thanh thì con coi như là cô Nguyễn Thanh cũng giống như một đứa em gái con, thì cũng bằng tuổi em gái của con hiện giờ thì khi mà có một cái lần cô Nguyễn Thanh đứng ở ngoài này thì con bắt đầu con có gặp mặt nhưng con không dám nhìn, thì con xây mặt cúi dở xuống. Như vậy con cứ sợ... cô ấy sẽ cảm thấy nhẹ người, giống như là cái nghiệp ác, có cái mặc cảm đối với cô ấy nhưng con thấy trong cái trường hợp này con phải, nếu mà nhìn mặt thì sợ cái tâm

mình phóng dật; thứ hai, nếu mà phòng hộ mắt mình thì sợ rằng cô Nguyễn Thanh sẽ có cái tưởng nghĩ rằng con, thí dụ như người khác đối xử tốt với con như vậy. Trong trường hợp này con phải như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Không có sao, con cứ giữ được cái hạnh của mình, phòng hộ như vậy là tốt thôi không có gì đâu, con đừng có ngại, đừng có lo gì, cô sẽ nghĩ những cái người nào cô nghĩ những cái người đó cô đã biết rồi. Con người như cô Nguyễn Thanh, cô biết cái người nào không ưa, người nào ghét cô cô cũng biết hết cô thông minh lắm, các con đừng có lo điều đó. Đối với bên nam, bên nữ, bên gì đó cô cũng biết hết à. Người nào làm sao cô cũng biết hết, bởi vì cái đầu óc đó nó thông minh lắm, nó không có, nó biết cái người nào hết. Con bây giờ không nhìn, không ngó gì cô cũng biết, con làm sao cô cũng biết hết, con khỏi lo điều đó. Con chỉ lo mình phòng hộ, mình tu cho mình thô, đừng lo cái điều đó, không có sợ đâu.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy như vậy trong những cái bài mà của cô, cô viết như vậy nếu Thầy có, Thầy có thể cho con mượn con đọc để mà con hiểu để mà cái tri kiến của con

nó được phát triển.

**[Trưởng lão]:** Được mà, không có gì đâu con, sau này khi mà đánh vi tính xong rồi Thầy sẽ phô tô một ít, bởi vì Thầy thấy những cái điều học hiểu đó nó có cái tầm rộng ở trên các pháp rồi, Thầy sẽ gửi cho mấy con, để mấy con nghiên cứu thêm để mình huân thêm những cái hiểu biết do cái người ta kết tập lại cho mình được nó gọn ghĩa thì nó quá đỡ cho mình biết bao nhiêu.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con lấy kinh nghiệm như trong cái học tập trong lớp của con cũng vậy, còn những cái bài quán nào con đã viết giải được thì cũng phải có càng học hỏi những cái người bạn thêm nhiều những cái phương pháp các tác giả khác nhau, thì trong lúc này con lại con có... những bài hay, con muốn có phải không, với lại đọc những cái bài nào mà Thấy trong cái lớp... đúng, thì Thầy biết rằng đây là đúng về cái lớp Chánh kiến này thì Thầy sẽ cho con mượn những cái bài đó con đọc qua cái là con tích tập những cái tri kiến của con để con...

**[Trưởng lão]:** Được chứ con, sau này những cái bài nào mà Thầy chọn nó sẽ đóng được thành sách, nó sẽ gửi cho mọi người

đều có một, hai cuốn mấy con, chứ không phải riêng mấy con đâu, nhất là cái bộ đạo đức làm người này. Đạo đức nhân bản, thì cái vấn đề đó là cái vấn đề nó được từ cái lớp học của mấy con nó sẽ trở thành những cái môn học sau này cho mọi người, mỗi người đều có một cái lối viết, một cái lối, điều đó sau này Thầy sẽ mượn hết những cái bài vở của mấy con, có những cái gì mà cần thiết Thầy phải chịu khó Thầy chỉnh sửa lại cho nó hoàn chỉnh hơn sau khi mình cho nó thành sách, sách của mấy con mà, mấy con viết, mấy con học, mấy con tu mà, nó là cái điều kiện cần thiết cho mấy con, mấy con mới thấy từng cái kinh nghiệm của người này đến người kia. Ở đây mình học, mình tu để mình hiểu biết mình tu, cho nên mọi bạn của mình đều là Thầy của mình hết, tất cả các bạn đều là thiện hữu tri thức mà, con nên nhớ cái điều đó chứ nó không có xa, lạ gì đâu con.

**[Tu sinh]:** Chẳng hạn như trong trường hợp bài viết về của Nguyên Thanh là Quán thân bất Tịnh, như là Thầy muốn cho đọc bên để nghe. Như vậy nếu mà cái bài đó còn Thầy giữ, Thầy có thể có cho con mượn con đọc qua được không?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ thì coi như là đang đưa đánh vi tính đó con, để đưa đánh vi tính xong rồi.

Rồi con

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Con con xin sám hối về cái chuyện vừa rồi con nói chuyện với Thầy Thanh Quang đó, có một chút như vậy... con xin sám hối.

**[Trưởng lão]:** Vậy hả, có gì đâu con.

**[Tu sinh]:** Con sẽ hứa, con sẽ (42:56)... con cũng không có nói chuyện

**[Trưởng lão]:** Con biết sám hối, biết như vậy là hay lắm con.

**[Tu sinh]:** Con cũng muốn, con tiếp thu... có những cái phần mà con con chưa được học, con thích những cái chân thật với...

**[Trưởng lão]:** Ráng cố gắng khắc phục, bởi vì trong cuộc đời mà tu hành chúng ta hoàn toàn muốn trở thành Thánh nó cũng từ nơi chúng ta biết sửa những cái sai của mình nó mới trở thành thánh, chứ không phải ông Thánh nó có sẵn mấy con, mà chính từ con người, cho nên những cái

**lỗi phải đều là chúng ta ai cũng có cái lỗi hết, mà mình cứ tập trung mình nhìn cái lỗi thì mình không thấy cái hay của người khác, thì cho nên mình không có học tập, do như vậy mình cố gắng mình khắc phục mình, vì vậy mà cố gắng phòng hộ từ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình càng tối đa chừng nào càng quý chừng ấy, ráng cố gắng để khắc phục thì tiến bước trên con đường tu tập đến giải thoát dễ dàng không có khó.**

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy,... con về nhà tối con có ai mà bữa thì con tu tập pháp hành Niệm Xứ. Trong suốt thời gian ở lại tu tập thì không có giải đãi, hôn trầm thù miên nó lọt vào nhưng mà hồi sáng này cái Ái kiết sử của con mới thử vài cái... cái bệnh.. của con thật lòng thì trong một tiếng đồng hồ đưa tay ra, vào thì thở ra cái...phá cái cảm thọ của mình như thế nào? Thì trong khi mà qua khoảng 45 phút thì nó tỉnh, còn 15 phút sau thì nó hơi ngà say... ngủ phi thời, làm con quên, con xin sám hối với Trưởng lão, con cố gắng khắc phục.

**[Trưởng lão]:** Ráng cố gắng khắc phục, giờ nào nó ngủ, giờ nào thức nó nghiêm

chính thì nó tốt mấy con, đừng có để phi thời.

Hôm nào có dịp Thầy sẽ đưa một cái bài kinh của Đức Phật dạy cách thức ngủ, nghỉ cho mấy con thấy chứ không khéo mấy con muốn ngủ hồi nào muốn ngủ, muốn thức hồi nào thức, rồi muốn tập điên tập khùng nữa, Thầy sợ riết rồi mấy con loạn thần kinh mới chết Thầy, mới cực khổ mang tiếng Thầy.

**[Tu sinh]:** Tụi con xin...

**[Trưởng lão]:** Thầy sẽ đưa cái bài kinh mà đức Phật dạy cái chỗ mà ngủ, nghỉ. đức Phật trả lời với ngoại đạo rất hay mấy con, về vấn đề ngủ nghỉ. Bởi vì trong khi ngoại đạo nó cũng cho là cái ngủ nó là cá si, cho nên vì vậy nó phá, nó không có ngủ, nó tập ngủ. Nhưng mà đức Phật phá rất hay, để rồi Thầy sẽ cho mấy con cái đoạn kinh đó, để rồi Thầy pho tô ra cho mấy con đọc cái đoạn kinh.

**[Tu sinh]:** Như vậy giờ giấc bây giờ con chỉ tu tập bình thường thôi.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi con, con giữ bình thường, bởi vì đối trị với cái bệnh của



con nó không có phải mà gắt quá như vậy được, cho nên nó cần phải có sự ngủ, nghỉ. Chứ phá cái ngủ, nghỉ của mấy con là coi chừng nó sẽ sanh ra cái bệnh còn nặng hơn nữa chứ không phải dễ. Bởi vì mình đi ngược lại với cái cơ thể của mình, mình làm sai cái quy luật của nó rồi cho nên vì vậy tới chừng nó tự nó, mình tu Tứ niệm xứ tới chừng nó tỉnh, nó không có buồn ngủ mà nó rất là sung mãn, nó không có ngủ là khác, còn cái này mình chưa tới cái mức độ đó, mình ép nó thì coi chừng mình bị ức chế đó, mình làm hại cho cái thân mình mà mình không biết. Cho nên ông Phật ông dạy kỹ lắm, như cái bài kinh Thầy thấy tuyệt vời mấy con, bởi vì ở đây tại cái lớp của chúng ta có những người mà thức như vậy, nó liều như vậy. Cho nên vì vậy mà Thầy đem cái bài kinh đó ra để cho mấy con thấy đạo Phật không có dạy sai cái quy luật của cái nhân quả của nó. Nó thường thường nó làm chủ chứ nó chuyển biến chứ nó không có làm nghịch lại, ức chế nó, ức chế thân và tâm của nó bằng cách như vậy. Cho nên đức Phật mới dám tuyên bố: Pháp ta không có thời gian, đến để mà Thấy. Mấy con nghe cái câu đó biết mình ức chế, mình cố gắng mình thức là mình cũng

tự làm khổ mình đó.

**[Tu sinh]:** Như vậy trong trường hợp này con phải dậy ba tiếng đồng hồ để tu tập hoàn toàn liên tục, ba tiếng pháp Thân Hành Niệm không có như vậy ỨC CHẾ KHÔNG THẦY?

**[Trưởng lão]:** Không, bởi vì mình ôm pháp đó mình đối trị bệnh mà, đang mình đối trị cái bệnh của con thì có gì đâu ỨC CHẾ. Con biết không mình dẹp nó tức là mình phải cán nát cái bệnh của con nó khác con hiểu không? Đây là mình dùng cái phương pháp để cán cái bệnh của con, hết cái giờ đó thì mình nghỉ.

**[Tu sinh]:** Nghĩa là trong giờ tu tập là cứ ôm pháp Thân Hành Niệm đi suốt, mãi.

**[Trưởng lão]:** Ờ, tập được thì càng tốt, nhưng mà hễ có hiện tượng gì thì cứ báo cho Thầy giúp đỡ, chứ đừng có: bây giờ tôi cán nát cái bệnh tôi mà giờ nó thành ra cái bệnh khác nữa thì thôi, cái này nguy hiểm. Vừa phá bệnh này nó đẻ ra bệnh khác nữa thì thôi. Khi tu tập mà thấy có gì chướng ngại thì ngay đó báo cáo cho Thầy biết liền. Phá bệnh, nhưng mà điều kiện không phải phá mình. Phá giặc chứ không phải phá cho mình tiêu. Bây giờ thí dụ như quân đội mình

đóng đây để đánh nhau rồi thì giờ muốn diệt hết quân đội của giặc, giặc lui quân đội mình chết luôn hết, thì cả hai cái bỏ bom chết hết thì thôi rồi, nước con độc lập còn ai ở đây, phải không? Con hiểu chứ, cái điều đó coi chừng sai, cho nên bây giờ đó, bây giờ lính của giải phóng nằm đây, mà lính quốc gia nằm đây. Bây giờ đem nguyên tử đặt xuống hết đi, chết rồi thì còn ai. Chết ba ông Việt cộng này thì chết quốc gia luôn còn cái chỗ nào nữa mà, con hiểu chỗ đó.

**[Tu sinh]:** Con sợ Thầy lo lắng cho nên con không có dám thức suốt đêm

**[Trưởng lão]:** Bây giờ đó mà không thức suốt đêm mà cố gắng thức suốt đêm rồi trái lại ngủ phi thời cũng hơn, phải không? Các con thấy. Rốt cuộc rồi con cứ bị ngủ phi thời không.

Giờ nào ra giờ nấy con.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Giờ đến bốn giờ rồi.

**[Trưởng lão]:** Nghỉ con

Rồi, bắt đầu mấy con có hỏi Thầy gì nữa thêm không. Hết rồi, ráng cố gắng, mình biết sống nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, mọi

việc đều có Thầy giải quyết, Thầy giải quyết, Thầy làm sao mà nó trở thành thanh tịnh.

**[Tu sinh]:** Kính thưa **[Trưởng lão]:** Khi cái bản năng của con nó cũng nhanh, con không chấp nhận một cái người nào mà hơn mình, cho nên con giống như muốn chống lại luôn.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy Thầy mới đưa ra cái Thiền Căn Bản là phải sống ba đức, ba hạnh: Nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng trong cái Thiền căn bản. Học những cái đầu tiên, biết nhẫn nhục trên cái đầu đó, và giải quyết mọi mặt nó đều biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng nó giải quyết, nó không có đi chung cái đường đi, nếu không khéo cuộc đời mình cả một cái vấn đề khác, nên mấy con mà được sống gần Thầy phải học những cái hạnh Thầy ghê gớm lắm đó chứ, không bắt chước Thầy thì mấy con sẽ tiêu chứ không phải dễ.

Thôi, bây giờ nghỉ mấy con.



## 147-(LCK-062A)

\*Ly dục ly ác pháp bằng tri kiến

\* Tín lực

\* Tướng



**[Trưởng Lão]:** Trước khi vào lớp học  
mày con phát dùm Thầy cái này con!

Đây là cái bài Thầy trả lời cho cái chú bé 16 tuổi người Ấn Độ ngồi thiền 6 tháng không ăn uống. Có cái duyên là người ta mang đến cái tài liệu đó, đưa vào tu viện, rồi cô Út đưa lại Thầy. Và đồng thời người ta gửi lên trên mạng của Thầy cũng có cái bài đó. Rồi kể đó thì Thầy có đọc báo chí cũng đăng cái tin một cái chú bé mà ngồi thiền nhập định 6 tháng không ăn uống cũng là một cái điều làm cho mọi người người ta chú ý rất lớn. Mà chú bé đó tự xưng mình là tu thiền của Phật giáo để thành Phật. Cho nên buộc lòng Thầy phải trả lời. Nếu Thầy không trả lời người ta lại nghĩ rằng Thầy chấp nhận với cái phương pháp đó là của Phật, cho nên buộc lòng Thầy trả lời.

Chứ trước kia, khi mà Thầy đọc báo chí, trường hợp xảy ra thì Thầy nói: thôi chuyện của ai người nấy làm, Thầy chẳng biết. Nhưng mà khi họ mang đến tu viện mình, họ gửi cho cô Út đưa Thầy và đồng thời họ cũng gửi trên mạng trên cái trang web của Tu viện Chơn Như, họ cũng gửi trên trang web một cái tài liệu đó, cho nên buộc lòng Thầy phải trả lời. Nếu Thầy im lặng thì không được. Trước cái công việc của người khác sai, đúng thì Thầy không quan trọng mà chỉ lo mình tu thôi, còn người ta buộc lòng mình phải trả lời thì mình trả lời.

Cho nên hôm nay, Thầy trả lời, Thầy in ra Thầy gửi cho mấy con mỗi người một ít, để mấy con đọc, để thấy cái sự người ta hiểu về Phật pháp quá xa. Người ta cho rằng cái trạng thái kỳ lạ đó là cái của Phật giáo. Sự thật Phật giáo không phải vậy.

Hôm nay, những cái bài của mấy con đã viết, thì Thầy đã đọc hết, hầu như mấy con đều viết đúng nhưng mà có một cái điều kiện là mình nhớ, mình lên nhớ là khi mình đọc mình viết bài, thì trong cái bài đó: ví dụ như quán thân bất tịnh. **Cái mục đích của quán thân bất tịnh đó nó làm gì?** Chớ

không phải mình nói cái quán thân bất tịnh, nói suông. Mà nó có cái ý nghĩa của nó.

Ví dụ như **quán tâm từ bi**, thì **quán cái sự từ bi đó để đối trị cái gì với cái tâm của mình?** Còn quán thân bất tịnh thì nó đối trị cái gì? Thì mình nên cái đối trị đó, cái đó là quan trọng. Bởi vì mình làm công việc này, để giúp cho mình được cái gì thì mình mới làm, **cái ý nghĩ của cái Định Vô Lậu hôm nay chúng ta học là mục đích để chúng ta ly dục, ly ác pháp bằng cái tri kiến của chúng ta chứ không có ước chế.** Do như vậy chúng ta thấy **con đường của đạo Phật dạy chúng ta ngăn ác, diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện mà không bị ước chế chút nào hết, nhờ cái tri kiến của chúng ta.** Cho nên mỗi một cái bài mà chúng ta đưa cái đề tài ra để mà chúng ta quán, thì nó có nhằm cái mục đích, cái mục đích của nó để đối trị được cái đó. Thì cái viết cái bài viết của chúng ta để thực hiện cái mục đích đó, cho nên trong cái bài viết chúng ta cũng nói đến cái thực hiện cái mục đích thì mới đúng.

Thí dụ, như nói cái **thực phẩm bất tịnh** thì để đối trị với cái gì? **Để đối trị cái tâm,**

**cái tâm tham ăn của chúng ta, cái tâm thích ăn của chúng ta. Quán cái thân bất tịnh để đối trị cái gì? Thì sự đối trị của nó để đối trị cái tâm sắc dục** chứ không phải là mình nói suông suông, bất tịnh như vậy, như vậy thôi thôi, ngằm làm cho chúng ta nhàm chán nhưng mà mình không có nói rõ được cái mục đích chính của cái bài pháp đó thì như vậy mình cũng chưa đúng lắm, mới được phân nửa mà thôi.

Cho nên ở đây Thầy muốn nhắc nhở để cho các con thấy rằng: **khi mình làm một cái điều cái gì, một cái chuyện gì thì có cái mục đích.** Cũng như bây giờ mình đến tu viện mình tu hành, *thì nó có cái mục đích*, cái mục đích để mình làm chủ bốn cái sự khổ sinh, già, bệnh, chết. Mục đích của mình đến đây tu là như vậy. Chứ không phải mình đến đây tu hành để mình làm Phật, hoặc là mình tu hành để cho mình ngồi thiền, nhập định bảy, tám ngày, một tháng, hai tháng, một năm, hai năm. Cái mục đích chúng ta đến đây là làm chủ, chuyển biến cái nhân quả, làm chủ cái nhân quả, chúng ta sống không còn đau khổ nữa, đó là cái mục đích của chúng ta.



**Chúng ta đem công sức, tất cả những cái sức lực của chúng ta ra tu hành, cũng nhằm có cái mục đích, chứ không phải chúng ta tu để chơi, cho nên vì vậy cái mục đích chúng ta là quan trọng.** Cho nên những cái bài làm: thí dụ như quán thân vô thường, thì chúng ta biết cái mục đích của nó, thì như thế nào mà quán thân vô thường? Còn mình quán về nhân quả thì cái mục đích của nhân quả là để chúng ta đối trị cái gì? Do đó chúng ta phải hiểu rõ ràng cụ thể khi viết bài viết nó.

Thế thì hôm nay Thầy nhắc nhở như vậy hầu hết là các con đều viết đúng hết, không có gì là sai, mọi bài đều viết có đầy đủ những cái nói đến, ví dụ như nói đến thân bất tịnh thì các con nói đầy đủ, không có thiếu, nhưng mà vì cái mục đích nó chưa có đủ, chưa có đủ để diễn tả cái mục đích của nó, cho nên Thầy muốn nhắc nhở để mấy con khi mà viết một cái bài nào đó thì mục đích của nó phải nói cho rõ, để chúng ta thực hiện cái mục đích đó.

Thì trước khi vào học, thì thấy xin đọc một bức thư của cô Nguyễn Phương, gửi cho sư cô Nguyễn Thanh.

Thưa cô Nguyễn Thanh! Bài viết luận văn thân vô thường và thân bất tịnh của cô rất hay, cô có thể vui lòng cho Nguyễn Phương xin hai bài viết này được không? Để Nguyễn Phương có thêm hiểu biết để bổ sung cho tri kiến giả thoát, mong xả tâm cho mau và rốt ráo.

Vậy xin cô hoan hỷ và xin cảm ơn!

Con: Nguyễn Phương.

Bức thơ thì có bấy nhiêu đó thôi, nhưng mà vì theo Thầy thấy những cái bài viết của Nguyễn Thanh thì nhiều lắm, nếu mà muốn gửi cho mỗi người một ít để cho đọc, để mà nương vào đó để chúng ta biết cách xả tâm thì phải đánh ra vi tính, chứ còn để như vậy thì vì pho to hoặc này kia rất khó. Nên mấy con thấy như một sấp giấy như thế này mà phô tô ra thì tám dài tám ngắn thì rất khó.

Trong cái vấn đề mà xin để đọc, thì lần lượt chắc chắn là tất cả của mấy con đều được đánh vi tính, sau khi mà học đến Tứ Vô Lượng Tâm, tức là tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả xong rồi, thì các con sẽ chỉnh lại những cái bài của mấy con thì Thầy sẽ đến Thầy xin. Sau khi xong rồi Thầy xin thì Thầy sẽ cho người đánh vi tính. Mỗi người

đều có một tập riêng của mình, vì vậy mà sau này thì mấy con sẽ có sự trao đổi nhau trên kinh nghiệm, bởi vì con đường tu của mình, nó không phải một ngày, hai ngày đâu, mà mình còn đọc tới, đọc lui nhiều lần trên những điều kiện mình viết và người khác nữa. Rút tĩa từng cái không biết nó trở thành cái biết của mình. Và đồng thời nó giúp cho cái tri kiến của mình nó hiểu rộng rãi hơn. của mình cho đến những cái hiểu biết của người khác, bởi vì mình là người đang học đang tu chứ chưa phải là ai giỏi hết, cho nên vì vậy mà có người hiểu góc độ này, có người hiểu góc độ khác, giúp cho chúng ta đồng hiểu, đồng hiểu để nhắm vào con đường đi đến giải thoát cuối cùng. Cho nên ở đây, cái mục đích mà chúng ta nhắm là chúng ta phải hoàn toàn làm chủ 4 sự đau khổ, mà đây là chỉ mới có học thôi, mới có bài học vào đầu của cái Định Vô Lậu thôi, còn cái sự áp dụng vào tu tập, còn có thời gian. Mà đầu tiên chúng ta không chịu hiểu thì sau này chúng ta rất là khó hiểu vì vậy mà cái học hiểu thứ nhất là chúng ta phải hiểu cho cụ thể rõ ràng.

Hôm nay có một cái điều kiện mà Thầy xin nhắc lại cho mấy con biết. Từ khi mà

Thầy tu tập, Thầy có cái sức làm chủ rồi, đối với cái sự mà cái cơ thể của Thầy rồi, thì trong thân Thầy là một cái thân cũng nhân quả như như các con bình thường thôi, nhưng mà có cái điều gì nó xảy ra cho thân Thầy như là những cái trạng thái bệnh đau thì Thầy có đủ sức làm chủ. Nhưng mà hầu hết là tất cả các Phật tử đều quên rằng Thầy là người đã làm chủ rồi, làm chủ được bệnh trên thân trên thân của Thầy rồi. Nhưng mà hầu hết có nhiều người muốn Thầy được sống lâu, cho nên đem cúng dường Thầy nào là sâm, nào là thuốc bổ, đủ thứ. Nhưng cuối cùng thì Thầy không dùng một thứ gì, toàn bộ những cái điều kiện đó thì **Thầy thấy trên cuộc đời nay thì người ta gọi là bổ, nhưng không bằng cái phương pháp của Phật đâu. Thầy thấy rõ ràng không bằng cái phương pháp của Phật. Vì cái sự phục hồi lại cái sức khỏe của mình, cái sự hao tổn cái sức khỏe của mình, thì mình đã biết cách phục hồi rồi. Mà biết cách phục hồi thì nó còn bổ hơn bất cứ cái thứ thuốc bổ nào ở trên cái thế gian này.**

Đối với cái người bình thường mà chưa có cái khả năng mà tu tập như Phật, như Thầy đây, thì người ta không làm được,

cho nên người ta sử dụng thuốc bổ này kia. Nhưng mà cuối cùng có thuốc bổ nào mà để cứu họ sống dai dẫu! Nếu mà có những cái thuốc bổ đó thì chắc là vua chúa người ta sẽ sống mãi, người ta dẫu có chết được.

Cho nên đối với Thầy, dù là sâm, ở ngoài đời thì người ta nghe nó là quý, nhưng đối với Thầy nó chẳng có quý gì hết, nó chỉ là những cái củ cây để cho chúng ta bị lừa đảo, nói chung là chúng ta bị lừa đảo để cho họ lấy tiền thôi, chứ sự thật ra nó chẳng có bổ gì đâu.

Còn vấn đề bệnh, thì nó là nhân quả rồi. Mà Thầy đã làm chủ được nhân quả thì bệnh không bao giờ. Cho nên là ở đây, mặc dù là Thầy biết cái lòng của cô Nghiệm cô ấy thường, cô ấy biết làm thuốc Bắc, cô ấy hay làm thuốc cô ấy gọi, cô nghe nói Thầy ho thì cô ấy gọi làm thuốc ho, thuốc bổ, thập toàn đại bổ gì đó cô ấy gọi cúng dường Thầy. Nhưng mà toàn bộ phần nhiều thuốc ho bị Thầy bỏ hết. Cho đến hôm nay còn một bọc rất lớn như thế này, Thầy cũng vẫn còn nguyên.

Trước kia thì có một lần trong mùa mưa cái thuốc đó nó bị mốc, rồi Thầy phải

bỏ, còn thuốc bỏ Thầy cho quý Thầy, cái Thập toàn đại bổ đó, Thầy cho quý Thầy. Còn Thầy chẳng uống viên nào hết. Cho nên, thật sự hôm nay Thầy nói cho quý Phật tử hiểu rằng đối với Thầy, chỉ còn có năng lực, năng lực để mà cứu Thầy. Tức là cái dục như ý tức, cái thần lực đó là cứu Thầy. Cho nên Thầy sống, Thầy chết là do 4 cái thần lực này. Mấy con yên tâm, Thầy biết lúc nào Thầy đi, biết lúc nào Thầy ở, Thầy đã tự tại trong cái sự sống chết của mình rồi, Thầy không còn ngại gì trong vấn đề bệnh đau nữa. Cho nên mấy con đừng có làm thuốc, đừng có làm gì hết.

Và đồng thời Thầy nhắc nhở:

Thứ nhất: là cái gương của Thầy đã làm chủ được, mà mấy con gửi thuốc, mấy con tưởng tượng là Thầy uống thuốc sao, Thầy đâu có uống thuốc, cho nên mấy con cũng bị phí công mất. Và đồng thời thì mấy con lại gây ảnh hưởng, Thầy tuy thuận Thầy nhận để mấy con đừng buồn, nhưng mà sự thật ra Thầy không uống một viên nào hết. Do đó mấy con biết rằng, khi mà nhận thuốc thì mấy con nghĩ rằng chắc Thầy uống thuốc, thì mấy con làm, mà mấy con làm

thì ngay đó mấy con sẽ mất niềm tin ở cái phương pháp của Phật. Tại sao? Tại vì mấy con nghĩ Thầy còn uống thuốc, cho nên mấy con thấy rằng Thầy chưa hẳn làm chủ được bệnh của mình mà, cho nên mấy con đã tự mất niềm tin, đánh mất niềm tin. Và đánh mất niềm tin thì mỗi lần có đau thì mấy con lại đi uống thuốc, các con hiểu điều đó chưa? Còn mấy con còn có niềm tin ở Thầy, khi đau mấy con đừng sợ. Thầy thấy, vừa rồi có bác Hàng ở đây, bác lớn tuổi rồi, bác ăn bánh trưng nhiều như thế nào đó, vì ưa thích rồi ăn nhiều, do đó cái bụng nó yếu, cho nên bác ấy đau bụng. Thì đêm đó có một người chạy vô kêu cô Út, cô Út đến gọi Thầy ra thì Thầy thấy cái bệnh của bác thì nó cũng không có gì, Thầy thấy nó cũng đơn giản, nhưng mà rất tội nghiệp là bác không có bình tĩnh được, mà cứ ôm ôm bụng, mà quên ôm pháp, rất là tội. Thay vì trong lúc đó thì chỉ cần ôm pháp mà thôi. Nhiều khi trong lúc đau như vậy thì chúng ta cố gắng dựng thân lên ngồi kiết già, ngồi xếp bằng lại. Nhưng mà lúc đó đau qua rồi, ngồi cũng không được chỉ còn có biết đau thôi thì quá tội. Cho nên vì vậy mà Thầy thấy là ngay lúc bấy giờ chúng ta hãy tập, tập sừng sững, khi

mà gặp những chướng ngại như các cảm thọ đó thì chúng ta tập sừng sững lên. Cánh tay chúng ta là cái phương pháp, hoặc là hơi thở chúng ta là cái phương pháp đối trị, chúng ta ôm chặt, đau mặc đau mà cứ ôm hơi thở, hoặc là ôm cánh chúng ta đưa ra đưa vô cho chặt thì chúng ta sẽ diệt được cái bệnh ngay tức khắc, không còn khó khăn gì hết.

Đó là những cái kinh nghiệm bản thân cuộc đời Thầy trong lúc Thầy tu tập. Trong lúc chiến đấu một lần cuối cùng để chứng đạt thì Thầy đã sử dụng tất cả những cái phương pháp mà Phật đã dạy, do như cái Định Niệm Hơi Thở.

Cho nên hôm nay, rút tĩa từng kinh nghiệm Thầy nhắc nhở mấy con:

Thứ nhất: là tin ở Phật, Phật đã làm chủ. Qua cái cuốn mà những lời Phật dạy tập 4 mà Thầy đã nêu ra trong khi Đức Phật dùng cái phương pháp để trị bệnh mình, trong lúc bệnh gần như sắp chết, nghĩa là bệnh dữ lắm. Lúc mà bệnh đau gần như sắp chết thì mấy con biết nhiều lắm. Và đồng thời bây giờ chúng ta thấy rằng những cái bệnh mà chúng ta chưa phải chết nhưng mà chúng ta trong lúc đau chúng ta nói gần như



mình sắp chết.

Cho nên, khi Thầy ra thăm bác Hàng thì bác nói: thôi! có chết thì chết, đừng có để đau quá như thế này. Sự thật ra nói thì nói chứ nó làm sao nó dừng được, cái nghiệp của mình mà. Khi nó sắp chết thì nó phải đau rồi, nhưng mà cái bệnh của bác thì nó chưa phải là đau sắp chết đâu, đau sắp chết nó còn đau hơn nữa.

**Cho nên trong khi mà Thầy nói, khi tu mà sắp sửa chứng đó, một lần chúng ta phải chết đi sống lại, nó đau đến mức độ coi như là chúng ta không còn thở được nữa, chết mà chúng ta vẫn giữ được pháp thì trong khi đó chúng ta sẽ sống lại, còn chúng ta buông pháp là chúng ta chết luôn đó, chứ không phải để đâu.**

*Cho nên ở đây, mấy con nhớ rằng: tất cả mọi người ở đây bệnh đau mà mấy con sợ hãi, mấy con uống thuốc này kia là mấy con dao động, mấy con mất niềm tin của Phật pháp, mất cái cơ hội mấy con để chiến thắng được cái bệnh, cái giấc sinh tử của mấy con, mất cái cơ hội. Còn ở đây chúng ta thà: một là chết, hai là chứng đạo. Trong khi đau đó là trong khi chúng ta phải vượt*

*qua, mà vượt qua được thì cái thần lực của mấy con rất là lớn, và ý chí dũng mãnh của mấy con rất gan dạ. Còn mấy con hở một chút là lo uống thuốc, hở một chút là uống thuốc thì mấy con yếu lắm, mấy con không biết cách.*

**Cuộc đời chúng ta đã gởi vào con đường tu tập của Phật thì chúng ta coi sinh tử như lông hồng. Sự chết của chúng ta như là cát bụi, không còn đối với chúng ta không còn thiết tha gì nữa hết. Coi như là cuộc đời mình chết đi, chứ còn không có một cái gì khác. Coi như sự thật ra mình đang sống, chứ sự thật mình đang chết mà mấy con, đang chết từng phút từng giây mà mấy con không biết. Cho nên cái mà tu tập mình phải hiểu, mà ở đây mà các con cứ nghĩ rằng Thầy đang uống thuốc để trị bệnh này kia thì mấy con đã sai đó mấy con. Tự mấy con làm hoài.**

Ở đây trước kia thầy Chơn Thành về đây, Thầy cũng biết làm thuốc thang mà trị khí công nữa. Còn thầy Từ Quang ở đây trị nhân diện. Ở đây, có nhiều người trị bệnh lắm, nhưng mà đến đây Thầy dẹp phát hết, không được làm cái chuyện đó. Ở đây chỉ

biết có Phật pháp mà thôi. Chứ còn không có dùng những cái tướng đó mà trị. Thí dụ, khí công cũng là tướng và nhân điện cũng là tướng. Có một bài, vừa rồi người ta gửi ở trên hộp thư, ở trên cái mạng của Thầy thì cũng nói về nhân điện. Và vừa rồi thì ở Hà Nội có cái cơ sở để mà tập thung những cái người mà có cái khả năng đó, nhưng bây giờ Nhà nước đã đóng cửa, sau một cái thời gian theo dõi những cái người này, để xem thấy như thế nào. Cho nên có lúc báo chí đăng, cái cô đó cô ấy cũng học về cái nhân điện, cô ấy dùng cái sức nhân điện của mình để mà ban rải cái đồng lúa làm cho cái hạt lúa nhân điện nó khỏi phải xịt thuốc sâu rầy, mà cái hạt lúa nó rất tốt. Đồng thời thì lúc bấy giờ người ta cho báo chí, phóng viên hoặc là Công an theo dõi cách thức làm, nhưng cuối cùng thì hiện giờ Nhà nước đã dẹp rồi. Đã cấm cái cơ quan đó, cái cơ sở đó ở ngoài Hà Nội.

Thì trong cái bài đó gửi trên mạng đó, thì cái người viết đó họ nói rất tiếc Nhà nước đã không biết. Nhưng mà sự thật Thầy thấy là nhà nước này đã biết, đó là cái trạng thái của tướng của con người chứ không phải gì. Nhưng mà hiện giờ thì người ta gửi vậy,

nhưng mà có ý cái người gởi là mục đích họ muốn hỏi Thầy, là trả lời cái bài đó như thế nào? Nhưng mà Thầy chưa có muốn trả lời. Nhưng mà có dịp Thầy sẽ trả lời cái điều này, thì người ta sẽ nói Thầy là cộng sản mất, Thầy quốc doanh, Thầy không muốn nói, cho nên vì vậy mà Thầy sợ mang tiếng mình không có hay ho gì. Nhưng mà sự thật đó hoàn toàn là những cái điều kiện mà người ta gọi là trị nhân diện đều là hoàn toàn không có đúng, người ta dùng tưởng chứ không có gì khác.

Cho nên mỗi học viên đến học phải đóng tiền rất nhiều cho cái ông này, cho cái cơ sở đó, chứ không phải họ dạy học không cho chúng ta đâu. Nhưng mà họ nói làm từ thiện, từ này kia, chứ thực ra đó là một cách thức để mà làm tiền người ta, chứ không phải không đâu. Thầy chưa có nói ra, chứ Thầy nói ra nó lộ hết tất cả mọi cái.

Còn một cái điều kiện nữa, có một lần đó thì ở ngoài Phú Yên, có một cô cũng mang cái sổ tài liệu về cái vườn, cái khu đất ở Long An, mà người ta đến đó người ta nằm, ngồi đó để trị bệnh. Báo chí cũng đăng nhiều vấn đề này lắm. Ý cô này cũng mang đến để nhờ

Thầy nói, nhưng mà Thầy biết đó là người ta sử dụng cái tướng của người ta để làm như vậy, chứ còn sự thật ra không có đất nào có thể trị bệnh hết. Bởi vì người ta làm ác, thì cái bệnh nó phải tới thôi, chứ còn đâu có phải do cái bệnh nó từ trên trời rơi xuống mà có cái giường đó để cứu khổ họ đâu. Cho nên trong vấn đề này là trong cái vấn đề có cái sự lừa đảo, gạt gẫm người ta ở trong này bằng cái sức tướng của mình.

Ví dụ như bây giờ, ở cái khu đất của Thầy đây, mà Thầy sử dụng cái tướng, thì cái tướng của Thầy một thời gian sau nó đủ sức, ngày nào Thầy cũng đến đó Thầy dùng cái lực tướng, thì một thời gian nào đó thì ai bệnh gì đến đây cũng thấy hết. Bắt đầu bây giờ người ta mới đồn rằng cái khu đất chùa Am này rất là linh thiêng, ai bệnh gì cũng hết. Bắt đầu người ta đến đây, qua cái sự Thầy hướng dẫn họ phải cầu khẩn như vậy, vậy, vậy đó thì cái bệnh nó hết. Bắt đầu đưa người ta đi vào một cái thế giới để biến người ta trở thành một cái tín đồ của một cái tôn giáo đó. Đó là cái cách thức của một cái tôn giáo dùng tướng để mà lừa đảo người ta đi vào cái tôn giáo của người ta bằng cái cách đó. Chứ làm sao, cái bệnh đó nó chỉ

ảnh hưởng của cái tướng nó hết đó rồi nó còn lại chứ nó làm sao nó hết. Chứ đâu phải là trị luôn luôn người ta hết bệnh đâu. Cho nên cái này nó là vấn đề rất sai trong một cái giai đoạn mà chúng ta chưa có đủ thì giờ mà chúng ta dẹp phát hết ba cái tướng mà cả thế giới chúng ta đang lầm lạc. Những chuyện kỳ lạ mà có thật. Có cái cuốn sách nó viết nó để tên là “Những chuyện kỳ lạ mà có thật”. Những chuyện kỳ lạ có thật thì người ta không giải thích bằng ý thức được, cho nên người ta thấy nó như vậy, hiểu nó như vậy nhưng mà người ta không có chứng minh được, các nhà khoa học còn không chứng minh được, cho nên nó là chuyện lạ có thật. Nhưng mà sự thật người ta không biết cái đó ở đâu mà xuất phát ra. Chớ đối với Thầy thì không có cái gì mà lạ hết. Đối với Thầy không có cái gì mà lạ. Cho nên vì vậy, trong cái vấn đề mà chúng ta tu nó có lợi ích là chúng ta nhìn thấy, với cái ý thức của chúng ta không thấy được, thì chúng ta còn có một cái thấy được, thì chúng ta sử dụng thì chúng ta biết được cái đó nó ở đâu mà lưu xuất ra những cái trạng thái mà ý thức này không hiểu, thì chúng ta rất hiểu rõ ràng.

Thầy mong rằng cái lớp chúng ta tu tập xong, ít ra cũng được năm ba người để hiểu biết như vậy chứ không phải là một mình Thầy đâu. Để rồi chúng ta sẽ chứng minh cái đó rất rõ ràng cụ thể, không còn cái tà giáo, những cái tưởng giải này mà lường gạt mọi người được nữa. Chúng ta sẽ đập sập xuống hết để đưa con người đi đến một cái sống, cái nền đạo đức sống để không làm khổ mình, khổ người. Thì cái đó mới là cái lợi ích thiết thực mấy con. Cho nên hôm nay, mấy con cố gắng học từng chút mà Thầy dạy cho kỹ lưỡng hẳn hoi thì nó mới có lợi ích, chứ nếu mà không, thì mấy con không chịu tiếp thu. Mà làm sao một cái lớp học, mà chúng từng mọi người nó có một cái góc độ hay, mỗi lần mà kêu người này đọc đến người khác đọc thì chúng ta không có thì giờ, chỉ mình cái nào mà cái mục đích chính của nó thì chúng ta sẽ cho đọc mà thôi. Do đó nó có cái lợi ích lớn hơn là để chúng ta tu học là chúng ta không có cầu danh mà chúng ta cầu cái lợi ích, cái hiểu biết để chúng ta áp dụng vào cái đời sống giải thoát của mình.

Bây giờ, các con thấy cái bài về thực phẩm bất tịnh, mà các con thấy trong cái bài thực phẩm bất tịnh Nguyên Thanh viết thì

tích tập rất nhiều, rất nhiều điều hiểu biết, viết như thế này thì mấy con thấy quá là nhiều. Trang giấy thì lớn, mà viết rất nhiều, thì Thầy thấy đọc thì mất rất nhiều thì giờ ,mà không đọc thì mấy con sẽ không có cái hướng cụ thể. Nhất là Thầy phê ở cái ngoài bài như thế này này: “bài làm về thực phẩm bất tịnh trở thành một bài khuyên răn về ăn uống có giá trị” nó trở thành cái sự khuyên răn về ăn uống của chúng ta có giá trị, bởi vì mình quán cái thực phẩm bất tịnh là mục đích của mình để ngăn chặn cái sự tham ăn của mình. Cho nên cái bài của Nguyên Thanh viết nó nhằm cái mục đích của nó, chứ không phải là mình nói thực phẩm bất tịnh nó thiu thối như thế này, thế kia để cho mình ớn, rồi mình không ăn. Mà mục đích của nó để mình giải quyết trong cái sự tu tập của chúng ta, để tránh đi cái tâm tham ăn của chúng ta, cái tâm còn thích ăn. Coi vậy chớ, cái ăn, cái ngủ của chúng ta rất là lớn ở trong cái sự tu tập của mình.

À, bây giờ Nguyên Thanh đến, con đọc cái bài của con, có đủ sức đọc không đây, Thầy thấy...!

Hết

--->>❖<<---



## 148-(LCK-062B)

### \* Quán thực phẩm bất tịnh (Nguyên Thanh)

---卍>❖<卐---

#### MỞ ĐỀ

Vấn đề ăn uống là một vấn đề quan trọng đối với tất cả mọi người mọi chúng sanh. Nếu sống mà không cần ăn thì có lẽ tất cả chúng sanh đã trở thành Thánh cả rồi. Đức Phật Thích Ca khi còn là một vị Thái Tử đã nói một câu đầy ý nghĩa: **“SỰ SỐNG, SỐNG BẰNG SỰ CHẾT”**. Hãy nghĩ lại mà xem: từ khi lọt lòng mẹ đến bây giờ, để được sống, mỗi chúng sanh ta đã làm chết biết bao nhiêu sinh vật rồi? Chúng ta ăn, chúng ta uống, chúng ta thở, chúng ta nằm, chúng ta đứng, chúng ta đi, mỗi mỗi động tác như thế đều đã gây bao tang tóc cho những sinh vật ở chung quanh chúng ta! Đó là chưa kể những kẻ hung ác, giết để được thích thú, được tiền tài, danh vọng... Nếu sự sống mà không làm chết ai cả thì cuộc đời sẽ đẹp đẽ biết bao nhiêu!

Sự ước ao này có thể thực hiện được

một phần lớn, nếu chúng ta áp dụng phương pháp Quán thực phẩm bất tịnh mà đức Phật đã đề ra, để giảm đi một phần nào đó sự ham ăn ham uống làm đau khổ mọi loài. Chấp nhận đời sống thiếu dục tri túc biết đủ để rèn luyện chính mình tiến tu trên đường đạo. Quán thực phẩm bất tịnh để tâm ta nhàm chán những khoái khẩu dục lạc mà đã bao nhiêu ngàn kiếp trói chặt tâm ta. Giờ đây ta tập buông xả lần lần, để sự ham ăn hốt uống không còn trói chặt tâm ta nữa. Quán thực phẩm bất tịnh chính là một phương pháp tu hành rất quan trọng, mà người tại gia hay xuất gia cần phải học tập thực hành được nhiều chừng nào thì được nhiều kết quả tốt đẹp chừng ấy.

### **1- Thế nào là Quán thực phẩm bất tịnh?**

Quán nghĩa là tập trung tư tưởng để quan sát cho thấu đáo. Bất tịnh nghĩa là không sạch. Quán thực phẩm bất tịnh nghĩa là tập trung tư tưởng để quán sát một cách tường tận về sự dơ bẩn của thức ăn.

### **2- Nội dung Quán hạnh thực phẩm bất tịnh**

Người đời phần nhiều thường đua chen

rong ruổi theo vật chất, không biết bao nhiêu cho vừa. Người thiếu thốn tham muốn đã đành nhưng người dư giả tiền bạc lấy thước mà đo, thế mà vẫn còn tham muốn.

Đã tham muốn thì không bao giờ thấy mình đầy đủ cả. Ngạn ngữ có câu: *“Bể kia dễ lấp, túi tham khó đầy”*. Thật đúng như thế, *“lòng tham đã không đầy”* thì làm sao đầy được? Phải không hỡi các bạn!

Để đối trị lòng tham lam, đức Phật dạy chúng ta học pháp: Quán tâm là vô thường, thân là bất tịnh và trước khi ăn ta phải quán thực phẩm bất tịnh để xa lìa lòng tham lam chấp thủ, kể đó Phật khuyên chúng ta phải sống hạnh thiếu dục tri túc. Trong kinh có nói: *“Tri túc chi nhơn, tuy ngộ địa thượng du vi an lạc. Bất chi túc, chi nhơn, tuy xứ thiên đường diệc bất xưng ý”* nghĩa là: *“Người biết đủ, dù nằm trên đất vẫn an lạc. Trái lại, người không biết đủ dù ở cung trời cũng không vừa ý”*.

Vậy, muốn được thoát khỏi cảnh tà bà đau khổ này để có một đời sống sung sướng an vui tự tại như các bậc thánh A La Hán. Chúng ta cần phải học tập hai pháp quán tưởng đó là:

**\* Quán hạnh thực phẩm bất tịnh.**

**\* Quán hạnh thiếu dục và tri túc.**

-----

## **QUÁN HẠNH THỰC PHẨM BẤT TỊNH**

Con người, một loài linh thông trên quả đất này, có được một thể chất và trí tuệ. Tinh - Khí - Thần là biểu hiện của quá trình chuyển hoá vật chất... Tinh thành năng lượng, khí (Qi) mà hình thức cao nhất là thần. Thần chỉ có ở con người, đó là trí tuệ, nhờ nó mà con người biết tư duy, có ý chí, có tình cảm, khoa học và nghệ thuật.

Cơ thể con người là một hệ thống nhất trong đó: thể chất, tinh thần, tâm linh là một. Tất cả những biểu hiện của con người không phải chỉ là một tác động sinh hoá đơn giản mà là một sự hoà hợp với lực sống (Vital force) lan tỏa toàn khắp: đó là lực tiềm ẩn của vũ trụ. Nguồn năng lượng tiềm ẩn làm cho con người sống động, có sinh khí, không cần phải tìm đâu xa. Trên thực tế, cơ thể chính tự nó là một đơn vị điện tử.

Toàn bộ vũ trụ là gồm các rung động,

âm ba (Vibrations), rung động của năng lượng, và cuối cùng là rung động của ý thức. Cũng vậy, thế giới vật chất của chúng ta: vật chất, tiếng động, ánh sáng, tư tưởng... là các sóng rung động ở tần số khác nhau. Những rung động này làm ảnh hưởng đến cơ thể và tâm trí chúng ta... Thật ra *“Cơ thể không những huyền bí hơn chúng ta tưởng, mà nó còn huyền bí hơn chúng ta có thể biết”* (Anonymous).

Cả cơ thể lẫn tâm trí đều bị ảnh hưởng sâu sắc bởi loại thức ăn chúng ta ăn vào, thức ăn sẽ tác động mạnh mẽ lên tâm trí chúng ta. Nếu cơ thể tăng trưởng, dựa trên thức ăn từ thịt súc vật thì những khuynh hướng thấp hèn sẽ chiếm hữu và tâm trí chúng ta sẽ nghiêng về tính hạ liệt.

Ăn thịt là ăn thức ăn đã chết, nguồn năng lượng cho sự sống đã bị tiêu tan. Ăn thịt có thể gọi là ăn ở cuối dây chuyền thức ăn. Cây cỏ “ăn” ánh sáng mặt trời, không khí, nước. Động vật ăn cây cỏ. Thú lớn và con người ăn những con vật nhỏ hơn. Trái lại các cây xanh, trái cây, rau và ngũ cốc được nuôi dưỡng bằng năng lượng lấy từ ánh sáng mặt trời. Như vậy, khi chúng ta ăn những thức

ăn này vào, chúng ta trực tiếp tiêu thụ năng lượng mặt trời, tức là được nuôi dưỡng bằng loại thức ăn còn sống, còn năng lượng cần cho sự sống. Thực vật vẫn giữ được nguồn năng lượng tạo ra sự sống trong nhiều ngày, sau khi nhỏ hái vẫn còn khả năng nảy mầm và mọc lên.

## I- VỀ PHƯƠNG DIỆN GIẢI PHẪU CỦA HỆ THỐNG TIÊU HOÁ

1- Với loài ăn thịt: Răng cửa là nhỏ, răng nanh dài, răng cắn sắc nhọn, tất cả dùng để xé thịt. Dạ dày là nhỏ, vị toan rất mạnh, chua: HCl (Acide Chhorhydric) để tiêu hoá mô cơ và xương. Ruột là ngắn, chỉ dài 4,5 lần thân hình. Thậnthối rửa nhanh và cần phải nhanh gấp.



2- Với loài ăn lá, cỏ: Răng cửa là lớn, răng nanh nhỏ, răng cắn rộng và phẳng để nghiền nát thức ăn. Và dạ dày là to, ruột dài 25, 30 lần bề dài thân hình.



3- Với loài ăn trái, hạt, trong đó có con người: Răng cửa trung bình, răng nanh ngắn, răng cấp trung bình và gò ghề để nhai nghiền nát thức ăn. Dạ dày trung bình. Vị toan cũng trung bình chiều dài ruột cũng trung bình: 10, 12 lần chiều dài thân hình.



Ở con người có 32 cái răng thì chỉ có 4 cái răng chóc, chứng tỏ nhân quả đã tạo dựng chúng ta khác hẳn với loài ăn thịt. Ruột non của con người dài 4,6 mét, xếp thành nhiều đoạn, thời gian tiêu hoá lâu không thích hợp với ăn thịt là thức ăn dễ thối rữa. Như thế: con người sinh ra là để ăn ngũ cốc và các loại rau củ. Có thể nói rằng:

*“Chế độ ăn tự nhiên phù hợp với loài*

*người là chế độ ăn mà nguồn thức ăn là từ thực vật".* Thịt phần lớn tiêu hoá ở dạ dày, và ruột. Rau, lá, ngũ cốc tiêu hoá bắt đầu ở miệng với men Amylaza (Ptyalin) trong nước bọt có tính kiềm.

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo rằng dân tộc nào tiêu thụ nhiều thịt thì có tỷ lệ mắc bệnh tim mạch và ung thư cao; Ủy ban dinh dưỡng Mỹ khuyên nên giảm tiêu thụ thịt và tăng lượng rau, trái cây, ngũ cốc. Trong phân người ăn nhiều thịt thì 1mm<sup>3</sup> chứa 67.000 vi trùng; trong phân người ăn chay chỉ chứa 2.250 vi trùng mà thôi. Vì thế quán thức ăn bất tịnh là chúng ta từ bỏ ăn thịt, mà ăn chay. Tuy ăn chay nhưng vẫn quán xét thực phẩm là bất tịnh để tâm từ bỏ, xa lìa, viễn ly không tham đắm.

Thói quen ăn thịt là thói chém giết lẫn nhau, chiến tranh không đi đôi được với hạnh phúc của vạn vật trong vũ trụ và sự minh triết toàn mãn. Tâm hồn con người là: lương tâm, lương tri, lương năng. Và con người là một tiểu vũ trụ, là bầu trời đất nhỏ mà thôi. Không nên lấy sự sống nuôi sự sống: sự sống tự nó là thiêng liêng, huỷ hoại đời sống kẻ khác để duy trì đời sống của



mình, không những trái với đạo lý con người mà còn nghịch lại với thiên nhiên.

Bảo vệ sự sống còn có nghĩa là bảo vệ môi trường sống, sự trong lành của hành tinh xanh.

Có những phần thưởng ngay từ đầu nếu chúng ta từ bỏ ăn thịt động vật: hệ thống tiêu hoá sạch sẽ hơn, tâm trí trong sáng hơn, mùi của cơ thể thơm nhẹ hơn. Và không những mang lại một sức khoẻ, mà còn cảm thấy dâng lên niềm vui đã biến những lý tưởng nhân đạo thành hành động và trực nhận ra được ý thức vô hạn nằm bên trong mọi vật.

Chỉ ăn thực vật lâu năm, trên 7 năm sẽ có sự thay đổi lớn lao về tâm thần như: dục niệm nhẹ, giảm thiểu sự nóng nảy, tâm hồn sẽ trở nên an lạc hơn, dễ dàng gần gũi thông cảm với loài vật và yêu mến thiên nhiên hơn.

Theo các nhà khoa học xã hội thì đa phần những kẻ sát nhân đều có nguồn gốc là những đứa trẻ không có lòng nhân từ, thường thích hành hạ và chém giết súc vật. Và đời sống là một huyền diệu trên các huyền diệu... Con người không tạo ra được sự sống nhưng có thể gây ra ảnh hưởng tốt đẹp hay tai hại trên sự sống. Và phải chăng

thói quen là một bản năng thứ hai, thói quen làm thiện hay không... Đang tâm giẫm nát một cành hoa không thương tiếc, dù rằng chẳng hại gì ai, nhưng đũa bẻ đổ lòng tự ái đã vắng mặt, và tâm hồn trở nên sắt đá với thời gian...

## **II- HƯỚNG ẨM THỰC LÀ QUAN TRỌNG**

1- Dân tộc ăn nhiều thịt: Cực dương, rất hoạt động. Họ có khuynh hướng ràng buộc vào thế giới vật chất, không thấy sự quan trọng của thế giới tinh thần và tâm linh.

2- Dân tộc ăn nhiều cá: Có khuynh hướng tương đối hẹp hòi.

3- Dân tộc nghiêng về thức ăn trái cây, thảo mộc: Họ từ bỏ một cách dễ dàng thế giới vật chất tương đối này, và phát triển hướng tâm linh.

4- Những người nghiêng về thức ăn chế biến: Đường, sữa, thực phẩm hoá học, kỹ nghệ,... thường là “làm việc như một cái máy”; họ cặm cụi ngày lại ngày với sự sắp xếp của xã hội chẳng hoài bão đến tri thức hay minh triết...

Và những ai dùng thức ăn từ trong thiên

nhiên: thảo mộc và ngũ cốc các loại, có một vũ trụ quan vô biên, hiểu được, thấy được thế giới vật chất và thế giới tâm linh giao hoà làm một. Thánh Gandhi đã bảo rằng: “*Trái đất có đủ nhu cầu mọi người, nhưng không đủ để đáp ứng lòng tham của mọi người.*”

### III- CÁC LOẠI THỨC ĂN

Có hai loại thức ăn trì trệ hay kích thích; có một loại thức ăn tạo ra an bình, và các loại gia vị.

1- Thức ăn động (Mutative food): Đó là loại thức ăn biến dịch, kích thích tâm trí, rối loạn làm tăng nhịp tim, thường gây ra cảm giác nóng ruột, khó chịu, làm khó ngủ, bứt rứt... như các gia vị: trà, cà phê, nước ngọt, Chocola, mù tạt... những loại thức ăn này làm dễ tán loạn, khó tập trung tư tưởng khi hành thiền.



2- Thức ăn tĩnh (Static food): Thức ăn đem lại cho cơ thể sự trì trệ, buồn ngủ, thiếu sinh

lực. Đó là: Thịt, cá, trứng, nấm, rượu, thuốc lá, thức ăn đã ương, lên men, thức ăn có đồ hoá chất, hành, tỏi, boarô, củ kiệu, họ, bột ngọt (vị tinh). Thức ăn trên sẽ làm dễ bị hôn trầm, bản thân...



### 3- Thức ăn tri giác (Sentient food):

Làm cho vui mừng, thích thú đem lại sự thanh thản, an bình. Đó là rau, trái, đậu, hạt ngũ cốc, sữa và sản phẩm của sữa. Sữa có thể gọi là thức ăn toàn diện vì chứa gần đủ các chất bổ cần thiết kể cả các acid amin thiết yếu. Yaoust (sữa chua) dễ hấp thụ, có năng lượng rất cao. Rau, trái, đậu, hạt, ngũ cốc, các loại rau thơm và gia vị nhẹ như: ngô, rau sống, rong biển, đặc biệt là đậu nành,

protein thực vật, Hydrat carbon, dầu thực vật, các loại vitamin và muối khoáng.



4- Các loại gia vị: Tạo ra nhiệt, xáo trộn kích thích cơ thể và tâm trí, làm tăng độ acide trong dạ dày, không giữ được sự an tĩnh, thanh thần của tâm hồn. Không nên dùng 5 gia vị kích thích mạnh như: hành, tỏi, hẹ, boa rô, củ kiệu.



- Có 5 loại gia vị thích hợp cho 5 ngũ tạng: Thận (mặn), Bao tử (ngọt), Tim (đắng), gan (chua), Phổi (cay). Ăn mặn kích thích thận thủy, liên hệ đến tình dục. Chỉ ăn thức ăn nguồn thực vật làm cho cơ thể thanh nhẹ, bớt những kích thích động loạn, sẽ thanh tịnh dễ dàng hành thiền.

#### **IV- ĂN ĐỂ SỐNG CHỨ KHÔNG PHẢI ĐẮM NHIỆM**

Ăn chay để bảo vệ môi trường: ¼ dân số thế giới bị đói trong khi 75% sản lượng ngũ cốc lại làm thức ăn cho gia súc. Đậu nành, một thực vật nhiều protein nhất được sản xuất ở Mỹ nhiều nhất thế giới mà phần lớn là để cung cấp cho kỹ nghệ sản xuất thịt, làm thức ăn cho súc vật, đã làm lãng phí thực phẩm cho con người.

Nên ăn như thế nào để tỏ lòng biết ơn thực phẩm!? Trong chén cơm, biết bao nhiêu bàn tay đã góp công sức vào... Nên chỉ ăn vừa đủ, bằng lòng với thức ăn đang có. Luôn cố gắng giảm thiểu đến mức tối đa những sự hy sinh cho sự hiện hữu của ta và chúng ta bắt đầu sống đơn giản hơn: ăn chay biểu hiện bằng nếp sống giản dị... Tuy nhiên cần nên nhớ rằng, song song theo đó

là phải thận trọng với các hành động của thân, khẩu, ý.



Ăn uống mà không cẩn thận, không biết chọn lọc thì cũng là một trong những nguyên nhân trực tiếp gây bệnh “*Họa từ miệng mà ra, bệnh cũng từ miệng mà vào*”. “*Tập quán không ăn thịt động vật do tác dụng thuần túy vật chất của nó lên tâm linh con người, sẽ có ảnh hưởng ích lợi nhất cho vận mạng của nhân loại*”. (Albert Einstein).

Về nguyên tắc, chúng ta chỉ nên ăn uống khi đói và khát. Tuy nhiên, về phần trước, bạn có thể uống với những lượng ít một, suốt ngày được. Đây lại là điều nên làm. Và khi bạn thèm ăn cái gì thì nên ăn trên tinh thần là: ăn vừa đủ, không thái quá, không bất cập.

Thân thể loài người chúng ta tuy cần ăn uống để sinh tồn, song đó chỉ là một loài thực phẩm thô sơ mà thôi, con người

cần phải dựa vào tinh thần mà sống. Ví như chiếc xe cần phải có xăng mới chạy được, con người cũng phải nhờ vào ăn uống thì mới có sức sống, mới có thể sinh hoạt, mới có thể vận động được. Song người tu hành không cần phải ăn bổ dưỡng mà phải quán thực phẩm bất tịnh để tâm nhàm chán, xa lìa.



Thân tứ đại là khối bất tịnh, hôi thối, ứ trước có gì là tốt đẹp, quý báu đâu mà ta phải xem nó là quan trọng. Hàng ngày nó phải luôn luôn tiếp nhận tứ đại bất tịnh bên ngoài (thực phẩm). Nuốt vào những thứ bất tịnh hôi thối ấy, có hạnh phúc gì đâu mà chúng ta ưa thích. Những người ưa thích thực phẩm, ưa thích ăn uống là những người ngu si, vô minh; đồ ăn uống là bất tịnh ứ trước mà cứ mãi mê tham ăn hốt uống thì thật là đáng trách, đáng chê. Cuộc sống của họ chẳng có ý nghĩa gì, chỉ ăn, ngủ, đi cầu và dâm dục, toàn là sống trong sự nhiễm ô bất tịnh. Đời sống của họ đang chui vào một cái



bao đựng đầy đồ hôi thối. Thật đáng thương vậy! Người xuất gia ăn đồ càng dở càng tốt, không có dinh dưỡng thì lại càng tốt nữa, để tâm khỏi phải đắm nhiễm trong những thực phẩm thọ dụng. Thế nên, đối với vấn đề ăn uống đừng quá coi trọng. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu hành; không cần phải có quá nhiều chất dinh dưỡng, nhưng cũng không ăn những đồ hư hoại khiến cho cơ thể sinh bệnh, đó là thực hành pháp trung đạo.

## **V- BẢN CHẤT BÁT TỊNH CỦA THỨC ĂN**

Như các bạn đã biết, muốn có một bát cơm để ăn thì phải qua những giai đoạn lưu chuyển rất nhiều phần. Ví dụ: hạt lúa có thể làm nhân cho những bông lúa vàng là quả trong mùa gặt sau nếu người ta đem gieo nó xuống đất; nhưng nó cũng có thể làm cho người ta no bụng, biến thành máu thịt trong cơ thể và thành phân bón cho cây cỏ, nếu chúng ta đem nấu nó để mà ăn. Như thế một nhân chính có thể thành ra quả này hay quả khác. Nếu những nhân phụ khác nhau muốn hạt lúa ở mùa này thành bông lúa ở mùa sau thì phải có đất, có nước, có ánh

sáng, có không khí, có thời gian, có nhân công; muốn nó thành máu huyết thì phải nấu, phải ăn, phải có bộ máy tiêu hoá.

Cho nên khi nói nhân quả là tách riêng sự vật ra khỏi cái chung cùng toàn thể của vũ trụ, lấy một khía cạnh nào đó để dễ quan sát, nghiên cứu, chứ muốn nói cho đúng thì phải dùng 2 chữ: “*nhân duyên*”. Cũng như một nhà khoa học, khi muốn nghiên cứu một phần nào trong cơ thể, khu biệt, cắt xén bộ phận ấy ra khỏi cơ thể để nghiên cứu cho dễ, chứ thật ra bộ phận ấy không phải biệt lập mà trái lại có liên quan mật thiết đến toàn cả cơ thể.



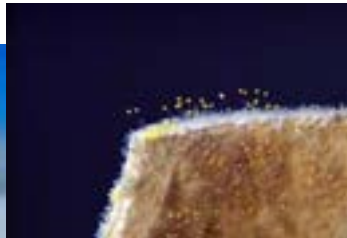
Như bây giờ ta Quán thức ăn bất tịnh về một quả đu đủ. Khi bổ trái đu đủ ra thì rất thơm ngon, từng thớ thịt vàng thơm ngon mát nhìn thôi cũng đã thấy thích ăn rồi, nhưng để quả đu đủ một hoặc hai, ba, bốn ngày sau. Chúng ta thấy trái đu đủ bất

đầu nổi men trắng lên lấm thắm những hạt mốc đen bầm tím xung quanh trái đu đủ, mùi chua và mùi thối bốc lên trên những thớ thịt thơm ngon mát ấy, bây giờ nó không còn thơm ngon nữa, mà thay vào đó là sự thối rữa, đục đầu rệu đó bể nứt ra. Vi khuẩn và giòi đục nát trái đu đủ, trái đu đủ được trở thành phân bón cho cây đu đủ khác nhờ phân bón này nên cây tốt tươi, ra hoa kết trái cho những quả ngon ngọt và như vậy, sự lưu chuyển sanh diệt của cây đu đủ đi từ dạng này đến dạng khác biến đổi không ngừng. Bất cứ một vật gì trên cuộc đời này đều biến đổi sanh diệt... như vậy cả.

Có lần tôi nghe một người bạn kể rằng, muốn làm xì dầu cho ngon bán cho đất hàng, người ta chế biến xì dầu từ xương bò, xương trâu, da trâu, da bò. Người ta nấu xì dầu với một dung lượng axit rất cao để làm tiêu huỷ xương của động vật, đối với chất cặn bã thì người ta bón phân cho cây, nhờ phân tốt nên cây ra hoa kết trái ngon ngọt, con người thừa hưởng ăn vào, rồi con người lại thải ra nguyên chất cặn bã đó. Rồi chất cặn bã đó lại là phân bón cho cây, cây ra hoa kết trái con người lại ăn, và như vậy sự tuần hoàn liên tục trong từng mỗi chu kỳ. Vì thế

trên cuộc đời này con người và vũ trụ có một mối liên hệ thân thiết với nhau.

Bằng chứng cụ thể là rau cải để xuống nước thì nổi, thịt cá lại chìm; rau cải để lâu ngày thì héo khô hoặc ung bầy mà ít hôi, còn thịt cá để lâu ngày thì sinh, ương, hôi tanh không ai chịu nổi, và khi ăn vào ta thấy trong người lại rất nặng nề mệt nhọc và khó tiêu.



Khi quán xét một đĩa thức ăn bất tịnh ta thấy có đặc điểm như sau: bắt đầu lên men chua, mốc meo, bị rửa chắt sền sệt, mùi đặng đặng, sinh lên với những hạt đen li ti bao quanh phần thức ăn ở trên, lớp thức ăn có một lớp màng bao quanh đó là màng lên men và đó cũng là vi sinh vật đang ăn nên tạo một lớp màng men. Nếu để thêm 1 tuần, đĩa thức ăn sẽ biến thành một chất lỏng sền sệt màu vàng xanh xám lúc đó thức ăn đã bắt đầu khô lại, vi khuẩn đã ăn gần hết. Nếu để thêm 1 tháng thì đĩa thức ăn sẽ biến sạch, không còn gì cả, vì các côn trùng và vi khuẩn đã ăn hết cả rồi. Nhưng vẫn còn sót lại chất hôi chua mùi cháy nám của thức ăn, mùi cháy nám này do vi khuẩn tạo thành. Hơn nữa, ngay khi con vật bị giết protein trong cơ thể đông lại và các chất men tự hoại được phóng thích ra. Thịt súc vật, cá, trứng phân huỷ và thối rửa rất nhanh. Thịt sống thối rửa có thể làm nhiễm độc bàn tay người nấu. Vi khuẩn gây độc hại không bị tiêu diệt hết, ngay cả khi đun nấu lên, nhất là khi nấu chưa chín, quay cả con. Thịt ở lại trong cơ thể 5 ngày mới được đưa ra hết, còn thức ăn khác như rau cải hoặc thịt nấu chín chỉ cần một ngày rười.



Vì thế, thức ăn thịt, cá để khoảng 2 ngày đã thành thức ăn bất tịnh, nếu chúng ta tiếc không đổ thì khi ăn vào sẽ bị bệnh vì thức ăn đó đã bị ruồi, bọ, troi giòi rúc rĩa, mùi hôi thối xông lên không ai chịu nổi cái đĩa thức ăn đó, chẳng khác gì cái thây chết.

Con người là động vật cao cấp nhất, sử dụng cả thức ăn thực vật lẫn động vật. Lượng thức ăn ở trên trái đất cũng chỉ nuôi được một số người nhất định nào đó và nếu quá giới hạn cho phép, con người sẽ bị đói và bệnh tật đe dọa. Cuối cùng trong vòng tuần hoàn của môi trường sinh thái, những vi khuẩn và vi rút sinh bệnh sẽ ăn thịt con người lại, phân huỷ cơ thể con người thành các chất khoáng để trả lại cho thiên nhiên.

Mỗi năm ở Hoa Kỳ có khoảng 80 triệu trường hợp bị mắc bệnh do thực phẩm gây ra, trong đó có đến 10 triệu người Hoa Kỳ bị bệnh có liên hệ tới ăn thịt động vật, bởi vì trong thịt có quá nhiều chất độc hại như các vi khuẩn, các kí sinh trùng, các chất cặn bã của thuốc thú y và các chất hoá học nặng như chì, thuỷ ngân... còn đọng lại trong thịt.

Ngày nay, để giảm phí tổn đồng thời làm giảm bớt chất phế thải của súc vật, các nhà sản xuất thịt tại Hoa Kỳ đã pha trộn khoảng 40 tỉ ngàn cân Anh (pounds) đồ phế thải lấy từ các lò sát sinh hàng năm và hàng tỉ (pounds) phân gà lấy từ các xưởng chăn nuôi vào thức ăn heo, bò, và gà. Riêng phân gà càng ngày càng được các nhà sản xuất thịt dùng nhiều để nuôi bò, bất kể điều đó có thể nguy hại tới sức khoẻ của người tiêu dùng.



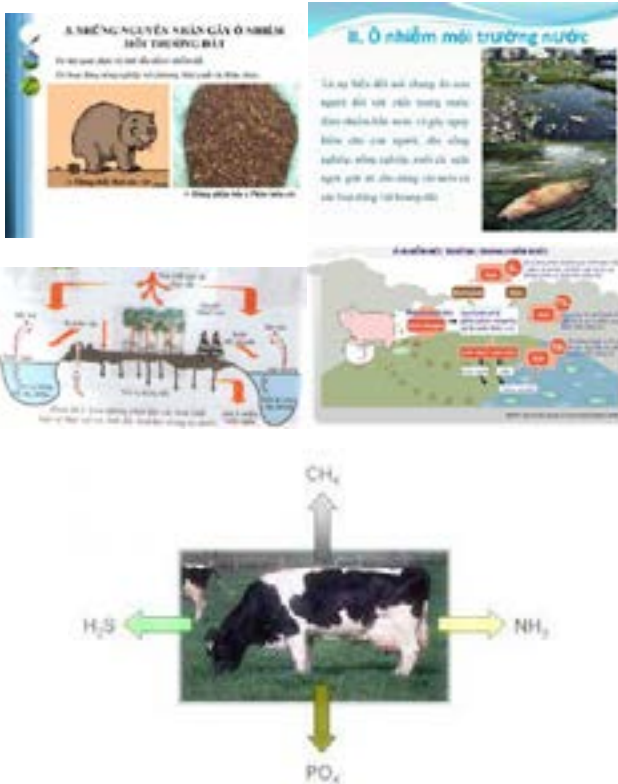
Được biết đồ phế thải của gà là nguồn sinh sản ra vi khuẩn trong số đó có

Salmonella và Campylobacter, hai loại vi khuẩn này có thể gây ra bệnh cho con người, cũng như các ký sinh trùng của hệ thống tiêu hoá, các chất cặn bã của thuốc thú y và những chất kim loại nặng như arsenic, chì, cadimium và thủy ngân. Những thứ vi khuẩn và chất độc này truyền vào con bò và có thể truyền vào những người ăn thịt bò bị nhiễm chất độc.

Trung tâm kiểm soát bệnh dịch CDC ở Atlanta ước tính mỗi năm ở Hoa Kỳ có khoảng 80 triệu trường hợp bị mắc bệnh do thực phẩm gây ra, trong số đó có 9.000 người chết. Vi khuẩn Salmonella khiến 4 triệu người bị ngộ độc, trong đó có gần 1.000 người chết. Vi khuẩn Campylobacter, loại vi khuẩn này gây ra bệnh viêm cấp tính đường tiêu hoá, khiến 6 triệu người bị bệnh mỗi năm và có khoảng 400 người chết. Vi khuẩn E-Coli, một loại vi khuẩn tìm thấy trong thịt bò nhiễm độc của cơ sở sản xuất thịt Hudson, khiến 250 người chết mỗi năm và làm cho 20 ngàn người lâm bệnh.

Giết súc vật để làm thức ăn cho con người, có nghĩa là chúng ta đang huỷ hoại một cách từ từ trái đất chúng ta đang ở.





Hầu như chúng ta ai cũng biết thời tiết và khí hậu đang xáo trộn trên trái đất do sự ấm nóng quả đất gia tăng và những trận mưa axit đều là những vấn đề trọng đại của chúng ta, nhưng rất ít người biết rằng kỹ nghệ sản xuất thịt đã và đang góp phần không nhỏ nên tình trạng môi sinh nghiêm trọng.

Các khẩu vị ăn thịt ngon của con người

đã và đang huỷ diệt cây rừng, làm ô nhiễm không khí và nước uống, đồng thời góp phần tạo nên sự ấm nóng quả địa cầu, làm xáo trộn thời tiết và khí hậu ở khắp nơi trên thế giới. Nếu không tự tiết giảm nhu cầu ăn ngon, chúng ta có thể tự giết hại, không những chính chúng ta mà còn giết hại con cháu chúng ta trong tương lai.

Chúng tôi có thể đưa ra những con số thống kê về những con gà nuôi để làm thịt được nhốt như thế nào trong các xưởng chăn nuôi hay tình trạng dùng thuốc antibiotic drugs hoặc những con heo con sống như thế nào để họ bán cho có nhiều tiền.

Nhưng những con số thông kê rất là khó khan lại khó tưởng tượng được, và chúng tôi cũng không thể in những tấm hình màu đầy khủng khiếp của các nhà máy nuôi thú vật làm thịt. Máu và thức ăn không thể trộn lẫn. Nhưng chúng tôi có thể kể ra đây cho các bạn về lối sinh sống tiêu biểu của một vài loại gia súc.

Trong tất cả cơ xưởng chăn nuôi gia súc, gà mái đẻ phải chịu những nghiệt ngã nhất của đời sống. Từ 3 đến 5 con gà được nhốt giữ trong một hộp lưới hình chữ nhật

có kích thước khoảng 2 gang tay bề rộng và 3 gang tay bề dày (12 inches x 18 inches) mà chung quanh bằng dây kẽm; những hộp như vậy được sắp chồng lên nhau. Đèn điện được thắp sáng trung bình 20 giờ một ngày để ăn nhiều, đẻ nhiều. Hầu hết gà đều bị cắt mỏ để cho chúng không cắn lộn nhau vì bị căng thẳng thần kinh do sống trong một môi trường chật hẹp. Khoảng 95% trứng được sản xuất bởi các nhà máy gà đẻ này.



Gà làm thịt (broiler chickens) được sản xuất bởi các cơ xưởng tương đối khá hơn gà mái đẻ nêu trên. Sau khi nở, gà được chuyển đến xưởng chăn nuôi mà mỗi xưởng có thể chứa đến nhiều ngàn con. Khi gà con lớn dần, sự khủng hoảng tinh thần cũng gia tăng

theo vì không đủ chỗ để xoay trở. Nhiều chú gà ở giữa 1 đám gà ngàn con thường bị chết vì ngột thở.

Gà được nuôi khoảng 4 tháng, tức cân nặng 3,5 cân Anh là được chuyển đến lò sát sinh để làm thịt bán ra thị trường. Mỗi năm, Hoa Kỳ nuôi và giết khoảng 7 tỉ con gà để làm thức ăn cho con người.



Heo cũng được nuôi giữ trong những điều kiện chật hẹp tương tự. Họ nuôi chúng với kỹ thuật mới về di truyền tính gen (genetic engineering) làm cho heo thật mau lớn với phí tổn thật ít. Thực phẩm của chúng thường trộn đủ loại thuốc. Heo cái chịu đựng thê thảm nhất. Chỉ 5 ngày sau khi sinh ra heo con, mẹ con chúng bị tách rời khỏi nhau ngay, để heo mẹ được cho thụ tinh nhân tạo,

tiếp tục chu kỳ đẻ mới. Heo con được nuôi khoảng 5 đến 6 tuần là bị giết để chế tạo bacon (món thịt lừng muối xông khói) một số khác nuôi đến 18 tuần là bị giết để chế thành giăm bông và sườn.

Cũng như heo, bò con vừa sinh ra là bị tách rời khỏi bò mẹ ngay, nhiều khi không có cơ hội ngậm vú mẹ lấy 1 lần trong cuộc đời, bò mẹ cũng không có cơ hội âu yếm liếm lên mình đứa con bé bỏng, đáng thương mà nó đã mang nặng đẻ đau, đưa vào cuộc đời. Bê cái nuôi riêng để thành những cái máy đẻ mới, còn bê đực được nuôi trong những cái chuồng rất hẹp bề ngang để bê không thể nhúc nhích được vì người tiêu thụ muốn thịt mềm. Chúng bị nhốt trong bóng tối suốt 100 ngày và được cho ăn bằng các thực phẩm lỏng nhân tạo không có chất sắt, cốt để cho con bê nhiều máu, khi hạ thịt chúng có màu hơi tái tái mà nhiều người thích ăn. Cũng chỉ vì chiều theo cái ý thích này của thực khách mà cuộc sống của những con bê trở nên khốn khổ, tù tội và tiêu chảy suốt đời do ăn loại thực phẩm lỏng đặc biệt để thịt được mềm.



Còn bò sữa cũng vô cùng đau đớn vì thường xuyên bị chích thuốc kích thích BGH (Bovine Growth Hormon), mục tiêu sản xuất thật nhiều sữa để cung cấp cho con người. Kích thích tố BGH tạo nên sức ép lớn từ cảm giác đến cơ thể, các bộ phận bị ép lớn và rộng thêm ra, từ chân cẳng đến bầu sữa, bầu vú sữa lớn đến nỗi họ phải dùng những túi nâng vú để nâng đỡ sức nặng và để cho vú khỏi chạm đất. Năm 1930, trung bình 1 con bò vắt sữa sản xuất được 12 cân Anh sữa; đến năm 1988, sự sản xuất gia tăng đến 39 pounds và ngày nay, 49 cân Anh 1 ngày.

Nỗi đau khổ khi sống của những con gà, con heo, con bò nói trên không diễn tả hết được thì khi chết cũng khó mà diễn tả được nỗi khiếp đảm của chúng. Những con bò khi bị chuyển lên xe đưa về lò sát sinh là chúng đã bắt đầu sợ hãi. Có những con không chịu lên hay xuống xe tải nên bị kéo bằng dây cáp

(cable) trông rất là thảm thương, chúng cứ ghì lại, nước mắt ứa ra như là có linh cảm sắp lên đoạn đầu đài.



Như chúng ta biết, hầu hết thú vật đều có bộ não và hệ thống thần kinh giống như con người. Chúng cũng có những cảm giác, biết nóng lạnh, sợ hãi và giận dữ như chúng ta. Khi sợ hãi, chúng cũng giống như con người là nhịp tim đập mạnh, áp suất máu lên cao, hơi thở hỗn hển... Chúng đều muốn sống như chúng ta. Có nên vì ngon miệng mà chúng ta đẩy biết bao sinh mạng vào hoàn cảnh khốn khổ như vậy suốt cả cuộc đời chẳng?





Dưới đây là các con số thống kê gia súc bị giết hàng năm tại Hoa Kỳ để làm thức ăn cho con người.

1) Gà thịt (meat chickens): 7.500.000.000 con.

2) Gà tây (turkeys): 290.000.000 con

3) Heo (pigs anh hogs): 950.000.000 con

4) Bò và bê (beef calf): 35.000.000 con

5) Cừu (sheep): 5.000.000 con

Tổng cộng là 8.780 tỉ con vật bị giết mỗi năm và cứ mỗi giờ có 1 tỉ con vật bị giết để làm thịt cho người dân Hoa Kỳ ăn, trong đó có chúng ta.



Theo ước tính, trung bình mỗi người sống ở Hoa Kỳ từ lúc biết ăn thịt (5 tuổi) đến chết (75 tuổi) ăn cả thảy 3.640 con gà. Các bạn thử tưởng tượng một bầy gà 3.460 con lớn như thế nào?

Những người ăn chay đã nói lên lòng nhân từ của họ đối với thú vật. Họ không ăn thịt cá, bởi vì họ tin tưởng thú vật có quyền được sống và được đối xử như con người. Súc vật không thể là thức ăn cho con người. 15% những người Hoa Kỳ ăn chay cho rằng, lòng nhân từ đối với thú vật là nguyên nhân chính thúc đẩy họ ăn chay.

Nguyên do chính của tình trạng thiếu ăn ngày nay trên thế giới không phải là vì không thể sản xuất đủ thực phẩm cho con người mà là do sự phung phí thực phẩm của các quốc gia kỹ nghệ, hay nói rõ hơn là nguồn gốc của tình trạng đói bắt nguồn từ sự tham ăn thịt của con người.

Những trẻ em trong các quốc gia đang phát triển nằm đói bên cạnh những vựa ngũ cốc đang chờ xuất cảng qua các nước tiên tiến làm thức ăn nuôi gia súc, yểm trợ cho nền văn hoá ăn thịt của những quốc gia giàu có.

Ăn thịt không chỉ là lý do đưa đến tình trạng thiếu ăn trên thế giới mà còn là nguyên nhân lớn đưa đến nhiều tai họa khác như là hạn hán, sóng thần, núi lửa, chiến tranh, động đất, mưa đá... Vì thế, chúng ta phải thay đổi tập quán ăn thịt.

Các nhà dinh dưỡng học ước tính rằng nếu như dân chúng Hoa Kỳ giảm mức độ ăn thịt mỗi năm khoảng 1% thì sẽ cứu nhiều triệu người đói trên thế giới, và nếu như không có sự lãng phí thực phẩm thì mỗi năm trên thế giới có khoảng 118 triệu tấn protein thực vật dùng cho con người, số lượng này tương đương với 90% số lượng protein thiếu hụt.

Con người vì vô minh nên tham muốn ăn ngon, thì suốt đời lăn la bên cạnh những cao lương mỹ vị, quanh quẩn bên những bàn tiệc, tìm khoái khẩu trong rượu ngon, vị lạ. Thế giới của họ thu hẹp lại trong những món ăn và những người bạn rượu vô minh.

Có hai kẻ giúp đỡ, có hai tên kẻ làm kế hoạch, bọn chúng là gì? Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục! Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, cho

nên sách nho có nói rằng: “*Thực, sắc tánh dã*”. Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh vậy. Song mình phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Trí tuệ tại sao chẳng hiện? Đó chính là do mình có lòng tham ăn, làm tham sắc. Các bạn ạ!

Ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Con người sinh ra thì biết ăn, con nít sinh ra là biết uống sữa. Không có sữa thì nó khóc, uống rồi lại muốn thêm nữa. Đúng vậy! Lòng tham này mới sinh ra đã có, sau khi có lòng tham ăn rồi thì sinh ra lòng tham sắc. Con trai thì ham nữ sắc, con gái thì ham nam sắc, quyến luyến nhau, ham muốn không chịu buông bỏ, không thể nhìn suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ tinh hoa đều biến thành tinh. Hễ tinh mà sung mãn thì sinh ra lòng sắc dục, cho nên người xưa nói rằng: “*Bão noãn tư dâm dục. Cơ hàn khởi đạo tâm*”, nghĩa là: “*No ám thì nghĩ đến chuyện dâm dục. Đói lạnh mới khởi lòng trộm cắp*”. Khi ăn no bụng rồi, con trai nghĩ đến con gái, con gái thì nghĩ đến con trai, chỉ có khởi dục niệm này. Khi nghèo thì nghĩ cách trộm cắp, cũng vì để có đồ mà ăn, ăn rồi tình dục lại khởi

lên. Thế nên hễ ăn cho đủ chất dinh dưỡng, mập mập phì nộn rồi thì lại chỉ khởi lòng dâm dục. Con người trước tiên là khởi lòng tham ăn, muốn ăn thật ngon miệng, muốn ăn để thân thể cường tráng. Song ăn ít thì không đủ, mà ăn nhiều làm sao thỏa mãn được lòng tham? Cho nên người ta chết vì sắc, vì thực. Nếu vô minh không có thực và sắc toa rập<sup>[2]</sup> thì chẳng có thể tác hại được ai.

## **VI- NỖ LỰC TU TẬP ĐỂ ĐỀN ĐÁP CÔNG ƠN ĐÀN NA CÚNG DƯỜNG**

Tôi rất cảm phục một người ở Việt Nam, vị đó tức là Hoà thượng Thông Lạc. Ngài không ham tiền cũng không ham sắc. Ngài chẳng thèm nhìn đến những phẩm vật người ta cúng dường Ngài. Đó là việc mà kẻ phàm phu không làm được, bởi vì không ai có thể buông bỏ được lòng tham, thậm chí còn coi tiền tài như tánh mạng. Nhưng Ngài thì rất thanh thoát, coi nhẹ tiền tài, lễ vật chất cả đống một chỗ ai muốn lấy gì thì lấy, Ngài không để ý tới, ai muốn giữ tiền thì cứ giữ, chứ Ngài không giữ, và Ngài để cho kẻ giữ tiền kia tiêu xài bao nhiêu tiền cũng được, những kẻ phung phí đó sau này

đều phải trả nợ nhân quả rất khôn khổ. Các bạn thấy đó phải chăng sau đó Ngài đã quản lý tiền bạc một cách chặt chẽ hơn, không phải vậy. Không những Ngài không quản lý tiền bạc mà ngay đến nhìn Ngài cũng không thèm nhìn nữa. Các bạn coi định lực của Ngài cao như thế nào!

Ngài có chiếc bát bằng inóc rất đẹp, những ai muốn xin Ngài đều cho, cho đến cái nắp bát ai không có hỏi Ngài, Ngài đều vui lòng cho tất cả.



Ngài chỉ ăn ngày 1 bữa Ngọ, có gì ăn nấy, không đòi hỏi cầu kỳ. Có hôm không có nước tương để chấm rau, Ngài lấy chút muối hoà với nước lã chấm ăn ngon lành. Bởi vì Ngài không nhập theo sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, cho nên chứng được quả A La Hán. Ngài tu hành cảm ứng rất lớn nên Ngài

thường bảo hộ Việt Nam này. Có người nhận ra được Ngài là ai, nhưng cũng có người chẳng biết được đức hạnh của Ngài, do đó nhục mạ sát mạ Ngài, gọi Ngài là “Á Dương Tăng” (ông thầy ngu dốt).

Năm nay thân thể Ngài đã 80 rồi, bằng tuổi của đức Phật ngày xưa, nhưng Ngài vẫn còn mạnh khoẻ, quắc thước, bước đi nhẹ nhàng thoăn thoắt. Mỗi ngày đều lên Tổ đường giảng dạy cho các tu sinh. Giọng nói của Ngài rất từ ái và hùng tráng như tiếp sức cho các trò học của mình. Nếu như ai ai cũng tu hành như Trưởng lão Thông Lạc, chẳng tham, chẳng nhiễm thì Phật giáo nhất định ngày càng sáng tỏ và phát triển, chánh pháp sẽ trụ thế. Ngài đã làm cho tôi hết sức tôn kính và hoan hỷ. Tôi luôn lấy tấm gương của Ngài để soi sáng cuộc đời tu của mình.

Các bạn ạ! Không thể nói rằng tất cả ở Tu viện Chơn Như đều tốt đẹp, đều là Phật pháp cả. Song mọi người ở đây đều y chiếu Phật Pháp mà thi hành, không chú trọng đến chuyện ăn ngon mặc đẹp, ở tốt, họ chỉ chú trọng làm sao duy trì cái thân tứ đại giả hợp này để sống là đủ rồi. Nhu yếu của chúng ta là pháp, là mùi vị pháp vô thượng. Thế nên

mỗi ngày ở tu viện Chơn Như đều có giảng kinh thuyết pháp. Lúc nghe kinh thì cần phải dừng mãnh tinh tấn, hết lòng mà nghe giảng về những bài đạo đức nhân bản - nhân quả đừng lười biếng. Các bạn nghe giảng không phải vì Trưởng lão mà nghe, nghe là vì mình mà nghe. Nếu các bạn chuyện gì cũng biết cả. Những điều mình biết là thứ “thế trí biện thông” thứ thông minh có thể biện biệt, thấu đạt chuyện đời của kẻ phàm phu. Học Phật pháp tức là vì mình mà học, không phải là vì Trưởng lão hay vì người khác mà học. Các bạn hãy ghi nhớ, đừng để cho thời gian trôi qua vô ích, rồi sau đó có hối tiếc thì đã trễ.

Tôi nhớ cổ nhân có bài thơ sau:

*“Sừ hòa nhật đương ngọ*

*Hẩn trích hòa hạ thổ*

*Thuỳ tri ban trung san*

*Lạp lap giai tân khổ!”*

Nghĩa là:

*“Bữa đất dưới nắng trưa*

*Mồ hôi đầm bông lúa*

*Bưng bát cơm ai biết*

*Mỗi hạt mỗi gian khổ?”*





Đa số người đời không biết đến đạo lý “mỗi hạt mỗi gian khổ”. Do đó, họ mặc sức phí phạm của trời, tha hồ huỷ hoại thức ăn. Các bạn nên biết rằng lý do nhiều người không có cơm ăn trên thế giới này là vì xưa kia họ đã phí phạm thực phẩm, nên kiếp này họ phải gánh chịu quả báo là không có cơm ăn. Tôi cần phải nói ra đạo đức đơn giản này cho mọi người hiểu rõ để sau không còn phung phí thực phẩm một cách vô lý nữa.

Đức Phật dạy khi ăn cơm người tu phải “Tam đề ngũ quán”. Nhưng thường chúng ta thấy phần đông chỉ quán lấy lệ, chỉ có hình thức bên ngoài chứ chẳng thật tâm quán tưởng. Ngũ quán tức là 5 điều quán tưởng, đó là:

1) Xét công mình tu hành được nhiều hay ít, và xét của ấy từ đâu đem đến cúng dường, xem mình có xứng đáng nhận thọ hay không? Nếu không xứng đáng mà thọ công khó nhọc của người thì mang nợ. Vì thế, chúng ta phải luôn luôn nhớ, hổ thẹn mà cố gắng tu hành làm sao cho xứng đáng.

2) Xét lại đức hạnh của mình, được những điểm ưu nào, còn những điểm khuyết nào để sửa.

3) Xét ngừa tâm tham của mình, không để nó xâm lấn. Giả sử đi khát thực về thấy toàn rau muống luộc rồi sanh ngán nghĩ đến món ăn ngon. Như vậy là có lỗi tham ăn. Chúng ta phải nhớ ngừa tâm tham ấy chớ đòi hỏi, ăn sao cũng được miễn sống để tu hành là quý rồi.

4) Nên xem việc ăn uống chỉ là món thuốc để trị bệnh. Như khi đói quá thì tay chân rũ liệt, không muốn nói cũng không muốn đi, đó là bệnh chớ gì? Rồi sau khi ăn vài chén cơm thấy khoẻ... Vậy cơm là thuốc trị bệnh. Mà đã là thuốc thì dù thuốc đắng thuốc ngọt gì cũng uống, uống cốt để trị bệnh, đừng chê khen gì cả. Nếu chúng ta ăn mà nghĩ ngon dở thì tức là đã lệ thuộc vào

cái lưỡi, chứ không phải ăn để trị bệnh. Nếu ăn để trị bệnh thì dù đắng cay ngon dở gì cũng được, miễn trị được bệnh đói thì thôi.

5) Nghĩ mình tu là quyết định thành đạo nghiệp. Tức phải thể nhập vào 4 thiền làm chủ sanh tử, kế đó thực hành công hạnh cứu giúp chúng sanh. Cho nên mới ráng mà thọ món ăn này chớ chẳng phải no đủ để vui chơi. Chúng ta thấy có rất nhiều người làm khi nói rằng: ăn thứ này bổ có thể lên cân, ăn thứ kia lâu ngày sẽ sụt ký... Như vậy, đó là chúng ta vì mập ốm chứ chẳng phải vì đạo nghiệp mà ăn.

Chúng ta ăn cốt để tu hành thành đạo độ sanh, đó là ý nghĩa mà đức Phật bắt phải quán trước khi ăn. Thế mà hiện nay có người dám tuyên bố trước đại chúng rằng: *“Ăn chay đã quá lắm rồi, tại sao lại phải Tam đề ngũ quán?”*. Nghe như vậy tôi cảm thấy thật buồn. Bởi vì, chúng ta đã sẵn bệnh buồng lung, nếu không hằng xét mình thì dễ bị nghiệp lôi, nên Phật bắt chúng ta trong tất cả hành động đều phải tỉnh giác, không để cho thói xấu xâm nhập. Khi ăn chúng ta khởi Tam đề ngũ quán là để xứng với tư cách của người cầu giải thoát. Nếu chúng ta

không xét, không nghĩ, vừa ăn vừa cười hỷ hả suy nghĩ lung tung mất chánh niệm rồi nói chuyện nhảm nhí thế gian thì thực là trái đạo.

Có người bảo rằng: “*Tín đồ cúng là lẽ đương nhiên, tôi tu họ phải cúng cho tôi ăn*”. Lý luận như vậy thật là không chịu nổi, họ có thiếu nợ mình đâu mà phải cúng cho mình? Sở dĩ họ cúng là vì họ muốn châm một ít dầu vào ngọn đèn Tam Bảo, để soi sáng thế gian cho mọi người thoát khỏi mê lầm. Vì chúng ta là những người nhân danh Tam Bảo, giữ cho Phật Pháp thường còn ở thế gian. Tín đồ giúp chúng ta là muốn cho Phật Pháp được lâu dài, để chúng sanh được cứu giúp khỏi vòng sanh tử, chớ chẳng phải họ giúp chúng ta ngồi không ăn chơi. Nhận của tín thí thì phải đủ tư cách của người giải thoát. Bằng tu mà tính chuyện tầm phào, bắt người cúng dường cho mình là chuyện không thể được. Đó chỉ là lý luận của kẻ si mê lầm lạc, ngu dốt, hạng liệt tuệ. Tôi nhớ có một câu trong Qui Sơn Cảnh sách: “*Khiết liễu tụ đầu huyên huyên, dẫn thuyết nhân gian tạp thoại*”. Nghĩa là ăn cơm no bụng rồi thì chẳng chịu lo tu, nhóm ba hạp bảy nói chuyện động trời giạt gân... hết nhóm

ngó lỗi của người này, hết nhòm ngó lỗi của người kia đi vô đi ra thấy người mà mình ghét, liếc con mắt háy nguýt như con dao sắc lém. Người ta thường nói: *“Thấy mặt kẻ thù như kim đâm vào mắt; ở chung với người nghịch như ném mật nằm gai”*. Cái khổ phải hội ngộ đối với hai người ghét nhau cũng như thế.

Huynh đệ cùng tôn thờ một lý tưởng, cùng tôn thờ một vị thầy mà đã như vậy. Huống chi đối với người không lý tưởng không thầy, người dưng nước lã, khác giống, khác nòi, một khi đã thù ghét nhau rồi mà phải sống bên cạnh nhau thì thế nào cũng có một ngày xảy ra đại họa.

Chúng ta không lo khắc niệm bên trong, ngoài tuyên dương pháp lục hoà mà chỉ nói toàn chuyện thế gian. Tệ nạn ấy hầu như đã lan tràn khắp chùa chiền. Chúng ta ít nghe bàn chuyện giải thoát mà chỉ bàn chuyện lẩn quẩn đâu đâu. Nếu chúng ta cứ bàn chuyện thế gian, mà chuyện thế gian là chuyện trong sanh tử thì làm sao chúng ta thoát khỏi sanh tử được. Chúng ta phải cố gắng làm sao thoát khỏi vòng sanh tử, để chèo thuyền Tam Minh cứu vớt chúng sanh

đó mới là ước nguyện của người tu theo Chánh pháp nguyên thủy.

Trong lúc đuổi theo cái vui, chúng ta đâu biết rằng vui ấy là nhân đau khổ. Hiện tại chúng ta tưởng bàn chuyện nói nhằm nhí, cười đùa đó là vui, nhưng đâu ngờ rằng chính đuổi theo cái vui tấp nập ấy là nhân khổ sau này. Chúng ta chạy theo cái vui sanh diệt thế gian tức không tránh khỏi cái khổ sanh tử ngày mai. Nhân sanh diệt tức quả sanh diệt, mà sanh diệt tức khổ nào vậy. Nếu chúng ta biết phản tỉnh thì đâu đến nỗi phải lang thang trong sáu nẻo luân hồi bao nhiêu kiếp, rồi nay lại bị nghiệp lôi cuốn mà sanh ra đây nữa? Nếu vì ước nguyện độ sanh mà có ra đây thì đâu có mê muội như thế này? Đã trôi dạt tự bao lâu nay mà không chịu thức tỉnh cứ chạy theo cái vui tào lao của thế tục ấy thì biết bao giờ mới thoát khỏi luân hồi? Nếu chúng ta không biết phản tỉnh, buông mặc cho thời gian trôi qua, thật đáng tiếc, thật đang mê muội!

Nếu chúng ta thọ nhận của thí chủ càng nhiều thì thí chủ được lợi lớn, mà phần mình thì bị tổn phước. Như trong kinh A Hàm có đoạn nói: Một hôm Ngài A Nan nằm

mộng thấy có một cái hầm lớn, dưới hầm toàn là người tu. Trên miệng hầm có một tấm ván bắt ngang, những người cư sĩ thông thả qua lại trên ấy. Bấy giờ ngài A Nan mới đem điềm chiêm bao nhờ Phật giải thích, Phật dạy: “*Sau này đệ tử của ta không biết giữ gìn giới pháp, chẳng gắng tu hành, thọ dụng của thí chủ quá nhiều mà không tu nên phải đọa, tức rơi xuống hầm. Còn những người thí chủ phát tâm làm phước cúng dường nên được sanh lên cõi lành, đó là hình ảnh của những người qua lại trên cầu*”. Các bạn thấy như vậy có buồn tủi không? Chúng ta tu là để độ cho thí chủ, đàng này trái lại người tu đi xuống, thí chủ đi lên, họ phát tâm cúng dường thì họ có phước, còn mình không chịu tu thì họa tự mang. Các bạn phải nên nhớ kỹ điều này. Ở đây tôi muốn chỉ cho các bạn thấy, nếu người nào được nhiều thí chủ dâng cấp rồi cho là mình có phước, ý lại vào phước báu của mình buông lung xài lớn, không biết xét nét, chẳng kể nỗi khó khăn khổ nhọc, thọ dụng càng nhiều thì thí chủ càng được lợi mà chính mình lại tổn hại. Ví như người mài dao và viên đá mài. Dao của người mài càng ngày càng bén, mà đá bị mài càng ngày càng

mòn. Người thí chủ dụ cho con dao được mài, còn người tu chẳng khác nào viên đá, người nào đến mài dao cũng bén, còn viên đá thì thiệt thòi. Thế nên, đừng tưởng người ta cúng nhiều là vinh hạnh, mà phải thấy đó là tiêu mòn phước đức của mình.

Nói như vậy thì sao? Mình có nên thọ cúng dường không, hay nên tự túc? Đây là chỗ cần chú ý, có lắm người nghe nói như vậy liền nghĩ: Thôi bây giờ mình phải tự làm để ăn. Rảnh lúc nào tu lúc nấy cho khỏi thọ của tín thí, khỏi mang tội trầm luân. Lý luận như vậy có đúng không? Hình như đa số chấp nhận là đúng. Chúng ta nên cẩn thận, phải hiểu cho tường tận điều này để không quanh quẩn lầm lạc. Đạo Phật chủ trương đi tu là làm khất sĩ làm kẻ ăn mày. Ăn mày đây không có nghĩa là rúc rĩa đồng bào, sâu mọt của bá tánh. Ăn mày đây là cốt gây duyên lành cho chúng sanh, chớ không phải vì muốn rúc rĩa khiến cho người phải khổ. Bởi vì muốn độ người thì một là mình ban ơn cho họ, hai là họ ban ơn cho mình, đó là kết duyên với nhau. Nếu mình và người không liên hệ gì thì khó mà độ được. Vì là người tu, chúng ta không có của cải gì để ban ơn cho họ, thì trước mình nhận ân của họ bằng



cách thọ đồ cúng dường, nhưng sau đó mình phải đem giáo pháp của Phật mà bố thí lại. Như thế họ giúp mình cơm áo mình giúp họ đạo lý, tuy một mặt mình thọ ân, nhưng một mặt mình cũng ban ân. Như vậy, trên đường tu tuy thấy mình như thiếu nợ mà thật sự không thiếu.

Điều này Phật đã nói rõ trong kinh A Hàm qua câu chuyện bà Di Mẫu xin Phật xuất gia: Di Mẫu Ma Ha Ba Xà Ba Đề xin Phật xuất gia. Phật không cho. Bà rất buồn khổ. Thấy vậy Ngài A Nan bạch Phật: *“Thuở xưa, thế Tôn được sanh ra mới 7 ngày Mẫu Hậu đã mất. Từ đó, một tay Di Mẫu nuôi nấng Thế Tôn cho đến lớn khôn, biết bao nhọc nhằn vất vả. Bây giờ bà xin xuất gia mà Phật không cho, chẳng lẽ Ngài không nhớ ơn sao?”*. Phật trả lời: *“Chính vì nhớ ơn mà ta đã dạy bà thọ Tam Qui Ngũ Giới, thế cũng đủ để trả ơn rồi”*. Như vậy, chúng ta thấy cách trả ơn của người tu không phải là đem tiền tài đáp lại, mà chỉ làm sao khiến người biết đạo, mến đạo rồi phát tâm tu hành đó gọi là đền ơn. Thí chủ giúp ta tài sản, ta giúp lại bằng pháp. Cả hai bố thí lẫn nhau.

Giả sử nay chúng ta thọ nhận của người mà chưa từng bố thí pháp cho họ, lỡ họ chết mất chúng ta có nợ họ hay không? Nếu nợ thì làm sao trả đây? Chúng ta nên nhận rõ điều này để tránh khỏi lo âu. Chúng ta nên ý thức rằng chúng ta là kẻ nợ của tất cả chúng sinh. Chẳng phải là nợ riêng của một người cúng dường nào. Vì sao vậy? Khi các bạn tuyên bố xuất gia tức là đã gánh vác cái nợ lớn lao của toàn thể chúng sanh rồi. Vì bản nguyện của người xuất gia là tự cầu giải thoát và cứu độ chúng sanh. Tức chúng ta là người gánh vác đưa đón chúng sanh qua khỏi biển trầm luân, cho nên ai cũng là chủ nợ của mình hết. Vì thế mà tôi dám tuyên bố một câu mạnh mẽ rằng: *“Tôi là kẻ nợ của tất cả!”*. Song, lười trả lẩn! Ai biết đòi mới trả. Nhưng cái nợ thì họ kéo lưng, níu áo. Còn nợ của người tu thì chuyển làm thầy trò. Như vậy Phật tử cúng dường Tăng, Ni nếu họ chưa được độ trong hiện tại thì trong vị lai họ cũng sẽ được độ. Vì họ đã có gieo duyên với Tam Bảo, đã có duyên thì thế nào cũng gặp lại nhau qua nghĩa thầy trò, làm thầy để độ trò, để cứu vớt họ qua khỏi luân hồi sanh tử. Thế nên, nếu là kẻ thực tu, quyết chí cầu giải thoát thì nợ của

thí chủ bao nhiêu cũng không sợ, vì đó là gây duyên để độ người. Chỉ những ai nhát nhúa muốn an phận thì mới sợ lẽ đó, rồi nghĩ rằng: Thôi mình làm tự túc sống, chẳng dính dáng gì đến ai hết. Phật gọi đó là ích kỷ chứ không phải vì chúng sanh. Nói tóm lại, nợ hay không nợ cũng tại nơi mình. Chúng ta có thể là kẻ nợ chịu nhiều thống khổ nếu chúng ta không thực tu hành, không nhất tâm cầu giải thoát. Ngược lại, chúng ta có thể là người độ thoát chúng sanh nếu chúng ta quyết chí tu hành giải thoát.

Chúng ta hãy nhớ đến hình ảnh của đức Phật khi xưa, một bình bát trên tay, đến đâu thì vào xóm làng khát thực, ai có cho thì ăn, không cho thì bụng trống về ngủ, ngồi thiền cho qua ngày đó, hôm sau lại đi khát thực. Chẳng riêng gì Phật mà cả mấy ngàn chúng Tăng cũng đều như thế. Các Ngài sống không có ngày mai, nhờ thế mà các Ngài luôn nghĩ đến giải thoát. Còn chúng ta vì có ngày mai, tháng tới, năm sau... cho nên quên mất chuyện giải thoát. Chúng ta bây giờ không thể theo hạnh khát sĩ như xưa mà chúng ta phải tìm kế sống, tôi thấy các nhà chùa có Tăng Ni phải đi làm vất vả lắm mới kiếm được bát cơm. Vì hoàn cảnh ngày nay

khác ngày xưa. Nhưng chúng ta phải sống thế nào cho hợp lẽ. Chỉ cần nghĩ hôm nay có sống, ngày mai có sống là đủ rồi đừng nghĩ đến sang năm nữa mà rối loạn, tâm không an định, tâm đã không an thì tu hành khó mà tiến bộ.



Đức Phật có lời dạy rằng: “*Các thầy muốn tiến tu đạo nghiệp trang nghiêm pháp thân thì ba việc thường phải chẳng đủ*”. Ba việc là ăn, mặc và ngủ. Chẳng đủ là hơi thiếu một chút chớ không phải không mặc, không ngủ. Đôi khi chúng ta hiểu lầm nghe nói chẳng đủ rồi thức hoài không ngủ, hoặc nhịn đói không ăn... đó chỉ là gốc bệnh. Người thế gian thì ngày 3 bữa lại thêm các món ăn chơi, chúng ta ăn ít hơn họ, ngày

1 bữa ngộ. Thiếu một chút đó là để mình “Tiến đạo nghiêm thân”. Mặc cho thế gian quần này áo nọ, chúng ta chỉ vài bộ vải cho ấm thân thôi. Về ngủ, người thế gian bảo phải ngủ 8 tiếng mới đủ sức khoẻ, thì chúng ta ngủ khoảng 4 - 5 tiếng thôi. Ăn, mặc, ngủ ta đều bớt thì sự tu hành mới dễ tiến. Trên đường tu chúng ta phải luôn nhớ hạn chế bớt 3 việc này.

Người đời đa số đối với 3 việc ăn, mặc, ngủ thường mê thích không thôi. Ngày qua tháng lại, sức nhớ thì tóc đã bạc rồi! Người thế gian đối với việc ăn thì chạy đua tìm món ngon vật lạ. Còn mặc thì nay quần này, mai áo nọ thay đổi luôn luôn. Ngủ thì phải làm sao cho êm ấm, ngủ cho ngon. Suốt cả cuộc đời chỉ lo ăn, mặc, ngủ! Có nhiều người nói có vẻ cao thượng, nào là lo cho gia đình, xã hội... nhưng chung qui cũng vì bản thân mình trước đã, mà vì bản thân mình cũng là vì cái ăn. Nói thế nghe tầm thường quá, song các bạn thử xét lại rồi sẽ thấy trên thế giới này, người ta đã gieo rắc biết bao nhiêu sự thống khổ cho nhau, cũng vì miếng ăn mà ra cả. Nhân loại vì tranh ăn mà phải đắm chìm trong chiến tranh khổ não chẳng những riêng loài người mà tất cả chúng sanh đều

như thế. Hầu hết nguyên nhân các cuộc đấu tranh điều là miếng cơm manh áo. Người đời vì say mê theo đó để ngày tháng trôi qua, phút chốc bạc đầu. Còn chúng ta là người thức tỉnh thì phải khác hơn chứ, đừng như thế. Nếu cứ mãi lo ăn, mặc, ngủ nói chuyện mà không chịu tiến tu thì thật đáng hổ thẹn. Phải không các bạn!

Tôi nhớ một câu trong bài kinh Qui Sơn Cảnh Sách nói rằng: “*Bất kính thượng trung hạ tọa Bà La Môn tụ hội vô thù*”, nghĩa là: không biết kính những bậc thượng trung hạ tọa khi tụ họp lại giống Bà La Môn không khác. Khi xưa, các vị Bà La Môn mỗi khi tụ họp thì ai đến trước ngồi trước, ai đến sau ngồi sau, không kính người lớn cũng chẳng tôn trọng người đức hạnh, gặp đâu ngồi đó không có thứ tự. Trong nhà Phật thì không phải thế. Người có giới đức thì ngồi trên, người có ít giới đức hơn. Vì sao đạo Phật chủ trương như vậy? Đạo Phật bình đẳng trên lý nhân quả, chứ không phải bình đẳng bằng sự ép buộc hay khóa bằng ai cũng như ai. Người nào có nhân tốt hơn tức được quả tốt hơn. Ví dụ ở thế gian một ông thợ rèn, rèn được 5 con dao thì được 50 đồng, còn một ông khác cần mẫn hơn rèn được

10 con dao thì được 100 đồng, nhân như thế thì quả như thế, đó là bình đẳng. Cũng vậy, một vị đi tu 15 năm thực sự có giới đức phải ngồi lên trên người chỉ tu có 2 năm, tùy theo nhân quả mà đoán định. Tôi cho một ví dụ: Trong 15 năm vị đó đã ăn chay trường không sát sanh thì phước đức của vị đó hơn người kia chứ. Còn vị kia mới tu ăn chay có 2 năm, còn 13 năm kia họ sát sanh. Như vậy chúng ta xét nhân quả để có sự bình đẳng phân cao thấp trong đạo Phật. Đôi khi chúng ta cố chấp vào hai chữ bình đẳng rồi thấy trong chùa bất bình đẳng, nhưng thật sự trong chùa phải căn cứ trên nhân quả, trên giới hạnh của từng người mà sự sắp đặt có sai biệt, tuy sai biệt mà bình đẳng, bình đẳng mà sai biệt. Chủ trương của đạo Phật là như vậy.

Nếu chúng ta không học lý nhân quả, không học giới luật, không biết đạo thì làm sao chúng ta biết kính người có đức hạnh. Do đó, mà khi tụ hội chẳng có thứ lớp giống như Bà La Môn.

Theo đạo Phật thì người tại gia phải kính trọng người xuất gia đúng phạm hạnh chứ không được “Coi trời bằng vung”, không

được khinh thường người xuất gia, không được phê phán người xuất gia. Người tại gia phải biết cúng dường và tán thán người xuất gia, như vậy thì mới không tạo ra nghiệp kiêu mạn, nếu không người tại gia sẽ trở nên cống cao ngã mạn, chẳng những không được công đức mà còn tạo tội nữa, theo định luật nhân quả thì chắc chắn sẽ đọa vào ba đường ác.

Tôi nhớ có 1 người tại gia kiêu mạn hỗn láo dám mạ sát Trưởng lão Thông Lạc, gọi Ngài là: “Á Dương Tăng” (ông thầy ngu dốt) những kẻ này sẽ phải đọa vào 3 con đường ác đến khôn khổ. Có 1 câu thơ xưa nói rằng:

*“Thí chủ nhất lập mễ*

*Trọng như Tu Di Sơn*

*Thực hậu bất tu đạo*

*Bị mao đái giác hoàn”*

Dịch là:

*“Một hạt cơm thí chủ*

*Nặng như núi Tu Di*

*Ăn xong không tu hành*

*Mang lông đội sừng trâu”*



Người tu khi thọ nhận sự cung kính cúng dường của kẻ khác thì phải biết tự phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành, ý hành của bản thân mình có xứng đáng để nhận sự cung kính cúng dường đó hay không? Thân mình mặc áo của người tu, nhưng phải chăng mình chẳng khác gì kẻ đời? Phải chăng hằng ngày mình thường khởi những tâm thương, yêu, giận, ghét? Phải chăng từ sáng đến tối mình luôn đố kỵ hoặc chướng ngại sự tu hành của kẻ khác? Người tu nếu phạm những điều trên thì không đủ tư cách để thọ sự cúng dường của người tại gia, dù cho miễn cưỡng và thọ nhận thì vẫn thấy thẹn với lòng. Người tu cần phải luôn luôn chú ý không được hồ đồ ở trong đạo tràng lãng phí thời gian. Nếu sống như thế mà lại thọ nhận sự cúng dường của kẻ tại gia thì thật là điều hết sức sai lầm!

Vì sao người tại gia nên cúng dường cho người tu, hoặc là hộ trì người tu? Là bởi vì người tu chuyên tâm tu đạo, không có phiền não, hay tâm đố kỵ như người đời. Nếu được như vậy thì mới xứng đáng với sự cung kính và cúng dường của người tại gia, mới có thể thọ nhận mà lòng không hổ thẹn. Nếu người tu mà không chân thật tu hành, suốt ngày

nói chuyện tào lao, thậm chí không cung kính và thành khẩn như người tại gia, thì không có tư cách để thọ nhận sự cung kính và cúng dường của kẻ khác! Đây là điều mà mọi người cần phải giác ngộ sâu xa, không thể “lấn lộn mắt cá với hạt ngọc”, không nên ở trong đạo mà kiếm miếng ăn.

Ở trong tu viện, chúng ta đừng nên tạo tội lỗi mà cần phải làm nhiều việc công đức, như thế mới bù đắp được những tội lỗi mình đã tạo khi xưa. Đầu tiên chúng ta cần phải sám hối bởi:

*“Di thiện, đại tội*

*Nhất sám tiện tiêu”*

Dịch là:

*“Tội lỗi dẫu lớn*

*Nếu biết sám hối tội thời tiêu tan”.*

Vậy phải sám hối như thế nào? Chúng ta phải ở trước đại chúng mà kể ra tất cả tội lỗi mình đã làm, phải nói rõ mọi chi tiết của các tội và phát nguyện rằng từ này về sau tuyệt đối sẽ không tái phạm. Như vậy nhân quả mới chuyển đổi cho chúng ta và giúp ta trừ sạch nghiệp tội. Những tội lỗi trước kia

của chúng ta đều là “vô tâm sở phạm”, tức là do vô ý vi phạm thì “minh tri cố phạm” biết rõ mà vẫn cố ý vi phạm thì dù có sám hối cũng không có tác dụng bởi nó thuộc loại định nghiệp, tương lai chúng ta tất sẽ chịu quả báo. Chúng ta không nên có tư tưởng: “Ban ngày tạo tội, ban đêm cầu nguyện, kể như vô tội!”, rồi cứ gây nghiệp luôn luôn mà gây xong thì tiếp tục cầu nguyện sám hối và dần dần tạo thành một thói quen máy móc. Nếu cứ như thế thì tương lai nghiệp tội của chúng ta sẽ chất chồng như núi Tu Di không đoạ địa ngục sao được!

Trong tu viện của chúng ta tu hành có bậc thánh A La Hán vì thế, nếu chúng ta ở trong tu viện mà cứ luôn gây phiền phức cho người khác, soi mói lỗi lầm, thì sống trong tu viện là một mặt tu hành một mặt tạo nghiệp. Công đức tu được không bằng ác nghiệp tạo ra thì cũng giống như tiền gửi trong ngân hàng không bằng tiền chi tiêu, nếu không bù được sự thâm thủng thì tương lai sẽ bị phá sản bởi vì:

*“Thiện ác lưỡng điều đạo*

*Tu đích tu, tạo đích tạo”*

Dịch là:

*“Thiện ác hai con đường*

*Tu thì tu, tạo vẫn tạo”*

Nghĩa là: Thiện ác hai con đường, một mặt mình tu mà ác nghiệp thì vẫn tạo. Do đó, đừng nên ở chùa mà chỉ biết tạo ác nghiệp. Hãy nên thường xuyên tìm kiếm lỗi lầm của chính mình, chứ đừng soi mói sự sai trái của người khác. Nếu cứ chuyên tìm lỗi người, chướng ngại kẻ khác tu hành thì chẳng những bản thân mình không được điều gì tốt lành mà tương lai mình còn phải gánh chịu quả báo, hậu quả khó lường.

Như các bạn đã biết, những sự tham muốn quá độ như: thèm ăn, thèm ngủ, thèm nói chuyện, thèm đủ thứ... làm cho lòng người xao xuyến, mất hết cả tự chủ và chỉ còn làm nô lệ cho những cái thèm muốn của mình mà thôi. Một khi đã bị lòng tham dục điều khiển thì con người gây không biết bao nhiêu tội lỗi, dám làm những chuyện hung ác mà chẳng gớm tay. Lại chính vì lòng tham muốn không ngăn mé, mà mình không tự nhận biết, nên đến khi muốn mà không được thì đổ lỗi cho người, nhân đó sinh ra cạnh tranh, xung đột làm cho nhân loại chịu lắm điều tàn hại. Lòng tham muốn quá độ

làm cho con người tối mắt trước những sự phải trái, thúc đẩy người đời vào con đường tội lỗi. Chẳng hạn một kẻ không có năng lực đạo đức mà muốn được giàu có lớn và quyền thế to thì có thể dùng những mưu mô gian xảo, đen tối, dã man để đạt ý muốn của mình. Hoặc giả cũng vì muốn được như ý bà vợ yêu quý, mà có lắm ông chồng bị bắt buộc làm những việc trái với lương tâm cho đến tan thân mất mạng.

Tóm lại, lòng tham muốn làm hại cho loài người không thể kể xiết: vì tham ăn mà sanh ra lo buồn giận dữ; vì tham ăn mà sanh ra dối trá gian tham; vì tham ăn mà sanh ra cạnh tranh xấu xí nhân loại đưa nhau vào rừng tên mưa đạn.

Trong hiện tại lòng tham muốn quá độ, sự chạy đuổi theo ngũ dục lạc đã làm tổn hại chẳng những cho mình và cho người, mà trong tương lai, chúng lại còn đưa con người vào chốn tam đồ ác đạo, nhất là vào vòng ngạ quỷ, súc sanh để phải chịu thiếu thốn cả hai phương diện vật chất lẫn tinh thần. Đó là kết quả thảm khốc của con người quá tham lam.

## **VII- ÁP DỤNG BÀI QUÁN THỨC ĂN BẤT TỈNH NÀY VÀO BẢN THÂN**

Thức ăn phải được xem như là thuốc men và ngược lại. Mọi bệnh tật hầu hết đều bắt nguồn từ bên trong cơ thể và tâm trí chúng ta. Nếu chúng ta sống một cách tự nhiên, sống và ăn uống, ngủ, nghỉ... đúng cách phù hợp với quy luật hài hòa của vũ trụ thì chúng ta sẽ được mạnh khoẻ về thể chất lẫn tinh thần. Chỉ khi nào chúng ta đi ngược lại những quy luật tự nhiên của vũ trụ thì mới dẫn đến bệnh tật.

Nếu có trí tuệ thì khi ăn cơm chúng ta mới thấy được hương vị ngọt ngào của chén cơm đang ăn... Có như vậy chúng ta mới dễ dàng sống một cuộc đời “biết đủ” và “tri túc”. Bớt lo toan, mà chỉ lo những gì cần lo. Và nhất là hãy mở rộng lòng ra, với tâm độ lượng, bao dung đến với tha nhân...

Thức ăn vào bao tử sau khi nghiền nát thì: chất chua qua gan, ngọt qua bao tử, đắng qua tim, cay qua phổi, mặn qua thận. Chúng ta ăn thật chậm nhằm nhai kỹ thức ăn, không nhổ nước bọt. Nhai kỹ là bước quan trọng đầu tiên để làm cho thức ăn nhuyễn đi hầu có thể dễ dàng hấp thụ.

Bất cứ thức ăn gì cũng cần phải được nhai kỹ thì tính dinh dưỡng của nó càng gia tăng giúp tiêu hoá dễ dàng và hấp thu tối đa chất bổ của thức ăn. Nếu biết nhai kỹ thì lượng thức ăn cần ăn sẽ được giảm đi phân nửa và cung cấp 3 lần nhiều hơn linh khí prana thực phẩm.

Buổi sáng, nước bọt chó có nhỏ đi, mà hãy nuốt lấy để thấm xuống “đan điền” như là nạp khí. Nhai kỹ để thấm đều nước bọt là giai đoạn tiêu hoá đầu tiên rất quan trọng, nhờ vậy tiêu hoá dạ dày và ruột sẽ được dễ dàng. Tuyến nước bọt nếu được kích thích tốt sẽ xuất tiết một lít 1 ngày. Chất Enzyme: Ptyaline trong nước bọt thuỷ ngân tinh bột chính thành Glucose và Dextrose. Không nhai dối - trong khi ăn phải quên hết... Gạo và thực phẩm chỉ tiết hết hương vị khi nhai kỹ và rau củ càng nhai càng thấy ngọt. Nhai kỹ làm tiết ra nhiều nước bọt, và trị nước bệnh tham ăn, vì khi ta thấy thức ăn ngon ta thường ăn nhanh và nhai dối. Trường hợp này người tham ăn sẽ hiểu.

Nước bọt là cam lộ: Sương ngọt của trời thấm nhuận các tạng phủ nuôi dưỡng da thịt tươi tốt. Nước miếng có tính chất sát khuẩn

cho răng miệng. Nhai là 1 hình thức thể dục răng - hàm - mặt (nhai dối làm thức ăn khó tiêu, ứ đọng, sinh thối trong ruột, sinh ra hơi độc làm người nóng nảy bứt rứt). Khi ăn, tuyến mang tai tiết ra một kích thích tố: Parotin. Nhai lâu Parotin có đủ thì giờ ngấm qua mạch bạch huyết vào máu, đến các tế bào để kích thích sự chuyển hoá. Parotin còn kích thích hệ bạch huyết (tân dịch), tạo ra các tế bào Lympho T, bảo vệ cơ thể chống nhiễm khuẩn. Nếu nhai dối, Parotin sẽ theo thức ăn xuống dạ dày và bị dịch vị huỷ hoại. Nhai làm máu trong đầu được kích thích lưu thông, do đó não hoạt động hữu hiệu hơn. Nhai kỹ làm kích thích hệ thần kinh giao cảm.

Ngồi thẳng lưng khi ăn, gạt bỏ tạp niệm, lắng vào những ý niệm tốt lành và cuối cùng là hãy để cho cơ thể trả lời, cơ thể biết rõ là đang cần gì... Ngăn ngừa cảm xúc mạnh, giữ gìn nguyên khí, ít nói, coi nhẹ sự thành công và thất bại. Không suy nghĩ miên man... trong khi ăn, đợi đói rồi mới ăn, không ăn quá no, đợi khát rồi mới uống, không uống quá nhiều nước. Từ bỏ thành kiến cho rằng ăn nhiều mới mập mạnh mà ăn uống vừa phải cho cơ thể được thanh thoi.



Thở không khí trong lành. Tập thân hành đều đặn. Ăn thực phẩm tinh khiết nhờ đó con người mới có sức khoẻ và được an lành. Con người hiện tại kém thư thái và hạnh phúc hơn trước vì cuộc sống đã mất thăng bằng, dù nền văn minh hiện tại với những tiện nghi vật chất, nhịp sống nhanh, vội vã hấp tấp, cơ thể thiếu vận động, thức ăn phần nhiều là chế biến trong một môi trường ô nhiễm...

Sống thuận theo nguyên lý vũ trụ với 1 cơ thể đúng quân bình. Tứ Niệm Xứ là có thể làm tiêu tan và trung hoà bất kỳ một chất độc nào: mắt sáng trong, thẳng thắn, xinh tươi, ung dung, nhu thuận, cương quyết, nói năng đĩnh đạc, tính nết ngay thẳng, nóng giận không động tâm, khiêm cung, sống thanh bạch, tiêu dao tự tại...

Như các bạn đã biết, bệnh thèm ăn ngon là do thói tham ăn từ muôn kiếp. Ăn uống là một trong 4 thứ ham muốn nhất trên cuộc đời này. Rượu và thịt có tác dụng làm gia tăng sự thèm muốn dục vọng. Chúng ta không biết rằng bất kỳ một thức ăn ngon bổ nào cũng đều là bất tịnh, nó được tái hợp từ những chất bất tịnh.

Ví dụ: Con người thải ra chất phân, để lâu ngày khô héo con gà chạy đến bươi rồi ăn, rồi con chó cũng chạy tới ăn, vài ngày sau, con người bắt con gà làm thịt, nấu ăn, như vậy con người ăn con gà tức là ăn phân của chính mình qua giai đoạn gián tiếp từ con gà. Thành thử ra, trên cuộc đời này con người và muôn vật đều ăn thứ bất tịnh cả. Nhưng qua những giai đoạn gián tiếp, có khi trực tiếp như con gà ăn trực tiếp đồng phân người.

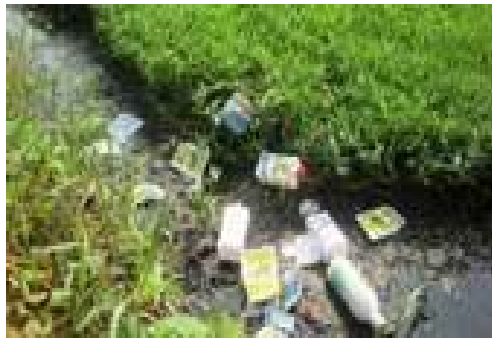


Để giảm bớt phí tổn, đồng thời giảm bớt chất phế thải của súc vật, các nhà sản xuất thịt tại Hoa Kỳ đã pha trộn nào là: phân gà, phân heo, phân bò... để làm thức ăn cho gia súc. Và con người mua thịt từ những gia súc này về nấu ăn, kết quả là bị nhiễm bệnh ung

thư từ các loại vi khuẩn này, gây ra bệnh viêm cấp tính đường tiêu hoá, khiến cho 6 triệu người bị bệnh mỗi năm và có khoảng 400 người chết. Vì tham ăn mà con người tự huỷ diệt mình đến thảm thương. Như vậy, con người ăn thịt súc vật, cũng tức là ăn phân của súc vật qua giai đoạn gián tiếp.

Các bạn đừng nghĩ rằng chỉ có ăn thịt súc vật mới là ăn phân qua giai đoạn gián tiếp, mà từ rau, hoa quả cũng đều ăn phân qua gián tiếp cả. Tôi nhớ có lần cô Minh Cảnh (bây giờ cô đã chết vì bệnh) người bạn đồng tu khuyên tôi rằng: “*Nguyên Thanh đừng có ăn cà tím, người ta bón phân người đấy*”, mà đúng thật, gần bên thất tôi ở có 1 ruộng đất rộng người ta trồng cà tím và bón phân rất hôi, tôi quan sát và biết được họ trộn phân người và các loại phân hỗn hợp để bón cho cây cà tím khi họ thu hoạch những trái cà to xanh tím trông rất ngon. Vì thế, các loài rau củ, cũng đều là thứ bất tịnh nhớp nhao, hôi thúi cả. Nhìn một trái xoài ngon và hấp dẫn nhưng nếu các bạn nhìn sâu thêm một chút nữa các bạn sẽ thấy trái xoài phải trải qua nhiều giai đoạn tuần hoàn mới có trái ngon ngọt như vậy, nếu bây giờ ta bón phân cho cây xoài một xác người mới chết,

thì rễ cây xoài sẽ bò đến và hấp thụ ngay và cho ra những trái ngon ngọt hấp dẫn. Hiện bây giờ người ta trồng rau, củ, hoa, quả đều có bón phân hỗn hợp, trong phân hỗn hợp đó có cả phân người nữa các bạn ạ! Thành ra hàng ngày chúng ta ăn toàn là thứ bất tịnh cả. Chúng được lưu chuyển tuần hoàn từ dạng này đến dạng khác. Thay đổi tên họ, ví dụ như cây xoài mà bón phân xác người thì người ta phải gọi là “cây xoài” chứ có bao giờ gọi là “cây xoài bón xác người” đâu, hoặc là “cây cà tím” họ bón phân người, thì người ta cũng gọi là “cây cà tím” chứ có bao giờ gọi là “cây cà tím bón phân người” đâu.



Cũng như nàng Tây Thi người đời ca tụng là đẹp, là đáng yêu mà chim gặp chim cũng sợ bay xa, cá thấy cá sợ lặn trốn. Nên thân thể nàng Tây Thi chắc thật là đẹp, đáng yêu thì làm sao chim cá lại sợ hãi? Phải chăng sự đẹp ấy chỉ là do đồng nghiệp của loài người mà thôi. Cho đến thân thể hình dáng tác dụng chỉ có với con mắt thường của người. Như có con chó ăn phân người, chúng ta cho là bất tịnh nhớp nhúa, bẩn thỉu, nhưng đối với con chó, đó là một bữa tiệc ngon lành đầy hấp dẫn mùi vị béo bổ...

Còn đối với các bậc thánh A La Hán, các Ngài nhìn với con mắt Tam Minh thương xót chúng ta là vô minh, đang chìm nổi trong dòng đời đau khổ. Lặn ngụp trong đó, rồi tự cho rằng: Cái này ngon, cái này bổ, cái này là tôi, cái này là của tôi, nếu có ai đụng vào thì ăn thua đủ. Chúng ta vô minh, điên đảo, ngu si như thế đây các bạn ạ!

Khi quán thức ăn bất tịnh, chúng ta thấy rõ bản chất của đời sống chẳng có gì là trong sạch thanh tịnh, đều làm nhân duyên đắp đổi cho nhau để có sự sống mà thôi. Bản chất cuộc đời bị chúng ta xé toạt ra, ôi thật là ghê tởm, chẳng có gì đẹp đẽ, đều là

bất tịnh, hôi thúi, bẩn thỉu, nhớp nhao, tanh tưởi... Thấy rõ bản chất cuộc đời ta không còn muốn tham đắm nữa. Vậy mà con người vẫn lao như điên vào những bữa tiệc ăn uống thoả thích họ đang ăn thịt người đẩy các bạn ạ!

Từ xưa đến nay có rất nhiều người hy sinh thân mạng kẻ khác để lợi ích cho chính mình, cam tâm giết hại kẻ khác để bồi dưỡng cho bản thân mình. Thế nên miếng thịt ở trong tô canh chứa chất lòng oán hận thâm sâu như biển cả. Đời này qua đời khác sát hại lẫn nhau, ăn thịt lẫn nhau. Tất cả chúng sanh đều ham sống, sợ chết, song con người vẫn dùng thủ đoạn áp bức để tàn sát những kẻ yếu kém hơn mình.

Trong tâm thức của những con thú trước khi chết đã kết tinh lòng oán hận rất lớn, chúng chỉ muốn tìm cách báo thù, không có cách gì để xoa dịu ý tưởng cừu hận này được. Các bạn muốn biết trên thế giới nguồn gốc của chiến tranh từ đâu ra? Như chiến tranh Việt Nam đều do nghiệp sát quá nặng, quá sâu, cho nên mới dùng phi cơ, đại pháo, thiết hạm, thủy lôi để huỷ diệt nhau! Nếu ban đêm mình lắng nghe nơi nhà người

đồ tể tiếng kêu la rên xiết của con heo, con bò hay con dê xin cứu mạng, thì mình sẽ biết được nguyên nhân của chiến tranh, núi lửa, sóng thần, động đất, lũ lụt, đói nghèo...



Con người là chúng sanh, miếng thịt mình ăn cũng là chúng sanh. Hễ là động vật, là dê, là trâu, là gà, là ngựa, là chó, là heo... đều là một loài chúng sanh cả. Nếu có kẻ nói rằng những thứ động vật này do trời sinh ra để người ăn, như vậy thì người sinh ra để ai ăn? Bởi vậy trời sinh động vật không nhất định là để cho người ăn, bất quá bởi vì con người ý mình có trí óc cao minh nên mới ăn thịt động vật. Do đó, sự quan hệ ăn thịt này,

nếu nghĩ cho kỹ thì chính là người ăn thịt người! Nếu nói rằng người ăn thịt người thì thử hỏi xem kẻ bị ăn thịt (tức là bây giờ đã biến thành dê, thành heo, thành ngựa...) đối với mình có quan hệ như thế nào?



Trong kinh có nói rằng: “*Con dê trở lại biến làm người*”. Con dê mà có thể biến làm người thì tất cả động vật khác cũng có thể biến làm người, cũng như là mình cải đầu hoán diện, thay đổi bộ mặt thôi mà mình không biết loài thú vật đó là ai. Các bạn có biết chẳng những thứ động vật dê, trâu, heo, gà đó... không chừng đều là bà con quyến thuộc là họ hàng thân thích của mình? Mối quan hệ đó nói xa xôi như vậy, chớ nói gần hơn, thì chúng nó biết đâu chính là cha mẹ mình kiếp trước, hoặc là cha mẹ mình kiếp này, hay là cha mẹ mình không biết bao kiếp về trước! Nghĩ như vậy, thì nếu ăn thịt cha mẹ thì thật là bất hiếu. Cho nên nghĩ kỹ thì mới biết rằng ăn thịt động vật chính là người



ăn thịt người vậy!



Người ăn thịt heo thì con heo có thể sẽ biến thành người. Khi heo thành người, nó lại ăn thịt heo do nghiệp người kia mà thành. Nhân duyên cứ luân chuyển mãi hồ tương ăn thịt lẫn nhau: mình ăn nó, nó ăn mình. Do đó, cừu hận càng ngày càng sâu; cừu hận càng sâu thì càng muốn ăn thịt, thềm ăn thịt, tính thích ăn đồ ngon là do oan nghiệp dẫn dắt, làm mình cảm thấy hợp lý khi giết sinh mạng của kẻ khác để bổ trợ cho sinh mạng của chính mình.

Tất cả thịt của chúng sanh đều có chất độc. Chất độc này không phải một ngày một đêm là tích tụ mà thành, cũng không phải mới một đời một kiếp mà có. Chất độc ấy tích lũy trong nhiều kiếp, từ sự hồ tương tàn

sát giữa người với người đã tạo thành một thứ oán độc mà chẳng thể nào xoá bỏ được.

Khi mình giết súc vật thì cũng tạo ra một thứ oán hận trong tâm chúng; lúc gần chết vì quá khùng khiếp và sợ hãi nên chúng nảy sinh lòng cứu hận muốn báo thù. Bởi vậy, từ nơi lòng oán hận phần uất ấy phát tiết ra một độc tố thấm suốt da thịt chúng, nên hễ ai ăn thịt chúng thì giống như ăn phải chất độc vậy! Lúc ăn thì không thấy hại nhưng dần dần sẽ mắc đủ chứng bệnh kỳ quái mà chẳng có thuốc gì cứu nổi.



Thời đại bây giờ thì oán khí đầy trời. Oán khí đó so với đầu đạn nguyên tử thì lợi hại hơn nhiều bởi vì nó vô hình, vô tướng song lại có thể tận diệt toàn thể nhân loại.



Có bài kệ rằng:

*“Thiên bách niên lai oán lý canh  
Dán thâm tự hải hận nan bình  
Dục tri thể thượng đao binh khiếp  
Thả thính đồ môn dạ bán thanh!”*

Dịch là:

*“Ngàn năm oán hận ngập bát canh  
Oán sâu như biển, hận khó tan  
Muốn biết vì sao có chiến tranh  
Hãy nghe lò thịt lúc nửa đêm”.*



Trăm ngàn năm nay, miếng thịt trong bát canh chứa đựng sự oán hận sâu như biển, khó mà san bằng được. Nếu các bạn muốn biết nguyên nhân của chiến tranh, núi lửa, động đất, sóng thần, lũ lụt... trên thế giới thì hãy lắng nghe tiếng kêu thảm thiết của những con vật nơi nhà kẻ đồ tể vào lúc nửa đêm. Cho nên cổ nhân nói ra bài kệ này là có nhân duyên, có căn cứ. Chúng ta bệnh phải thấu triệt đạo lý đó thì mới có thể trị được tật tham ăn hốt uống của chính mình.

Vì thế, chúng ta nên biết đủ, khi ăn uống chỉ vừa đủ, chứ không phải thử tất cả những thức ăn dọn lên... Nếu không bám víu, không ham muốn quá nhiều vật chất thì cuộc đời sẽ nhẹ tênh... Ta không muốn ăn các chất độc hại, không muốn cơ thể chứa đầy những thức ăn độc hại. Với tâm cũng thế, ta không nên nhét nhồi đầy tâm trí ta với các chuyện vô bổ, độc hại...

Ví dụ như: Hôm nào đó ta đi khất thực thấy món ăn sao hôm nay ngon quá, rồi ý thức đánh giá trị, món đó là ngon, là hợp khẩu vị với mình là bổ béo. Bỗng có người chê món đó là dở, có gì là ngon đâu mà phải khen. Chỉ bao nhiêu đó thôi cũng đủ làm

mình nổi sần lên và cãi lại rồi, phải không các bạn? Như thế ý thức của chúng ta duyên theo bóng dáng của món ăn rồi chấp chặt vào đó, nếu ai nói khác đi là nổi giận liền. Như vậy chứng tỏ mê lầm của chúng ta quá lớn, mê lầm đó Phật gọi là vô minh. Cho nên Trưởng lão Thông Lạc dạy chúng ta phải quán thức ăn bất tịnh để tâm khỏi phải dính mắc trong sự khen chê, ngon dở của cái lưỡi đắm trong mùi vị. Bí quyết của người tu hành là nên ăn ngày một bữa. Vì sao? Vì ăn ngày một bữa thì bớt sanh dục niệm. Dục niệm ít thì có thể biết đủ (tri túc). Biết đủ thì thường xuyên an lạc. Luôn luôn an lạc thì không có phiền não thương, ghét, giận, hờn, không chê cái này dở, không khen cái này ngon. Không có phiền não thì Trí tuệ nảy sanh. Trí tuệ nảy sanh thì được giải thoát. Đó là những chặng đường mà người tu hành phải trải qua, mọi người hãy cùng nhau gắng sức nhé!



Vì do mê lầm nên chúng ta sống trong tủi khổ. Phật nói thân này có sanh, già, bệnh và chết, nếu cho nó là thân mình thật, đến khi nó tan hoại tức là mất thân mình thì còn cái khổ nào bằng! Sở dĩ đức Phật và Trưởng lão Thông Lạc coi cái chết như trò chơi vì các Ngài thấy thân là giả dối không quan trọng, nên các Ngài cười trước cái chết, dù chết bằng cách nào cũng vậy. Chúng ta thì khác, vì thấy thân mình là thiệt nên nghe nói chết là đã hoảng hốt rồi. Giả sử khi đau nhiều mình cũng tỏ ra can đảm chịu đựng, tỏ ra hiểu đạo không sợ chết nhưng trong lòng cũng thấy nao nao. Như vậy để thấy mình chưa thật thấy thân tứ đại là giả, mà thấy nó quả là thiệt nên khổ đau vì nó, và mấy ai thoát khỏi mê lầm này? Thế nên người tu chúng ta phải nhận định thật đúng để không còn mê lầm nữa. Hết mê lầm tức là giác ngộ, phá tan vô minh làm chấp về thân và tâm. Phá hai chấp này rồi chúng ta mới giải thoát sanh tử đó là mục tiêu cuối cùng của người tu.

Tất cả chúng ta đang sống khoẻ mạnh tưởng chừng như mình hiểu đạo và hành đạo được, nhưng khi ngã đau hoặc có những điều bất trắc xảy đến thì mình cuống quít

cả lên không còn bình tĩnh nữa. Hiểu đạo mà không dùng được, không còn tự chủ nên đau khổ. Đau khổ của chúng ta không phải ai mang đến mà chính vì vô minh mà làm mình đau khổ. Ví như đang đi trong rừng gai gộc mà không khéo luôn lách nên bị gai quào xước mặt rướm máu rồi than thở cuộc đời sao quá khổ! Nếu đi trong rừng gai mà khéo luôn lách ra khỏi rừng không bị trầy da chút nào mới là giỏi, là an vui.

Vậy, trên đường tu chúng ta phải thấy cho được những điều Phật đã dạy có những điều thật hay, mà chúng ta lại xem thường. Nhìn lại thân tứ đại thấy nó quá rõ. Học kinh điển rồi, ai cũng nói thân này là giả, tại sao? Vì mình thuộc lời Phật, lời Thầy dạy: thân tứ đại là giả là vô thường, là bất tịnh. Nếu hỏi thân này giả như thế nào? Vì thân này, ngày nay còn, nhưng thời gian sau nó hoại. Thật là đúng vì thân này vô thường nay còn, mai mất! Lại có người nói: thân này do duyên hợp nên giả mà không biết hợp cách nào và giả cách nào? Nghiền ngẫm cho kỹ chúng tôi thấy được lẽ này, xin sẻ chia cùng bạn: nói giả không phải đợi khi thân hoại mới nói là giả, mà ngay trong lúc mình đang ngồi, đang nói chuyện, biết nó là giả. Làm

sao biết được?

Vì Phật dạy thân này do tứ đại đất, nước, gió, lửa hợp thành. Chất cứng là đất, ướt là nước, động là gió, ấm là lửa. Bốn chất đó hợp lại cũng chưa đủ sức tồn tại mà phải nhờ tứ đại bên ngoài bồi bổ luôn. Có bồi bổ nó mới tồn tại, nếu thiếu sự bồi bổ thì nó tan hoại. Vì vậy chúng tôi đặt câu hỏi: hiện giờ các bạn đang ngồi đây, mũi các bạn đang làm gì? Đang thở phải không? Mũi đang thở nghĩa là chúng ta đang mượn không khí bên ngoài, hít vào là mượn, thở ra là trả mũi cứ làm việc hít vào và trả ra, đều đặn như vậy. Giả sử chúng ta trả rồi không mượn lại thì sao? Thì ngay đó là tắt thở! Như vậy đời sống của mình thật ở chỗ nào? Vậy thì ta có còn tham ăn ham uống nữa hay không? Điều này hết sức cụ thể mà phải có lắm công phu mới nhận thấy được.





Đến mượn nước, miệng mượn một tách nước uống vào vài tiếng đồng hồ sau cũng phải trả. Rồi một lát sau mượn ít chén cơm... Mượn nước để bồi bổ nước, mượn cơm để bồi bổ đất, trong cơm có chất nóng như gừng, tiêu, ớt để bồi bổ lửa. Như vậy, chúng ta nói sống mà thực ra sống với cái gì? Cả ngày chỉ lo bồi bổ cho tứ đại này thôi, chỉ có bao nhiêu việc mượn và trả mà cũng than cực, nghĩa là làm cho có cơm ăn để mượn rồi trả. Như thế cuộc sống của chúng ta chỉ là cuộc sống mượn trả. Nếu mượn trả được êm xuôi thì vui cười, mượn trả mà trục trặc thì sao? Thì chờ đi cấp cứu chứ sao! Cũng giống như tôi bây giờ mượn trả không được êm xuôi nên cổ bị viêm họng, ho mệt cả người, đến hôm nay cũng bớt nhiều rồi là nhờ phương pháp tác ý nên bệnh có giảm. Như vậy cuộc đời của chúng ta, hạnh phúc của chúng ta ra sao? Nó quá tầm thường và quá mong manh. Những người tìm thức ăn ngon nước uống bổ, tất cả những thứ đó chẳng qua là mượn trả mà thôi.

Đi khát thực về, có cơm nguội hay cơm nóng cũng tốt, chúng ta mượn cơm để chữa bệnh đói. Không nên coi đó là quan trọng hay vì nó mà phiền não, cơm nóng hay cơm

nguội, thực phẩm ngon hay dở ăn vào cũng là mượn rồi trả, có ai giữ được lâu không? Nếu ăn vào mà giữ được lâu thì chỉ có đi cấp cứu bệnh viện mà thôi. Biết được lẽ thật như vậy thì lúc nào ta cũng an vui và biết đủ trong cuộc sống tu hành của mình. Mượn ít chén cơm để bồi bổ đất của mình. Dù được dọn cơm nóng hay cơm nguội thức ăn ngon hay dở, mượn rồi cũng phải trả, có ai giữ được đâu mà quý mà tiện, mà giận hờn nhau vì khen chê. Biết được lý mượn trả cụ thể, biết được lẽ thật đó rồi chúng ta không còn phiền não giận hờn nhau, trong cách đối xử qua lại nữa, dù cách đối xử đó hữu ý hay vô tình, niềm nở hay lạnh nhạt ta cũng không giận dữ, ta buông xả hết để cho tâm thanh thản vô sự.

Vì chấp sai lầm không thấy đúng lẽ thật nên chúng ta thương, ghét, giận, hờn mãi rồi than sao ở giữa đời này thật khó tu quá. Không khí đang ở ngoài trong lành, mượn hít vào rồi trả ra, nói cái đó là của tôi. Nước đang ở ngoài, mượn uống vào một lát lại trả ra, nói cái đó là của mình. Quả là thật mê muội, có cái gì là của mình đâu! Tôi nhớ Phật có dạy một câu kinh Pháp Cú mà tôi tâm đắc nhất, xin sẻ chia cùng bạn:

*“Con tôi, tài sản tôi  
Người ngu lo nghĩ vậy  
Tự ta, ta không có  
Con đâu, tài sản đâu?”*

Tất cả cuộc sống của chúng ta chỉ là chuyện mượn trả, cuối cùng một bộ phận nào đó trong cơ thể như tim, gan, pèo, phổi bị hư hỏng thì mượn không được nữa. Lúc đó là vĩnh biệt ra đi. Thấy rõ như vậy chúng ta đã giải quyết bao nhiêu thứ phiền não, trái lại chỉ nghĩ đến ăn ngon mặc đẹp thì bao nhiêu thứ phiền não đã sinh khởi lên rồi.

Tôi nhớ bài kệ của một vị Thiền Sư nói về “Mạng sống” rất đơn giản nhưng lại có ý nghĩa sâu sắc vô cùng:

*“Mạng sống trong hơi thở  
Trong nhịp đập quả tim  
Thế nào là mạng sống  
Sự vay mượn liên tục”.*

Câu cuối cùng của bài kệ phải công phu lắm mới thấy được lẽ đó, chớ không phải là thường. Chúng ta cứ nghĩ mình đang sống, chứ không ngờ sống chỉ là sự vay mượn liên

tục. Còn tiếp tục vay mượn là còn sống, vay mượn ngừng lại là chết ngay. Như vậy sống bằng vay mượn làm sao gọi là sống thật? Mà không thật thì đâu có gì quan trọng. Vì cho cuộc sống là quan trọng, nên chúng ta tranh giành nhau, trách cứ hờn giận lẫn nhau rồi bị chướng ngại trên đường tu hành. Bài kệ này không phải ngẫu nhiên có mà do suy ngẫm đúng theo lời Phật dạy, trầm ngâm rất nhiều thời giờ, khi nói lên được điều này mới thấy cuộc đời bớt khổ. Phải hằng sống và nhớ như vậy, chúng ta cũng đã bớt khổ rồi.

Trong kinh, Phật hỏi các thầy Tỳ kheo: Mạng sống con người là bao lâu? Có vị nói: năm ba tháng, có vị nói năm bảy ngày, có vị nói ít tiếng đồng hồ, có vị thưa trong một bữa ăn. Nhưng Phật đều bảo: Các ông không thấy đạo. Cuối cùng có một vị Tỳ kheo thưa: Mạng sống trong hơi thở. Phật nói: Ông đã thấy đạo. Như vậy đạo là gì? Là chân lí, là lẽ thật, thấy được lẽ thật gọi là thấy đạo, thấy đạo là giác ngộ. Thấy rõ thân chúng ta đã vay mượn, là tạm bợ, ngắn ngủi đó là chúng ta đã tỉnh giác, còn thấy thân là thiệt, là lâu dài quý trọng, đó là chúng ta đang mê, đang vô minh.

Như người bị bệnh tim, bất chợt tim ngừng đập thì sao? Tức là chết rồi, như vậy làm sao nói mạng sống là lâu dài bền bỉ được. Không mượn không khí để thở là chết, quả tim ngừng đập là chết, vậy đâu còn gì là lâu dài! Còn liên tục vay mượn không khí hít vào thở ra, quả tim còn đập không dừng, đó là sống. Cho nên, nói sống là động rất là hợp lý, động là mượn trả, dừng cái động là chết. Mạng sống của mình chỉ là như vậy, thế mà chúng ta cứ tưởng nó lâu dài bền bỉ, sống đến 70, 80 tuổi không ngờ cái chết lúc nào cũng chực sẵn bên cạnh mình. Đó là điều hết sức quan trọng, nhận thấy được như vậy không phải là chuyện dễ. Chúng ta thấy theo kinh điển hoặc hiểu theo lời Phật mà không chiêm nghiệm thì cái thấy đó không đến được lẽ thật. Vì thế, Phật dạy văn, tư, tu. Nghĩa là Phật hoặc Trưởng lão Thông Lạc nói mình phải nghe rồi suy ngẫm cho thấm thì việc tu mới dễ, mới thành. Trưởng lão Thông Lạc nói tức là thay Phật để nói, mà mình là học trò không chịu nghe, không chịu học, tức là ngã mạn cống cao xem thường lời Phật dạy, cho rằng chân lý này không đáng học, không đáng nghe. Vậy các bạn tu theo đạo Phật để làm gì? Điều đó các bạn nên tư

duy một cách sâu sắc để tìm ra một phương hướng tu cho đời mình.

Tôi nhớ trong một bài kinh Nikaya và Agama, căn bản là kinh đánh lễ sáu phương (hay kinh Thiện Sanh) và kinh Sư Tử Hống thuộc Trường Bộ Kinh, đức Phật đã dạy cho chàng thanh niên Singala, người thường đánh lễ sáu phương để cầu mong được che chở, có vận may 14 điều phải thực hiện để được sáu phương che chở và có thể thành người che chở sáu phương. Nhưng tôi chỉ ghi ra đây điều thứ 3 để nói lên lời Phật dạy trong mối quan hệ giữa thầy và trò:

- Thầy đối với trò: dạy tốt, dạy nghề cho trò để khi vào đời có thể sinh sống - chọn bạn tốt cho trò (giới thiệu).

- Trò đối với thầy: học tốt, chăm chỉ, vâng lời chỉ dạy của thầy, giúp đỡ thầy khi cần.

Vậy chúng ta thử xét lại mình xem đã thực hiện được điều gì chưa? Chúng ta đã học tốt, chăm chỉ vâng lời chỉ dạy của thầy chưa? Đó là câu trả lời của tự thân mỗi người. Tự xét lại mình để khỏi phải hổ thẹn với lý tưởng cao đẹp mà mình đang đeo đuổi.

Trưởng lão đã giảng dạy giáo lý giải thoát khổ đau của người một cách thiện xảo đáp ứng nhiều căn cơ khác nhau trong các nguồn văn hoá khác nhau, khiến mọi người đều có thể bằng nỗ lực của chính mình tìm thấy sự thanh thản, an lạc, hạnh phúc trong hiện tại, từ cấp độ tương đối đến tuyệt đối.

Tôi rất cảm phục gương hạnh của sư cô Huệ Ân, năm nay sư 87 tuổi rồi, vậy mà tôi thấy sư đều chống gậy lên lớp, nghe thầy giảng ngồi im lặng lắng nghe từng bài của các tu sinh. Sư đã làm cho tôi hết sức tôn kính và hoan hỷ. Sư là người lớn tuổi nhất lớp mà lại học siêng năng nhất lớp, sư già yếu run rẩy như vậy mà sư còn đến dự lớp học còn chúng ta thì sao? Hết lý do này, đến lý do khác. Để thôi thất sự học. Liệu chúng ta có sống bằng tuổi như sư Huệ Ân hay không? Hay khi đến tuổi bằng sư, chúng ta đi không nổi nằm liệt giường liệt chiếu. Không chừng vô thường đến 30, 40 tuổi hay 50, 60 tuổi đã chết mất rồi. Mỗi lần nhìn thấy sư chống gậy lên lớp học là mỗi lần trong tôi nhắc nhở cái vô thường đến với mình. Tôi nhìn sư mà tôi nghĩ đến cái già nua của mình sau này sẽ giống như sư vậy, không chừng tôi có sống bằng sư không? Tôi nghĩ chắc tôi cũng

không sống thọ bằng sư được. Sư sống đến tuổi 87 rồi là sư có phước ghê lắm, sư tu nhiều lắm nên mới sống an ổn như vậy. Còn chúng ta thì sao? Có bằng sư không? Vậy mà có người lại muốn nghỉ học. Nghe như vậy tôi buồn lắm. Tôi muốn các bạn đồng tu hãy cố gắng tu tập. Tôi cũng như các bạn, chúng ta hãy cùng nhau nhiệt tâm tinh cần, bên ta luôn có thầy giỏi bạn tốt sẽ giúp đỡ ta vượt qua những khó khăn mà mình đang vướng mắc. Phải không hỡi các bạn!

Nếu nghe Trưởng lão Thông Lạc dạy thân này là giả, là bất tịnh. Rồi chúng ta học thuộc lòng mà rốt cuộc không biết nó giả như thế nào, bất tịnh như thế nào chỉ nói giả, nói bất tịnh ở miệng thôi chứ tâm trí chúng ta không có gì dính dáng. Hễ đụng chuyện là tham, sân, si nổi lên âm âm như sóng thần, núi lửa thì ích gì cho sự tu học của mình. Nếu chúng ta có học, có tu tâm trí luôn suy ngẫm thấy được tường tận lẽ thật đó là đã có Chánh kiến, là đã mời được ngọn đuốc trí tuệ của đức Phật và của Trưởng lão Thông Lạc.

Biết thân là bất tịnh, là giả tạm chúng ta không hài lòng với cái giả tạm đó, mà



phải cố gắng làm sao được giác ngộ và giải thoát để rồi chỉ cho mọi người cùng giác ngộ và giải thoát như mình thì việc tu và học của mình rất có lợi ích chứ tại sao mình lại không học? Tu mà không học là tu mù, học mà không tu là cái túi đựng sách. Vì thế ta làm sao dung hoà được hai điều ấy thì đó là chỗ nhìn đúng có Chánh kiến của một người tu chân chính. Còn nếu nói thân bất tịnh, thân giả tạm rồi cứ ngồi hút thuốc ca hát vui chơi, nó đã giả rồi làm gì cho phí công vô ích! Đó là quan niệm đại khờ, phải không? Bài kệ mạng sống trong hơi thở đã nhắc nhở chúng ta phải nỗ lực tu và làm lợi ích chúng sanh chớ không phải biết thân là giả, là vô thường, bất tịnh rồi thở than buồn khổ hoặc ăn chơi để chờ chết. Đó là ngu đại không đúng tinh thần của người có Chánh kiến. Chính bản thân chúng tôi trong lúc tu tập nghiên ngẫm đạo lý, thấy được lẽ thật này nên hôm nay trình bày để các bạn cùng rõ. Cũng nhờ cái thân có bệnh mới thấy rõ đạo lý một cách chân thật, có bệnh là cái rủi nhưng cũng là cái may vì như vậy chúng ta mới thấy bản chất thật của đời sống là vô thường, khổ, vô ngã.

Cảm thọ khổ nó đánh tôi rất mạnh

tưởng chừng không cầm nổi cây viết. Nhưng nó tấn công chừng nào, thì chúng tôi cố gắng dựng thẳng người lên, bắt buộc cầm viết. Chứ cơ thể mệt mỏi, rã rời lắm... Khi cái thân có bệnh, nó ướm oải muốn nằm thôi chứ nó không muốn làm gì cả, nhưng nếu mình theo nó thì mình sẽ thua cuộc. Nhờ sự chỉ dạy của Trưởng lão Thông Lạc, chúng tôi dùng pháp hướng tâm rất có hiệu quả nên bệnh có giảm một phần nào. Cũng vì thân có bệnh nên mới suy ngẫm ra đạo lý này. Xin sẽ chia cùng các bạn.

Quán thực phẩm bất tịnh cho chúng ta hiểu biết một cách sâu sắc rằng: Hiện tại con người với lòng tham không đáy, đã tiêu diệt một số động vật và thực vật mà từ xa xưa chúng đã là bạn của con người, giúp đỡ chúng ta trong những lúc khó khăn hiểm nghèo. Chúng ta đã phá hoại và làm ô nhiễm môi trường sống, làm bẩn đất, nước, không khí. Lúc con người đạt tới đỉnh cao của quyền lực cũng là lúc con người lâm nguy hơn bao giờ hết. Con người tự cho mình là trung tâm vũ trụ... và xem thường những giá trị luân lý, tinh thần, đạo đức... Con người đáng đối đầu với thiên nhiên, đối lập với thiên nhiên, phá huỷ môi trường sống thì con người đang

đối diện với số phận của mình, hành tinh xanh đang hứng chịu những thảm họa tai ương của đất trời...

Xã hội càng phức tạp, nhiều vấn đề mới nảy sinh làm điên đầu con người. Khoa học đã bất lực không đem lại niềm vui sống trong thanh thản, mà trái lại với tiện nghi vật chất cao độ nhưng con người không có được hạnh phúc, một hạnh phúc thật sự của an lạc hòa mình với thiên nhiên: Đất, đá, cỏ cây và muôn loài quanh mình.

Quán thực phẩm bất tịnh làm cho tâm của chúng ta nhàm chán, không còn ham muốn ăn ngon dở. Ăn uống là một ham muốn mà đạo Phật luôn luôn nhắc nhở các Phật tử dù là hàng xuất gia hay tại gia cần phải tu sửa hàng ngày để phá phiền não: tham, sân, si. Có lòng tin vững mạnh vào Phật pháp, thuyết nhân quả gieo nhân nào thì chắc chắn ra quả nấy.

Hiện nay các loài thịt đều độc hại, vì hiện nay kỹ nghệ chăn nuôi đã dùng các loại chất hoá học làm cho phần nhiều các loại thịt bày bán trên thị trường bị nhiễm độc, các loại thịt còn bị nhiễm độc do các độc tố tự tiết ra khi con vật sợ hãi, đau đớn và

cầm hờn. Các loại ngũ cốc và củ, các loại rau quả đều có đầy đủ các chất bổ dưỡng có khả năng phòng ngừa về các bệnh tim mạch và ngăn ngừa được ung thư cùng nhiều thứ bệnh khác. Ngoài ra, ăn trường chay lâu trên 7 năm sẽ có sự thay đổi lớn lao về tâm thần như giảm thiểu sự nóng nảy. Rượu và thịt có tác dụng là gia tăng sự thèm muốn dục vọng. Không lấy cố này hay cố nọ để bào chữa cho thói quen từ nhỏ ăn thịt của mình, mà phải có một ý chí thật vững vàng: từ bỏ là từ bỏ, không một chút tiếc nuối, như người cai rượu, cai thuốc lá, cà phê.

Phải kiên nhẫn sáng suốt mà nhận thức rằng, dòng đời là một chuỗi Nhân và Quả. Mặc dù tạo nhân ăn thực phẩm lành mạnh không làm đau đớn các loài động vật khác, không có nhiều độc tố sẽ mang lại kết quả là cơ thể khỏe mạnh, tinh thần vui vẻ, tuy nhiên ảnh hưởng của những nhân chúng ta đã gây ra từ nhiều đời trước vẫn còn có thể tác động vào đời sống hiện nay, dù đã yếu đi do nhân tốt chúng ta đã tạo. Bởi vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng, ăn chay chắc chắn sẽ không bị bệnh tật nữa và sống lâu để rồi nếu vô thường đến từ nhiều nguyên nhân sâu xa khác lại làm chúng ta mất niềm tin.

Điều chắc chắn rõ ràng nhất là người nào ăn chay vì lòng từ bi cũng đều thấy tâm hồn trở nên an lạc, dễ dàng gần gũi thông cảm với loài vật và yêu mến thiên nhiên vô cùng.

Biết tri ân cuộc sống đã đem lại hạnh phúc cho ta dù cả đau khổ... Hiểu biết đưa tới chuyển hoá và yêu thương khi có tự do thì có hạnh phúc. Mà hạnh phúc là an lạc. Tự do không ràng buộc vào dục lạc: tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ẩm thực quá độ, ngủ quá nhiều. Đắm say trong ngũ dục gọi là đam mê, là sự đánh mất mình. Cái vui ngũ dục rất là mong manh giống như sương mù mùa xuân buổi sáng long lanh trên ngọn cỏ nhưng nắng vừa lên là đã tan rồi. Sự sống của chúng ta chẳng khác chi sương đọng trên đầu cành, mới long lanh đó liền khô mất vì thế chúng ta hãy tìm cho được ngay tại đây, và giờ phút này hạnh phúc của người giải thoát: giải thoát khỏi trần thế với bao phiền não rối rắm...

Muốn thế chúng ta hãy nuôi dưỡng thân tâm bằng cách: Ăn uống đúng cách và tâm cũng thế (thức ăn của tâm qua 6 cửa: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý). Chúng ta phải biết chọn lọc, chỉ cho đi vào những hình ảnh, âm

thanh, tư tưởng trong sáng mà thôi... chúng ta hãy chọn con đường đi, con đường của hiểu biết và thương yêu, để vươn tới...

Phải biết ơn lẫn nhau và sống cùng nhau trong sự hoà hợp với tình thương... hãy cố gắng giải thoát mọi sự bám víu duyên ái của đời thường, đối với tài sản, danh vọng, với người thân...

Sống ở đời phải có định hướng, lý tưởng, và phải có năng lực để chuyển hoá... con người là một động vật, nhưng là một động vật linh thiêng trên quả đất này... Nếu sống theo bản năng thì chúng ta chẳng hơn gì súc vật. Con người hơn loài thú vì có khả năng tư duy, có trí tuệ. Chuyển biến từ một người tầm thường sống theo bản năng, phản ứng một cách tầm thường trần tục để trở thành một con người cao quý là những bước đi đến sự giải thoát. Và điều đó cần có một năng lực, một ý chí vững mạnh, một sự quyết tâm vô bờ bến...



## QUÁN HẠNH

### THIỆU DỤC TRI TỨC

Quán thực phẩm bất tịnh là mục đích diệt trừ tâm tham ăn vì thế nó phải đi đôi với hạnh thiêu dục tri túc.

Vậy, hạnh thiêu dục tri túc là gì? Thiêu dục là muốn ít. Tri túc là biết đủ. Muốn ít là đối với cái chưa có, mà vì nhu cầu, mong muốn cho có. Như muốn có cái nhà ở vừa sạch, vừa che kín nắng mưa; cần đi cho mau, muốn có một phương tiện giao thông gì cho có tiện lợi, chỉ cốt đỡ mỗi chân, đỡ tốn thì giờ là được, chứ không muốn một chiếc xe hơi lộng lẫy, mấy trăm triệu, quá sức tài chánh của mình; hoặc khi đi khát thực về có gì ăn nấy, ăn cốt để bụng chữa bệnh đói, mượn thực phẩm nuôi thân tứ đại này, để lo tu tập chứ không phải ngon dở bổ dưỡng gì cả. Mặc dù cơm hẩm canh rau quanh năm nhưng vẫn thấy lòng thơ thới, an vui, sung sướng.

Người biết đủ, dù nằm trên đất vẫn an lạc, trái lại, người không biết đủ, dù ở cung trời cũng không vừa ý.

Biết đủ gặp hoàn cảnh nào cũng đều an

phận tùy duyên. Đối với việc ăn, mặc và ở, tự thấy mình có đủ dùng rồi, không tham cầu nhiều hơn nữa, mà phải khổ sở về tinh thần.



Tại sao đã quán thức ăn bất tịnh, chúng ta lại phải quán thêm hạnh thiếu dục tri túc? Vì có hạnh thiếu dục tri túc làm cho lòng tham của ta giảm bớt, chỉ cần ta nghĩ đến: Có chừng này đủ rồi, là cái tham của ta giảm nhẹ bớt đi một phần nào đó. Cho nên thiếu dục tri túc phải luôn có mặt trong ta nó đối trị mọi tâm tham nhất là tâm tham ăn rất có hiệu quả. Bạn chỉ cần khởi nghĩ là nó xuất hiện liền. Còn quán thực phẩm bất tịnh, bạn phải tập trung rất cao để tỏ tướng hiện ra. Ví dụ, như ta đi khát thực về, thấy món ăn ngon, ta muốn xin thêm nữa, ngay lúc đó ta khởi nghĩ: *“Ta phải biết đủ, ăn chừng này đủ rồi”* là cái ý nó không bắt ta phải đi xin thêm, ngay đó cái tham ăn đã giảm bớt rồi. Do đó, quán thức ăn bất tịnh



thì phải có hạnh thiếu dục tri túc kèm theo một bên như trên đã nói. Hai phương pháp này đối trị với tâm tham ăn rất có hiệu quả.



Người đời thường bị năm thứ tham muốn sau đây sai khiến:

1- Tham muốn tiền của: Người tham tiền của thì tiền kho bạc đóng, nhà ngang dãy dọc, đất ruộng cò bay thẳng cánh, cũng chưa cho là vừa, mà vẫn còn mong muốn được làm giàu thêm nữa.

2- Tham muốn sắc đẹp: Người tham muốn sắc đẹp, thì suốt đời rong ruổi đi tìm hoa, thấy ai có nhan sắc là si mê, tìm cách này cách khác để gần gũi cho kì được. Một khi đã thỏa mãn thì lại ruồng bỏ người đẹp

này để chạy theo người đẹp khác, luôn luôn bị vật dục sai khiến, mất hết cả nhân cách.

3- Tham muốn danh vọng: Người tham muốn danh vọng thì suốt ngày rong ruổi theo chức cả, quyền cao, tiếng hay, danh tốt. Họ luôn cúi hết chỗ này đến chỗ khác để mong được cái địa vị cao sang. Họ lao tâm, khổ trí, tìm mọi cách để nắm giữ cho được cái hư danh.

4- Tham muốn ăn ngon: Người tham muốn ăn ngon thì suốt đời lân la bên cạnh những cao lương mỹ vị quanh quẩn bên những tiệc bàn, tìm khoái khẩu trong những rượu ngon, vị lạ. Thế giới của họ thu hẹp lại trong những món ăn và những người bạn rượu.

5- Tham muốn ngủ nghỉ: Người tham muốn ngủ nghỉ thì quá nửa đời mình lẩn quẩn trên chiếc giường; ăn xong lại nghỉ đến chuyện đi nằm, nằm là ngủ, ngủ xong lại muốn ngủ nữa, mất cả tự chủ của mình.

Tóm lại, khi đã tham muốn những thứ ấy thì cuộc đời của những kẻ ham muốn kia chỉ thu hẹp lại trong sự ham muốn của mình, và làm tôi mọi cho vật dục mỗi ngày mỗi thêm chặt chẽ. Xét cho cùng thì những

sự tham muốn trên, ngoài sự tham muốn danh vọng là do lòng kiêu căng ngã mạn, còn các thứ tham vọng khác, đều do ngũ dục là động lực chính cả. Ngũ dục là: Sắc dục, thanh dục, hương dục, vị dục và xúc dục.

1/ Sắc dục là gì? Là nhãn căn đối với sắc trần, sanh tâm tham muốn. Bên trong thì “Chánh báo”: gồm thân phần của người nam hay người nữ: mày tằm, mắt phượng, môi đỏ má hồng, cao to phong độ, v.v.. Bên ngoài thì “Y báo”: gồm vật dụng của thế gian: ngọc, ngà, châu, báu, vật quý đồ cổ, sắc màu lộng lẫy... Những món này, đại đa số người vừa trông thấy liền sanh tâm tham ái.

2/ Thanh dục là gì? Là tai nghe tiếng hay, tâm sanh say đắm như tiếng ca, giọng hát, khúc lý câu tình, âm điệu du dương, khêu gợi tâm dục của người, sanh tâm đắm nhiễm.

3/ Hương dục là gì? Là mũi khi đối với hương trần sanh tâm tham muốn, như dầu thơm ngào ngạt, phấn sáp nồng nàn, v.v.. Những món hương trần ấy, khiến cho người ngửi đến thì sanh tâm ưa thích đắm nhiễm, mơ tưởng vẩn vơ.

4/ Vị dục là gì? Là khi lưỡi đối với mùi

vị, sanh tâm tham đắm, như các mùi vị thơm tho, bùi ngọt, chua chát, mặn lạt, mỡ thịt, cá tôm, chả gỏi nem bì, những đồ cao lương mỹ vị...

Vẫn biết nhân loại đối với sự ăn uống phải cần dùng nhiều món để nuôi sống mà làm việc. Thế nên, cả nhân loại ai chẳng công nhận nó là điều cần yếu nhất, nếu ăn uống kém thiếu, thì thân thể phải ốm gầy. Nhưng nếu ta xem sự ăn uống như là uống thuốc, để chữa bệnh đói khát mà thôi. Nếu quá tham món cao lương mỹ vị, chỉ biết lo sống để mà ăn, thì con người có chi là cao thượng?

5/ Xúc dục là gì? Là thân thể khi giao thiệp với xúc trần, sanh tâm tham muốn. Bó vải thô sơ, mặc vào mình biết nhám; lụa là, gấm nhiều xuông vào mình biết mềm, v.v.. Những vật gì mềm mại thì sanh tâm ưa thích, những vật gì cứng nhám thì sanh lòng ghét bỏ.

Tóm lại, ngũ dục làm hại cho loài người không thể kể xiết. Vì ngũ dục mà sanh ra lo buồn giận dữ; vì ngũ dục mà sanh ra cạnh tranh xâu xé, nhân loại đưa nhau vào rừng tên mưa đạn. Đó là kết quả thảm khốc của

con người quá tham, không biết lập đức, lập hạnh thiếu dục và tri túc.

## I- PHƯƠNG PHÁP ĐỐI TRI LÒNG THAM MUỐN QUÁ ĐỘ

Là phải lập hạnh thiếu dục và tri túc. Túi tham đã không đầy, thì càng tham lại thấy càng thiếu, càng khổ. Đức Phật dạy: **“Càng tham muốn, càng khổ sở”**. Chúng ta đừng lầm tưởng rằng: Một khi lòng tham muốn được thỏa mãn là hết tham muốn. Hễ còn củi thì lửa còn cháy. Tham muốn được toại nguyện thì tham muốn lại càng to lên. Tục ngữ thường nói: **“Được voi đòi tiên”** là thế. Người mà lửa tham vọng mong cầu nung nấu trong lòng, bao nhiêu cũng thấy mình còn thiếu thốn không thấy thiếu món này, lại thiếu món khác, rồi thèm khát mãi, không lúc nào được toại chí. Mà không toại chí là khổ.

Để đối trị lòng tham ăn, vô độ, Đức Phật dạy quán thực phẩm **“bất tịnh”** để đối trị tâm thèm ăn, và Phật cũng dạy chúng ta phải **“tri túc”** tức là biết đủ. Có bao nhiêu ta hưởng bấy nhiêu, tự cho mình không còn thiếu gì nữa, đừng nhìn lên những kẻ giàu có sang trọng hơn mình, thế là **“biết đủ”**.

Trong kinh Di giáo Phật dạy: **“Này các Tỳ kheo! Nếu các ông muốn thoát khỏi sự khổ não, nên suy nghiệm hai chữ “tri túc”. Hễ biết đủ thì dù ở cảnh nào cũng yên vui. Người không biết đủ, tuy giàu mà nghèo; người biết đủ tuy nghèo mà giàu. Người không biết đủ thường bị năm thứ ham muốn kéo dắt, làm người biết đủ thương hại.**

**Một người trong tay râu tóm tất cả của cải trong thế gian, với người nghèo mà không tham muốn, hai người đều giàu như nhau”.**

Chúng ta hãy chiêm nghiệm những lời dạy đầy ý nghĩa ấy. Làm chủ đời ta, chính là lòng ta, giàu nghèo sang hèn chỉ là vấn đề phụ thuộc. Nếu ta kiềm chế được dục vọng, tham muốn là ta giàu sang; nếu ta không kiềm chế được dục vọng tham muốn là ta nghèo hèn.

## **II- LỢI ÍCH CỦA HẠNH THIỂU DỤC VÀ TRI TÚC**

Lòng tham muốn làm cho ta khổ bao nhiêu, thì thiếu dục tri túc lại làm cho ta sung sướng bấy nhiêu. Đó là lẽ đương nhiên. Nhờ “ít tham dục”, nên con ma dục vọng

thèm ăn không làm sao xui khiến được mình; nhờ “*biết đủ*”, nên con quý tham lam thèm ăn ngon chẳng có quyền hành xử mình nữa. Một khi con người không còn làm nô lệ cho vật chất đê hèn nữa thì lòng người bắt đầu tự do giải thoát. Con người lúc ấy mới xứng danh là con người, mới có đủ nhân cách và không hổ thẹn với địa vị làm anh cả muôn loài. Chỉ khi ấy con người mới có thể tự cho là mình có được hạnh phúc và dù cho thường ngày vẫn ăn cơm hầm canh rau, quanh năm cứ quần áo vải cũng vẫn thấy trong lòng thơ thới, an vui, sung sướng. Từ xưa đến nay, không có một vị giáo chủ nào, hiền triết nào xứng đáng với danh nghĩa ấy mà lại không khinh thường vật chất, mà lại chạy theo danh vọng tiền của, ăn sung mặc sướng cả.

Hơn nữa, nhờ hạnh thiếu dục và tri túc mà gia đình và xã hội được an vui, hoà bình, không còn ai giành giật của cải, danh vọng, miếng ngon, vật lạ của ai nữa. Cái lợi ích của thiếu dục tri túc thật không sao kể xiết được.

Có người lại hỏi: Con người muốn tiến bộ, cần phải nỗ lực phấn đấu, cạnh tranh

trong tất cả mọi trường hợp. Đạo Phật lại dạy quán thức ăn bất tịnh rồi phải sống theo hạnh thiếu dục và tri túc. Như thế là chủ trương làm cho nhân loại thoái hoá chăng?

Chúng tôi xin trả lời rằng: Không! Đạo Phật dạy: Quán thức ăn bất tịnh để thấy trên đời này mọi pháp đều sanh diệt vô thường, con người không nên chấp chặt vào đó để mà khổ mà đau. Bản chất con người là tham lam vô độ, nên đức Phật dạy phải quán thức ăn bất tịnh để xả bỏ lòng tham đắm với mùi vị ngon dở ấy. Sau khi đã thấu triệt hạnh quán thức ăn bất tịnh đức Phật dạy con người cần phải thiếu dục và tri túc cốt yếu ngăn ngừa con đường truy lạc, chặn đứng lòng tham lam tàn ác không bờ bến của chúng sanh đang sống trong cõi đời vật dục, chứ không phải chủ trương ngăn chặn sự phát triển con người trên đường lợi người, lợi vật, ích nước, ích dân. Nhận thấy tai hại lớn lao của bệnh tham lam, nên đức Phật đưa ra phương thuốc công hiệu là “muốn ít” và “biết đủ” để điều trị căn bệnh ấy cho tận gốc. Phương thuốc này sẽ làm yếu dần tâm tham lam, nên các mối dục vọng tội ác, dần dần tiêu diệt, chỉ còn lại tấm lòng từ bi rộng rãi bao la mà thôi. Một khi con người hết



chạy theo dục vọng hết đuổi bắt những hạnh phúc vật chất tạm bợ, giả trá, cũng không đào bới thêm đau khổ của người khác, để tìm hạnh phúc cho mình nữa, thì lúc ấy hạnh phúc chân thật liền đến với họ.

Như thế, nghĩa là hạnh “*thiếu dục*” và “*tri túc*”, bắt đầu hãm tốc lực của lòng dục vọng tham lam, kể đó chặn đứng nó lại, sau hết buộc nó xoay chiều, đổi hướng, tinh tiến mãi trên con đường lành. Vậy thì hạnh “*muốn ít*” và “*biết đủ*” chẳng những không đưa con người vào đường thoái hóa mà lại giúp cho sự tiến hóa mau lẹ của vật chất và sự chậm tiến của tinh thần. Sự mất thăng bằng ấy, có thể đưa nhân loại đến hố diệt vong. Vậy cần phải quân bình sự tiến hoá vật chất và tinh thần. Muốn thế, chẳng có phương pháp nào hơn là tuân theo hạnh “*thiếu dục*” và “*tri túc*”. Con người nếu biết coi thường vật chất một tí, biết sa thải bớt dục vọng một tí, thì mới tiến hoá thêm được về tinh thần.

Sở dĩ ngày nay trên thế giới, đứng về phương diện vật chất, khoa học, con người có tiến triển rất nhanh; còn về phương diện tinh thần, đạo đức, con người tiến rất chậm,

vì ít ai quan tâm lưu ý đến nó, mà chỉ chạy theo vật dục. Hễ vật chất quá tiến thì tinh thần phải lùi, vật chất càng cao thì lòng tham càng nặng, càng sâu, càng lớn, không biết đến lúc nào là cùng. Tai họa chiến tranh, sóng thần, núi lửa, động đất, lũ lụt, mưa axit, mưa đá, v.v.. Ngày nay, gieo rắc khắp nơi trên thế giới, cũng do lòng tham không đáy của con người “*bất tri túc*” mà ra.

Vậy, quán thức ăn bất tịnh và thiếu dục tri túc là hai phương thuốc rất thần diệu cho căn bệnh trầm trọng của thế giới ngày nay, không ai có thể chối cãi được.



## PHẦN KẾT LUẬN

Kẻ ngoài đời và người trong đạo, muốn được hạnh phúc chân thật, thì nên tu hạnh quán thức ăn bất tịnh và hạnh thiếu dục tri túc. Vì sự thật, những người không quá đòi hỏi về chất vật, thì chẳng hề so sánh với bề trên, do đó, không thấy mình thiếu kém về vật chất, nên ít khổ. Hơn nữa, họ chỉ so sánh với kẻ trước, thấy mình khá giả, đầy đủ hơn, nên dễ mãn nguyện.

Muốn tránh khỏi các tai hại trong gia đình và ngoài xã hội, mỗi người trên thế gian này, đều phải giữ thủ thường, đừng vượt quá khả năng của mình. Thế giới, năm châu hiện nay, muốn có hoà bình để mà hưởng lạc thú hoà bình vĩnh viễn thì cũng không ngoài hai hạnh “Quán hạnh thực phẩm bất tịnh” và “Hạnh thiếu dục tri túc”.

Như vậy, tôi đã viết xong hai phần, quán thực phẩm bất tịnh và quán hạnh thiếu dục tri túc.

Chiều hôm nay tôi nhận được một lá thư, có người muốn hỏi tôi chuyện “vân du” ra miền Bắc, hỏi người miền Bắc có tốt với tôi không? Người ta có tu không? Hay tập trung lại bất cứ nơi đâu để nghe ngóng các

thông tin, rồi bàn chuyện tào lao?

Tôi nghĩ rằng, ở chỗ nào cũng vậy, có người tốt kẻ xấu, có người này, người khác, chứ làm sao có con người toàn thiện được, phải không các bạn!? Cũng như bây giờ chúng ta học về nhân quả thảo mộc, các bạn thấy mỗi loài thảo mộc có đặc tướng, đặc tính riêng biệt khác nhau, thì người miền Bắc cũng vậy. Có người này, kẻ khác chứ, nhưng quan trọng là ở mình, có đắm nhiễm và dính mắc vào những cái nghịch cảnh đó hay không? Cho nên hôm nay, luôn tiện viết bài này tôi sẽ chia đến các bạn và cũng là câu trả lời của tôi gửi đến các bạn luôn nhé!

Có nhiều người nói năm vừa qua tuổi tôi xấu nên xảy ra nhiều chuyện không tốt. Từ lâu tôi nghĩ rằng, tuổi không quan trọng mà chính hành động và tư tưởng mới quan trọng nên tôi không để ý đến tuổi. Mặc dù năm nay tôi 27 nhưng nhiều người đã tu theo Chánh pháp nguyên thủy rồi mà vẫn còn mê tín vào những chuyện xem ngày giờ tốt xấu, tuổi tác của mình. Có rất nhiều người lại cho đó là đúng sự thật. Nếu đúng thì chắc mỗi năm chúng ta phải tốn tiền coi lịch đảng hoàng rồi cúng sao giải hạn giống như bên

Đại thừa. Đó là điều chúng ta không chấp nhận.

Cuộc đời mỗi chúng ta đều có khi thăng khi trầm, có lúc được hanh thông, có khi gặp những điều bất hạnh, nhưng đối với tôi, tôi không thấy có gì gọi là bất hạnh. Ở đời không thể nào chúng ta có một cuộc sống bình yên mãi mà phải có khi lên, khi xuống như vậy cuộc đời mới có ý nghĩa và có giá trị. Như khi đi qua đèo Hải Vân ở Đà Nẵng, chúng ta không buồn ngủ là nhờ đi qua đèo, chúng ta thường tình để nhìn cảnh đẹp. Cảnh đẹp là do xuống dốc lên đèo, đời chúng ta có hay đẹp cũng là nhờ khi thế này khi thế khác, nếu cứ bình thường hoài thì giống như đi đường bằng phẳng như ở miền Tây, xe chạy một lúc là buồn ngủ. Như vậy, không có gì gọi là bất hạnh hay xui rủi, chẳng qua đó là nhân duyên trong cuộc đời, trong tương đối phải như vậy. Lại chính những khi thăng trầm chúng ta càng thấy rõ mình hơn. Khi thăng chúng ta không tự hào, không ngạo mạn, khi trầm chúng ta không buồn không khổ, đó là có tiến trên đường tu. Trái lại, khi thăng thì hãnh diện, khi trầm thì than thở, thì thật là mình chưa làm chủ được tâm mình. Thế nên những đổi thay là những cơ

hội để người tu thấy rõ mình hơn, biết mình đã tiến được bước nào chưa, nếu tiến được, đó là điều đáng mừng, nếu không, đó là điều đáng xấu hổ trên đường tu.

Hôm nay viết về đề tài Quán thực phẩm bất tịnh và Quán hạnh thiếu dục tri túc. Tôi nêu lên vài câu chuyện nhỏ để các bạn thấy rõ sự việc tôi nói hôm nay, cũng là bước sang một năm mới, các bạn thấy năm xui xẻo vừa qua của tôi đã chấm dứt chưa? Thật ra ai nói tôi xui rủi cũng được, nhưng riêng tôi thấy đó là nhân quả của mình. Như năm vừa rồi (2005) tôi ra miền Bắc đó cũng là duyên nhân quả, chính những lúc đó, tôi mới biết được lòng người như thế nào, kẻ nào chân, kẻ nào giả, cái tu khó lắm các bạn ạ! Đụng chuyện mới biết người ta có tu hay không? chứ bình thường làm sao mình thấy được lòng người...

Cũng như khi đất nước loạn ly thì có kẻ trung thần xuất hiện, khi đất nước bình an vô sự thì khó thấy bậc trung thần. Khi đất nước rối ren loạn lạc thì ai là trung thần, ai là gian thần có thể thấy được rất dễ dàng.

Như thời Tống có hai triều Nam và Bắc. Lúc quốc gia hết sức phân loạn thì tên gian

thần Tàn Cối xuất hiện. Tàn Cối giết Nhạc Phi, nhưng Nhạc Phi thì lưu danh thiên cổ còn Tàn Cối thì để tiếng xấu ngàn năm. Bởi vậy, “*lưu danh thiên cổ*” và “*di xú vạn niên*” đều là cái tên, nhưng một là cái tên tốt, một là cái tên xấu. Cũng như đời Nam Tống có ông Văn Thiên Tường, lúc quốc gia hết sức hỗn loạn thì ông là người hết sức trung thành với Tống. Từ đầu đến cuối ông bảo vệ quốc gia, không chịu đầu hàng, đó là một vị trung thần. Cho nên, khi quốc gia hỗn loạn mới có thể thấy xuất hiện được những bậc trung thần.

Bây giờ Tu viện Chơn Như cũng vậy, khi có sóng gió thì mới biết được lòng dạ của từng con người. Chính trong lúc này mới có thể thấy kẻ nào là thực tu, có xả tâm không dính mắc, và kẻ nào không thực tu hay tâm còn ganh tị, hẹp hòi, nhỏ mọn, hơn thua, so đo tính toán danh lợi. Họ đã dùng gương giáo bằng lời nói để gây chia rẽ phá hoại Tăng đoàn. Chính những lúc ấy tôi mới thấy rõ lòng người. Tôi nghĩ họ đến tu viện để tu tập tìm cầu giải thoát, nhưng không phải vậy. Họ tu bằng con đường danh lợi nên mới có ganh tị, hơn thua, nhỏ mọn, ích kỷ nên mới có sóng gió Chơn Như. Sóng gió Chơn Như

là một bước chuyển mình để gạn lọc những kẻ nào thật tu và những kẻ nào không thật tu. Nhờ sóng gió Chơn Như chúng ta mới biết được, hiểu rõ được lòng dạ sâu hiểm ác độc của từng người dám tự xưng ta đây là đệ tử của Phật. Nhờ sóng gió Chơn Như ngày hôm nay chúng ta mới được học lớp học đầu tiên mà sau 2549 năm mới được một bậc thánh A la hán Trưởng lão Thông Lạc khơi sáng ngọn đèn chánh tri kiến cho nhân loại. Sóng gió Chơn Như sẽ quét sạch những kẻ nào, thêm một lần nữa muốn gây sóng gió Chơn Như, sẽ bị tản xuất, đuổi ra, khỏi Tăng đoàn Nguyên Thủy ngay lập tức. Và Tu viện Chơn Như sẽ sáng chói huy hoàng, nhất định chánh pháp của Phật, của Trưởng lão Thông Lạc sẽ được trường tồn bất diệt. Càng gặp nhiều ác pháp, gió dữ các bạn mới thấy sức mạnh của tu viện Chơn Như vĩ đại hơn bao giờ hết. Chánh pháp Nguyên Thủy sẽ phải trường tồn, đạo đức nhân bản - nhân quả phải sáng chói huy hoàng không ai dập tắt nó được. Nó sẽ được loài người bảo vệ mãi mãi.

Khi tôi ở miền Bắc, tôi học hỏi và có thêm tư liệu về cuộc đời rất nhiều, tôi chứng kiến được bản chất của đời sống rất thực



tế. Tôi luôn tri ân biết ơn và đền ơn những người đã giúp đỡ cho tôi trong lúc khó khăn ở miền Bắc. Nhất là hai cô ở phố Khâm Thiêm, Văn Chương và các cô ở khu phố Trương Định (khu nhà lắp ráp). Khi tôi có bệnh các cô luôn ở bên tôi chăm sóc và lo lắng như những người mẹ hiền của tôi vậy. Tấm lòng của các cô thật cao quý và tôn kính biết bao... Sau đó, tôi cũng được bình an trở về tu viện và tham dự lớp học Chánh Kiến này. Ở đời, không có một chiều, cần yếu là chúng ta không bi quan khi gặp những bất hạnh, cũng như không lạc quan khi thấy những việc tốt đến với mình. Chúng ta phải luôn thấy được mình trước hoàn cảnh thuận hay nghịch, đó là chúng ta biết tu. Cái gì đúng là đúng; cái gì sai là sai; cái gì tốt là tốt; cái gì xấu là xấu, không thể che đậy, tất cả mọi sự việc thời gian sẽ trả lời. Còn nếu bây giờ mình oan thế này, thế kia thì oán hận càng sinh và cũng làm thêm cho sự việc càng xấu và đen tối hơn. Phải không các bạn! Như vậy, tôi đã sẽ chia sẻ lược chuyện cũ của cá nhân tôi trong năm vừa rồi (năm 2005).

Đến đây, tôi đề cập đến chuyện xa hơn, đó là chuyện của đức Phật, các bạn nghe rồi lấy đó làm gương tu học. Nếu chúng ta

chỉ một chiều nhìn đức Phật là một đấng đại hùng, đại lực, đại từ, đại bi, toàn năng, toàn trí, v.v.. đời của Ngài hoàn toàn không có chuyện gì đáng buồn đáng vui cả, đó là chúng ta lí tưởng hoá đời sống đức Phật, chứ sự thật không phải như thế. Chúng ta phải nhìn đức Phật qua những hoàn cảnh thuận hay nghịch trong đời sống thực tế để xem Ngài xử sự như thế nào, rồi từ đó chúng ta thu nhặt những kinh nghiệm, hun đúc ý chí và trở thành những con người cứng cỏi thấy rõ được lẽ thật; nếu không, nhiều khi chúng ta hay than thân trách phận, nghĩ rằng đức Phật ra đời giáo hoá để quá, còn chúng ta sao gặp đủ mọi khó khăn...

Trước tiên, tôi nói những chướng nạn của đức Phật qua cái nhìn phàm phu của chúng ta để các bạn đừng có những lầm lẫn khác. Từ trước đến nay đa số người học Phật nghĩ rằng, đức Phật là một đấng tròn đầy tất cả công đức, nên trên đường hoàng hoá ngài không vấp phải chướng ngại. Vậy hôm nay chúng ta đi sâu vào vấn đề để tìm xem đức Phật gặp những chướng nạn nào trên đường hoàng hoá của Ngài.

Nói đến chướng nạn, tôi nhớ có một

bài trong kinh Tứ Thập Nhị Chương ghi lại rằng: Trên đường giáo hoá, một hôm vào buổi sáng, Đức Phật một mình mang bát đi khát thực trong thôn. Tại thôn ấy có một Bà la môn, vì đệ tử của ông đã theo Phật quy y quá đông, nên khi thấy Phật ôm bát đi khát thực, ông liền đi theo Phật và gọi tên Phật chửi mả. Đức Phật vẫn im lặng đi, Phật im lặng chừng nào ông càng tức chừng ấy.

Đến đầu đường ông chạy đến trước chặn Phật lại, ông hỏi: *Sa môn Cù Đàm, Ngài có điếc không?*

Đức Phật trả lời: *Không.*

- *Ông không điếc tại sao ông không nghe tôi chửi?*

Đức Phật trả lời: *Có nghe.*

- *Nghe sao ông không trả lời?*

Đức Phật dùng ví dụ nói: *Giả sử như nhà ông có lễ lớn, sau buổi lễ thân nhân ra về, ông đem quà tặng, nếu những người ấy không nhận thì quà đó thuộc về ai?*

Người Bà la môn đáp: *Tôi tặng, người ta không nhận thì về tôi chứ về ai.*

Phật bảo: *Cũng thế, ông chửi mà ta*

*không nhận thì lời chửi đó đâu có dính dáng gì đến ta.*

Người Bà la môn đành im lặng trở về.

Đó là trường hợp thứ nhất, đức Phật bị người ta chửi mà vẫn điềm đạm. Khi người ấy tức quá nhin không nổi, hỏi Ngài có điếc không mà làm thinh thì Ngài đáp là Ngài nghe. Nhưng tại sao không cãi? Vì Ngài nghe mà không nhận, cũng như người đem quà tặng chúng ta, nếu chúng ta không nhận thì của đó đâu có dính gì với chúng ta, và quà đó vẫn còn nguyên là của họ. Như vậy, các bạn có thể lấy bài kinh này làm câu tác ý để tu học. Nếu có người chửi, các bạn có lặng lẽ đi? Và khi họ hỏi tại sao không trả lời thì các bạn nói như thế nào? Chúng ta thấy đây là một bài kinh mà người tu chúng ta không bao giờ quên được.

Một lần nữa, cũng trên đường giáo hoá, hôm ấy đức Phật đi khát thực một mình, gặp một người Bà la môn khác cũng theo sau chửi Phật, chửi mãi nhưng đức Phật vẫn lặng lẽ đi, không đối đáp gì cả. Ông tức quá đến đầu đường ông chặn Phật, đức Phật dừng lại, trải toạ cụ ngồi. Ông hỏi: *Sa môn Cù Đàm thua tôi chưa?*

Đức Phật trả lời:

*“Kẻ hơn thì thêm oán*

*Người thua ngủ chẳng yên*

*Hơn thua hai đều xả*

*Ấy được an ổn ngủ”.*

Như vậy, các bạn thấy, nếu hỏi chúng ta thua chưa thì chúng ta nói thế nào? Có lẽ sẽ nói: Tôi nhịn đó, chớ không phải tôi thua đâu. Ráng nhịn chớ trong lòng còn tức lắm nghĩa là có cơ hội sẽ trả thù. Trái lại, đức Phật bình tĩnh trả lời: Kẻ hơn thì thêm oán, nghĩa là nếu mình hơn thì kẻ bị thua oán mình.

Người thua ngủ chẳng yên: Nếu nghĩ rằng mình thua thì tức, ngủ không được. Các bạn nhớ lại khi nào cãi với ai mà mình chịu lép một, hai câu, khi về thất, hoặc về nhà tối đó ngủ ngon không? Cứ nhớ phải đáp câu này cho hay hơn, nghĩ hết câu này đến câu khác so sánh, suy tính... nên rồi mất ngủ.

Hơn thua hai đều xả: Bỏ cả hơn, cả thua, cả hai đều bỏ hết.

Ấy được an ổn ngủ, tức là an ổn ngủ

một giấc thật ngon.

Như vậy, sở dĩ chúng ta mất ăn mất ngủ là tại điều gì? Tại những hơn thua được mất! Khi được cũng ngủ không yên, mất cũng ngủ không xong. Hơn người, khi trở về vẫn còn hằn học nhớ mình nói câu đó hay, hành động đó giỏi, còn nếu thấy thua thì bực tức ngủ không được. Trái lại, đức Phật gác ra ngoài việc hơn thua nên Ngài an ổn tự tại, không buồn, không bực. (Bài kinh trên trong kinh A Hàm).

Như vậy, các bạn thấy đã hai lần đức Phật bị Bà la môn chửi, kêu tên chửi chứ không phải nói xa nói gần như chúng ta hiện nay, thế mà đức Phật vẫn thản nhiên và còn nói lên những lời nói đạo lý cho người ta thức tỉnh.

Như thế người tu, nếu ai chửi một câu, đáp lại một câu, đó là hay, hay dở? Được người khen hay chê? Trái lại nếu người chửi mà chúng ta im lặng không giận, không hờn thì người ta khen hay chê? Dĩ nhiên người ta sẽ khen: Cô ấy thật tu, Thầy ấy thật tu. Chúng ta muốn tu thật chứ không ai muốn tu dối. Vậy chúng ta phải làm sao? Nên an nhiên đừng giận, đừng nóng, như thế mới

là thật tu và mới tăng trưởng công đức. Các bạn kiểm tra lại xem trong lúc tu tập hay làm Phật sự, tất cả chúng ta có gặp những điều như đức Phật gặp chưa? Hình như chưa thì phải. Hiện giờ người ta tốt với chúng ta quá, nếu có nói gì cũng nói bóng nói cạnh chút chút thôi, chứ chưa có ai chửi thẳng vào mặt. Trong đại chúng đây các bạn thấy có huynh đệ nào gọi tên mình chửi không? Chưa có, chỉ nói cạnh chút chút thôi, hoặc háy nguýt, đi dậm chân, dậm cẳng thành thịch... mà đã có lần muốn xăn tay áo rồi, như vậy sức từ nhẫn đến mức nào? Hẳn là bằng Trương Phi!

Tóm lại, tất cả chúng ta là người tu, dầu là tu sĩ hay cư sĩ, đều muốn tăng trưởng công đức, tiêu diệt tội lỗi. Chính tội lỗi là cái chướng đưa chúng ta xuống ba đường ác, còn công đức là duyên tốt đưa chúng ta đến giải thoát. Hai việc quá rõ ràng, một đưa lên, một kéo xuống. Có người nào tu mà nói: Tôi cầu xuống địa ngục không? - Không, nhất định là giải thoát! Vậy điều nào kéo chúng ta xuống, nhất định là phải dừng, như thế mới thực là người cầu giải thoát.

Thường mỗi khi đắp y áo, hoặc đi khất

thực, chúng ta đọc bài kệ tôi nhớ là trong kinh Tỳ ni nhật dụng bài kệ “*Thiện tai giải thoát phục*”, nghĩa là “*Lành thay chiếc áo giải thoát*”. Đắp y áo đi khất thực hoặc mặc chiếc áo tràng trên thân là mặc áo giải thoát, giải thoát tức là đi lên. Thế nhưng ai động đến ta là nổi sân âm âm, đó là đã phản bội với bản nguyện từ buổi đầu. Người đã phát nguyện đi tu, dù là còn tóc hay không còn tóc một khi đã vào tu viện là người đã nguyện bỏ hết cuộc đời thế tục, cầu đạo giải thoát, mỗi năm qua là mỗi năm bị thời gian giữa mòn mạng sống. Mạng sống đã mòn mà hạnh nghiệp không tăng những điều hay, lại chứa thêm những điều dở, như vậy đời tu sẽ đi lùi chứ không tiến được. Vậy tất cả chúng ta là đệ tử Phật thì phải học gương hạnh của Phật. Tôi chỉ cần các bạn học đến mức bị người ta chửi mà vẫn điềm đạm trả lời như đức Phật, đó cũng là quá hay rồi. Như vậy là tâm các bạn đang đi vào chỗ bất động trước ác pháp và các cảm thọ rồi đó.

Tôi nhắc lại gương hạnh của đức Phật rõ ràng đó, nếu tất cả chúng ta quyết chí tu hành thì chúng ta phải nhớ để vươn lên, noi theo con đường của Ngài chứ đừng lùi lại đi lối khác. Đó là điều tôi thấy cần phải sẻ chia



nhắc nhở, không phải chỉ riêng cho các bạn mà mỗi bài viết của tôi là tôi đang tự nhắc nhở cho chính bản thân mình. Trên đường tu lúc nào chúng ta cũng phải vươn lên chứ không dừng lại ở một chặng nào.

Riêng tôi lâu lâu kiểm lại, thấy thiên hạ sân nhiều quá tôi cũng giật mình. Người này mới nổi lên đóm lửa nhỏ xíu thôi chưa phải là cây đuốc mà người khác đã vội đem củi tới mỗi liền, nên lửa phiền não cháy rục hoai. Như vậy, con đường tu là lí tưởng chúng ta đã chọn để tiến, sao chúng ta lại phản bội nó, không giữ đúng như lời hứa ban đầu. Nhất là mỗi ngày các bạn ngồi thiền, câu tác ý không rời, nhưng các bạn có rời lúc nào chưa? Hay là đến giờ ngồi thiền mới xử dụng câu tác ý, khi xả thiền thì ném câu tác ý đâu mất đến khi gặp phiền não bị nó trói, không cắt đứt được. Đó là tại quên câu tác ý, không giắt nó sẵn nơi mình, nên các bạn thua trận mãi!

Thế nên, trên đường tu không gì hơn là chúng ta hằng nhớ nguyện ước ban đầu và ý chí khi chúng ta đi tu. Chúng ta quyết tu thì phải quyết sửa những điều dở xấu mà Phật và Trưởng lão Thông Lạc đã chê trách

và phải hành những điều hay mà Phật và Trưởng lão Thông Lạc đã hành, như vậy mới xứng đáng là đệ tử Phật, đệ tử của Trưởng lão dù là xuất gia hay tại gia. Nếu không thì Trưởng lão Thông Lạc dạy một đàng, chúng ta làm một ngả, kết cuộc Trưởng lão đi một đường, chúng ta đi một nẻo. Nếu đường Trưởng lão và Phật đi là đường giải thoát thì đường chúng ta đi là đường trầm luân. Như vậy, chúng ta tự làm khổ mình và không lợi ích gì cho ai hết.

Hôm nay, có đủ duyên tôi dẫn những câu chuyện của đức Phật để tất cả các bạn biết rõ, rồi tất cả chúng ta cùng noi gương hạnh của Ngài mà tiến tu để mai kia các bạn sẽ nói bước theo đức Phật và Trưởng lão, không sai một bước nào, như thế mới thật là xứng đáng.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Tu viện Chơn Như

Nguyễn Thanh

Ngày: 14/01/2006

## 149-(LCK-062C)

- \* Ăn vì lòng từ
- \* Chùa không nhà bếp
- \* Giữ độc cư
- \* Phải học tập tri kiến xả tâm



Bây giờ, Thầy xin nhắc lại cho mấy con thấy trong vấn đề về sữa, về ăn uống. Như mấy con thấy mình ăn uống sữa, mà những con bò người ta nuôi để người ta lấy sữa một cách rất đau khổ.

Vừa rồi, Thầy nghe cô Diệu Vân nói con bò bị máy nó vắt sữa, Thầy đã thấy xót xa trong lòng. Bây giờ tới Nguyên Thanh nhắc về vấn đề nó nhốt con bò như vậy, rồi nó làm như vậy thì chúng ta nữ nào mà ăn sữa để sống mấy con? Thế mà có sữa thì mấy nên biểu, tặng. Như vậy mấy con sai rồi, đừng có mua sữa nữa mấy con. Ngày xưa chúng ta sống nó có sữa, bơ gì đâu. Ôngng bà chúng ta ngày xưa đâu có làm cái chuyện đó đâu, cứ ăn cơm, rau cải, tương, dưa muối mà thôi, thế mà vẫn sống như thường. Còn bây

giờ chúng ta ăn sữa, bơ quá nhiều mà trong khi mọi con vật quá đau khổ.

Người tu sĩ chúng ta, trước lòng từ bi không thể nào nghe, thấy được như vậy mà lơ lửng nào uống sữa. Cho nên thà chúng ta chết chứ không thể nào sống trong sự đau khổ của loài vật. Cho nên ở đây, cái thứ nhất là mấy con đã phá độc cư. Thầy dặn mấy con đừng có nên đến thăm ai, như là người ta tùy thuận, người ta bằng lòng, người ta chấp nhận, nhưng sự thật ra người ta rất khổ tâm vì người ta nhận cái của mấy con cho, biểu thì người ta bị động tâm mất, mấy con thấy điều đó. Cho nên tốt nhất là mấy con có thể giao lại cho cô Út, chia phát, làm gì thì làm, khi mình không thọ dụng thì mình chia phát cho người ta. Còn hoàn toàn thì đừng để thất ai đem biểu, cho người ta hết. Cái lòng tốt của mấy con thì ở ngoài đời, chứ trong đạo thì để mọi người người ta giữ độc cư. Trong khi sinh tử vô thường, nó rình rập, nó muốn lôi người ta đi mất đi, một phút, một giây mà đi qua rồi rất là khổ đau mấy con.

Cho nên Thầy mong rằng, trong cái sự tu tập mấy con đừng có liên hệ với nhau,

qua lại, cho, biếu cái này, cái kia, cái nọ gì hết. Các con nhớ rằng, mọi người cần thiết một cái gì thì người ta sẽ hỏi. Và đồng thời Thầy thấy rằng Phật tử cúng dường, cúng dường chúng ta ngày một bữa ăn như vậy, chúng ta thấy tạm đủ sống rồi, không thiếu đâu mấy con. Người ta cho gì mình ăn nấy. Thầy mong rằng tu viện của chúng ta sẽ biến thành cái nơi tu tập như thời đức Phật ngày xưa. Trong chùa không có nhà bếp, không có nhà bếp. Mình đi xin, người ta cho gì ăn nấy. Không nói dở, nói ngon, không đòi hỏi Phật tử phải bảo người nấu nướng, phải như thế này, thế khác thì chúng ta không phải tu hành theo Phật, mấy con nhớ những điều đó. Cho nên ở đây chúng ta, những cái gì người ta làm, người ta làm muốn cho mình ăn cho ngon, cho được, chứ không phải người ta làm cho mình ăn dở đâu, người ta ráng hết mình. Nếu mà người ta còn cái sức nào làm cho mình ăn ngon nữa, người ta sẽ làm. Cho nên vì vậy mà những đồ người ta làm thật sự ra thì, tại vì mình tu, cái tâm từ của mình mình thấy nó giống thịt, giống cá, giống tôm mình không ăn được. Chứ sự thật ra họ nghĩ theo như ngoài đời, họ nghĩ như vậy, làm món ăn như vậy làm chúng ta

ăn ngon miệng để chúng ta không có chê. Thầy rất tội cho những người mà họ lãnh nấu cơm cho chúng ta, họ làm sao biết được con đường tu của mình.

Cho nên hôm nay, trong vấn đề mấy con thể này thể khác, như mấy con thấy mấy người ở đây bệnh, mấy con con có khả năng mấy con biểu thì mấy con đến mấy trị bệnh, điều đó là điều sai mấy con. Sự thật ở đây có pháp trị bệnh rất là tốt: một là chết, hai là chúng ta trị bệnh.

Cho nên, sự tu tập mấy con cố gắng, bởi vì càng lúc mình giữ cái hạnh độ cư càng tốt. Mặc dù trong cái thời gian này nó chưa phải đi tới rốt ráo, nhưng mình tập dần cho nó quen. Không khéo rồi mình thói quen, rồi mình coi thường cái hạnh độ cư: nó là phương pháp phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nếu mình không giữ trọn thì nó thành thói quen, sau này mình cũng không giữ trọn được, khó tu lắm mấy con.

Còn về vấn đề mà mấy con viết bài vở để mà nói đến các bậc Tôn túc hoặc là các kinh sách Đại thừa, thì lúc bấy giờ mấy con đừng có nói gì hết mấy con. Mấy con phải biết rằng mình được an ổn mà ngồi đây tu là cái

phước rất lớn, mình động người khác người ta không để cho mình yên, thì cái lớp đào tạo chúng quả A la hán nó sẽ không thành tựu, bởi vì mình đã tạo cái duyên chướng ngại thì họ sẽ không để cho mình yên mình tu đâu, họ sẽ quậy phá. Thầy đã nhìn thấy điều đó, mong rằng mấy con đừng có động chạm ai hết, tất cả mọi người. Chứ còn mấy con động chạm chắc chắn cái lớp này sẽ có nhiều chuyện mấy con không xả ra, mấy con không ngờ đâu.

Thầy xin nói cho mấy con biết, bây giờ chúng ta an ổn như thế này, bỗng dưng Công an đến bảo giải thể. Mấy con có quyền gì, khi người ta bảo mấy con thì mấy con phải rời khỏi nơi đây thôi, họ không cho một người nào tạm trú ở đây hết thì mấy con chỉ còn xách gói về thôi. Người ta có quyền, còn chúng ta không có quyền đâu mấy con. Mấy con nên nhớ rằng đừng động chạm ai hết thì chúng ta yên ổn, để mà chúng ta đào tạo ra những con người tu thật tu chứng, thật sự làm chủ bốn sự sinh, già, bệnh, chết. Chừng đó người ta thấy đúng người ta theo chứ ko cần phải nói gì mấy con.

Cũng như hôm nay, những cái bài học

của chúng ta trong cái lớp Chánh tri kiến người ta sẽ học nhiều lắm mấy con, người ta sẽ nghe được những cái điều mấy con nói, người ta học rất nhiều. Những cái điều mà chúng ta đã học, người ta thấy quý trọng lắm, vì nó là đạo đức mấy con. Cho nên chúng ta cứ học, cứ làm tốt thì những gì tốt sẽ đem đến cho chúng ta. Còn chúng ta nói thế này thế khác. Người ta nói Thầy gì, từ lâu tới giờ người ta nói rất nhiều, có ăn thua gì đối với Thầy đâu mấy con? Thầy vẫn là Thầy, họ nói gì họ nói có gì. Thầy không hề trả lời một tiếng nói nào hết, Thầy mặc ơn, họ có gì Thầy trả lời họ có gì thua họ đâu? Cho nên họ nói gì mặc họ, còn chúng ta làm tốt thì người khác sẽ chú ý đến cái tốt của chúng ta. Chúng ta dừng lại cái tốt của Phật giáo thì từ đó họ sẽ theo cái tốt đó mà tu tập.

Và bằng chứng lớp học hôm nay là bằng chứng cụ thể để chúng ta chỉ cho họ biết rằng, chúng tôi học tập như vậy mà chúng tôi làm chủ sự sống chết bệnh đau như vậy. Cho nên nhiều khi mấy con không hiểu, mấy con ngỡ tưởng Thầy cũng uống thuốc, cũng bệnh đau uống thuốc như mọi người, rồi mấy con làm thuốc mấy con cúng dường Thầy, tưởng Thầy uống sao. Sự thật



Thầy phải làm cái gương hạnh tốt.

Cho nên hôm nay, tại sao Thầy nói để không khéo mấy con nghĩ rằng, mỗi lần các bạn ở trong này, các con trong này bệnh đau đi bác sĩ này nọ, sức của mấy con chưa đủ, tinh thần mấy con còn yếu, chứ còn sự thật ra **nếu mà nghe lời Thầy thì mấy con khỏi cần uống một viên thuốc, khỏi cần tốn một đồng xu, một cắc bạc nào cả hết. Thầy biết rằng nhân quả, cái nghiệp nhân quả của mấy con bây giờ đến, mấy con dù có uống thuốc hay không uống thuốc mấy con cũng sẽ chết, mà khi chưa đến thì bây giờ mấy con không uống thuốc nó cũng mạnh, đó là Thầy đã thấy tường tận của nhân quả rồi. Cho nên mấy con đừng làm sai nhân quả, mà hãy lối lực tin nơi Thầy, lối lực tu. Khi gặp đau đớn, khi gặp bệnh tật khó khăn gì mấy con cứ dựng thân lên, thẳng góc, ngồi thẳng lên, đừng sợ hãi, thẳng lưng lên mà ôm pháp mà vượt qua những ác pháp đó, thì mấy con sẽ bình an, không có gì đâu mà sợ.**

Còn vấn đề ăn uống, thì mấy con nhớ kĩ, Thầy nhắc lại rất nhiều, làm sao chúng ta có trách nhiệm bảo vệ, bảo vệ cái sự ăn

uống của chúng ta đúng cách như thời của đức Phật. Chúng ta đi xin, cơm ở đâu người ta nấu mình chẳng biết, ngon dở mình chẳng biết, người ta cho mình ăn, ăn để sống, sống để tu. Chớ không phải ăn để mập, để béo bở để thế này thế khác. Cho nên vì vậy mà Thầy nhắc nhở mấy con thì mấy con lại không hiểu ý Thầy. Thầy nhắc nhở, khi mà chúng ta khát thực về, món ăn nào mà chúng ta Thấy mình ăn được, không khổ đau không bệnh tật thì mình ăn, còn món nào không ăn được thì thôi, chứ không phải mình không nhận lãnh, rồi mình lại đòi hỏi người khác phải nấu thế này thế khác. Điều đó sai, bởi vì Thầy đọc một bức thư, có người gửi Thầy xin cô Châu phải cho cái người nấu ăn đó phải như thế này, thế khác, rồi thậm chí như cách canh chè cháo, những cái này cái khác. Vấn đề đó Thầy rất là thân nhiên, người ta cho gì mình ăn được mình ăn, mình không ăn được thì mình ăn cơm không cũng được, có gì đâu, chỉ bằng cơm là sống được rồi.

Cho nên, trên cái bước đường tu hành đó là chính mới tu, tu ở chỗ đó mới là tu, tu từ cái ăn, tu từ cái ngủ, tu từ cái sống của chúng ta hàng ngày đối xử với nhau, thương yêu nhau, biết tha thứ cho nhau, lần lượt

chúng ta xả. Đừng lấy một cái điều kiện gì đó mà cứ cố chấp để hoài trong tâm mình thì mình không xả mấy con.

Cho nên, ở đây Huệ Ân viết mà hỏi Thầy, xin Thầy những cái điều kiện mà mấy con cho, mà Huệ Ân không có nhận thì cũng khó, mà nhận thì cũng rất khó, bởi vì độ cư không trọn vẹn, rất tội. Bởi vì cô thấy cái tuổi đời của cô cũng không còn được bao lâu, mà mấy con thương mà mấy con đến làm động thì như vậy không đúng mấy con. Cho nên vì vậy, tất cả những sự kiện mấy con làm động nhau thì không đúng, ở đây có Thầy.

Ví dụ như, Thầy biết khả năng của mấy con, sống để mà trong khi bệnh đau làm chủ được hay không thì chừng đó Thầy sẽ cho mấy con dựng thân hoặc là cho mấy con uống thuốc hơn là những người khác, vì những người khác ở trong tu viện này họ không đủ khả năng dù bây giờ họ là bác sĩ ở đây, Thầy cũng không chấp nhận họ trị bệnh ở đây. Bởi vì Thầy biết cái người đó họ tu có đạo lực đến mức độ nào. Họ sử dụng pháp được hay chưa, nếu chưa thì Thầy cho quyền họ uống thuốc, mà đã được thì nhất

định chết bỏ, Thầy không cho uống thuốc bởi vì Thầy biết cái sức của họ có thể vượt qua những nghiệp lực đó.

Cho nên mấy con yên tâm, khi mà có điều kiện gì cần thiết thì mấy con cho Thầy hay thì Thầy sẽ đến Thầy giúp mấy con với tinh thần vững mạnh. Chỉ cần có Thầy đến thì Thầy sẽ an ủi và sách tấn mấy con thì mấy con sẽ vượt qua cái khó khăn đó. Đừng lo lắng, **chúng ta đến tu viện này là mục đích giải thoát, cho nên chúng ta chẳng hề sợ hãi một cái gì cả hết, tất cả những giặc sinh tử có làm gì chúng ta được đâu. Nhất là chúng ta đã theo đúng con đường của đạo Phật thì chúng ta sẽ có đủ điều kiện để làm chủ nó, cho nên chúng ta không ngại đâu mấy con. Còn thuốc thang chỉ là thứ yếu, thuốc thang chỉ giúp cho người thể tục, người không biết tu, chứ người biết tu, chứ người biết tu rồi chúng ta chẳng cần nó đâu mấy con, đối với nó.**

Cho nên vì vậy, lòng tốt của mấy con có tốt, nhưng lại làm động người khác, làm cho người ta tu hành không được. Cho nên vì vậy, có nhiều người, thí dụ như các con có lòng tốt, các con đem thuốc, đem thang để

giúp đỡ nhưng cái người mà người ta hiểu người ta không uống đâu, người ta nhận chứ người ta không uống đâu. Thành ra mấy con lại làm cái chuyện phí, phí công, mà lại phí của nữa? Người ta đâu có uống đâu, mấy con phải hiểu điều đó.

**Ở đây là lớp làm chủ sinh, già, bệnh, chết. Trong đó có bệnh thì người ta đâu có cần uống thuốc. Bởi vì người ta biết cuộc đời là quá khổ, khổ trên bốn sự đau khổ này, nhất là bệnh đau. Thì các con thấy, người ta đã chuẩn bị cho con đường của người ta để làm chủ được sinh mệnh, người ta đã bỏ hết cuộc đời của người ta vào tu. Không lý rồi bây giờ người ta tu mà người ta sống như người đời người đời thì người ta sống làm gì đây? Công sức mà mấy con bỏ hết cả gia đình, bỏ hết công ăn việc làm, bỏ hết tiền tài vật chất, vào đây tu là mục đích nhắm là chủ bốn sự đau khổ này. Mà ngay cái sự đau khổ, bệnh tật mà mấy con không chịu tập luyện làm chủ nó thì đời nào mấy con mới làm đủ được? Các con hiểu không? Cho nên vì vậy mấy con đừng nghĩ rằng phải có thân mạnh. Thật sự ra, ở đây mấy con thấy như cô Diệu Minh bị đau bệnh, Thầy**

bảo ôm pháp mà phá bệnh, rồi nó sẽ tu tập. Ở đây có Thầy Phước Tồn đau bệnh, Thầy bảo: Thầy phải phá hết cái bệnh, diệt hết cái bệnh bằng pháp, không cần uống thuốc nữa, chứ mỗi lần cứ đi vô, đi ra xin thuốc uống. Thầy bảo: chết bỏ, ôm pháp vượt qua, rồi mới tu.

Cho nên, Thầy nói sang năm mở cái lớp lần đầu tiên, năm nay tu không kịp vì thân mình bệnh, thì sang năm sẽ tu tại. **Cho nên bây giờ phải trị cho hết bệnh.** Cũng như cô Diệu Minh Thầy đã bảo: **bây giờ thân bệnh thì phải dùng pháp đối trị bệnh, chừng nào hết bệnh thì trở lại tu cái pháp Chánh kiến, tu lớp Chánh kiến, còn nếu chưa hết bệnh thì phải tu tập cho hết bệnh vì có bệnh rất khó tu. Bây giờ mình làm bài, mà ngồi chổng mặt làm sao mà làm? Các con hiểu chưa, mà mình tu cái Định Vô Lậu, như vậy thì mình không triển khai được Định Vô Lậu. Và đồng thời chỉ còn ôm pháp để cho nó vượt qua cái cơn bệnh đó mà thôi. Thì chỉ có pháp Thân Hành Niệm để đối trị bệnh, hoặc là hơi thở, hoặc là cánh tay của chúng ta nương vào để đối trị bệnh, thì hằng ngày chúng ta chuyên cần nó để mà chúng ta đẩy lui bệnh. Còn**

**thì giờ đâu mà chúng ta gọi là chúng ta ngồi đó viết bài, còn thì giờ đâu mà chúng ta ngồi đó mà tu Tứ Niệm Xứ mấy con? Tứ Niệm Xứ đâu phải dễ mấy con!** Đừng để ý nó dễ, nó khó lắm chứ không phải dễ đâu! Tu sai là bị ức chế đó, nó không phải dễ đâu. Cho nên, khi chúng ta triển khai tri kiến chúng ta đủ và nhiếp tâm an trú được trong một phút, chắc chắn, bảo đảm thì chúng ta mới trở về tu Tứ Niệm Xứ mới trọn vẹn được, chứ không khéo chúng ta sẽ tu không được.

**Nhưng phải có sự hướng dẫn của một người có kinh nghiệm, không có người hướng dẫn mấy con tu sai một chút cũng bị ức chế tâm trong Tứ Niệm Xứ,** nó không đơn giản. Cho nên vì vậy mà luôn luôn lúc nào, Thầy nhắc nhở mấy con nhiều, mà mấy con không có nghe lời Thầy, để mà cuối cùng nó có sự kiện này hoặc sự kiện khác. Mỗi người trong cái lớp học này thì mấy con nhớ rằng phải chi mà cái lớp học Chánh kiến thì chúng ta phải đông đủ để mà nghe.

Như này giờ, chúng ta bỏ ra bao nhiêu thì giờ chúng ta nghe những gì? Chúng ta thu thập được những gì? Do những cái bài

mà như Nguyên Thanh viết, thật sự ra đó là những điều chúng ta học rất nhiều chứ không phải không.

**Cái mục đích chúng ta ở đây, là triển khai cái tri kiến hiểu biết để từng cái pháp môn áp dụng vào đời sống, từng cái lời khuyên.** Mặc dù hiện giờ chúng ta nghe, nhưng chúng ta chưa sống được, nhưng cái nghe để giúp chúng ta hiểu biết để sống cho được, sống cho được, mà sống cho được thì phải hiểu biết. Có người nào không hiểu biết mà làm đúng được đâu! Có sự hiểu biết mới làm đúng được.

Cho nên, sự tu tập của chúng ta hôm nay có nhiều cái sự khó khăn lắm mấy con. Thì giờ thì chúng ta không có, và lại ở trong đây thì nó có nhiều cái bài. **Điều kiện như mấy con thấy, như mấy con để tự nhiên thì cái tâm tu Tứ Niệm Xứ nó không thấy niệm trong đây.** Nhưng mà khi tác ý để mà vào Tứ Niệm Xứ bắt đầu ngồi lại thì nó có niệm, điều đó tốt chứ không có gì đâu. Bởi vì chúng ta trên Tứ Niệm Xứ để chúng ta thấy từng niệm đó mà để chúng ta tu tập, chúng ta xả tâm. Có những trạng thái cảm thọ, có những niệm là chúng ta



**mới thấy ở trên Tứ Niệm Xứ, tu Tứ Niệm Xứ. Còn nếu mà Tứ Niệm Xứ nó bình an thì còn gì mà phải tu nữa mấy con? Cho nên chúng ta trở về Tứ Niệm Xứ là chúng ta nhắm vào những cái niệm động của nó, những cái cảm thọ để mà chúng ta tu. Đó là mình tu tập Tứ Niệm Xứ, tức là bảo vệ Tứ Niệm Xứ chứ gì.**

**Cho nên khi mà ngồi yên, nó không có gì thì mình mừng, khi có như vậy thì mình lại thấy rằng sao nó lại không yên, thực sự ra nó không yên mới là tu Tứ Niệm Xứ.**

Cho nên, vì vậy mà Thầy xin trả lời cái chỗ câu con hỏi. Còn tất cả những cái câu hỏi khác thì để Thầy sẽ giải quyết sau, khi những người nào, vả lại mấy con cũng làm sai. Bởi vì ở đây cái người nào sai, thì đều có đôi mắt của Thầy để chiếu soi đến họ rồi, Thầy cần phải giúp họ, mấy con đừng làm động như vậy. Mấy con đến thất người ta khuyên lớn thế này, thế khác. Bây giờ không phải lúc đâu mấy con. Phải tự cứu mình mấy con, mấy con làm sai điều đó là mấy con không tự cứu mình. Mấy con không tự cứu mình, mấy con biết thương yêu người khác

đó là tốt nhưng giờ phút này không phải là giờ phút thương yêu người khác. Nhiều khi người ta tạt vào mình một cái gáo nước mắm con, các con hiểu chưa? Bây giờ là lúc mình tu.

Còn nếu mà bình thường không có một cái phương pháp rõ ràng, thì mình phải sống với cái tâm từ của mình, biết thương yêu, biết xả bỏ những cái điều mà người ta đã ngược lại. Cho nên trong lúc này, là trong lúc mình đang nỗ lực để thực hiện cái tri kiến của mình, bắt đầu vào Tứ Niệm Xứ để mình nhiếp phục được những chướng ngại trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp để cứu mình trước cái đã. Mà Thầy nói rằng mấy con nỗ lực mà chuyên lo cứu mình thì trong thời gian không có lâu đâu mấy con.

Nghĩa là đức Phật đã xác định được Tứ Niệm Xứ 7 ngày, bảy tháng, bảy năm. Thì chúng ta học Định Vô Lậu tháng này nữa thì chúng ta được ba tháng rồi mấy con, còn bảy tháng thì tức là chúng ta còn 4 tháng nữa, nghĩa là hết tháng này còn 4 tháng nữa. Nghĩa là chúng ta phải lấy cái chuẩn, nỗ lực học tập trong những tháng này, còn 4 tháng nữa. Nếu quả chẳng 4 tháng nữa mà không

chúng, tức là 7 tháng mà không chúng thì chúng ta còn thời gian 7 năm mấy con, mà trong bảy năm đâu có nghĩa là chúng ta tu suốt 7 năm đâu? Nó có thể một năm sau chúng ta sẽ thành tựu khi chúng ta quyết tâm, chứ không phải là cái thời gian đức Phật nói 7 ngày, bảy tháng, bảy năm rồi chúng ta phải tu đúng 7 năm đâu.

Do cái sự tu đúng, nỗ lực giữ gìn giới luật đúng thì chúng ta thu ngắn cái thời gian đó lại. Còn bảy tháng mà chúng ta làm được, thì là cái điều đúng chứ có sao đâu. Đức Phật đã nói 7 tháng mà! Cho nên vì vậy mà ở đây mấy con cứ lo ra ngoài thì làm sao mà 7 tháng được mấy con? Mấy con cứ lo chuyện thiên hạ thì làm sao được. Thật sự ra, lòng thương yêu chúng ta có nhưng chúng ta quên, chúng ta biết mình rõ ràng là mình chưa làm chủ được sinh, già, bệnh, chết của mình, mình chưa làm chủ được.

Bây giờ thử hỏi trong lớp này mấy con làm chủ được hơi thở chưa? Hơi thở là sự sống của mấy con, mấy con muốn ngừng nó ngừng chưa? thì chắc chắn mấy con chưa làm chủ được. Bệnh đau mà mấy con tác ý, những cái bệnh nhẹ, những cái bệnh nặng

mấy con tác ý nó đi chưa? Chưa đâu mấy con. Rồi bây giờ về cái tâm mấy con, mấy con thấy nó còn chướng ngại, chứ chưa phải hoàn toàn, các con thấy chưa? Và cái thân của mấy con bây giờ chưa già, nhưng mà có nhiều người Thầy thấy tuổi còn nhỏ chứ chưa lớn lắm mà đã yếu đuối rồi, tức là không còn mạnh khoẻ nữa, vậy thì mấy con biết rằng mấy con chưa làm chủ bốn chỗ sinh, già, bệnh, chết. Nó chỉ có một phần nhỏ nào trong cái sự tu tập của mấy con mà thôi. Chứ chưa phải mấy con đầy đủ đâu. Cho nên vì vậy mình phải ráng cứu mình mấy con. Thời gian không chờ đợi, tuổi trẻ cũng như tuổi già nó không chờ đợi, cái sự vô thường nó không chờ đợi mấy con đâu. Cho nên mấy con tu bảy tháng được thì đó là một nỗi mừng của Thầy, được người nào tu xong là một nỗi mừng của Thầy. Mà bảy tháng được thì Thầy rất mừng. Mấy con phải giữ gìn trọn đúng thì 7 tháng mới được.

Ở đây, trước mặt Thầy là mấy con có nhiều người có khả năng, có khả năng tu chứng, có khả năng thay Thầy làm công việc, dựng lại Chánh pháp của đức Phật, mấy con đủ khả năng. Có nhiều người tâm Từ Bi mấy con rất rộng lớn lắm mấy con, rất

rộng lớn, nhưng mà triển khai đúng lúc thì chẳng thua gì tâm Từ Bi của đức Phật đâu. Máy con có nhiều cái điều kiện triển khai, làm con con người trở thành con người rất tốt, nhưng phải ráng cố gắng, tự các con cố gắng, cố gắng cho đúng, đừng có cố gắng sai mấy con. Cho nên ở đây, trong cái sự tu tập Thầy nhắc nhở rất nhiều để cho mấy con cố gắng hơn.

Còn về cái phần khác, như về cái bài Si vô thường của Diệu Hiền thì có một dịp khác chúng ta sẽ đọc cái này, vì đây nó là cái bệnh, cái bệnh trầm kha, vì đây bây giờ nó cũng hết giờ. Cái bệnh trầm kha của thiên hạ, đó là cái bệnh hôn trầm, thùy miên, gặp nó nó khó lắm mấy con. Ở đây, qua cái kinh nghiệm của Diệu Hiền, thì cái kinh nghiệm của nó là nó cũng giống như là tất cả mọi cái người đã gặp cái trạng thái hôn trầm thùy miên. Do đó mà hôm nào đó có dịp chúng ta sẽ đọc cái bài thơ này để chúng ta rút tĩa từng cái kinh nghiệm cho nhau, để chúng ta sách tấn cho nhau để chúng ta tiến tu. Hoặ là cái bài này có thể đưa vào giao cho Thanh Trí sẽ được in vào cái tập Xuân, để rồi mọi người sẽ có một cái tập, trong đó có cái bài nó về Si vô thường.

Bây giờ Thầy còn một cái sự giải quyết nữa mà giờ đi khát thực nó đã tới rồi mấy con, vậy thì Thầy sẽ ở lại lớp, Thầy sẽ giải quyết một một vài người nữa, đó là giải quyết riêng. Cho nên mấy con sẽ trở về thất rồi lo chuẩn bị đi khát thực đi mấy con. Có ai hỏi gì Thầy nữa không con? Không hả mấy con, vậy thì mấy con trở về, bởi vì nó hết giờ rồi mấy con. Thưa Thầy còn phát bài!

Trưởng Lão: À các con chờ phát bài, chờ Thầy ôm ra, ôm vô nữa mệ.

....

À cô Tịnh Bảng, cô Tịnh Bảng có ở đây không con?

**[Tu sinh]:** Dạ có!

Cô Tịnh Bảng ở đây chút.

...

(27:21) Chiều nay con phải về phải không con?

Dạ!

Bây giờ con cần hỏi gì thêm không, bởi vì chiều nay con phải về rồi? Con chờ Thầy chút con!

.....

Đúng vậy con, mình còn cái gia duyên nhiều lắm, dù mình nghe để cho mình hiểu biết để cho mình có một sự tích tập cái sự hiểu biết của Chánh Kiến đó mấy con, nó đỡ lắm.

**[Tu sinh]:...** 28:09

**[Trưởng lão]:** Được rồi con, những tài liệu mà mấy cô học tập thì sau này nó in ra thành sách Thầy sẽ gửi cho mấy con, đọc mình nghe một lần, nó chỉ nghe chứ nó chưa có thấm nhuần đâu, mình đọc nó nữa rồi mới thấy những cái hay của nó,

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

**[Trưởng lão]:** (28:56) Bây giờ Thầy nói như thế này, con viết bức thư Thầy đọc rồi, bởi vì Thầy rất thương mấy con, bởi vì Thầy biết cái sự hiểu biết của mấy con về Chánh pháp của Phật triển khai cái tri kiến của mình, cái sự hiểu biết nó mênh mông, nó rộng lắm, mà nếu không chịu khó tu học thì cái tri kiến không có, mà cái tri kiến không có con ngồi trong thất được cái sự yên ổn đó, nhưng mà sự yên ổn đó không đi tới đâu, là tại vì mình bị ức chế. Còn mình hiểu cái tri

kiến của mình rồi, mà mình không có ngòi, mình xả nó hết mình ly dục bằng cái sự hiểu biết này thì nó sẽ có cái sự thanh tịnh của nó. Con hiểu không? Cho nên Thầy cũng muốn con phải ra lớp để mà ráng học tu. Con thấy qua cái sự nghi chép của Nguyên Thanh, thực sự ra nó phải nghiên cứu và đọc nhiều, từ đó mình mới thấy được cái sự đau khổ của cái giọt sữa mình đang uống, con hiểu không. Từ đó mình mới thấy cái lòng của mình, mình không lỗ tâm đâu, và cũng chính đó là cái xả của mình, con thấy chưa. Còn nếu mình không hiểu, mình không nghe thì mình đâu có biết được từ cái khổ đau của con vật như vậy, loài vật, từ cái giọt sữa đó mà để mình hôm nay cầm cái hộp sữa mình uống vậy, thì con thấy nó thu thập được những cái điều đó, nó làm cho cái tâm từ của mình khởi rất lớn, phải không. Con học, cái hiểu biết nó làm cho mình càng lớn hơn, nó làm cho mình sống gần gũi với đức Phật hơn, cái lòng thương yêu. Còn nếu mà con ở trong thất thì con đâu có nghe được những cái sự kiện mà người ta nuôi từng con vật để lấy sữa bằng cách đau khổ như vậy. Rồi bằng cách thấy thịt của nó, nhốt con vật như một cái rọ nuôi nhốt trong một cái lồng



khóa chặt như vậy. Mình thấy sao mà đau xót, vì cái lợi dưỡng ăn uống béo bổ như vậy mà người ta làm vậy. Bây giờ mình ăn chay, mình không có ăn thịt chúng, nhưng mình uống sữa mà trong khi họ vắt lấy cái sữa con bò như vậy, trời ơi! còn gì nữa mà mình uống mấy con. Cho nên mình phải học hiểu, nếu mà mình học hiểu thì lòng từ bi mình nó mới phát triển chứ con. Nó còn nhiều cái khác nữa chứ đâu phải có một thứ đó thôi đâu.

Cho nên mấy con phải ráng tu tập chứ, không khéo mấy con lại uống phí một cuộc đời tu, cuộc đời tu mình không có tới nơi.

**[Tu sinh]:**.....31:10

**[Trưởng lão]:** Nó bị nhức đầu á? À, nhưng mà con không làm, con đến con dự, con nghe, con nghe nó vô lỗi tai con, chứ nó huân vô trong đó đó con. Nó có lợi ích, thay vì con chưa hiểu, con nghe rồi con hiểu, nó tự hiểu, mình không có làm. Nhưng mà mình làm theo cái sự hiểu biết của mình, mình làm được mức độ nào. Đó, bằng chứng con thấy bây giờ mình triển khai cái đầu óc của mình thì bắt đầu nhức đầu rồi. Con thấy cái dở của mình chưa? Còn người ta sao người

ta viết như vậy sao người ta không nhưc đầu, không gì hết? Mình phải thấy cái đầu của người ta chứ, con thấy không? Còn tại sao mình làm không được, cho nên mình phải tập dần. Bây giờ thay vì mình nhiếp nhiều không được, thì mình tập cho nó dần cho nó quen, cái gì nó cũng trở thành thói quen.

Con thấy không, bây giờ cái đầu óc mình nó không chịu triển khai, bởi vì đức Phật sống bằng cái tri kiến, bằng cái sự hiểu biết ý thức của chúng ta, chứ có đâu phải dẹp cái ý thức đâu! Còn bây giờ làm cái dẹp ý thức cũng như Thiên tông như Đại thừa đi dẹp ý thức tức nó không suy nghĩ gì được hết. Nó vô phân biệt rồi, nó không biết phân biệt suy nghĩ gì, thì mình tu đến cái mức độ đấy để làm cái gì đây? Cái mục đích của nó là cái cuộc sống đạo đức không làm khổ mình, tức là phải có sự hiểu biết, con hiểu chưa? Cái học của đạo Phật mà. Học để lấy cái sự hiểu biết đó áp dụng vào đời sống để được giải thoát. Chứ không phải làm cho con người mình trở thành cây đá, nó không phải vậy. Cho nên, bây giờ con động não con là con nhưc đầu. Mà động não nhưc đầu thì tri kiến con làm sao có triển khai? Con thấy chưa? Cho nên bây giờ con đọc ít thôi.

Bây giờ làm, thí dụ như Thầy nói quán thực phẩm bất tịnh, thì con nghĩ bất tịnh như thế nào con biết, con biết chứ. Như Mật Hạnh, nó cũng như vậy, nó cũng quen, nó cũng xả tâm thôi, Bây giờ ức chế nó bị. Vì vậy mà triển khai ra thì nó đâu có làm nhiều được, viết năm mươi chữ gì đó nó hiểu cách gì đó nó viết, năm, mười chữ gì đó, một trang, hai trang, là đủ thôi, Thầy đâu có cần mấy con viết nhiều, nhưng mà lần lần nó triển khai tri kiến, sau này nó sẽ viết nhiều, chứ không phải một lần.

**[Tu sinh]:** (33:18).....?

**[Trưởng Lão]:** Bởi vì cái suy nghĩ của con là không có hiểu con, không có hiểu không. Bởi vì đó là cái hiểu theo cái kiểu từ lâu tới giờ, người ta cứ nghĩ rằng bây giờ mình chỉ cần nhìn để mình xả thôi, nhưng không ngờ cái xả của con hiện giờ là cái xả bị ức chế, nó không phải là xả. Mà người ta triển khai cho mình phải hiểu, hiểu cho thông suốt chứ không lẽ. Bởi vì đạo Phật là đạo trí tuệ, con nghe cái đạo Phật là đạo trí tuệ, nó khai triển cái sự hiểu biết rất là sâu, chứ không thể mà nó ít được. Cho nên nó là đạo trí tuệ, con thấy từ Chánh kiến: phải

thấy hiểu biết đúng như thật; Chánh tư duy: phải suy nghĩ đúng như thật; rồi Chánh ngữ: lời nói phải Chánh ngữ, ái ngữ chứ không được ác ngữ, tà ngữ; Rồi đến Chánh nghiệp: cái hành động luôn luôn Chánh. Tất cả những cái này nó hoàn toàn nó dạy cái cuộc sống của con người, con thấy tòa bộ, tới cái Chánh niệm, cái Chánh Niệm la cái lớp cuối cùng cuối cùng để tu Tứ Niệm Xứ, nó hoàn toàn là nó dạy mình cách sống chứ đâu phải cách tu như hồi nào tới giờ đâu.

Cho nên hôm nay, Thầy triển khai Thầy nói: nếu mà quả chẳng mấy con tu mà đã đạt được rồi. Hồi nào tới giờ mấy con nỗ lực mấy con xả tâm, mấy con ở trong thất mấy con giữ tâm bất động, tu cách này, kia thì mấy con đạt được rồi, tại sao tới giờ này không có người nào đạt được. 20 mấy năm trời Thầy đã hướng dẫn, con thấy chưa? Có đạt được đâu, mà bây giờ triển khai cái này để mấy con sẽ thấy sự làm chủ của nó mà. Nó phải đi đúng chứ. Còn bây giờ, hồi nào tới giờ mình cứ dựa theo Đại Thừa, cái kiểu tự tu, tự mình tu trong đó không cần triển khai, ai hiểu được mớ nào thì hiểu, không hiểu thì ở cứ nhắm vào chỗ đó, nó vô thường là vô thường, hoặc là nhân quả là nhân quả,

hiểu một mớ, nhóm nào đó thôi, chứ sự thật ra nó triển khai cái tri kiến nó không có thì cái trí tuệ nó không có. Cho nên mấy con lại điên khùng, mấy con hiểu sai. Mà trong khi Thầy về Thầy triển khai cái lớp này là may mắn, chứ không khéo khi mà Sóng gió Chơn Như Thầy muốn dẹp luôn, Thầy nói ai tu được thì tu, Thầy đi kiếm cái chỗ Thầy ẩn bóng. Thì không biết là Thầy có cái ý là Thầy đi ẩn bóng cho Thầy khoẻ thầy hơn, bây giờ như vậy làm sao tu được mà, sóng gió nó dập dùm như vậy, nay chuyện này mai chuyện khác. Tất cả những chuyện nó bằng trời như vậy chứ đâu phải nhỏ đâu, con thấy, những cái chuyện. Thầy nói thật ra, đem ra những cái chuyện này mà nói ra cái sự sóng gió chơn xảy ra, còn cái mặt mũi nào mà Thầy ngồi ở đây mà Thầy dạy mấy con. Nhưng mà Thầy vượt trên đầu sóng, Thầy không sợ. Chớ Thầy mà kể như con người mà còn tâm thương, cái hạng phàm phu thì chắc chắn người ta không bao giờ người ta dạy, người ta bỏ hết. Mà Thầy vượt lên đầu sóng, vượt qua dư luận hết ai nói gì mặc, tốt xấu tự mình biết, có ai biết. Các con là những người ở trong cuộc các con thấy rất rõ điều này chứ đâu phải là mấy con ở ngoài

cuộc đầu. Nhưng mà Thầy vượt lên, Thầy mở cái lớp này để chúng ta đi vào cái chánh kiến. Cái sự tư duy chúng ta đúng, các con thấy không? Mà con không chịu học hiểu, con như vậy là con ở trong thất.

**Có nhiều người xin Thầy vào trong thất tu, Thầy nói: ở trong thất được thì ở. Thầy nói, thật ra Thầy đuổi ngay tức khắc, Thầy không cho ở đây nữa. Bởi vì ở đây là cái lớp học, học để áp dụng vào cái sự tu, còn mình không học thì mình tu cái gì? Hồi nào tới giờ mình tu, tu được rồi sao? Nếu được thì tại sao lại không được? Bây giờ còn tiếp tục tu như vậy là được cái gì đây? Con thấy rõ ràng không?**

Cho nên Thầy khuyên mấy con, mấy con không chịu nghe, thì Thầy cũng đành chịu thôi, bởi vì đó là cái tu để giải thoát cho mấy con mà Thầy đã chịu cực khổ như thế này sao? Rồi đồng thời cùng nhau, xúm nhau mà nói về ăn uống nữa chứ. Trời ơi, ăn nào thế này, thế kia nọ đủ thứ, trong khi người ta cúng dường cho mình, quá xung sướng. Người ta ở đâu người ta làm cho mình ăn như vậy mình quá là hạnh phúc rồi, đâu còn gì. CƠM SẴN NÀY, ĐỒ ĂN SẴN NÀY, làm những

chất này mà ngoài đời người ta ăn người ta thấy con đây chứ không phải dở đâu! Mình thì mình tu hành, mình thấy mình sợ nó bột ngọt hoặc như thế này, thế kia, thế nọ, giống như thịt, cá rồi mình không ăn. Chứ còn ngoài đời họ ăn như vậy. Bởi vì người ta làm tiệc cơm người ta bán mà, cho nên ăn như vậy là người ta quá thích rồi. Nếu mà ăn chay được như vậy là hạnh phúc họ lắm rồi, chớ ở nhà thì làm sao họ có được, phải không? Con thấy không? Nhưng mà bây giờ mình ở đây mình có được vậy mình chê. Người chê cái này, người chê cái khác đủ loại, nào là bột ngọt, nào là thế này, thế kia đủ thứ. Nào là bỏ ít dầu, người bảo bỏ nhiều dầu. Trời đất ơi ai mà nấu cho được cái miệng của mấy con, lòng dạ của mấy con như vậy là mấy con tu ở chỗ nào đâu? Các con thấy không? Rồi người này kéo đến thất người kia, kéo đến thất người nọ. Cũng như cái vấn đề của con hôm nay mà ra đây thì người này cũng đến, người kia cũng đến, cái này cái kia đủ thứ!

**[Tu sinh]:**....phút 39'

**[Trưởng lão]:** Các con thấy không?

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

**[Trưởng Lão]:** Thật tình như thế này này. Trong cái giờ học con ra học, nhưng mà nhất định là không nói chuyện với ai, vô thất mình cũng không nói chuyện. Đó là cái mình làm đúng, làm đúng theo cái quy ước ở trong tu viện. Lớp học thì tại sao mình vắng mặt, không thể một người nào vắng mặt hết! Nghĩa là học là phải học. Còn mình đến lớp, Thầy nói thất sự mình đến lớp, trước mắt Thầy nhìn là họ nói chuyện với nhau chứ đâu phải không nói chuyện, Thầy đâu có chấp nhận.

Còn mình giữ đúng, mình giữ đúng mình đến lớp để mình học. Nghĩa là mình học rồi mình đi về, không có nói chuyện với một người nào hết, đó là một người tu đúng. Và những người đó để mà Thầy để ý để mà Thầy hướng dẫn cho họ đi tới nói, tới chốn. Còn những người mà nói nói vậy, làm sao mà Thầy hướng dẫn? Con hiểu không? Đâu có làm sao Thầy hướng dẫn, coi như là điều kiện là Thầy bỏ đó, chứ đâu phải họ đến đây họ dự lớp mà họ nói rằng họ được Thầy nâng đỡ đâu, họ học mà họ không giữ cái hạnh, thì làm sao mà Thầy nâng được? Còn chẳng qua, chẳng qua những cái bài của Nguyên Thanh được đọc để trắc nghiệm,



bởi vì Thầy biết người ta rất chướng đối với Nguyên Thanh. Mà trong khi mình tu tập là mình xả tâm, mình đừng có chướng chớ! Tại sao mình chướng? Con hiểu không, đó là cái mục đích Thầy tạo dựng đó. Để cho thấy mình có tu hay không tu, mình không tu thì những cái nhìn, cái ngó nó làm cho mấy con chướng ngại là Thầy biết liền. Như vậy mấy con có phải nghe lời Thầy không? Đâu có nghe. Mấy con nói gì thì nói, còn bây giờ con trốn tránh như vậy là con cũng không phải, bởi vì mình trốn rồi, mình có biết đâu mình xả. Để mình nghe, nghe để coi mình xả tâm mình được không? Đó là những cái tu mà, tu là thật sự giải thoát, trước các ác pháp, đều là mình nói mình ly dục ly ác pháp, tại sao mình không ly? Nhìn trong cái số người tu ở đây, coi vậy chứ, họ nói vậy chứ, sự thật ra có ly dục, ly ác pháp không? Con thấy đâu có. Tu là tu hình tướng như vậy! Bây giờ ôm pháp tu này, nào là đi Thân Hành Niệm, nào là ngồi tu hơi thở này kia, đi kinh hành, thức suốt đêm hoặc là làm thế này thế kia, cuối cùng họ được những gì khi mà tâm niệm của họ như vậy. Trước các ác pháp đó họ có xả không? Đây là Thầy ngồi đây, trong khi cái số người mà ngồi trước mặt Thầy, họ

có xả không, Thầy biết từng tâm niệm của họ chứ có phải Thầy không biết sao! Còn bây giờ mà con trốn tránh như vậy thì con thấy con xả không? Có nhiều người còn thủ đoạn mưu mô lắm, chứ không phải là vừa đâu, Thầy nói! Ở ngoài mặt thì nói vậy, chứ trong bụng điều kiện có những cái mưu mô. Thầy hiểu từng người hết chứ không phải là không.

**[Tu sinh]:** Phút 43 - nghe ko rõ

.....

Phút 47'3"02.

Hết

--->❖<---