

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN
Tập 19

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



Tập 19

NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP

MỤC LỤC

169-(LCK-071A)	7
*Thầy Chơn Thành trình bày kinh nghiệm đuổi bệnh	
170-(LCK-071B)	49
*Đuổi bệnh	
* Vấn đạo tướng	
* Dàn bài quán thân bất tịnh	
* Giúp người trị bệnh đúng pháp	
171-(LCK-072A)	109
*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm	
172-(LCK-072B)	147
*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm	
* Tịnh chỉ hơi thở	
* Cận tử nghiệp cô Liễu Kim	
173-(LCK-072C)	183
*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm	
* Phân biệt tâm từ bi hỷ xả	
174-(LCK-072D)	223
*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm	

175-(LCK-073A) 263

- *Tứ Vô Lượng Tâm
- * Giải thoát bằng tri kiến
- * Vấn đạo ngài Anan

176-(LCK-073B) 319

- *Tứ Vô Lượng Tâm
- * Vấn đạo tâm từ tâm bi



169-(LCK-071A)

*Thầy Chơn Thành trình bày kinh nghiệm đuổi bệnh



[**Trưởng lão**]: Hôm nay mấy con có chuyện những gì mà tu tập, những gì mà chưa có hiểu đó, mấy con hỏi Thầy trả lời thêm cho mấy con. Và đồng thời hôm nay Thầy báo một cái tin cho mấy con biết là, vừa rồi Thầy Chân Thành có đến cho Thầy hay, cái trường hợp nó xảy ra, nếu mà không tu thì Thầy đã bán thân rồi mấy con.

Thầy đến Thầy trình bày, thì cho Thầy biết, cái tay của Thầy cầm cây viết vậy này, Thầy muốn viết mà điều khiển không có được, nhưng mà nó chỉ có ở trong cái cánh tay này, cánh tay nó rút lại. Theo đó thì Thầy biết, Thầy báo cho Thầy biết đó là cái tình trạng bán thân mấy con, cái quan trọng lắm. Nhưng mà nhờ Thầy tu tập, và bây giờ Thầy đã đuổi, từ hôm qua tới nay đó, Thầy đã dùng cái phương pháp Thầy đuổi. Hiện giờ nó 100%, cái cánh tay nó như vậy đó; thì bây

giờ nó chỉ còn có 20% , một đêm nay nó hết.

Cho nên vì vậy Chân Thành, con trình bày lại cho huynh đệ thấy cái phương pháp của Phật rất là hay. Nếu mà không có cái phương pháp đó thì Thầy Chân Thành bán thân. Tại vì cái tuổi già nó rất dễ mấy con, nó rất dễ. Cho nên Thầy nói, hiện giờ chúng ta thấy chúng ta mạnh giỏi, nhưng mà ngày mai chúng ta không có biết.

Cho nên nhờ cái sự tu tập. Thứ nhất là ***mình sống đúng cái đời sống của giới luật, nó chuyển đi cái nghiệp của mình.*** Cho nên cái nhân quả thì nó cũng phải hiện ra nhưng mà vì cái phương pháp, ***có cách thức và giới luật***, nó chuyển được cái nghiệp khổ của mình dữ lắm.

Cho nên mấy con về đây mấy con thấy mình, đối với ngoài đời thì mình là quá khổ hạnh, họ tưởng vậy. Nhưng nếu mà thầy Chân Thành ở ngoài đời thì kể như nằm liệt, và đồng thời là một cái nỗi khổ rất lớn. Khi mà mình liệt cái thân người rồi, thì mình nằm đó. Chỉ còn có cái người khác người ta săn sóc mình, từ cái ăn cho đến cái bài tiết, đi cầu rất là vất vả khổ sở, mình không làm gì được, chỉ còn có nằm đó mà nó không

chịu chết, chứ nó chết cũng mát ruột.

Cho nên ở trong đây chúng ta thấy, Thầy lo lắng cho những người già, chứ không phải không đâu mấy con, cho nên ráng cố gắng mà tu tập. Bây giờ thầy Chân Thành, bây giờ Thầy ở nhiều linh vực. Cái sự kiện xảy ra trong Tu viện mình không ai hay biết, không có người nào hay hết, chỉ có Thầy và Thầy sức lực, thầy xem thường nó, Thầy sức lực, chiến đấu thắng cái bệnh đó. Con trình bày lại con.

[Tu sinh Chân Thành]: Kính bạch Thầy Tổ, ... đây là lần thứ tư ...

Chân Thành đã trải qua cái

(3:29) Thầy Tổ dạy tu như thế nào thì Chân Thành tu như thế, cũng không có tự sáng tác, cũng không có ...cho nên là trong cái thời gian bị đó, có thể nói rằng cái bệnh nó đánh Chân Thành... chứ không phải đơn giản. Nếu như mà không giữ được cái giới luật cho nghiêm túc thì Chân Thành tu không tới đâu cả.

Qua kinh nghiệm bản thân thì hôm nay, thì cũng là cái cơ duyên cùng với các tu sĩ đồng phạm hạnh, thì thấy được rằng Chân

Thành trải qua nhiều vấn đề, chứ không đơn giản. Thực tế thì không có bệnh, thể nhưng khi quá trình tu tập thì nó xảy ra rất nhiều.

Cái lần đầu tiên, thì Chân Thành bị một cái trường hợp rất lạ, đi cầu như thế là nó ra đở hỏn cái hỏn phân lên, đen xì mà nó rất khó khăn, ăn uống vẫn bình thường, nhưng đi cầu không được. Thì đấy là cái lần đầu tiên mà đấy gọi là quá khủng khiếp. Khi bị như thế rồi thì được Thầy Tổ xuống để mà sách tấn, và cho phương pháp. Thì qua quá trình giữ nghiêm giới luật và tu tập thì bắt đầu đấy được cái bệnh đó. Đây là cái mà, nếu như mà không giữ nghiêm giới luật và nghiêm trì cái hạnh độ cư thì chắc là không vượt qua khỏi. Đó là cái lần thứ nhất sơ qua.

Lần thứ hai, thì khi mà Chân Thành, tức là cái răng nó đau và buốt, tức là mấy cái liền, cả hàm trên hàm dưới, trải hết. Những ai đau răng thì chắc là biết cái đó, ăn không được. Nó phải dùng cái gốc của cây trầu không, sau đó thức ăn, cơm bắt đầu nghiền ra xong bắt đầu vượt qua những cái; nhưng khi biết... chứ không uống thuốc, cuối cùng thì dần dần dùng như lý tác ý rồi đấy ra nó hết.

Xong tiếp đó nó lại đánh tiếp lần thứ hai, lần thứ hai cái răng đau không thể giữ được, lúc đấy thì Thầy cũng tùy thuận, Thầy bảo nhổ đi nó, thế ra nhổ xong cái thì về hết đau. Thế xong ...ít bữa nó lại bị trở lại, cho nên bây giờ thì nó, thực ra cái răng bây giờ cái răng của tuổi già, ai đã trải qua cái tuổi già thì biết, thế thì nó lung lay rồi nó bị... nhờ cái như lý tác ý và giữ nghiêm giới luật thì cuối cùng thì chiến thắng. Bây giờ thì, trước đây thì dùng cái gốc trầu không, và cái chày để giã, cho vào bát xong rồi nghiền nó ra, thì bây giờ thì không cần nghiền rồi cũng vượt qua.

Thế còn hiện nay, có thể nói hàm răng nó có thể là, nó cái thì nó quay ngang, cái nó quay ngửa nó nhiều vấn đề lắm. Trong cái tuổi già, thì nhất là các bạn tuổi còn trẻ mà nếu mà không nỗ lực, thì đấy là một cái kiểu hết sức mình mà tu tập để cứu mình ra cái này, thì đây là một cái cơ hội. Chúng ta không có cơ hội lần thứ hai.

Ai ở cái tuổi già thì bị thấy cái sinh, già, bệnh, chết, thấy nó như thế nào? Chứ không, giờ còn khỏe coi trời bằng vung. Cái đấy là lần thứ hai, lần thứ ba, còn nhiều lắm,

lần thứ tư, thứ năm rồi đủ các thứ. Tức là không thể tránh được qua quá trình nó xảy ra. Mỗi một lần xảy ra thì nếu như mình lơ là, mà mình không để ý thì coi như thất bại, con đường tu không còn. Cho nên là Chân Thành có một câu rất là: **“sống thì một là làm chủ sinh tử, hai là đi ngủ với giun”**, đấy là có một câu như thế, nó giúp cho mình vượt qua cái con đường mà có thể nói là cái thọ hành nó đánh bất kỳ tử, nó không có thể.

Rất nhiều trường hợp có thể nói, Chân Thành có ghi vào cái nhật ký để đến nay nó thành 20 quyển, hai mươi tập nhật ký thì ghi toàn bộ. Như bữa trước có nói, nếu mà đủ cơ duyên; giữa đường những cái thân thọ mà nó cho đo ván về châu tiên tổ; thì nếu mà tu xong có chứng nhận, thì sẽ viết một cái tập sách nho nhỏ để nói về quá trình tu hành.

Từ ở cái nghĩa địa cho đến bây giờ. Tức là khoảng hai năm ở cái nghĩa địa thì nó đủ chuyện, cho đến bây giờ, thì nếu mà tu được xong thì sẽ có cái kinh nghiệm tu hành, sẽ viết một cái tập sách nho nhỏ nói về cái sự tu tập của mình, lấy tựa đề là Người mang

dòng họ Thích. Đó là cái ước nguyện thôi, chứ còn không biết là có được hay không, thì tới đó mới biết. Thế cho nên là cái sự tu hành này thì nó cực kỳ gian khổ.

Vừa rồi đây thì đúng là cái trường hợp ngã, cũng ... thế thì hôm qua đây. Tối hôm kia Chân Thành tu từ 19 giờ cho đến 24 giờ thì đã đủ, cái là chuyển sang tu Định Vô Lậu. Nhưng ngồi định viết cái bài luận cho xong về cái lịch sử đức Vua đời Tống, khi mà tu đến đó thì bắt đầu suy nghĩ.

Bắt đầu thì 2 giờ 15 phút thì bắt đầu đứng dậy, thì với cái tay, với cái bật lửa thì không với được, tay nó không còn thật, tức là nó ở trạng thái mà nó không còn thật. cầm cây bút không cầm được, nó sờ sờ mó mó, nó không thật, không có cầm được. Tức là cái tay nó hổng rồi, thì cái kiểu này là thôi.

Lúc này nghĩ rất nhanh, thì Chân Thành có biết một ít về đông y, xem thì mình bị trúng phong rồi. Thế thì bị trúng phong rồi, thì bắt đầu lúc đó là cái tay nó không làm chủ được nữa rồi, nguyên cái tay này toàn bộ cái này nó lạnh, toàn bộ ngoài da này nó tê hết cả lên. Cái trường hợp này nó là một trong cái trường hợp đối với những tuổi già,

hoặc bất kỳ ai tuổi trẻ. Đây là một cái hiện tượng chúng ta phải hết sức đề phòng.

Thí dụ như chúng ta đang ăn, mà chúng ta đánh rơi một cái thìa, hay đánh rơi một đôi đũa, thì đây là báo hiệu một cái trạng thái của cái bệnh này. Nếu thấy như thế thì đây là vấn đề, đối với Đông y rất là kỳ, nhưng nếu mà chúng ta không biết, mà thấy nó rơi đũa, cho vào cái việc nó không có gì. Tưởng ở nhà, thì ví dụ như các cháu nó đang ăn thế mà bây giờ nó đánh rơi bát đũa, thì mình là cha mẹ nó mà mình mắng mỏ nó hoặc là mình đánh nó đấy là một sai lầm, đấy là biểu hiện của một cái bệnh chứng của cái tay trúng phong.

Thì về trúng phong thì nó có rất nhiều thể, có thể thì nó có cái về hàn và về nhiệt, hai cái đó thì để phân biệt cho nó đúng? Nhiệt thì nó co lại, hàn thì nó duỗi thẳng ra. Hàn thì thể, nhiệt thì nó thể, nó có hai ví dụ như là bị hàn, trúng phong nhưng ở thể hàn, còn nếu mà thể nhiệt thì sẽ co lại.

Thể thì bây giờ, mà Chân Thành là bị hàn, trúng phong ở thể hàn, cho nên nó thẳng ra như thế này, chứ còn nếu mà thể nhiệt thì nó co lại. Thể thì khi mà bây giờ nó

co lại, thì bắt đầu cái tay này bắt đầu duỗi thể này thì nó thẳng như thế này. Thế nhưng cái này bây giờ thì nó không được, duỗi hết sức bây giờ nó được.

Hôm qua lên trình bày với Thầy Tổ thì bệnh nó co lại. **Nó co thì bây giờ tác ý, bây giờ tác ý như vậy, cho nên nó mất co**, 24 giờ thì nó trở lại như bình thường. Bây giờ có thể viết được rồi, hôm qua lên trình bày với Thầy tổ thì không viết được. Viết như thế nào, tay này nó cứ giật, nó không ra cái chữ gì cả, thế đây là một cái bệnh bán thân này là rất nguy hiểm, biết thì rất là đơn giản, nhưng nếu không nó cực kỳ nguy hiểm.

Không kể tuổi già, tuổi trẻ gì hết, ai mà bị trong trường hợp như vừa rồi Chân Thành nói đấy thì hãy hết sức cẩn thận. Lúc có chỉ cần châm một vài mũi là có thể khỏi ngay, thế nhưng nếu mà không châm cứu mà bệnh không hết. Nếu trong trường hợp này nếu ta không chú ý đến thì rất nguy hiểm, nó đã sâu vào rồi thì nó ở cái dạng ngoài da thì nó dễ, khi mà nó nhập lý vào thịt rồi thì cái trường hợp này rất khó chữa. Mà khi mà nó càng sâu vào, thì giống như là những cái càng sâu là càng rất khó trị.

Cũng như là cái câu chuyện mà Biển Thước giáo Tề Hoàng Công, tức là xin dẫn cái câu chuyện này một tí. Tức là khi mà Biển Thước khi là một danh y giỏi, đời nhà Tề, ông là một danh y rất giỏi, người Trung Quốc, Tề Hoàng Công thì là vua nước Tề.

Lần thứ nhất thì Biển Thước được Tề Hoàng Công cho vào, thì Biển Thước bảo là bệnh của bệ hạ đã ở ngoài tiểu phải chữa đi. Tề Hoàng Công bảo Trẫm không có bệnh gì hết, không phải chữa. Nhưng nói thế thì Biển Thước đứng dậy và chào Tề Hoàng Công và đi về.

Về thì ít bữa sau thì Biển Thước lại vào, Tàu Bệ Hạ! bệnh của bệ hạ đã nhập vào đến, đã nhập vào bán tiểu bán lý, cần phải chữa bệnh. Tề Hoàng Công bảo trẫm khỏe, không có vấn đề gì, không có bệnh, không phải chữa. Thế Biển Thước đứng dậy chào Tề Hoàng Công ra về.

Đến lần thứ ba, thì ông lại vào mà Biển Thước lại gặp Tề Hoàng Công tâu bệ hạ: Bệnh của bệ hạ đã nhập vào lý, phải chữa nhanh mới kịp, Tề Hoàng Công mới bảo Ta không có bệnh gì cả mà phải chữa, ta thấy khỏe. Biển Thước lại đứng dậy chào Tề

Hoàng Công đi về.

Về thì ít bữa sau, Tề Hoàng Công lại vào. Vào thì lần thứ tư thì vào lại gặp Tề Hoàng Công, thì vừa mới trông thấy Tề Hoàng Công một cái thì Biển Thước đã bỏ chạy về khỏi. Thế thì sau đó bỏ chạy về, thì ông trước khi chạy sang nước Vệ, thì ông sang ông nói với người bạn là bệnh của Tề Hoàng Công đã nhập vào xương tủy, mùi hôi thối đã bốc lên, cho nên không thể chữa được, thế thì Biển Thước mới bỏ sang nước Vệ.

Thế thì Tề Hoàng Công thì mới sai người, ít lâu sau, chỉ vài bữa sau thì Tề Hoàng Công bị bệnh, sai người đi đón Biển Thước về cung để mà trị. Cho người đi tìm khắp nơi, về bẩm với Tề Hoàng Công bảo là đi tìm khắp nơi nhưng không thấy ông đâu cả, thế thì lúc đó ông đã trốn sang nước Vệ rồi, và Tề Hoàng Công thì vài bữa là băng hà.

Đây là câu chuyện có thể nói là một cái tiêu đề ở trong cái ngành Đông y, mà người ta thấy cái bệnh là cái phương châm để thấy là khi mà cái bệnh nó đã nhập vào trong người, trong lý, là nó, con người nó bốc lên cái mùi hôi thối.

Ở đây cũng xin nhắc thêm là, nói thêm cái ý, là người mà khi mà sắp chết, thì người ta, xin nói là, khi mà sắp chết bài tiết ra thì con chó nó phải chạy, mà cái món ăn ấy là chó nó rất thích. Nhưng khi mà thấy một người khỏe bình thường, vẫn ăn uống, vẫn đi đứng mà trong khi hành thi, tức là thầy ma đi. Thế nhưng mà khi mà đã bài tiết ra mà con chó nó bỏ chạy thì chết đến nơi rồi, đây là người khỏe đấy. Đây là cái trường hợp cái người, đây là cái người lực phủ nó hư hoại như thế đấy, là cái trường hợp mà, chúng ta nếu như mà không nỗ lực tu hành, không giữ nghiêm giới luật.

Mà đây là cái cơ hội theo Chân Thành nghĩ là có lẽ là qua 25 tết, qua bây giờ chúng ta mới được Thầy Tổ Thông Lạc dựng lại cái chính pháp, mà nếu như, cái pháp có thể nhiệm màu đến cái mức độ phải nói Chân Thành thấy toàn là áp dụng vào thấy đều kết quả. Nếu không có cái như lý tác ý chắc Chân Thành cũng trở thành người vô dụng rồi.

Cũng qua nhiều cái trận có thể nói, nói thì nhiều lắm, không thể nói được. Không phải bây giờ chúng ta ngồi đây, là nhất là các

bạn đồng phạm hạnh tuổi trẻ, đừng tưởng hôm nay nó như thế này nhưng mà có thể một vài thời sau lập tức đứt ngay, chứ chúng ta không thể được xem thường. Bệnh nó vô thường, nó đến bất kỳ, thế cho nên là chúng ta phải hết sức nỗ lực khi mà còn khỏe, chứ còn nếu mà, khi mà đối với tuổi già ai cũng sẽ trải qua, rồi cũng phải già, rồi cũng phải bệnh, rồi cũng phải chết.

Thế nhưng nếu như mà chết, mà làm chủ được sinh tử mới chết thì cái đó rất là diễm phúc. Chứ còn nếu không, bây giờ mà con đường mình còn đang dở dang, thí dụ như Chân Thành bây giờ, còn tu chưa đến đâu cả, mà chết thì đấy là một cái điều rất thiệt thòi. Cũng hết sức khổ sở để tu hành để cầu xin giải thoát, nhưng mà bây giờ, chẳng hạn như vừa rồi nó bán thân, nó bắt toại coi như giờ xong rồi, thì con đường tu hành coi như hết. Hết, không, chưa biết thấy được cái đường đi, lối về của cái sự thanh tịnh. Thôi, mới biết thế thôi, cũng không có đưa cho vào trong nhà, nhưng nó cũng đã số đuổi ra khỏi nhà, thế xong, là khó.

Cho nên bây giờ nếu chúng ta không nỗ lực thì có lẽ là không với tới được; khi với

tới làm chủ sinh tử, thí dụ như là bây giờ, giờ chết mà làm chủ sinh tử, bệnh tử rồi, nó chín rồi thì cái giờ sau chết chúng ta hạnh phúc lắm rồi, cũng chẳng cầu kỳ gì hơn cả. Đây là cái bệnh mà nó đến rất là nhanh chóng, mà nếu như không có cái pháp của Phật, thì thực ra mà nói, nếu như cái này qua kinh nghiệm bản thân, thì nếu điều trị mà không phải là người tu hành, mà điều trị nguyên sơ sơ. Như giờ Chân Thành mắc thể thể này thôi, cũng phải mất ba tháng, đây là chưa nói, cũng phải mất ba tháng mới xong.

Mà đây là gặp những cái người có cái kinh nghiệm đấy, ví như Chân Thành có thể điều trị cũng phải mất ba tháng điều trị, cho một người như thế cũng phải mất ba tháng mới xong được, mới hoàn chỉnh được. Nhưng mà trong đợt điều trị này phải để lại di chứng, còn nếu như không để lại di chứng thì lần sau nó phát lại nặng hơn, và đến lần thứ ba là coi như tiêu, đây cái bệnh này nó như thế đấy.

Khi điều trị không có phải điều trị trong hoàn toàn 100%. Thí dụ như nó còn có ảnh hưởng như cái mồm méo, hay là châm cứu cho nó kéo lại thì chỉ kéo lại được 95% thôi,

còn vẫn cười vẫn hơi hơi méo tí, chứ còn nếu để 100% không được đâu, đấy là nguyên tắc điều trị của cái bệnh này.

Thế nên là các bạn đồng phạm hạnh hãy cố gắng nỗ lực để tu hành, chứ bệnh tật thì không thể nói được, nó cái rất là bất kỳ, giờ cái tay cũng không viết. Bây giờ rõ ràng là coi như làm bài là coi như không viết được nữa, đấy là cái làm bài. Còn cái ăn uống bây giờ là cầm nắm cũng chưa được. Nếu không có pháp của Phật coi như hỏng, nếu như không phải là người tu hành, người ngoài đời coi như xong là bán thân mất rồi. Nằm bán thân bắt toại mình khổ rồi nhưng còn phải người khác nữa. Ai cũng có bệnh, nó sẽ đến, nếu không bệnh này thì bệnh khác, đấy là cái bệnh bên mình mà để các bạn đồng phạm hạnh sẽ thấy được để mà mình nỗ lực tu hành để làm chủ cái sanh, già, bệnh, chết.

[Trưởng lão]: Con nói về cái cách thức mà con đẩy bệnh đó con cho huynh đệ biết cách thức mà đẩy bệnh như thế nào, và phải tác ý như thế nào đúng.

[Tu sinh Chân Thành]: Ở đây thì pháp thứ nhất là *tác ý đẩy bệnh thì mỗi bệnh*

của nó là nó có cái đặc tướng riêng của nó. Nhưng mà đây thì Chân Thành chỉ nói riêng về cái bệnh phong này thôi. Do đó Chân Thành đã ngồi mà tu thì bắt đầu là Chân Thành nói tác ý: Tâm thanh thân, an lạc và vô sự.

Mới đầu thì Chân Thành nói này, tức là: **“bệnh là nghiệp, tay phải là do nhân quả. Ta không sợ, phải đi đi, đi khỏi nơi cánh tay của ta, không được ở đây nữa”**. Tác ý như thế đấy mà nó chậm, nó không thấy kết quả mấy.

Cách tác ý như thế là chậm, sau thì Chân Thành tác ý như này, là: **“Tâm thanh thân, an lạc, và vô sự. Bệnh trúng Phong tay phải, phải đi đi, đi ngay lập tức, đừng bao giờ được bèn mảng đến tay phải của ta nữa”**. Xong rồi thở năm hơi thở, thế xong lại tác ý, tiếp tục như thế, mà liên từng tục như thế, thì bắt đầu tác ý năm lần như thế thôi, thì thấy cánh tay mình đưa ra nó ngon lành. À đó là đúng tên tuổi nó rồi, trước đây gọi chưa đúng tên, gọi đúng tên rồi thì coi như ngon lành rồi, cũng như bây giờ một người không biết tên người ta gọi ông ấy ơi hay bạn ấy ơi, ai người

ta quay lại. Phải gọi được tên chứ.

[**Tu sinh**]: Xin thầy nhắc lại cái câu đó, cái câu tác ý như vừa nãy Thầy nhắc lại.

[**Tu sinh Chân Thành**]: Tác ý đi tác ý lại, để nhắc lại cho nó chuẩn xác tức là bây giờ: **“Tâm thanh thân an lạc và vô sự”**. Mới đầu vào thì nói thế để cho tâm thanh thân, an lạc và vô sự. **“Bệnh trúng phong là do nhân quả, ta không sợ, phải đi khỏi nơi tay phải của ta ngay lập tức, không bao giờ được quay lại đây nữa”**, đại ý như thế, sau đó thở năm hơi thở, sau đó rồi lại tác ý, cứ tác ý liên tục. Thì thấy là gọi đúng tên của nó, thì bắt đầu thì nó chuyển biến, còn trước đây tác ý như trước kia nó chưa có kết quả, tức là kết quả rất chậm. Thế khi thấy nó đưa tay ra cầm cây bút được, viết viết được thì như thế là đúng tên.

Thế cho nên rút kinh nghiệm đó, thì cũng như Thầy Tổ dạy là bây giờ thế là: **Như Lý Tác Ý là nó phải đúng cái đối tượng**, đúng như là cái người mà gọi tên mà phải gọi đúng tên người ta mới đứng lại. Còn nếu không gọi đúng tên không đứng lại, những cái này trong cái thân này tác ý mà chúng ta

thường ai cũng một vài lần tác ý chứ không phải là không tác ý.

Thế nhưng mà nguyên nhân của đau đầu nó cũng có nhiều nguyên nhân lắm, nó do là cảm cúm, rồi nó do cái bệnh viêm xoang của mình, và nó do cái bệnh, mình đập va vệt vào đầu. **Cho nên là mỗi cái đó là mình phải xác định đặc tướng.** Cái đau đầu là do cảm cúm, hay là do viêm xoang mũi, hay là đau đầu do đau răng, thì mình phải tìm cái gốc của nó thì cuối cùng mình tác ý là ngon lành do nó đúng bệnh. **Còn nếu như mình tác ý suông suông, tức là đau đầu phải đi đi, chưa đúng, nó không đúng tên của nó, nó có giảm nhưng mà rất chậm.**

Cái bệnh nào cũng thế, ta phải tìm rõ nguyên nhân của nó là cái gì, mụn đau chân hay là cái gì? Thí dụ như Chân Thành tác ý về cái đi cầu hoặc tìm cái đối tượng tác ý liên tục như thế. Hoặc là có trường hợp như, thí dụ như bệnh hôm Chân Thành bị cảm, tức là gần đây, còn đi hết nổi, điệu này là sắp chết rồi. Thế rồi lên gặp Thầy Tổ, lúc ấy là khuya, hơn 9 giờ, lúc ấy thì mới bạch Thầy con bị như thế, **Thầy mới bảo về đi**

ôm pháp Thân Hành Niệm, đi chết bỏ. Thế rồi bắt đầu mới đi suốt từ tối, từ lúc ấy mà cho đến mãi đến gần hơn 1 giờ, thì bắt đầu bệnh hết, không còn cảm cúm nữa, tức là người trở lại bình thường, lúc ấy rất sung mãn, sau đó nó hết, nó không còn cảm cúm.

Đó là Như Lý Tác Ý, nó rất tuyệt, trong đây nó có mấy vấn đề: phải tác ý cho đúng, và ôm Pháp Tứ Niệm Xứ làm một; ta ôm pháp thứ hai là Thân Hành Niệm đi quyết hết. Hay có những lúc Chân Thành có thể nói đi từ 19 giờ cho đến 5 giờ sáng, đi liên tục như thế, để đẩy lùi bệnh tật, chứ không phải; hoặc thùy miên, hôn trầm nó tấn công, đừng tưởng nó buông tha, ai nó cũng diệt hết chứ không có bỏ ai.

Có những lúc, nó có thể nói rằng là cái ý chí hàng ngày. Bây giờ, ví dụ như hôm qua, Chân Thành bị có từ tối không ngủ, thức cho đến sáng luôn. Đêm hôm qua thì 11 giờ bắt đầu đi ngủ, đi ngủ nhưng mà nằm đấy nhưng không ngủ được, nó thành thói quen rồi, cuối cùng có ngủ được tí thì dậy giải quyết, thì tiếp tục chỉ đẩy cái bệnh này.

Cho nên là cái thứ nhất là cái để sự, **cái sự tín tâm của mình đối với đạo. Nếu**

nó không có sự tín tâm thì cái tác ý nó không có ăn thua. Cho nên cái sự tín tâm, để sự nhiệt tâm, để cầu sự giải thoát thực sự, là cuối cùng sự giải thoát này sẽ được dứt điểm, ai cũng vậy thôi.

Thế thì bây giờ phải sáng suốt nhận định để cái bệnh tật ấy phải đẩy lùi, không có cái bệnh nào không đẩy được. Theo Chân Thành nghĩ, cứ đúng gọi tên rồi nhiệt tâm, nhiệt tình, rồi quyết tâm dứt khoát đẩy được.

Đến lúc bệnh, lúc đó Thầy Tổ có khuyên thì đi cầu ra như thế mà Thầy Tổ bảo là đi khám bệnh, nhưng phải xem xem đã, chứ có như hôm qua Thầy Tổ bảo ngồi yên tác ý mà không khởi thì khám bệnh xem nó ra sao. Thế nhưng cứ về để con tác ý chắc nó sẽ hết, cuối cùng là nó hết, mà nó hết thật, mà nó sẽ hết mà nó sẽ làm bài được tiếp, sẽ làm bài chứ không phải là không làm bài được tiếp.

Cho nên đây là một cái kinh nghiệm có thể nói là thực tế cụ thể, người thật, việc thật, không cái gì là sai cả, có sao nói vậy, thế nên giúp cho mọi người trong bước đường tu tập sao mà tránh được cái bệnh tật, có bệnh tật đẩy lùi bệnh tật, dứt khoát là hết. Chú

còn anh sợ chết, anh sợ đau cho nên anh mới không dám ôm pháp mà đi, nếu anh ôm pháp là anh khỏi, dứt khoát như thế.

Có những lúc ở đây, có thể nói có trường hợp mà đi đến cái lối này, đi lên trên hè này, rõ ràng là mình đi hẳn hoi, nhưng mà khi mà mình đi bước trên hè sau nó lại lăn xuống, bước xuống dưới đất. Mà từ cái bậc cao bốn, năm mươi phân nó giáng cho một giáng tưởng bán sống, bán chết chứ không phải là cái chuyện đơn giản. Cho nên là thành thử đến bây giờ nó vẫn cho 31:49... chứ không phải. Nó đi như thế, nó đi trên hè, mà có lúc nó đi sang phải, lúc nó đi sang bên trái, tức là nó điều khiển của nó, nó làm cho mình ghê lắm.

Mỗi một lần nó quật cho, tức là có lần thì choét đầu gối, lần thì rách hông, chứ không phải đơn giản, nhưng mà cũng may là nếu, kinh nghiệm, nếu mà ta đập đầu xuống đất thì coi chừng, bởi vì sừng não là chết đấy. Cho nên khi mà ngã như thế, cái thứ nhất là không được chống tay, cái đấy, thứ hai làm sao để cho cái đầu đừng có đập xuống đất, nếu đập xuống đất thì coi như tiêu chứ không phải đâu.

Thế bây giờ một kinh nghiệm nữa, nếu xảy ra khi bị ngã, hai tay ôm vào bụng này, mà ngã thì làm sao cố gắng để đưa toàn bộ cái thân của cái vai, tỳ vào cái thân cái vai này xuống thì đỡ được, chứ còn nếu mà ta xuống thì coi như rất nguy hiểm. Thế còn nếu chống tay là gãy tay; và cái điểm này thì nó rất khỏe, tức là nó trầy da trên đó. Thế thì bây giờ mình 50 cân thì xảy ra cái trường hợp như thế thì rất nguy hiểm, gãy chân thì, thế đây là cái kinh nghiệm.

Ai mà nhiệt tâm tu sẽ thấy, chứ đừng có bảo là tôi chưa bao giờ ném được cái mùi vị của nó, cho đó ván xuống dưới đất là các vị chưa nhiệt tâm đâu, tôi có thể khẳng định là như thế. Chân Thành bị cũng khá nhiều lần đấy, cho đo ván, chứ không phải dễ, đến nỗi đến khi mà ngất người ngất xỉu, chứ không phải đơn giản. Coi như mà ngồi trên giường cao như thế, mà nó cho hất bốn vó chống lên trời rồi rơi xuống đất. Cũng may cũng còn biết để mà nó đập nhẹ thôi, chứ còn đập mạnh thì chắc nay cũng tiêu rồi, nhưng theo rất nhiều trường hợp **34.15...**

Cho nên các vị, đời tu hành các vị mà chưa ném đủ được các mùi như thế, thì các

vị nói đến ngoan không thì các vị chưa biết đâu. Ai mà đã chứng được những cái trạng thái của bốn cái trạng thái của của tâm si, năm trạng thái của tâm si là phải thấy như thật, đã trải qua thì mới biết được mình tu như thế nào. Chứ còn nói ở trong lý thuyết là một vấn đề, các vị phải chứng minh bằng cụ thể, mới được. Chứ còn nếu mà các vị không chứng minh bằng cụ thể các vị không thể biết ngoan không là như thế nào đâu. Đây là sự thật như thế.

Cũng như bây giờ nói thêm một cái vấn đề là cái, thí dụ như bây giờ nói thêm một cái vấn đề như thế này. Bây giờ chúng ta tu như Thầy Tổ nói phải thấy như thật, biết như thật, chứ không phải lơ mơ được. Bây giờ, bây giờ mấy vị bảo quán thực phẩm bất tịnh chẳng hạn.

Bây giờ Thầy Tổ cho quán như thế, nhưng chúng ta quán ở cái trạng thái tưởng, trước khi vào thực tế, còn Chân Thành đã qua được cái thực tế. Bây giờ viết thành cái bài luận về cái bất tịnh, mà Chân Thành thấy nó bất tịnh, thấy nó hôi thối nó bốc lên như thế nào, thấy cái mùi khí hương của nó bốc lên như thế nào, mà nó theo đuổi suốt

từ năm 12 tuổi cho đến bây giờ. Mà bây giờ cứ nghĩ thấy cái mùi hiện chỗ ấy ra là bắt đầu thấy hiện nguyên ra. Cái tâm sắc dục nó khởi lên chẳng hạn, thì nghĩ cái mùi đó nó bốc lên, thì bắt đầu nó ói mới được, nó phải như thế nó mới đạt yêu cầu, chứ còn nếu không. Cho nên bây giờ mà thí dụ, đối với tâm sắc dục bắt đầu khởi lên, bắt đầu là nó nghĩ thấy cái mùi ấy là nó bốc lên và dập tắt.

Cho nên bây giờ như vậy là, nếu như vậy là Chân Thành xin lỗi nếu ai còn thèm ăn, hay muốn ăn cái nọ muốn ăn cái kia thì tác ý có dám ăn không, bởi vì có dám làm như thế này không? Trong bữa ăn các vị có dám đi cầu ra cái bát hoặc ra cái đĩa không? Thế rồi các vị để nó ở một bên, các vị ngồi đấy, các vị ăn không? Chắc là không! Bởi vì lúc đó ruồi muỗi nó bầu đầy cả vào cái đó, thế rồi bắt đầu đưa vào miệng, bây giờ khi ăn, các vị mới ăn rồi thấy cái mùi nó như thế, rồi thấy ruồi muỗi nó bầu thế, rồi các vị bắt đầu ói ra là thành công, các vị có dám làm không? Không! Xem các vị như vậy toàn là ở cái dạng tưởng thôi, chưa có thực tế, còn bây giờ cái gì tu nó phải biết như thật, thấy như thật. Cái đó Chân Thành đã trải qua 2 năm trời ở nghĩa địa, thì thấy hết được cái

thân xác của con người nó như thế nào, rồi cái bộ xương nó ra sao, nó hôi thối như thế nào, kể cả lúc bốc mộ ở ngoài Bắc thì có bốc mộ, còn ở Miền Nam thì không có bốc mộ. Hai năm trời, người chết rồi đầy đủ hết.

Cho nên đây là cái mà hôm nay thì quán cái kinh nghiệm thực tế bản thân, chứ các bạn đồng phạm hạnh tu hành làm sao để chóng, để đền đáp công ơn của chư Phật, đền đáp công ơn của Thầy Tổ. Bởi vì Thầy cực kỳ vất vả, cho nên Chân Thành vẫn có một cái tâm đặc là nếu tu xong thì Thầy cho con nhập diệt, bởi vì Thầy quá khổ, suốt từ năm 1997 đến giờ. Mà hiện nay trong 12 người tu triển khai để dựng lại cái giáo chân chính của Phật. 12 người hiện nay còn Chân Thành và Mật Hạnh, còn tất cả người ta bỏ đi hết rồi. Thế nên đây là, cái mà những người có đại thiện phúc về đây tu hành, được sự chỉ dạy của Thầy, làm sao càng được nhanh thời gian càng tốt, để đền đáp công ơn của Thầy Tổ đang mong mỏi. Cho nên có vài lời tâm sự hơi nhiều, thì mong muốn bạn đồng phạm hạnh hãy cố.

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi gì con?

[Tu sinh]: Thầy Chân Thành hỏi này

Thầy có nói là nếu như mình chữa bệnh tai biến, mà không có di chứng thì nó có thể trở lại lần thứ hai, lần thứ ba thì lý do nào Thầy nói vậy?

[Tu sinh Chân Thành]: Cái này thì qua kinh nghiệm thực tế, qua quá trình điều trị thì Chân Thành có biết. Khi mà bị di chứng của cái bệnh tai biến mạch máu não này, thì nguyên nhân của nó thì nó có nhiều vấn đề lắm. Bây giờ nói dài lắm, nó tam nương vọng động rồi thì thất tình trong đục, nhiều vấn đề, không thể tách nói hết từng vấn đề.

Nhưng bây giờ Chân Thành từ ngày đi vào rồi bỏ cái nghề, nó bạc lắm. Còn trước đây thì chưa vào với Thầy Tổ thì cũng đã làm từ thiện chữa cái bệnh này, chữa bệnh quăng 15 năm từ thiện không lấy tiền, nhưng cuối cùng xét cho cùng là mình quá ngu, gặp được Thầy Tổ mới sáng ra, mình quá ngu. ***Bệnh của người ta mà mình gánh thì chính ra là mình nhận cái bệnh cho người ta.***

Thế thì cái mà nguyên nhân của cái bệnh gọi là huyết áp nói chung, bây giờ từ hiện đại gọi là huyết áp cao, thì khi mà bị như thế thì người, đối với Đông y thì để thì anh phải chịu, thế còn chữa hẳn thì nó lại chóng tái

diễn, nó tái diễn lần thứ sau thì nặng hơn lần thứ nhất lần trước, vậy thì không quá ba lần là chết. Thì đây là kinh nghiệm và chỉ biết là kinh nghiệm đông y nói như vậy, thì cũng có người đi chữa là chữa hết. Mà phải chữa để lại di chứng, chứ còn chữa hết thì nó lại chóng tái phát. Chóng tái phát thì lần sau nặng hơn lần trước, và đến lần thứ ba thì thôi đừng có chữa. Thì đây là các danh y mà đã truyền lại, là ông nội của Chân Thành có nói như thế, thì chỉ biết theo như thế thôi. Còn nguyên nhân của nó thì thật sự là nó to lắm, chỉ biết một nguyên nhân là chữa mà khỏi hoàn toàn thì nó sẽ lại chóng tái diễn, thế đây là cái kinh nghiệm thực tế.

Thì Chân Thành cũng biết qua quá trình điều trị, thì cũng thấy, Chân Thành cũng trước đây người ta cho ghê gớm lắm, coi như là ngày tết, ngày giỗ gà què rồi rượu chè rồi thì là gạo nếp, gạo tẻ đủ thứ đầy nhà.

Châm cứu thì đúng bệnh châm cứu, người ta phải châm cứu thì nó nhiều vấn đề, riêng Chân Thành châm cứu điều trị **42.29...** nhất là cái chứng méo mồm người ta châm cứu nhiều vấn đề, riêng Chân Thành cần hai cái kim, sau năm phút nó kéo lại ngay lập

tức. Thế nhưng nếu để lâu nó quá một tí, nó kéo sang cái bên không méo là coi như chết đấy, là coi như không có kéo lại được rắng chịu thôi, thế cho nên là phải để lại di chứng.

Thí dụ bây giờ nó bị méo mồm như thế này, giữa hai cái chỉ của khu vực nhân trung này nó phải thẳng với cái chỉ bên dưới, nó lệch sang một tí. Khi mà châm cứu phải xem, nó bắt đầu kéo đến dần dần và rút kim ngay là tốt, để nó nhích sang bên này cái là chỉ cần một nhịp cầu này thôi và sang bên này là chết rồi, thế cho nên là phải để lại di chứng ở bên này, qua kinh nghiệm như thế. Những người mà đến châm cứu về méo mồm không có ai mà khỏi hoàn toàn 100%, người ta chỉ cần nhếch mép một tí thì biết ngay là người này trước đây đã bị méo mồm.

Chỉ có thấy một cái thế này, thí dụ như là kinh nghiệm thì bảo người ta thổi, đàn bà thì bảo người ta thổi lửa, thổi thế thì cái này nó tròn; thế còn đàn ông thì bảo người ta huyết sáo, chẳng hạn thế, thế mà nếu huyết sáo được thế thì thôi, là rút kim ra ngay, chứ mà mà thấy người ta huyết sáo thích quá rồi chết đấy, thế đấy là kinh nghiệm mà đây là

một vài cái, xin có vài lời.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, xin Thầy nói hỏi nầy người ta có bệnh khổ mà mình biết vậy rồi mình cứu người ta rồi mình lãnh nhân quả người ta.

[Trưởng lão]: Thôi, con ngồi ghế đi.

[Tu sinh Chân Thành]: Qua kinh nghiệm của Chân Thành thì thế này, trước đây thì Chân Thành cũng đã chữa rất nhiều bệnh cho người ta, thế nhưng mà chữa không lấy tiền. Thế thì không lấy tiền thì những cái ngày giỗ, ngày tết, thì cái lúc mà Chân Thành vắng nhà, thì bắt đầu là rượu, bánh trái, gạo, đủ thứ người ta biếu vào nhà, về hỏi không biết ai cả. Thế nhưng đúng ra như thế, thì bây giờ mới vào được Thầy Tổ nói là: đúng là mình lúc đó thì mình nhận gà thì mình phải ăn gà, nhận rượu thì mình phải uống rượu, thế rồi bia thì cả két bia, bia lon. Từ đó đến giờ thì coi như bỏ hết không có nhận, thì từ đó mình không có ăn gà nữa, không có uống rượu, không có uống bia nữa, thế thì mình trở thành người thanh tịnh.

Còn đây thì mình cũng nghiên cứu đủ thứ, thì mỗi khi đi chữa bệnh cho người ta

đấy. Thí dụ như đi chữa cái bệnh bán thân bất toại như thế này đấy, về châm cứu. Có lẽ đây nó cũng là nhân quả đấy, mình chữa cho người ta bây giờ là mình bị. Trước đây Chân Thành là chữa cái bệnh này rất nhiều, có những bệnh thì dùng, có những bệnh thì cho uống thuốc, có những bệnh thì châm cứu hoặc bấm huyệt, thì người ta khỏi, khi khỏi vào thì cơ thể của mình nó cũng ở hệ kinh mạch đó.

Thí dụ như người ta chữa về cái bệnh thần kinh toại, nó đau từ lưng tưng tưng này nó mới ra hai cái chân này, thế đấy nó có những cái huyết, bây giờ phải làm, cũng đau như thế. Đau ngực chẳng hạn, nhưng mà thật sự chữa về nhà sau một thời gian, thế người ta khỏi về mình bị đau hết, cái đấy là sự thật thì mình mới thấy, rồi nhiều vấn đề tức là đây gánh nạn.

Chân Thành nói rồi, rất nhiều vấn đề, trước nhất là khí công, về võ công, về nhân điện của Lương Minh Hán, Chân Thành có biết hết, thế nhưng mà thực tế vấn đề có những người bạn của Chân Thành là bác sĩ, mất hơn 1000 đô la, 1200, 1300 đô la, ra Thái Lan để được trực tiếp ông Lương Minh

Hán dạy cho, nhưng để chữa khỏi bệnh. Nhưng còn Chân Thành thì có đọc tài liệu và có nghiên cứu cái về nhân điện của ông Lương Minh Hán hiện nay là đang lan tràn ở thế giới, riêng Việt Nam này rất nhiều vấn đề.

Tức là vừa rồi, Chân Thành có đọc cái bài báo nói về cái nhân điện này, nó có thể làm cho mùa màng được tốt tươi, thu hoạch được năng suất cao. Cho nên là có những cái các nhà Tiến sĩ của Việt Nam đã dùng nhân điện này, cho cái giống lúa này để cho nó năng suất cao, nhưng thực tế đây là một chuyện hão của Tướng. Chân Thành có nghiên cứu, trước đây Chân Thành có nghe về cái hiện tượng nhân điện thì thôi.

Năm 1997 khi học xong cái lớp ấy thì mau phải trở về trụ xứ, thì do yêu cầu lần đầu tiên là Chân Thành chữa bệnh cho Thầy Mật Hạnh. Lúc đó Thầy Mật Hạnh bị cái bệnh tức là đi cầu không được, Chân Thành có dạy riêng cho về võ công và khí công cho Thầy Mật Hạnh ngồi tịnh, Thầy Mật Hạnh cũng đỡ.

Sau này các cô Ni do cô Út để bệnh thì Chân Thành cũng mở một cái lớp ngoài này

dạy lại. Cái tượng Đức Phật thọ trai trên kia, lúc ấy là cái nhà Tổ đường ấy, cái Tổ đường này chưa có, cái Tổ đường như thế dỡ đi rồi, dạy 10 ngày. Trong đó có Thầy Chí Thiện là học trò của Thầy Tổ đây là ở trên Đà Lạt về, cũng ai đấy gọi về đây, là về chữa bệnh này. Thầy Chí Thiện, Chân Thành vẫn cảm ơn Thầy Chí Thiện, đứng lên mà Thầy toàn mà nói rõ ràng là Thầy Chân Thành thầy của Thầy Chí Thiện, trong lĩnh vực trị bệnh, giỏi cả về võ công và khí công. Thế nhưng mà Thầy Chí Thiện ra làm cho Thầy Chân Thành mất mặt trước đại chúng.

Hôm đó vì cái lẽ này mà Thầy Chân Thành đã đánh phá kích vào nhẫn nhục, Thầy Chí Thiện bắt Thầy Chân Thành quỳ xuống đảnh lễ Đức Phật, Thầy Chân Thành làm hết, trong đó đại chúng ai cũng phải, Thầy Chí Thiện bảo là Thầy Chân Thành làm hết. Thế mà Chân Thành cũng phải nhẫn nhục hoàn toàn. Ngay lúc ấy Thầy Tổ nói là con cho mấy đám **50:25...** Thầy Chân Thành nhưng mà không sao. Thế đấy là một cái, thế thì có thể nói rằng là cái để mà trị bệnh.

Bây giờ Thầy Chân Tịnh hỏi, đấy là anh

trị bệnh tức là anh đã nhận cho người ta, điều đó chắc chắn là như vậy. Chân Thành thấy rất rõ ràng, trước đây thì chưa hiểu, bởi vì nhân quả liên quan, Thầy Tổ dạy thì rõ ràng là nhân quả.

Thí dụ người ta mắc bệnh, tức là cái bệnh đó, tức là cái bệnh đó người ta phải chịu do cái nhân quả của người ta, người ta cắt cổ, mổ bụng con gà, con heo,... bây giờ người ta phải bị cái bệnh đau bụng đó mà anh chữa cho người ta khỏi, thì có phải là anh gánh bệnh không? Cho nên khi về ốm đau ráng chịu, chứ có gì đâu.

Thế mà nhất là chữa về khí công hoặc là về nhân điện thì thấy rõ ràng. Thí dụ bây giờ chữa cho một người ta dùng nhân điện, dùng khí công để chữa, hôm nay người ta đau gì, về thì mình đau. Thế bây giờ các vị, nếu ai đã học khí công, ai đã học nhân điện thì người đó ứng dụng sẽ thấy ngay. Dứt khoát là như thế, bởi vì Chân Thành qua hết võ công, khí công, nội công qua hết. Thấy rất rõ ràng, không có sai một tí nào, nó như là cây ... trồng sau. Người ta hết thì mình mắc, không có

sai đâu, bởi vì mình là cái vô, mà người ta đang có bệnh cho nên nó tràn sang người mình, nhất là võ công, khí công, nhân điện các vị thấy rất rõ, tuy **nó là tướng** nhưng mà người ta biết rất rõ rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy nghĩ sao về cái nghề nghiệp?

[Tu sinh Chân Thành]: Bác sĩ này thì người ta là nghề nghiệp, cũng chữa cho bệnh nhân, nhưng người ta cũng sẽ bị, thế bây giờ mới nói với mấy vị bác sĩ này. *Có bác sĩ nào không có bệnh không? Tôi có rất nhiều bác sĩ, bạn. Thế nhưng ông ta không tự chữa cho ông ta được? Thế khi ông ta bị bệnh thì bắt đầu nhờ đến đông y để chữa?*

Thế hoặc là các Thầy đông y, tôi có một ông Thầy dạy tôi về đông y, Thầy Vũ Xuân Quang, Tổng Thư Ký Bộ Y Học Cổ Truyền Việt Nam, Thầy có thể nói là một trong những cái gọi là từ điển sống về y học Việt Nam đấy. Thế mà khi Thầy bị bệnh, Thầy phải chạy đến các bác sĩ. *Thế cho nên trong đông y có nói một cái câu như thế này: “Dao sắc không gọt được chuôi”,* đấy là lời nói che đậy cái sự ngu dốt của bản thân. Bản thân Chân Thành cũng phải bị bệnh, nếu anh

thực sự là giỏi anh phải chữa được cho bản thân anh, tại sao anh không chữa được, có phải không?

Bác sĩ chạy sang Đông y để chữa? Đông y chạy sang Bác sĩ chữa, có phải không? Thế thì rõ ràng là đây là cái sự ngu dốt của mình, đây là một cái nhân quả cũng rõ ràng, không có thể sai được. Thế còn ông bảo ông giỏi ông có chữa được cho ông không? Đàng này ông không chữa được cho ông thì ông giỏi ở chỗ nào? Thì đây không phải là nhân quả sao?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Mình có tiền mà đi chữa thì cũng là cách chuyển nhân quả, để giúp cho nó hết cũng là cách chuyển nhân quả?

[Tu sinh Chân Thành]: Cái này thì đúng ra mà nói, bây giờ chuyển nhân quả, các Thầy thấy đó là cái nghề nghiệp; tôi có tiền, tôi có bệnh tôi đến ông Bác sĩ, hoặc đến ông Đông y chữa xong cho tôi, tôi trả tiền cho ông, tức là hai bên mua bán với nhau sòng phẳng, có phải không?

Mua bán sòng phẳng, đây là một nghề nghiệp, nghề sinh sống, chứ không có cái gì mà gọi là “Lương y như Từ mẫu”, không

có đâu. Chứ bây giờ có ai, một cái ông mà hành cái nghề này mà không có tiền không? Phải có tiền tôi mới làm, không có tiền cũng không làm đâu.

Chứ còn trước đây, đúng ra mà nói, tức là Chân Thành có thể nói là quá giỏi, mắt mát quá đau đốn, mình tức là không dám nói, qua ông cha đến bảy đời, làm cái nghề lương y mà bây giờ, không làm sao mà mắt mát cho gia đình mình quá lớn như thế này, mà tại sao mình lại chịu khổ như thế này.

Cuối cùng ra, bắt đầu **55.16**... bắt đầu quay lại. Học cái nghề từ lúc bấy, tám tuổi cho đến khi mà học xong. Rồi đến khi là đi vào cuộc sống coi như không có cái nghề y. Lúc bấy giờ **55.40**... Tự làm vườn cũng không ra gì, mình cũng bỏ đi theo **55.50**... Rồi thì biến cố trong gia đình thì mới bắt đầu quay lại thì chả thấy đâu, thấy ... Thế mà cuối cùng để cho vợ mình chết, con mình chết thế này thì nó ra thế, nào?

Cuối cùng thì xong là làm từ thiện, từ thiện thấy hay, thế rồi trị người ta lành thì nó cũng giết chết mình, mà nó làm mất rất nhiều thời gian của mình. Tối ngày với nó, khỏi bệnh thì nó phấn khởi lắm, xe nó đưa

nó đón, nó đến nó mời Thầy đi nhậu, đi bia rồi đi quán nọ, quán kia rồi đủ để sống. Không có thì giờ nào nghỉ ngơi, thế cho nên khổ thật. Đây là một cái cũng khổ thật, thế cho nên Nguyễn Du bảo chữ Tài liền với chữ Tai một vần, nó là như thế, nó khổ sở lắm. Nó bắt, thí dụ nó bắt không được thì nó đưa vào nhà, gà què, rượu chè nó bắt mình uống, thế mới làm cho mình khổ sở đủ thứ, chứ không phải là sướng, thì đây là cái.

Cho nên đây, nó là cái một đằng nó là nghề y, tuy nói là lương y như từ mẫu, nhưng thực ra nó là y đức của người xưa để lại. Thực ra nếu không có tiền thì người ta không chữa cho, mà nếu có chữa thì người ta cũng không phải nhiệt tình, thế nhưng qua 15 năm làm từ thiện thì Chân Thành thấy là cái này thấy rất rõ. Mà nhất là **57.30**... nhưng cuối cùng thì được cái gì? Không được cái gì cả.

Người ta khỏi bệnh, bệnh khỏi xong thì người mà họ mà nhiệt tình với mình thì người ta cũng đến với mình, mà phải lành, đừng có suy. Khi nào người ta bị người ta lại đến, thế còn thậm chí người ta bị, người ta bị kéo cả gia đình người ta đến, họ hàng

người ta đến. Thế rồi tiếng tín **58.00**... cả một cái xã Phú Yên, cả nhà ngoại, nhà nội bây giờ nó là quận Tây Hồ. Chữa cho người ta rồi người ta kéo cả họ, cả nhà, cả làng người ta, cái làng Phú Yên, cái làng ở Hà Nội là cái làng có thể nói sống bằng cái nghề thổi xôi bán cho thành phố buổi sáng, hoặc một cái nghề nữa là cái nghề làm rượu nếp. Cho nên làng nổi tiếng ở Hà Nội là bây giờ sống bằng hai nghề, thế nhưng người ta kéo cả làng đến người ta hành hạ, tôi khổ lắm. Cho nên cái nghề nghiệp mà nói ra để có tiền đi chữa bệnh, tức là để mua bán với nhau thôi chứ không có chữ nói về “Lương y như Từ mẫu” giờ hiếm lắm, không có đâu.

[Trưởng lão]: Thầy xin trả lời cái chỗ này, ***chuyển nghiệp, chuyển nghiệp đó, chuyển nghiệp không có nghĩa mình lấy tiền mình đổi, đổi cái bệnh.*** Thầy trả lời cái chỗ này cho nó rõ ràng chút xíu.

“Chuyển”, như chúng ta sống đúng giới hạnh, giới luật tức là thiện pháp. Bởi vì ác pháp, nó có ác pháp cho nên, do đó chúng ta mới thọ cái nghiệp mới bệnh khổ. ***Giờ chuyển thì chúng ta sống thiện pháp, nhờ thiện pháp mà chuyển ác pháp, gọi***

là chuyển. Còn mình lấy tiền, mình có tiền mình lấy phước hữu lậu, mình làm cho cái nghiệp của mình nó giảm. Tức là lấy tiền để đi đến bác sĩ trị bệnh, đó là lấy phước hữu lậu, chứ không phải chuyển lậu, **nó không phải chuyển, nó làm giảm, rồi nó cũng có bệnh nữa, còn chuyển làn lượt nó hết.**

Như bây giờ chúng ta **giữ giới luật, chúng ta ôm pháp chúng ta tu. Chúng ta không có sử dụng cái phước hữu lậu mà chúng ta toàn cái phước vô lậu, đó là chúng ta lấy cái vô lậu tức là thiện pháp mà chuyển ác pháp, thì nó mới chuyển mới được.** Còn lấy tiền mà trị bệnh thì không có chuyển, mà lấy phước hữu lậu để chuyển cái hữu lậu của nó thôi.

Bây giờ mình bệnh, là bị lậu hoặc, bị lậu rồi, bây giờ mình có tiền, còn không có tiền thì để nằm đó rồi đó, chịu lậu hoặc. Do đó mình lấy cái này mình chuyển cái kia tức là lấy cái phước hữu lậu chuyển cái lậu hoặc, chứ còn không phải là chuyển, mà đó là nó làm giảm chúng ta. Nhưng mà tại vì mình có làm cái điều gì phước thiện, cho nên bây giờ; mình làm từ thiện mà hữu lậu đó thì

mới có tiền; chứ cỡ mình không có làm cái việc thiện, bỏn xẻn ích kỷ bây giờ nghèo tới chừng đâu không có đồng xu nào hết. Nằm đó mà chịu bệnh chứ ở đó bác sĩ nó trị cho.

Thành ra mình lấy cái phước hữu lậu trị cái lậu hoặc, đổi trị cái lậu hoặc của mình; còn chuyển tức là mình lấy thiện chuyển cái ác. Tức là lấy từ cái vô lậu chuyển cái lậu hoặc thì nó mới gọi là chuyển, chuyển làm cho nó hết, nó sạch. Còn cái vấn đề đem tiền mà trị bệnh rồi này kia là mình lấy hữu lậu, phước hữu lậu.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con xin hỏi Thầy Chơn Thành câu! Mô Phật, Thầy dùng pháp Thân Hành Niệm để đi suốt tu tập để đổi trị bệnh. Từ 7 giờ tối cho đến 5 giờ sáng, như vậy thì đi hoài, mình tác ý để đẩy lui bệnh trên pháp Thân Hành Niệm nó như thế nào?

[Tu sinh Chân Thành]: Cái này thì thí dụ như, hôm Chân Thành bị cái bệnh cảm thì như thế là đi ***Thân Hành Niệm***, thì thường là đi phải đi cho đúng, đúng cái pháp Thân Hành Niệm nhưng mà phải đuổi bệnh, tức là đi 20 bước lại ngồi xuống nghỉ năm hơi thở, xong lại tiếp tục lại đi.

Trong khi đi thì tác ý, thì cái thứ nhất thì phải tác ý đúng cái tướng trạng bệnh của nó. Hôm đó thì Chân Thành có tác ý nó: “Bệnh cảm cúm phải đi đi, dứt đi” đơn giản thế thôi, “đi đi, dứt đi”, lúc ấy phải gằn giọng một tí, xong lại tiếp tục, cứ như thế mà đi liên tục, dứt khoát sẽ khỏi.

[**Tu sinh**]: Như vậy, cứ mỗi một lần đi 20 bước, rồi ngồi xuống hít năm hơi thở, rồi mới vào tác ý lần nữa?

[**Tu sinh Chân Thành**]: Cứ như thế mà đi: **Đi 20 bước, xong thở 5 hơi thở này, xong lại tác ý, xong lại tiếp tục đứng dậy,** mà cứ liên tục như thế chứ không.

Đi 20 bước, xong ngồi xuống kiết già đàng hoàng, chứ không phải ngồi bán già đâu nhé! Ngồi kiết già đàng hoàng, thở năm hơi thở, xong tác ý, xong tiếp tục lại đứng dậy đi.

Xong rồi lại 20 bước, ngồi xuống, lại thở năm hơi thở, xong lại tác ý, xong lại tiếp tục đi.

Liên tục như thế, đến khi nào thấy nó khỏi thì thôi, còn nếu chưa khỏi đi chết bỏ. Đây, ta phải có kiên định thế, một là khỏi

bệnh, hai là chết bỏ. Thế nhưng không có ai chết dưới cái 63.40... của Thầy Tổ không ai chết đâu, đừng có sợ. Chân Thành mà không chết chắc là không ai chết. Mỗi lần, tức là nó đánh liên tục, trước đây chữa những cái bệnh gì, bây giờ chắc là phải trả quả, cho nên nó đủ thứ, còn thực tế con người không có bệnh.



I70-(LCK-071B)

- *Đuổi bệnh**
- * Vấn đạo tướng**
- * Dàn bài quán thân bất tịnh**
- * Giúp người trị bệnh đúng pháp**



[Trưởng lão]: Bây giờ trả lời chung cho câu “trị bệnh để thọ lấy bệnh”. Nãy giờ cái câu này, muốn hiểu được Nhân Quả, thấy được nhân quả của người ta đang bệnh mà trị bệnh, thì thường thường Thầy thấy, khi thầy Chân Thành vừa mới vào tu, Thầy có cái nghề làm thuốc, cho nên ngứa tay, ngứa chân, ai bệnh thì cũng muốn trị. Trị không lấy tiền, trị làm phước thôi, thấy người ta khổ.

Do đó Thầy nói: “Nhân quả của người ta, mình gánh là mình phải chịu”. Thật sự ra khi thầy Chân Thành mở lớp trị bệnh bằng nhân diện, bằng khí công gì đó, thì hầu như có số người, ai cũng khoái lắm, họ tập trung cũng đông trong cái trai đường, hỏi Thầy cất cái nền bây giờ, chỗ ông Phật ngồi thọ trai

đó, đó là cái trai đường.

Hỏi đó ở chỗ đó, thì thầy Chân Thành lấy cái trai đường làm cái chỗ để trị bệnh, dạy người ta cách thức để dùng cái nhân diện trị bệnh. Thầy thấy cái điều đó Thầy nói khéo: “Bệnh người ta là nhân quả, mình trị coi chừng nó về mình”. Cho nên thầy Chân Thành hiểu câu nói đó như vậy.

Sự thật ra, nhân quả thật. Nhân quả ai có làm cái điều gì đó ác, nó mới có cái nghiệp đau khổ của cái thân mình. Khi mình mang cái thân này, nó có nhân quả của nó rồi. Mà nó có nhân quả là do người đó tạo rồi.

Bây giờ mình trị coi chừng mình gánh nhân quả, mà quả thật, thầy Chân Thành đã gánh nhân quả, thầy Chí Thiện làm cho một trận. Chưa nói bệnh đó, mà chỉ nói như thể thôi.

Do như vậy chúng ta biết rằng nhân quả của mọi người, nhưng nó có cái duyên, cái duyên của nhân quả. Một ông thầy trị cái bệnh, đó là có duyên của nhân quả. Có ông thì trị hết, có ông thì trị không hết. Cho nên mấy con nhớ, có nhân duyên với nhau, chứ nếu không có nhân duyên thì không có trị hết.

Bây giờ ông bác sĩ đó, ông ở quê này, ông đi học bác sĩ, ông về đây mở phòng mạch là tại có một số người ở đây có duyên với ông đó. Duyên Nhân Quả, cho nên những người đó đến đây trị hết. Còn những người nào không có duyên nhân quả với ông này, làm gì làm cũng không hết, cũng đi người khác. Đó là duyên nhân quả.

Nói gánh lầy, sự thật ra duyên nhân quả gặp nhau trong một giai đoạn, trong một thời điểm, trong một cái thời, để rồi mình có duyên với ông đó là phải đến với ông đó thì trị nó mới hết.

Cũng như bây giờ ở đây, thầy Chân Thành bệnh vậy, mà Thầy bảo ôm pháp trị đi, nhưng mà trị không hết thì cứ đi bác sĩ đi, phải không. Tức là có ông bác sĩ nào chờ đợi thầy Chân Thành có duyên. Cho nên thầy Chân Thành trị không có hết khi dùng cái pháp. Thứ nhất là cái tâm bị dao động, bị yếu đi thì chắc chắn thầy Chân Thành không hết. Còn cái tâm nó không dao động, nó tin tưởng ở pháp thì nó sẽ hết. Cho nên thường thường Thầy khích lệ cũng mạnh lắm: bảo ngồi dậy, không có được nằm, nỗ lực mà ôm pháp mà tu, xem như là ôm phao vượt biển, sóng gió ba đào. Nhưng

mà sóng gió cũng phải biết, nó đâu phải lúc nào nó cũng sóng gió hết.

Cho một ngày, hai ngày, một đêm, hai đêm thì nó cũng phải lặng chứ. Thì cơn đau của mình là sóng gió. Mình ôm phao cũng như ôm phao, mà mình bỏ phao hoài thì làm sao sóng gió nó không đập mình xuống đáy biển, làm sao bảo nó hết?

Cho nên trị bệnh đau của mấy con, trị bệnh của mấy con đó, Thầy thấy thực sự ra sóng gió nó đập mấy con chết cũng phải. Tại sao? Thí dụ như Phước Tôn, con trị bệnh con, trị chút rồi đi ngủ. Trời đất ơi, sóng gió nó còn chứ bộ hết bệnh sao mà đi ngủ, phải không? Còn bây giờ thầy Chân Thành, cái bệnh thầy vậy thì lẽ ra thầy ôm, thầy siết hoài, siết hoài thì chừng nào sóng yên biển lặng, tức là nó hết. Chẳng còn gì thì nó mới thôi, còn cái này nó còn quang quác như vậy mà xả nghỉ à. Sung sướng gì nghỉ, phải không? Khi trị bệnh, nhất là một là mình chết, hai là mình phải đẩy lui hết, chứ không được nghỉ.

Cái đó là phương pháp trị. Mà phải gan dạ, đừng có sợ, đừng có ham ăn ham ngủ nữa.

Bây giờ thậm chí mình đang đau rồi, ăn để làm gì đây? Chết bỏ, không có ăn nữa, phải không? Không có ngủ nữa, đánh lui, đánh dẹp sạch. Chừng đó hết bệnh mới thôi. Bởi vậy Thầy nói, nếu mà như Phước Tồn, nếu mà Thầy bệnh như con là Thầy đẩy nó bay mất lâu đời rồi, chứ không còn. Bởi vì con tu một hơi mình cũng trị đó, thôi đi nghỉ, nghỉ nữa, lát khuya thức dậy trị nữa. Cứ trị kiểu đó, sóng nó còn nổi âm âm, phải không. Mà giờ thôi, bỏ phao đi nằm thì nó dập xuống biển chứ ở đó, làm sao cho nó hết.

Cho nên Thầy nhắc như vậy để biết về cái nhân quả, thì thực sự ra nó có nhân duyên với nhân quả. Ông thầy đó, người ta nói: “phước chủ, may thầy”, con có nghe câu nói đó không? “Phước chủ, may thầy”. Mình ông thầy trị hết cái bệnh đó, là cái “phước chủ, may thầy” của người ta.

May của ông thầy, mà cái phước của người bệnh. Nó gặp nhân quả lẫn nhau rồi, vì vậy mà nó trị được. **Cũng như bây giờ các con nói Nhân điện, nó không phải hay hết mọi người đâu. Có người trị được, có người trị không được.** Đó cũng “phước chủ, may thầy” chứ gì. Cho nên tất

cả cái này đều theo quy luật của nhân quả. Nó không có ngoài hoàn toàn đâu. Tôi với người này, tôi hướng dẫn họ, họ trị hết.

Còn ở đây, Phật pháp dạy, con có niềm tin không? Phật dạy Phật làm chủ sự sống chết của Đức Phật như vậy, như vậy. Bây giờ chúng ta đủ tin thì tự cái lòng tin chúng ta, bởi vì trong ngũ lực, năm cái lực thì Tín lực là hàng đầu. Cho nên các tôn giáo nó lợi dụng cái lòng tin, đưa cái sai mà bắt buộc người ta phải tin, cho nên người ta phải hi sinh.

Còn Phật giáo, chúng ta hi sinh để cứu mình, mình tin để mà hết đau, có phải không.

Còn kia, hi sinh để mà chúng ta khổ mà chúng ta chết, có phải các tôn giáo xui mình đi chết không? Mà rồi có cái cõi Cực Lạc hay Thiên Đàng gì mình về không? Chắc chắn là không có. Còn ở đây mình tin để cho mình thoát cái khổ, mình tin mình làm cho mình hết khổ, có phải cái tin này đúng không? Nó đâu có đi tìm cái cảnh giới mơ hồ nào đâu.

Cho nên Đạo Phật hay cái chỗ này, mà là dạy chúng ta sống đời sống đức hạnh

mấy con, bởi vì sống giới luật mà. **Cho nên đời sống giới luật nó là thiện pháp, nó diệt sạch ác pháp, nó làm chúng ta hết nghiệp.** Đạo Phật thật lắm, không có mơ hồ chút nào.

Còn cái duyên nhân quả thì mấy con nghĩ, bây giờ vì tôi có phước báo tôi có tiền, cho nên cái ông đó ông bác sĩ đó ông có duyên với tôi, tôi cho tiền ông lo cho tôi hết sức, còn tôi ít tiền ông sơ sơ, có phải không? Ông bỏ có vài viên thuốc. Đó là cái phước hữu lậu, bởi vì mình ở đời mình có thiện, có ác.

Mà có thiện, thì cái phước đó gọi là cái làm chuyện thiện đó, nó không phải là thiện vô lậu, mà nó là thiện hữu lậu. Hữu lậu là nó còn khổ đau, nhưng mà nó thiện. Cho nên vì vậy mà nhờ cái thiện đó, cái đời sống tôi nó có những cái lúc xảy đến cái nhân quả, thì tôi nhờ cái thiện pháp tôi chuyển cái ác pháp này, tôi chuyển nó bằng cách hữu lậu chứ không phải vô lậu được.

Còn Phật Pháp là vô lậu hoàn toàn đó. Cho nên mấy con thấy cái tâm mình nó thanh thản, an lạc, vô sự là vô lậu hoàn toàn, nếu mà còn lậu trong đó làm sao gọi là

thanh thân, an lạc, vô sự. Cho nên trên con đường tu tập chúng ta rất là lợi ích.

Cho nên hôm nay thầy Chân Thành thuật lại để chúng ta rút tỉa qua cái kinh nghiệm mà chiến đấu, cũng là nhờ cái tín lực của Thầy. Nhưng trên cái phương pháp để mà kéo dài, nhờ cái duyên đó, hôm nay Thầy mới nhắc thầy Chân Thành đến đây thuật lại cái câu chuyện bệnh đau để trị bệnh.

Và đồng thời cũng là cái lời khuyên của Thầy, để quý Thầy biết, khi cái cơ thể của quý vị mà đau bệnh, thì quý Thầy đừng có nghĩ là mình sẽ tu tiếp như mọi lần, cái thân mình mạnh. Mà trong lúc có bệnh, coi như có giặc, giặc sanh tử đến rồi, cũng như trong lúc có bệnh là sóng gió rồi, sóng gió. Mà nếu mà không ôm phao chặt thì sóng gió sẽ dập dòn chúng ta, chúng ta đau khổ mà chúng ta đau khổ mà không bao giờ hết. Cho nên quyết định là ôm phao vượt biển, lúc bấy giờ coi như mình là người vượt biển, một là chết, hai là sống, không có hề sợ hãi.

Mà Thầy tin rằng mấy con cứ dựng thân hẳn lên, hẳn hoi đàng hoàng, nương vào hơi thở. Bởi vì Thầy dạy mấy con nhiếp tâm

trong hơi thở một phút. Hơi thở mình bị rối loạn mình không thể nhiếp được, thì cánh tay của mình đưa ra, đưa vô thay thế cho hơi thở. Thì cái câu tác ý “An tịnh thân hành tôi biết tôi thở vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”, đó là cái câu tác ý trị bệnh tuyệt vời của Đạo Phật. ***Các con nhớ kỹ “an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”. Tay này xong rồi tay này.***

Cứ như vậy thì mấy con cứ ôm hoài sáng đêm, tay này mỗi tối tay này, tay này mỗi tối tay này, cứ làm hoài sáng đêm, chừng nào mà cái bệnh hết thì thôi không làm nữa. Mà bệnh còn ta làm hoài, bệnh nó phải ớn chứ sao. Không có bệnh nào mà nó không ớn, cái tay với cái hơi thở của mình hết.

Thầy nói thật sự, Đức Phật nói, cái chánh niệm là niệm gì, cái niệm hơi thở của chúng ta chứ gì? Cho nên vì vậy mà cái niệm thân hành của chúng ta chứ gì, mình đi, mình đứng, mình ngồi, mình nằm là cái hành động của mình, nó là cái chánh niệm của mình chứ gì. Mình nương vào cái chánh niệm thì mình đầy bao nhiêu chướng ngại pháp nó cũng đi chứ.

Còn cái này mình bệnh đau mình còn tiếc muốn nằm ngủ, muốn nằm nghỉ cho nó khỏe, sợ đi nó chóng mặt, sợ nhấc tay nó mệt nó bệnh rồi nó kéo dài. Lắc tay bệnh nó mới đi chứ. Các con nghĩ mình lắc cái tay vô gì mà bệnh nó đi, còn mình nằm xuống mà mình rên thì bệnh nó tăng chứ ở.

Sóng gió nó phủ lên hết chứ ở đó, cho nên ở đây Pháp hay, mà cái người sử dụng sai, không hết; cho nên nó cũng bớt ít, rồi lần lượt nó lâu, làm một đêm đến sáng hôm sau hết sạch, lúc bây giờ biển lặng, sóng yên, mặc sức mà đi, có phải không? Để chi mà cứ dai dai hoài, cho nên cái người nào mà có cái bệnh kinh niên, như Phước Tồn, làm một tháng, một tuần lễ suốt như vậy thử coi, thì Thầy nói là bệnh nào cũng hết.

Tin lời Thầy đi, mấy con cứ làm đi, không có bệnh nào không hết, bệnh gì cũng hết. Điều Thầy thấy là hầu hết mấy con nhất gan quá.

Rồi có gì hỏi Thầy nữa không con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như ví dụ như Thầy nói về an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, vào. Như vậy trước đó mình có tác ý một cái lệnh gì nữa không?

[Trưởng lão]: Có chứ, con phải tác ý đúng cái bệnh con, bệnh con bệnh què chân mà con tác ý nhưc đầu thì không biết đầu. *Thầy nói rồi, phải nói trước khi mà mình dùng cái an tịnh thân hành đó đó, là mình phải tác ý cái bệnh của mình cho đúng cái bệnh.* Bây giờ thấp khớp chân nào phải nói cho đúng cái chân này, chứ không khéo nói cái chân này mà nó trật cái chân khác.

[Tu sinh]: Như vậy chỉ tác ý cái câu đó một lần thôi còn ngoài ra chỉ an tịnh.

[Trưởng lão]: Ở an tịnh thì nhiều đó, để cho nó luôn luôn cái thân nó bình an trở lại.

[Tu sinh]: Thưa Thầy hỏi này tới giờ Thầy có dạy là khi mà có bệnh, mình tác ý tời chừng nào hết bệnh, mình phải kiên trì tác ý. Còn nếu trường hợp mình tu tập, thì những cái pháp môn mình tu tập, có thể coi là cái bệnh được không? Con thí dụ như là mình nhiếp tâm hay là mình an trú tâm; cái nhiếp tâm, cái an trú tâm có thể coi là cái bệnh để mình trực tiếp mình làm theo cách mà đẩy bệnh không?

[Trưởng lão]: Không phải con, *tại vì cái nhiếp tâm, an trú tâm đó là cái phương*

pháp tập. Cái phương pháp tập cho mình nó quen, để cho mình quen với cái pháp đó, để mình dùng mình đối trị với cái ác pháp, đó là cái phương pháp. Cho nên mình quyết tâm mình làm được cái đó thì nó lọt vào cái pháp khác nữa rồi, tại vì cái pháp đó nó định cho mình. Thí dụ như định cho con về nhiếp tâm và an trú một phút, mà con ráng con làm năm, mười phút hoặc một giờ, hai giờ thì nó đi trật rồi. Nó đi trật cái pháp đó, cho nên nó sai, thành ra cái pháp đó nó chỉ nằm ở cái chỗ đó.

Bây giờ nhiếp tâm, an trú tâm trong hơi thở chừng một phút, mà nếu mình đi hơn một phút đó thì coi chừng nó sai. Để cho cái phút mà nhiếp tâm, an trú tâm, bằng cách nó xả tâm, thì nó ở cái pháp khác nó xả, thì bây giờ nó tăng lên mới được, nếu tăng lên là bị ức chế. Cho nên đó là về pháp, chứ không phải là sóng gió ba đào.

Tức là khi nào mà nghiệp mà nó đến nó tác động cho mình những cái khổ đau, những cái phiền não trong lòng của mình, đó là sóng gió. Còn cái này là mình tập luyện cái pháp, cho nên mình tập quá thì nó sai, mà tập đúng thì nó không sai.

Mà cái pháp phải có những cái luyện tập, có người hướng dẫn đúng cách chứ không khéo mình cũng đọc nó, mình hiểu rồi, mình đọc mình tu cũng sai nữa. Nhưng mà mình hiểu, mà không có cái kinh nghiệm của cái người tu trước, mình tập nó cũng sai nữa. Cho nên về đó là luyện tập, cái pháp để mình luyện tập, để luyện tập.

Cũng như một cái người mà ở trong trường mà luyện sĩ quan, người ta tập luyện cho mình những cái chiến thuật, chiến lược, sử dụng những các cái loại vũ khí. Thì trong khi đó, coi như là cái ác pháp đó, nó cũng như các loại vũ khí đó, chiến thuật, chiến lược. Cho nên mình phải tập luyện cái đó cho nó thuần thục để cho khi ra chiến trận thì nó khác.

Còn cái này mình đang ở trong cái chiến trận, như sư Phước Tồn đang bị bệnh đó. Là đang ở cái mặt trận nó đang đánh, do đó bây giờ mình phải sử dụng cái phương pháp nào để đẩy lui cái mặt trận đó ra, cho nó được bình an.

Các con hiểu là mình ở trong cái trường quân đội thì mình đang luyện tập những cái

phương pháp, chiến thuật, chiến lược, vũ khí ở trong đó mình tập luyện, để biết bắn, cách thức bắn, thế nào đó, người ta huấn luyện mình thì cái này cũng như là mình đang tu tập cái pháp. Phải học, phải tập cho đúng cách, để mình sử dụng cho được.

Còn cái kia là nó đang ở trên cái nghiệp, cái chiến trận rồi, mình đang bị người ta bắn, đang đánh mình rồi, thì bắt đầu mình áp dụng cái loại súng nào, và cái chiến thuật nào để mà đẩy lui cái giặc đó ra, là đang cái nghiệp của mình rồi.

Mấy con hỏi gì Thầy nữa không?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, bữa trước con tu thanh thân, an lạc, vô sự rồi, mà con tu về Thân Hành Niệm nội, Định Niệm Hơi thở, trong nửa tiếng.

[Trưởng lão]: Thân Hành Niệm, con tu Tứ Niệm Xứ rồi phải không? Rồi bây giờ con tu Thân Hành Niệm nội là cái hơi thở, mà Thân Hành Niệm Ngoại là đi kinh hành phải không? Được, con tập cái đó cho nó quen thôi.

Còn khi mà nhiếp tâm để an trú thì chỉ cần một phút thôi. Còn cái kia thì con

tập, như đi kinh hành thì con cũng đi, nó có vọng tưởng hay không vọng tưởng nó không quan trọng, có lúc nó im phăng phắc nó không có một niệm, nhưng cũng có lúc nó có những niệm thì không có sao hết.

Nhưng mà con phải mạnh mẽ một chút, khi nào mà có cái bệnh thì con đừng có rên. Con ngồi thẳng lưng lên, con đừng có sợ. Con tác ý “Thọ là vô thường”, bất kỳ bệnh gì trong thân con, rồi con nhắc cái câu “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Còn bây giờ mình có rên, có la gì thì nó cũng đau vậy à, phải mạnh mẽ lên.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Con ở nhà, con tuy Bác sĩ nhưng con không bao giờ con dùng thuốc. Có những cơn nóng rất là khủng khiếp, nóng mê man, nóng không ngồi dậy quán được thì con nằm con quán, rồi lui được cái nóng. Lui được cái nóng thì nó quay ra rét, con lại quán cái rét thì nó lại thôi rồi hết cái rét. Sau nó quay ra hỗn hợp vừa nóng, vừa rét, con quán nó lại đi hết tất cả. Thế là con cũng không dùng thuốc, ở nhà con, con cũng không dùng thuốc. Mà ít khi con dùng thuốc.

[Trưởng lão]: Không dùng thuốc thì tốt, không có sao.

[Tu sinh]: Con quán nhiều, nhưng hôm nọ có đau bụng thì con bắt đầu con đi, một lúc tí nó lại đau bụng, nó lại gặp phải đau bụng. Lâu lắm rồi con mới bị đau bụng.

[Trưởng lão]: Phải chi con dựng thân con ngồi, ráng cố gắng. Sau này phải rút tĩa những cái kinh nghiệm đó, *khi mà bệnh đau bất kỳ, bệnh đau gì, các con cứ **dựng thân lên mà nỗ lực**, dùng cái phương pháp tác ý thì Thầy thấy nó vượt qua.* Đừng sợ, ai cho thuốc thì khoan uống đã, uống bữa trước nó quỳnh thì ai đưa thuốc gì cũng uống hết, trời đất ơi uống đủ thứ thuốc nó còn quậy hơn nữa.

Tại vì lúc đó nó đau quá rồi, nó sợ nó không có tỉnh táo, cho nên sau này bệnh, ai cho thuốc không có uống đâu, nhất định là mình ôm pháp mình đi. Mấy con tin tưởng Phật pháp không có dạy sai, nó sẽ giúp đỡ cho mình vượt qua những cái nghiệp.

Rồi mấy con hỏi câu.

[Tu sinh]: Hôm nay con sưng cái lợi con tưởng bỏ cuộc, con dùng cái pháp của

Thầy riết, 17.25... “ở đây chết đi”, nay nó xẹp rồi Thầy.

[Trưởng lão]: Ở đây đủ thứ bệnh hết, nhưng mà chúng ta nhờ có cái phương pháp của Phật, cái Như Lý Tác Ý, rồi cái Định Niệm Hơi Thở, nó sẽ giúp chúng ta lợi ích rất lớn. Cho nên cố gắng mà tập luyện cho kỹ, rồi tới đây Thầy sẽ dạy mấy con áp dụng.

Dùng cái cách thức áp dụng cho nó thực tế, cụ thể hơn, vừa triển khai cái tri kiến định vô lậu, rồi áp dụng định vô lậu. Rồi áp dụng cái Tứ Niệm Xứ để chúng ta đi tới chỗ hoàn toàn chủ động được bốn sự đau khổ của kiếp người, sanh, già, bệnh, chết.

Cho nên mấy con cố gắng hơn, còn tu tập mà cứ sợ hãi, sợ hãi, đừng có sợ. Hôm nay chúng ta vào đây là chúng ta không còn sợ. Cứ tin như lời Thầy, một là chết, hai là mình sống. Cái chết sống, chúng ta coi như là không có, nó là như vậy sẽ vượt qua những cái khó khăn.

Như vừa rồi thầy Chân Thành nếu mà không có phương pháp thì rất là khổ chứ không phải không đâu. May mà tập cái pháp Thân Hành Niệm hằng ngày, chứ nếu mà không tập thì cơ thể của Thầy nó liệt hết

một nửa rồi. Nhờ cái sự vận dụng của pháp Thân Hành Niệm mà rất đỡ.

Cho nên mọi người, các con thầy ở thành phố mọi người buổi sáng họ phải thức dậy rồi họ phải đi bộ, rồi họ phải tập thể thao rồi ra ngoài công viên họ tập. Ở thành phố thì mấy con sẽ thấy điều đó, người ta rất sợ bệnh, cho nên người ta mới tập thể thao, thể dục bằng cái pháp.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, sáng con ở thành phố con ra Đầm Sen, trong đó mấy ngàn người vậy đó, năm giờ sáng mấy ngàn người tập, con có đi cả tháng trời đó.

[Trưởng lão]: Thầy thấy ở thành phố, mà có lúc mà, hôm Thầy ở thành phố, Thầy thấy buổi sáng họ người thì mặc quần đùi, người thì ở trần, người thì mặc áo ngắn rồi đủ thứ, đủ loại hết, phần nhiều toàn là họ đi bộ không.

[Tu sinh]: Họ chạy bộ, con vô đó họ chạy ba, bốn bận rồi, Đầm Sen nó bầy mẫu, chạy ba, bốn bận rồi.

[Trưởng lão]: Cho nên ở đây ta có cái phương pháp **Thân Hành Niệm** Phật đã dạy. Nó là cái phương pháp có cái nội lực rất

lớn để đối trị với cái cơ thể chúng ta bị bệnh. Cho nên vì vậy mà, nếu mà chúng ta luyện tập nhiều, **thì mỗi buổi khuya, chúng ta dậy, ít ra chúng ta tập cũng được 30 phút đến một giờ, thì nó cũng vững vàng để cơ thể chúng ta khỏe khoắn**, để mà chúng ta tiếp tục, chúng ta còn tu nhiều pháp chứ không phải tu một pháp.

Nhất là những con tuổi già cơ thể yếu rồi, nếu mà chúng ta không vận động cơ thể, chúng ta cứ ngồi không như thế này, tu mà ngồi không, không vận động, cứ hết ngồi thiền rồi cứ nằm, nằm rồi cứ ngồi, thì thôi chắc chắn là mấy con sẽ bị bệnh hết. Cho nên chúng ta vận động, rồi chúng ta đi kinh hành, rồi chúng ta tập pháp Thân hành niệm, đứng lên ngồi xuống, đó là những cái hành động mà để nó có sự hoạt động của cơ thể.

Phật pháp, tại sao đức Phật lại biết những cái điều này mà dạy chúng ta, đó là hay quá ha, lấy cái thân hành chúng ta mà làm cái phương pháp tu, lấy cái thân hành chúng ta mà làm cái phao để vượt biển, tại sao Đức Phật biết cái điều này? Tức là qua cái kinh nghiệm của Người.

Còn nhiều khi chúng ta thấy có nhiều cái loại thiền bắt chúng ta ngồi từ giờ này, ngồi giờ khác, rồi xả nghỉ, không có cái phương pháp hoạt động cho cơ thể. Cho nên ví dụ như, Thiền Đông Độ cứ ngồi nhiếp tâm cho hết vọng tưởng thôi, ngồi đau chân đau cẳng cũng ráng ngồi. Cho nên nó không có cái sự hoạt động chút nào hết, nó không có hoạt động.

Cái mục đích mà, để mà nương vào hơi thở của họ, họ cũng không hiểu cái ích lợi của cái hơi thở như thế nào. Chỉ nương vào hơi thở để số tức, tùy tức để nhiếp cho hết vọng tưởng; chứ không phải ở chỗ, để mà thực hiện cái sự làm chủ được cái thân, tâm của chúng ta.

Cho nên tất cả cái phương pháp như vậy nó không có đúng, nó không có đúng cách mà giải quyết hết cái nỗi khổ của con người.

Họ chỉ nghĩ cái gì cao siêu tâm linh, nghĩ cái gì mà Phật tánh cao siêu thôi, nên cứ cố gắng ngồi để mà tu, cố gắng để mà cho hết vọng tưởng. Ở đây không có cần thiết cái đó, nhưng mà **chúng ta cần có cái tri kiến hiểu biết để chúng ta làm chủ những cái**

ác pháp, nó không có tác động đến thân, tâm. Chúng ta làm chủ được cái tâm dục ham muốn của chúng ta, để nó không có khỏi cái dục sai chúng ta được, để chúng ta làm chủ được; ***thì nó hoàn toàn có cái sự suy tư, nghĩ tưởng chứ đâu phải vắng bật.***

Cách thức chúng ta tu ở đây nó khác, nó không giống như Thiền Đông Độ, không giống như cái khác, có phương pháp khác. Nó ở đây nó không có nghĩ đến cái tâm linh gì khác, mà nó nghĩ đến cái sự làm chủ của nó thôi.

Có bệnh thì đẩy bệnh. Tâm giận hờn phiền não thì không có được giận hờn phiền não. Tâm ngu si thì diệt hết những cái ngu si của nó. Thân tâm sắp chết thì chúng ta làm chủ cái sự sống chết của nó.

Đó là cái mục đích của mình tu tập, để lợi ích cho bản thân của mình, và đồng thời cuộc sống của mình thì sống không làm khổ mình, khổ người. Đó là một cái đạo đức cao thượng, một cái hành động đạo đức cao thượng, đã không làm khổ mình, không làm khổ người thì phải cao thượng. Chứ không còn cái đạo đức nào cao thượng hơn.

Như vậy, thì chúng ta học lần lượt những cái bài học của mấy con, là học về đạo đức không đó.

Đạo đức nhân bản, nhân quả, là nói về nhân quả. Nhân quả thảo mộc để chúng ta xác định được cái nhân quả con người.

Rồi chúng ta học các pháp vô thường để chúng ta biết rằng không có pháp gì trên thế gian này là thường còn, thân vô thường.

Rồi chúng ta học về bất tịnh, mọi vật xung quanh chúng ta các pháp đều là bất tịnh. Thân chúng ta cũng là bất tịnh, có cái gì đâu mà quý báu mà chúng ta phải cố chấp nó.

Thì mấy con thấy, từng việc học như vậy là học đạo đức chứ học cái gì. Học thấy như thật, biết rõ như thật để mà chúng ta thực hiện vào cái đời sống của chúng ta, do đó chúng ta không còn bị dính mắc mà dễ dàng chúng ta buông ra.

Mỗi mỗi chúng ta đều hiểu, cho nên vì vậy dính mắc đâu chúng ta biết liền. Biết cái tâm mình liền, mình xả ra thì mình thấy mình giải thoát hoàn toàn, hạnh phúc vô

cùng không còn bị khổ đau nữa. Đó là cái học thực, đó là cái tu thực của Đạo Phật, giúp cho chúng ta sống, con người sống có đạo đức với mình, với người. Mấy con thầy chưa, cho nên phải cố gắng, cố gắng.

Nhưng mà cuối cùng, mấy con chưa biết khi mà chúng ta ly dục ly ác pháp, không còn tham, sân, si nữa, thì nó là một con người chúng ta thay đổi toàn bộ, thân và tâm thay đổi, hạnh phúc lắm.

Hôm nay Thầy sẽ trả lời tiếp tục, như hồi nãy thầy Chân Thành đã trình bày qua một cái phần để chúng ta rút tĩa từng kinh nghiệm mà chúng ta, sẵn là Thầy cũng nhắc nhở chúng ta đừng có sợ hãi. Đừng có sợ hãi trước cái nghiệp của chúng ta, mà chúng ta có pháp, học pháp, thời gian chúng ta tu tập dù sao ít nhiều thì chúng ta cũng đã biết pháp rồi, chúng ta không có sợ cái nghiệp mà tác động đến chúng ta.

Hỏi: *Từ lâu con tác ý chữa bệnh bằng cách đưa không khí vào đỉnh đầu, vào khắp nội tâm, đến nơi bệnh rồi thở ra bằng mũi có phải không? hay hành dụng khác, xin Thầy dạy.*

[Trưởng lão]: *Ở đây theo Đạo Phật*

đạy thì chúng ta chỉ dùng pháp tác ý mà trị bệnh chứ không có đưa, đưa nó thuộc về Tưởng, mà dùng pháp tác ý. Bởi vì khi mà đau bệnh, Thầy có nghĩ Thầy dạy mấy con đưa bệnh bằng cái Tưởng, thì Thầy thấy nó cũng không đúng lắm, nhưng mà vì cái cơn đau của mấy con đau quá. Cho nên vì vậy mà **đưa tay ra, thấy những cái bệnh theo cánh tay ra, đó là Tưởng mấy con,** còn cái này con đưa khí vào cái đỉnh đầu, tức là hít vô đó.

Con đưa cái không khí vào cái đỉnh đầu của mình, vào khắp nội tâm đến nơi bệnh, đến cái nơi bệnh của con, rồi thở ra bằng mũi, có phải hay không?

Ở đây Thầy không sử dụng như vậy, mà dùng cái pháp tác ý như thế này. Đây cũng là một cái nghĩ để mình trị bệnh thôi, cũng bằng tưởng đó. Nhưng mà theo Thầy thì dùng cái hay nhất là:

Thí dụ như bây giờ Thầy **bị nhức đầu:**

- Thì Thầy tác ý: **“Thọ là vô thường”**, tức là mình xác định cái bệnh của mình, cái đau nhức này là vô thường. Hồi nãy không có, bây giờ nhức đầu, **xác định cho nó biết, cho cái tâm mình biết, thọ là vô thường.**

- **“Cái đầu đau nhức này phải rời khỏi thân ta”**, đó là cái muốn của mình không còn bệnh đau nữa.

- Rồi bắt đầu mình tiếp tục: **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”**. Rồi mình hít vô, thở ra. Mình coi như là, mình nương vào cái sự an ổn, để cho mình trú vào chỗ đó, để cho cái cảm thọ của mình nó giảm đi, nó không có đau nhiều nữa. Do đó mình cứ trú vào, giờ khoảng năm hơi thở rồi mình tác ý một lần. Rồi mình lại trú vào trong năm hơi thở nữa. Cứ như vậy tiếp tục, coi như là ôm cái pháp đó, để mình diệt, mình vượt qua cái sóng gió của cái cơn đau nhức đầu.

Đó là cách thức ở đây là như vậy.

[Tu sinh]: Trong cái cảm nhận của cái hơi thở ra, vào, mình cảm nhận ở nhân trung hay không Thầy? Trong lúc đó đó.

[Trưởng lão]: Trong lúc đó mình biết hơi thở ra, mình biết hơi thở vô, **mình cảm nhận cái thân của mình**. Coi như là khi mà con thấy Đức Phật dạy chúng ta, để khi mà an tịnh thân hành sau cái cảm nhận thân.

Cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở thì “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Thì kế đó là “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Con hiểu không?

Khi mình cảm nhận được cái thân của mình rồi thì nó mới an tịnh. Vì vậy lúc bấy giờ đâu phải là mình ở trong cái chỗ hơi thở nữa. Không phải ở trong cái hơi thở, mà không phải chỗ nhân trung, con hiểu không? Nó không phải tập trung như “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”. Nếu mà cái đề mục đầu tiên, thì chúng ta thấy hơi thở ra vô chỗ nhân trung, nhưng mà bây giờ tới cái đề mục mà “An tịnh thân hành” rồi là đề mục để trị, đối trị với cái thân khổ, cái bệnh trên thân rồi, thì chúng ta đã trải qua cái cảm nhận của thân rồi.

Cho nên vì vậy mà cái ***an tịnh này phải an tịnh toàn thân.*** Cho nên vì vậy, bây giờ Thầy mắc đau cái đầu, cho nên cái thân của Thầy nó sẽ không còn an tịnh nữa. Cho nên bây giờ Thầy mới hít vô, thở ra, Thầy tác ý câu đó để đem lại cho cái sự an ổn của cái thân của Thầy nó bình an lại, nó không còn

đau nhức nữa.

Cho nên gọi là “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”, thì mình cứ tác ý. Mình tác ý, rồi cái âm thanh trong tâm của con, không phải như Thầy tác ý. ***Bây giờ cho mấy con nghe, nhưng ở trong tâm chúng ra nó vẫn tác ý thầm, nó phát ra âm thanh rất rõ đối với chúng ta.*** Nó làm cho chúng ta nghe được cái âm thanh, ***rồi chúng ta cảm nhận được toàn thân của chúng ta với cái âm thanh tác ý an tịnh.***

Thì trong khi đó, chúng ta cố gắng ***tập trung trong cái sự an tịnh và cảm nhận,*** vừa cảm nhận mà vừa cảm nhận toàn thân của chúng ta trong sự an tịnh theo cái tâm, thì nó sẽ an tịnh.

Cho nên cái phương pháp này, nếu mà điều kiện hướng dẫn sau này tới cái lớp tu mà Chánh Nghiệp, tức là khi tu về cái lớp Chánh nghiệp để thực hành qua cái chỗ mà đối trị những cảm nhận của thân, tức là thân. ***Chánh nghiệp tức là nó thuộc về cái Thân rồi.*** Cho nên khi mà dạy nó thì sẽ dạy cái phương pháp này, và ở cái lớp đó, trong cái chỗ mà an tịnh hay cảm giác toàn

thân người ta sẽ dạy cái chỗ thân hành này.

Cho chúng ta biết cách thức để mà nhiếp cho đúng cách. Chứ nhiếp không đúng cách, thì nó cứ tập trung ở trong cái đau, nó không có theo cái câu tác ý an tịnh. Còn bây giờ chúng ta *cảm nhận thân trong cái sự an tịnh, cho nên vì vậy mà nó nương vào cái câu tác ý đó.*

Thậm chí như bây giờ Thầy nói như thế này, mình tác ý “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”, rồi hít vô hơi thở, thở ra hơi thở. ***Mà nếu mà cái câu tác ý đó rồi hít vô, thở ra mà vẫn thấy nó đau quá lắm, thì chúng ta lại tác ý, cứ mỗi hơi thở là tác ý, mỗi hơi thở là tác ý.***

Thí dụ như bây giờ mình tác ý rồi mình hít vô, thở ra rồi tiếp tục tác ý nữa. Nghĩa là cái câu tác ý với cái hơi thở nó kề nhau, liên tục nó sát nhau để nó không có kẽ hở. *Thì bây giờ chúng ta đang cái cơn đau, quá đau, mà nếu mà bây giờ mình tác ý rồi, rồi mình mới hít thở ra, vô, ra vô năm hơi thở, cái khoảng năm hơi thở này nó làm đau nhức lắm, nó đau ghê gớm lắm, cho nên vì vậy mình tác ý, mình tác ý không có kẽ hở.*

Vừa tác ý vừa hít thở, vừa tác ý, vừa hít thở.

Nghĩa là: ***tác ý rồi hít thở một hơi thở, cái mình trở lại tác ý, thì như vậy không có kẽ hở***, để cho cái đau nó không xen vô được, còn không nó sẽ xen vô. Còn khi mà mình thấy nó giãn, cái cơn đau nó giãn ra rồi, thì có thể năm hơi thở mình tác ý một lần.

Nhớ cái này là những cái cần thiết để mà Thầy sau này tới cái lớp Chánh nghiệp, bây giờ Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ này, rồi mới tới Chánh nghiệp mấy con, tới cái lớp Chánh nghiệp mới dạy cái thân hành này. Còn bây giờ chúng ta dạy trước để chúng ta gặp cái trường hợp mà bệnh đau chúng ta đối trị, không qua cái lớp huấn luyện kỹ lưỡng, tới cái lớp mà *Chánh nghiệp là dạy cho mình tất cả những cái thân hành của mình hết. Từ đi, đứng, nằm, ngồi nó là oai nghi tế hạnh, mà trong khi những cái hành động tu tập về cái thân của chúng ta mà đối trị thì nó sẽ học những cái này.*

Cái chương trình giáo dục đào tạo của Đạo Phật, từng lớp nó đâu có khó, nó kỹ lắm mấy con. Nó thuộc về Chánh nghiệp rồi, cho nên nó buộc phải hành động trên cái thân

của mình như thế nào. Cho nên Thầy dạy bây giờ dạy chung chung vậy thôi, chứ sau này mà đi vào lớp, dạy kỹ lắm.

Cho nên khi mà dạy rồi các con thấy kết quả rất lớn, tại vì mình người nào cũng tu tập đúng không còn sai. *Cho nên ở đây trị như vậy, con dùng như vậy thì nó tạm thời nó cũng được nhưng mà điều kiện là không đúng pháp Phật.*

Hỏi: *Con thường tác ý an trú thường nó như tập trung tại đỉnh đầu, giống kiến bò nơi thân, trú vào nội thị nhân được hơi thở cũng nhận rõ toàn thân, bạch Thầy có sai không?*

[Trưởng lão]: Tóm lại cái ý như thế này này, nghĩa là nhiếp tâm và cái an trú trong cái hơi thở, thì nó được chứ không có sai. Nhưng mà con diễn tả cái câu con viết ra thì nó đọc nó khó hiểu quá.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, khi mà con muốn đưa ra an trú thì con thấy đầu con nó giống như con kiến nó bò bò vậy, bắt đầu đưa vào nội thân, tỏa khắp thân thể.

[Trưởng lão]: À, câu đấy là câu diễn tả phải không? Rồi con nói đi, Thầy hiểu rồi,

nghĩa là khi mà con nhiếp tâm thì ở trên đỉnh đầu con nó an trú ở trên, như vậy là con an trú ở trong cái hơi thở phải không?

Thì bắt đầu ở trên đỉnh đầu con nó làm như kiến bò ở trên đó phải không? Rồi bắt đầu nó mới lần lần nó lan tỏa xuống thân con, cảm nhận lần xuống, dạng như là kiến bò. *Tất cả những cái trạng thái đó khi mà nhiếp tâm an trú thì nó có những cái hiện tượng xảy ra, như con cảm nhận cái hiện tượng đó, thì đừng có quan tâm đến nó, con đừng quan tâm đến nó, kệ nó không có quan tâm, chỉ có nhiếp tâm và an trú cho đúng một phút rồi xả ra thôi, hiện tượng nó hay xảy ra.*

Thí dụ như nó nhéo nhéo ở trên đầu mình, hoặc là nó râm ran, nó râm ran, còn cái này con cảm nhận như là kiến bò rồi lần lượt nó đi xuống toàn thân con, thì nó cũng là cái sự râm ran của cái đầu của chúng ta ở trên kia khi mà chúng ta nhiếp tâm an trú được.

Đó là cách thức nhiếp tâm và an trú được, nó mới có những hiện tượng đó, còn cái người nhiếp tâm, an trú chưa được thì nó không có. Nhưng mà trong

một phút thì nó không có đầu con, cái này con cũng ngồi nhiều, con ngồi lâu nó mới có hiện tượng chứ một phút nó không xảy ra đâu.

Ở đây coi chừng con đã đi vào những cái trạng thái của Tướng đó, tức là nó có cái sự thay đổi trong thân của mình để cái tướng nó hoạt động chứ không có gì hết. Cho nên vì cái thời gian con tu nó không có một phút như vậy, nó có nhiều phút nên nó mới có cái trạng thái đó xảy ra.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con ngồi nửa giờ lận.

[Trưởng lão]: Đó, bởi vì Thầy biết mà, cái chuyện xả ly ra này Thầy biết nó không ít, nửa giờ quá chừng rồi. Cho nên con tu một phút rồi xả ra, rồi con tu lại một phút, thì cái trạng thái đó nó không hiện ra.

Đây là cái trạng thái nó như kiến bò trên đầu con, thì đó là cái trạng thái nó sẽ thực hiện cái tướng của con, nó sẽ hoạt động. Nó thay đổi, nó có cái cảm nhận của con. Cho nên nó thường thường người ta không hiểu mấy người tu. Nghe rần rần như vậy là tướng mình tu hay, thiền định ngon rồi, bây giờ nó muốn nhập định rồi

đó. Người ta có gọi nó là cái định tướng, cái **định tướng**.

Khi mà con nhiếp tâm mà nó an trú, nó không có niệm, thì nó có những cái cảm nhận đó, cảm nhận đó người ta gọi là định tướng.

Hoặc là mình phải nhìn thấy cái hiện tượng của nó xảy ra, như trước mắt của mình nó có một cái cục khói, cũng như đám mây trắng, cục khói, lần lần nó tỏa rộng ra, thì nó cũng gọi là định tướng. Toàn bộ những cái đó là **sắc tướng**.

Còn cái mà râm ran của con gọi là **hành tướng**. Thí dụ như, mình đang ngồi đây, mình ngồi nhiếp tâm an trú cái răng, hai cái hàm răng kéo qua, kéo lại, kéo qua, kéo lại, đó cũng là hành tướng. *Cái hành của Tướng* mấy con. Hoặc là nó kéo cái miệng của mình nó méo qua, méo lại, tự động nó làm qua, làm lại.

Cũng như mình ngồi vậy, bắt đầu mình nhiếp tâm an trú, cái bắt đầu thân mình nó lúc lắc, hoặc cái đầu nó cúi lên, cúi xuống, cúi lên, cúi xuống. Hoặc là nó làm như thế này nữa, đó là cái hành tướng, *cái tướng của hành*, nó tự mình ngồi yên vậy nó không

chịu đau.

Khi mà nó lọt trong cái vòng của nó rồi, bắt đầu nó cúi, cúi, cúi, cúi, nó nằm xuống xuống này, rồi từ từ nó bật lên, rồi từ từ nó nằm xuống, nó bật lên. Nó làm cái kiểu mà nghe lúc bấy giờ nó an lạc lắm, nó thích lắm.

Còn có người ngồi như thế này này, kiết già nó ngồi đàng hoàng, mà nó đỡ cái chân này, hai cái vầy mà nó đỡ cái đầu gối này lên, như nó đỡ cao lên, rồi nó hạ xuống, nó đỡ lên. Nó để lên trên nó quạt lên quạt xuống, quạt lên, quạt xuống vầy. Đó là cũng tưởng hành đó.

Cái hiện tượng mà con xảy ra nó cũng là một cái hiện tượng như kiến bò trên đỉnh đầu rồi đó, nó lặn xuống thân đó cũng là *cái hiện tượng tưởng hành* con, tưởng hành nó như vậy, *nhưng mà nó chưa hiện ra cái tướng*.

Bắt đầu trước tiên mà tưởng hành mình cảm giác, mình mới đầu mình cảm thấy; hai cái chân nó còn ngồi bằng được, mình cảm giác nó đưa lên, đưa xuống, chứ chưa đưa. Nó cảm nhận cái đó thì có có cái sự an lạc, tức là **Xúc tướng hỷ lạc** nó hiện ra rồi. Rồi bắt đầu mình mới cảm nhận thôi, thời gian

tu chừng ba, bốn ngày sau bắt đầu nó đưa thật, nó làm thật lên, nó hoạt động tới sự thật à, nó nặng hơn, còn mới đầu thì mình mới cảm nhận sau đó thì nó sự thật.

Cho nên nó tưởng nó mạnh lắm. Luôn luôn lúc nào trong người mấy con nó cũng đều có cái tưởng uẩn hết, cho nên nó dè mấy con mà hơi hơi mà mấy con ức chế cái ý thức của mấy con chút, là nó nhào vào nó làm thật rồi. Nó ham lắm.

Cái văn phòng mà, chỗ làm việc, cái thân mình là cái văn phòng, cái sắc uẩn, cái văn phòng. Cho nên cái ý thức nó hoạt động ở trên đó, là tại vì nó có sáu cái thức của nó mắt, tai, mũi, miệng... nó hiện chân lên nó đứng, bởi vì cái thân của nó nó phải có cái sáu cái người làm việc của nó, tức là mắt, tai, mũi, miệng...

Còn cái thằng Tưởng nó không có thân đâu, nó không có thân. Cho nên nó Sắc uẩn nó có sáu cái hành động của nó, *mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý* của cái sắc uẩn. Còn cái thằng tưởng nó không có cái thân, Tưởng uẩn nó không có cái thân đâu.

Nhưng mà nó dè dè cái thằng mà sáu cái mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý này này

mà không làm việc, nó nhào vô nó giựt cái thân nó làm, cho nên nó bắt cái thân con lắc tới lắc lui, có phải không? Con thấy thằng Tưởng nó khôn lắm con, mà sáu cái thức của con, mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của con nó quên đi, cái nó vô à, cái kia nó vô.

Cũng như con ngủ, nó bắt đầu nó vô, nó nằm chiêm bao à, nó bắt cái thân con phải làm cái chuyện đó. Nó đó, cho nên vì vậy mà đối với đạo Phật người ta lấy cái ý thức người ta làm chủ, chứ người ta sợ dùng cái tưởng.

Người ta trải qua một cái thời gian **Đức Phật theo ngoại đạo, Đức Phật đã lọt trong tưởng, cho nên sau đó đức Phật thấy sai rồi**. Mà cuối cùng người ta vẫn đưa các pháp tưởng ra. Mà bây giờ các con thấy Đại thừa toàn là tưởng không đó. Cứ sống ở trong cái tưởng, tưởng nó phải hoạt động chứ sao. Tưởng nó hoạt động thì mấy người cứ tưởng thiệt có cực lạc, trời, Phật Di Đà xuống rước tôi rồi. Thì như vậy là tưởng có cái gì khác hơn, cho nên đó là cái sai mấy con.

Sự thật ra trong cái sự tu tập, thì con trình bày cái vấn đề này, thì các con thấy đó

là cái dạng tướng của mấy con ròi đó. Mà phải biết rõ, đây là cái hành tướng.

Còn cái sắc tướng là nó hiện ra như hồi nãy Thầy thấy, thấy đám mây cái cục khói mà nó hiện ra trước mắt đó là sắc tướng.

Ròi thanh tướng cái âm thanh nữa con.

Ròi hương tướng đủ loại hết.

Cho nên hể hở hở ra, cái ý thức sáu căn của chúng ta mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của chúng ta nó không làm việc thì cái thằng kia nó vô ròi, mà hơi mình làm cái ý thức của chúng ta hơi lơ mờ, là nó cũng nhẩy vô nó xen vô, nó chen vô cái căn phòng của cái thân của chúng ta nó bắt đầu. “Mày nghỉ đi tao làm cho”, cái thằng tướng nó bảo cái thằng ý thức, nghỉ đi tao làm cho. Nó tranh nhau với cái thân dữ lắm, hai thằng này nó tranh lắm.

Hỏi: Hôm trước con vừa tác ý an trú được nửa phút thì con lại không thấy thân nữa, lúc đó con vội tìm thân và tiếp tục cho an trú quyết tâm. Bạch Thầy chuyện này ra sao?

[Trưởng lão]: Đó thì con thấy, như nó quên đó con, nó quên tức là **nó đã bị lọt**

vào trong cái Không tưởng rồi đó, nó quên. Bởi vì chắc có lẽ là con cũng tu nhiều lắm rồi phải không? **Ba cái nhiếp tâm để cho ý thức của mình nó hay để bị dừng lắm, con nhiếp tâm nó an trú ở trong cái dừng mà nó lọt trong tưởng rồi.**

Cho nên vì vậy mà con đưa cái câu hỏi này hỏi Thầy đều là con bị tưởng nhiều quá. Mai một lo mà tập tu về cái Tri kiến của con, để làm cho cái ý thức của con nó chủ động hơn, thì nó hay hơn.

Còn cái vấn đề mà sẽ dạy để mà nhiếp tâm an trú, để lần lượt Thầy dạy trên Tứ Niệm Xứ, không khéo con nhiếp trong Tứ Niệm Xứ nó cũng hiện tượng nó xảy ra. Tại vì cái ý thức không làm việc là nó bị à. Do đó thì Thầy sẽ cố gắng hướng dẫn cho kỹ lại một chút.

Hôm nào Thầy sẽ kêu những cái người bệnh tưởng, Thầy tập trung cho một cái lớp tưởng Thầy trị mới được, chứ còn không khéo thì bị tưởng hết ráo.

Không! Phải kêu mấy người ghi nhận, thí dụ như con, hôm nay Thầy ghi nhận, rồi những người nào bị tưởng Thầy cũng ghi nhận những người đó, để mà cho họ cái ngày

nào đó mấy con đến. Mấy con ngồi lại đó để Thầy xem coi cái tướng của mấy con hoạt động đến mức độ nào và đồng thời sẽ hướng dẫn cho mấy con thoát ra những cái trạng thái đó. Chứ không khéo mấy con nhiếp tâm nó lọt trong, nhiếp lơ mơ cái vô à.

Rồi để Thầy coi mấy con ngồi, coi người thì cúi đầu, kẻ thì giắt tay, người giắt chân. Trong khi Thầy cho một tiếng đồng hồ mấy con ngồi một hơi thì mấy con lộ tướng hết. Nghĩa là cái hành tướng nó lộ ra hết nó không có trật đi đâu hết. Dù sao mấy con cũng không có chạy khỏi mấy cái thứ này đâu, hễ tướng bao giờ nó cũng lên đồng rồi, nó không có trật; không có, nó lên đồng thiệt, tự nó nó lên.

Cho nên vì vậy mà Thầy chọn cái số tướng Thầy sẽ cho ra cái phòng này. Thầy bắt bây giờ ngồi nhiếp tâm hết, rồi im lặng nhiếp cho Thầy coi thử, coi người thì lác qua, kẻ lác lại, người cúi xuống, kẻ ngược lên, người thì hai chân quạt lên quạt xuống. Coi ba cái người tướng này nó ra sao, do đó mọi người đều ở trong cái vị trí nào Thầy sẽ chỉnh đốn lại cho nó đừng có lọt trong đó nữa, chứ không mấy con lọt rồi tu không được.

Thầy Phước Tồn hỏi mượn thầy Chân Thành Đạo đức nghề nghiệp, rồi Quán thân bất tịnh của thầy Chân Thành, Quán nhân quả ý hành của thầy Chân Thành.

Sư Phước Tồn hỏi Thầy để viết **cái sườn bài của Quán thân bất tịnh**, theo cái sườn bài của quán thân bất tịnh thì phải dựa vào.

Đầu tiên thì mình phải dựa vào **Giới thiệu về cái thân bất tịnh**, giới thiệu nó thôi.

Rồi sau đó cái phần thứ hai thì sự bất tịnh ở trong bào thai, bởi vì mình nói về cái thân mình làm việc đầu tiên là:

Cái bất tịnh đầu tiên là cái bào thai.

Rồi kế tiếp ***cái phần thứ ba thì bất tịnh từ chín tháng mười ngày.***

Cái bất tịnh của cái bào thai thì từ cái tinh cha, huyết mẹ là cái bất tịnh rồi, con hiểu không? Rồi mình do cái gì mà thúc đẩy đi đến cái chỗ mà sanh ra những cái sự bất tịnh thì mình giới thiệu nó cho người ta biết. Rồi kế đó thì sự bất tịnh từ chín tháng đến 10 ngày, sự bất tịnh trong cái bào thai bắt đầu từ tinh cha, huyết mẹ nằm trong đó chín tháng mười ngày.

Rồi khi mà mẹ mình bắt đầu sanh ra, thì **bắt đầu chín tháng mười ngày, đến 5 tuổi**. Nghĩa là sinh ra rồi trong cái sự ăn uống, ỉa, đái này kia nằm ở trong cái nôi, nằm ở trên cái tã đó, thì cái khoảng bất tịnh đó thì con nên kể cái khoảng từ chín tháng mười ngày, đến năm tuổi, cái khoảng thời gian mà sanh ra là một đứa bé, đứa bé còn bông ẵm.

Rồi cái sự bất tịnh từ 5 tuổi đến 20 tuổi.

Rồi cái sự bất tịnh từ 20 tuổi đến 70 tuổi.

Rồi sự bất tịnh của những bệnh tật, bệnh đau.

Rồi Kết luận bất tịnh để đối trị với tâm sắc dục. Cái phần của bất tịnh, cái mục đích của nó khi mà quán bất tịnh để đối trị tâm sắc dục thì đó là cái phần kết luận.

Một loạt mình nói về bất tịnh của cái thân của mình là như vậy. Nó đi từng chặng, nói về bất tịnh, cho nên nó dựa vào cái dàn bài này, thì mấy con sẽ biết không có lộn xộn, nó không có sai mà đâu nó ra đó.

Cho nên ở đây sư Phước Tồn hỏi mượn thầy Chân Thành, thì thầy Chân Thành sẽ cho sư Phước Tồn mượn rồi trả lại liền, sư Phước Tồn nghĩ rằng sư Phước Tồn sẽ đọc cho máy nó thu vào trong cái băng rồi về nó mới mở lại rồi trả lại cái bài cho Thầy Chân Thành.

Rồi bây giờ còn ai hỏi Thầy nữa không?

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy, con hỏi Thầy dạy thêm cái vấn đề trị bệnh cho người ta, rồi cái bệnh nó chạy qua bên mình?

[Trưởng lão]: Nói chung là, nói mình trị bệnh cho người ta tức là cái nhân quả của họ, *như hồi nãy Thầy nói, nó có duyên nhân quả mới gặp nhau. Nhưng mà sự thật ra thì nó cũng có gánh cái phần, có gánh cái phần nhân quả của người ta.*

Thay vì nó có nhân duyên, **nhưng mà mình biết, mình biết đó thì mình hướng dẫn cho họ cách thức như Phật Pháp. Bây giờ phải sống đúng 8 giới Bát Quan Trai**, thì mình hướng để cho họ tự cứu họ, hơn là mình thò tay mình hút thuốc hoặc là lấy cái kim châm họ một cái, hoặc mà mình dùng nhân điện hoặc khí công trị; thì cái bệnh nó sẽ qua mình. Cái bệnh nó qua

mình, chứ không phải tai họa khổ đau sẽ đến với mình, không bao giờ, nó không phải ở, cái người đó nhứt đầu mình trị hết nhứt đầu, nó nhảy qua mình, không phải vậy.

Con đừng hiểu nhân quả nó không có trả cái kiểu đó đâu. Mình trị cái bệnh người ta hết cái bệnh đó, mà mình lãnh cái quả của họ chứ không phải chạy đâu hết. Lát nữa xe đụng mình gãy giò, hoặc là lát nữa không biết ai chửi mình, nó chưa phải bình an, nó làm cho mình khổ đau lắm.

Nghĩa là cái khổ đau nào cũng là do nhân quả. Mà bây giờ họ đang bệnh là cái nhân quả của họ. Mình muốn cho họ tự mà chuyển, “tự các con thấp đuốc lên mà đi”, thì nó đúng pháp. Mà để cho mình chuyển cái khổ đau của họ, họ hết bệnh thì coi chừng mình sẽ lãnh cái khổ của họ, mà không biết cái chuyện gì xảy ra cho mình, chứ không phải đâu.

Gia đình mình không biết chừng, trị bệnh người ta hết, gia đình mình ở nhà đau chớ, con mình đau. Con biết cái chùm nhân quả mà. Mình đâu có chạy khỏi nhân quả. Sao tôi trị bệnh cho người ta mà sao hoài gia đình tôi cứ lục đục vậy, vợ tôi cứ

chửi tôi hoài.

Nó đâu có thường mắng con, nó trả cái quả đó. Bởi vì cái quả người ta khổ, mình làm cho người ta giảm cái khổ, nó có cái nhân duyên. Mà cái nhân duyên đó, mình chuyển người ta bằng cái pháp khác. Cho nên mắng con thấy, Thầy tại sao không đau bệnh? Phải không, là Thầy dạy mắng con chuyển nhân quả của mắng con, chứ Thầy có kê tay bốc thuốc cho mắng con đâu. Nhưng mà Thầy mà hốt thuốc cho mắng con, chắc gì Thầy ngồi đây yên. Nó không chuyện này thì chuyện kia.

Nhưng mà mắng con cứ thấy đi, Thầy đem Đạo Đức Nhân Bản Nhân Quả, Thầy dạy cho người mà Thầy phải chịu khổ. Bởi vì cái nhân quả của người ta, người ta sống trong ác pháp. Bây giờ mình chuyển cho người ta hết, bằng cách để cho người ta chuyển, mà Thầy còn phải chịu khổ nữa, chứ đừng nói chuyện mà Thầy mà lại, Thầy kê vai Thầy gánh vô họ, thì Thầy chuyển hơn được?

Đâu phải dễ đâu, cho nên trong thời Đức Phật đã nêu lên nền Đạo Đức này rồi, mà cái Nhân Quả thời bộ lạc của thời đó nó

rất khó chứ đâu phải dễ như Thầy đâu. Bây giờ thông tin dễ này, phải không, rồi cái tri kiến, kiến thức con người nó hiểu hơn hồi trước nhiều. Chứ đâu phải, chỉ có một số người hiểu thôi, còn bao nhiêu người nó ngu dốt lắm, nó cứ tin có thần sông, thần núi, thần nước, thần sấm, thần sét, đủ loại hết; nói không có, nó đâu có nghe, đâu có dễ gì.

Thầy nói, bây giờ Thầy nói không có thể giới siêu hình, có một số người còn tin, chứ bao nhiêu người họ nói Thầy nói bậy, chớ đâu dễ đâu. Mà bây giờ kiến thức khoa học như vậy đấy, mà các con còn thấy như vậy. Còn thời Đức Phật? Cho nên đạo đức nhân bản của Phật dạy 8 lớp học như vậy, con thấy ngày xưa Đức Phật có triển khai nổi không? Đâu có triển khai thành 8 cái lớp, mấy con.

Nói ra thì nói, người ta cứ nghĩ Bát Chánh Đạo là 8 pháp học, chứ người ta đâu nghĩ là 8 lớp học. Còn tất cả những bài kinh của Phật giảng đều là Giáo trình cho 8 lớp học này chứ cái gì khác. Phải không?

Trong thời đó, sau khi Đức Phật tịch rồi, cũng không ai triển khai ra hết. Lần lượt nó chìm mất, chìm mất, nó đưa ra cái thể

giới siêu hình không, cầu cúng không, chứ không còn cái gì hết. Mà trong khi đó có một vĩ nhân đưa ra cái Chánh pháp, cái chân lý như vậy mà làm lu mất hết rồi.

Tới thời Thầy thôi, Thầy làm chủ được bốn cái này, Thầy mới nhìn thấy được cái lợi ích rất lớn, mà nếu mà 2500 năm, nếu mà từ đó mà khai triển được thì con người như thế nào? Các con thấy không, mà không khai được. Cho đến bây giờ Thầy mới hé ra, đây mới có lớp học, mà lớp học đầu tiên của Đạo Phật, lớp học Bát Chánh Đạo.

Trong khi cái kia là bài pháp Bát Chánh Đạo chứ đâu phải lớp học. Các con cứ nghe đi, từ Đại Thừa cho đến Thiền Tông, cái gì cũng nói Bát Chánh Đạo, nhưng mà dạy bài pháp Bát Chánh Đạo, chứ không phải chương trình giáo dục của Bát Chánh Đạo.

Bây giờ mấy con thấy Thầy dạy, mấy con thấm nhuần không? Con thấy chương trình rõ ràng giáo dục đào tạo chứ đâu phải. Từ chỗ mở lớp Chánh Kiến để cho mấy con có cái hiểu đúng như thật, thì triển khai từng chút từng chút mấy con mới sâu vô, mới thấy được cái hiểu biết của mình chứ. **Nếu mà không có triển khai lớp này, thì ai**

cũng hiểu nhưng mà hiểu chung chung, hiểu theo cái kiểu pháp Bát Chánh Đạo.

Nói Chánh Kiến tôi cũng hiểu vậy, nhưng mà hiểu chung chung. Cho nên hôm nay, đây là một cái lớp, mà lẽ ra nó phải một năm học của lớp Chánh Kiến. Nhưng mà vì thời gian nó không có, nó đòi hỏi trong sự tu tập của chúng ta rút ngắn lại cho nên Thầy cố gắng, Thầy làm sao cho thời gian nó ngắn lại. Vậy mà nó còn rị mọ, rị mọ. Tới bữa nay nó gần hết ba tháng rồi, nó rị mọ.

Cái lớp Chánh Kiến, cái lớp chúng ta triển khai tri kiến hiểu biết với một số khiêm tốn, một số hiểu biết khiêm tốn đó, mà nó rị mọ cho tới bây giờ, các con thấy chưa xong. Nó còn bốn bài pháp nữa. Nếu mà gạn lọc cho mấy con mà đồng đều với nhau trên cái lớp này, nó kéo dài không biết lúc nào, một năm không biết có đồng đều nhau hay không. Cho nên buộc lòng phải cho số người mà trình độ còn kém họ phải ở lại, chứ không thể nào nường lên hết được.

Còn bây giờ cái trình độ kiến thức của chúng ta hiểu biết về những cái bài pháp này nó rõ ràng rồi, Thầy mới nâng cái trình độ nó lên cái lớp khác. Rồi để người ta đến cái

lớp thực hành. Còn mình chưa hiểu biết làm sao mình thực hành, mình hiểu biết chung chung làm sao mình thực hành được. Mình thực hành rồi, khi mình viết cái bài thực hành ra, để mà áp dụng vào cái tâm xả của mình, thì mấy con viết có mấy chữ, trời đất ơi, thì như vậy, rồi sao sao? Mấy con ước chế tâm mắt còn gì?

Khi mình hiểu biết nhu thông suốt, nó rõ ràng cụ thể, thế mà chúng ta còn xả chưa được, hướng hồ mà nói chung chung vậy thôi rồi, thì ước chế tâm.

Cũng như bây giờ mấy con, một niệm khởi ra trong đầu, mấy con mới đưa cái niệm đó quán, tư duy, mà quán chung chung thì mấy con tác ý nó đi qua, nó không có niệm gì khởi ra, phải không? Nhưng mà điều kiện là ước chế, chứ đâu phải nó xả đâu.

Còn bây giờ chúng ta phải trở thành, chúng ta phải nghiền ngẫm nó như thế nào, chúng ta phải rõ ràng cụ thể, nó qua một cái bài viết năm, mười trang giấy để mà xả được cái niệm của mình. Cái tư duy đó nó phải nhiều, nó sâu lắm. Mà mỗi một cái niệm đều được đưa ra cho mấy con tư duy quán

xét hết, chứ đâu phải là để mấy con tự, tự mấy con làm biếng lảm, Thầy nói quán sơ sơ thôi đi ngủ đi cho rồi. Giờ mệt quá, có phải không mấy con?

Định vô lậu, bây giờ có cái niệm gì đó mấy con quán sơ sơ thôi rồi, nó đi rồi, giờ nó không có tới nữa. Nhưng mà lát nữa nó tới nữa hay hoặc là ngày mai, ngày khác nó tới nữa, còn người ta đi sâu rồi nó làm sao nó tới nữa mấy con. Nghĩa là mình quét sạch, thật sạch đi, thật hiểu.

*Nhờ có những cái niệm đó mà nó làm triển khai cái tri kiến của mấy con. **Tri kiến giải thoát** mà, nó đến thì mình biết mặt nó rồi, tôi đã quán nó rồi. Tôi có cần gì nữa đâu. Thì nó sẽ bị diệt mất đi. Cho nên tâm hoàn toàn vô lậu, bất động, chứ không phải không có niệm. Nó đến, mà niệm đến mình đã hiểu biết nó rồi, nó không có làm sao sai khiến mình, làm cho mình khổ đau nữa.*

*Bây giờ thí dụ như cái niệm **ái kiết sử**, nhớ gia đình, nhớ vợ con, nhớ cha mẹ mình, mà bây giờ mình quán cái đó rồi, mình tư duy cái đó rồi, sâu sắc cái đó rồi. Bây giờ nó tới, nó sai mình còn nhớ nữa không? Nó có*

cái niệm, nó đến, mà nó có làm cho mình bây giờ “thôi đi về nhà thăm nhà chút đi” có nữa không? Bởi vì mình đã hiểu rồi.

Còn bây giờ chưa hiểu, sao nó nhớ quá rồi, nhớ ông già, không biết ông đau bệnh, thôi chạy về, bây giờ tôi ngồi đây tôi chịu không nổi. Như vậy rõ ràng là mình chưa có thông suốt, còn nó thông suốt là nó biết cái này như thế nào, thế nào rồi. Cho nên nó bất động, nó không có sai được nó nữa. **Cho nên đức Phật nói bất động tâm, chứ không phải là không có niệm. Nó bất động tâm là nó sai mình không có được, tâm mình nó bất động, nó không có điều khiển mình được nữa.**

Các con hiểu, chứ đâu phải dạy mình không có niệm, có niệm mà nó làm gì mình cũng không được hết, bây giờ nó hết rồi. **Bây giờ nó có niệm thềm ăn, nhưng mà mình hiểu thực phẩm bất tịnh, cho nên mình không có đi lấy ăn, chứ đâu phải nó không niệm, các con thấy không.**

Nhưng mà một thời gian ở trên Tứ Niệm xứ nó như vậy, một thời gian thì nó bất động, nó bất động nó thanh thân, an lạc, tự nó thanh thân, an lạc. **Mình không ức chế nó**

gì hết, tại mình không làm theo nó tức là mình ly chứ gì? Mà ly một thời gian là nó diệt, tại vì đức Phật nói ly dục, ly ác pháp, phải không? Rồi từ bỏ, rồi nó diệt.

Mà nó diệt bằng cách gì đâu? Mình ly nó, mình không làm theo nó thì nó mắc cỡ nó không đến nữa thì nó ly, nó diệt chứ sao? Mà mình có ức chế nó đâu, còn con cứ ngay nó mà diệt, bằng cách là diệt, rồi ức chế chứ làm gì. Còn ở đây mình không làm theo nó, mà y tao biết quá, tao hiểu quá. Mới hôm qua tao học cái bài mà hôm nay mày ló cái mặt ra đây mà tao làm theo mày à, có phải không?

Con hiểu cái cách thức, cái chương trình giáo dục của Phật rất hay mấy con, không ức chế nó chút nào đâu, mà mình làm chủ mình không. Không động tâm mình làm theo nó, nó sai mình gì cũng không được hết, cho nên mình bất động tâm. Nó bất động, mà y không có sai tao được, bây giờ tao làm chủ chứ mà y không làm chủ nữa.

Mà nếu mà không có tri kiến của mấy con, mình làm sao mà biết được, tức là mấy con bị vô minh. Minh là gì? Là cái hiểu biết chứ gì? ***Vì vậy mà không sai gì được hết,***

cuối cùng mình ngồi chơi vầy, cuối cùng diệt sạch nó mà nó không hay, mình có diệt nó đâu mà tự nó diệt, mình ly ra rồi nó không sai mình được thì nó diệt, mà nó diệt thì mình chứng đạt chân lý chứ sao?

Các con thấy con đường tu học rất là tuyệt vời, mà không có mệt nhọc, không có khó khăn. Các con thấy có làm gì đâu, tại vì tôi hiểu nó sai tôi không được thì nó đi thôi, nó ly thôi. Nhưng mà cuối cùng anh làm riết không được gì, thì tôi diệt mất anh rồi. Mà tôi diệt mất thì chân lý tôi chứng đạt chứ sao? Các con thấy con được chưa?

Cho nên ở đây Thầy nói, Thầy đào tạo mấy con chứng quả A la hán, bằng chứng cụ thể. Đây là cái chương trình giáo dục của đạo Phật, chứ đâu phải là cái chuyện mà để cho mấy con tự tu.

Bây giờ mấy con tự tu, bây giờ Thầy cho mấy con cái đề tài nào đó bảo mấy con quán thành cái niệm, mấy con đưa ra mấy con quán, mấy con quán có sâu không? Quán sơ sơ cái lười biếng bỏ qua. Định Vô Lậu gì mà mới có nói mấy tiếng cái rồi thôi. Đi đi, mà vọng tưởng mà đi đi. Không, cái chuyện đó,

thôi, chết rồi.

Thầy hứa với mấy con là Thầy dạy cho mấy con, Thầy chịu khó Thầy dạy cho mấy con, mà Thầy biết là cái sức của Thầy chỉ dạy mấy con một khóa này thôi, chứ dạy nữa chắc Thầy không dạy nổi, mệt lắm chứ, cực lắm.

Trời ơi mấy con tưởng, đọc một cái bài mấy con đọc hết từng chữ chứ đâu phải mà, bao nhiêu người mệt lắm. Mà mấy con viết sấp sấp vậy này, cứ viết dày, mấy con thấy, một cái bài mấy con vậy, học trò người ta chấm bài nó có cao lắm thì nó hai trang vậy thôi. Mấy con, trời đất ơi, mấy con đọc cũng mắc mệt, các con thấy như vậy đọc mệt lắm chứ đâu phải không?

Mà bài nào, người nào cũng viết thực phẩm bất tịnh y như vậy hết. Người thì viết cái này, người thì viết cái kia cũng đều nói bất tịnh, đọc nó chán lắm chứ. Cái gì đọc mới mẻ thì mình còn ham chứ đọc cái kiểu này, chỉ có ông Thầy mới chịu khó đọc thôi. Các con thấy không? Chỉ có ông Thầy vì đọc để hiểu biết người học trò mình viết đúng, viết sai còn thiếu chỗ nào để mà hướng dẫn nó, cho nên không đọc sao được, mà đọc nó

có hứng thú gì?

Bao nhiêu cái bất tịnh này Thầy quá rõ rồi. Đọc cái gì mới nó còn hứng thú, nó còn ham đọc, đọc cái này trời đất ơi, nó không có hứng thú gì hết. Có nhiều khi mấy con đưa ra viết mẩu chuyện, nó cũng còn nói về cái chuyện bất tịnh, như là nói chuyện đánh giặc mấy con, thì Thầy cũng thấy hứng thú đọc. Không sự thật mà, mấy con đưa ra những cái mẩu chuyện gì ra, cũng nói về cái vấn đề nhân quả nghe nó cũng hứng thú, vì câu chuyện nó lạ lạ thì cũng ráng đọc được.

Còn cái gì mà cứ nói lý luận không, cũng như Nguyên Thanh, trời đất đâu cần đọc, cái đầu mình bể, buộc phải nghe theo cái lý luận đó. Không, nó hay thì nó hay thật, nhưng mà sự thật buộc mình phải theo cái sự suy luận đó, nó không có cái hứng thú đâu. Nó bắt buộc mình phải đòi hỏi sử dụng cái trí óc để coi cái lý luận người ta nó như thế nào. Bắt buộc mình phải làm việc nhiều lắm, đọc một cái bài Nguyên Thanh là phải làm việc nhiều, còn đọc mấy cái bài mấy con đưa ra mấy cái mẩu chuyện rồi nghe thích thú cũng đỡ.

Không! Tâm lý con người mà con, Thầy

nói thật đó mấy con, cho nên Thầy chắm bài Thầy biết mà. Cho nên nó cực lắm chứ không phải không cực. Thà là mình ngồi không cho nó sướng cái đầu. **Nhưng mà mấy con ráng, mấy con ráng tu tập, thì Thầy sẽ cố gắng Thầy dạy chứ Thầy không có bỏ đầu.** Bởi vì đây là cái sự lợi ích lớn, cho mấy con, và cũng là cái nhìn chung là mấy con tu được, thì đó là cái duyên tốt cho người sau người ta có cái hướng tu tập.

Người ta thấy có được cái kết quả người ta sẽ hướng. Bởi vì đời này khổ quá, đời không có đạo đức, thiếu đạo đức nhiều quá, mà chúng ta làm được thì đó là cái cách thức để người sau, người ta có cái chỗ người ta nương tựa để mà người ta không khổ.

Tội cho con người lắm, sanh ra làm người ai cũng muốn được an vui, được yên ổn. Nhưng mà vì cái ác pháp nhiều lắm, người này vì muốn cái sự hạnh phúc cho mình đầy đủ, thì lại làm cho người khác đau khổ, làm cho người khác khổ. Cho nên chúng ta muốn cái điều này, thì lợi ích trước tiên là bản thân mình, lợi ích kế đó là mọi người. Và nhiều người được như thế này thì trên thế gian này chúng ta thấy cái hạnh phúc lớn lắm.

Chúng ta thương xót mọi người lắm, vì mình thương xót mình, thì mình thương xót mọi người. *Họ đang khổ mấy con. Mình ngồi đây mình tu, mình xả tâm, chứ bao nhiêu người đang chửi lộn ngoài kia kia, họ đang giết, đang tranh giành từng miếng ăn, từng manh áo, họ đang từng cái đồng, từng cắc, từng trăm, từng triệu, họ giết, họ không kể cái mạng họ đâu, họ không kể cái mạng người khác đâu.*

Những cái hành động đó mà họ làm thiếu đạo đức rất là lớn, mà mình rất thương họ, chứ không phải vì điều đó mình ghét người đó. Tại vì những người đó họ không biết, cho nên chúng ta hãy cố gắng, đem hết sức lực của mình, nỗ lực tu mấy con. *Thầy sẽ dạy mấy con, chắc chắn là mấy con sẽ đạt được, không có khó khăn đâu. Đức Phật nói không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có khó, nó dễ chứ không khó mà cái điều là chúng ta bền chí mà tập luyện thôi mấy con.*

Bây giờ chúng ta sẽ nghỉ, mỗi một buổi mà gặp Thầy dù nhiều, dù ít thì Thầy nghĩ là mấy con về tu chắc sách tấn lắm, và cũng thoải mái lắm, phải không mấy con. Mặc dù nói bậy, nói bạ vậy thôi, nhưng nó cũng thu

thập được một chút về cái phần kiến thức của mình. Cũng thu thập được một ít và rút tĩa được từng kinh nghiệm huynh đệ của mình tu tập, thì chắc chắn là, nếu mà bữa nào cũng gặp như thế này tu mê lắm đó.

Tu thấy không có thoài chuyển nhiều nữa, như vậy là rõ ràng mấy con ráng cố gắng con. Thầy cũng phải cố gắng giúp đỡ cho mấy con, để cho mấy con về mà nỗ lực, và đồng thời chúng ta sẽ trao đổi bài vở với nhau. Nhiều khi mấy con viết góc độ này, rồi mấy con đọc góc độ khác, mấy con thấy nó thêm vào những cái kiến thức, cái tri kiến của mình nó thêm vào, hay lắm mấy con.

Nhưng mà vì ở đây, nếu mà mình lại có những cái người mà đánh vi tính, những người mà ba, bốn người, thì những cái bài vở của mình được đưa lên vi tính đánh hết, in nó dễ. Còn người thì viết vậy, kẻ thì viết khác thành ra khi đưa lên cái máy phôtô có khi nó lu lờ, nó không rõ được, cho nên nó khó quá, cho nên do đó mà được đánh trên vi tính hết, mình sẽ đưa ra.

Các con sẽ đọc hay lắm, các con sẽ đọc, mình viết của mình rồi, mình đọc mình thấy mình đã triển khai của mình rồi. Sau khi

mình đọc, cũng như bây giờ thầy Chân Tịnh, thầy Thanh Quang, thầy Minh Thống này, mọi con người, người nào cũng có bài viết hết, không có người nào, nhưng mà khi thầy Từ Quang đọc bài của thầy Chân Tịnh, nó rút cái hay, cái hiểu biết của thầy Chân Tịnh, nó làm cho thành cái bài của mình thành sâu sắc hơn.

Rồi thầy Từ Quang đọc bài của Minh Thống, nó rút tĩa những cái sư Minh Thống viết cái này, nó dở này, thì mình cũng thấy cũng biết chứ không phải không? Mình cũng học luôn cái dở đó nữa, cho nên vì vậy mình không có làm lạc ở trên cái điều đó, và cái hay của Minh Thống thì cũng được thầy Từ Quang học ở trong cái đó.

Rồi Minh Thống đọc cái bài của thầy Từ Quang. Trời! đưa cái mẩu chuyện này quá tuyệt vời, luận cái chỗ này nghe, mình tưởng là bao giờ người ta nghĩ về nhân quả, người ta nghĩ về cái thiện, cái ác người ta không có nghĩ được cái điều này, mà bây giờ người ta, nhờ sư Từ Quang mà người ta hiểu được cái chỗ này.

Rồi mấy con đọc Thầy nói ở trong cái lớp chúng ta mà truyền nhau mà đọc qua,

đọc lại chúng ta nhiều khi cái tri kiến chúng ta dồi dào lắm mấy con, mỗi người có một cái lối mấy con. Không, Thầy đọc Thầy thấy rõ ràng à, nhưng điều kiện là mọi người, người nào Thầy cũng có đọc, cho nên Thầy thấy có cái hay, có cái dở ở trong mọi người. Cho nên mà góp lại, mà chúng ta được đọc, chúng ta thấy.

Bây giờ trong cái tập xuân mà Thanh Trí mà làm, thì nó có những cái bài, rồi mấy con mà đọc, những người có cái cách thức hiểu của họ. Trong cái lớp học vậy, cái lớp Chánh kiến của chúng ta có nhiều mặt hiểu lắm, rất hay chứ không phải không đâu. Thì cái tập xuân này, mà nếu mà ra được, thì trong ba ngày tết thì mấy con đọc, thì mấy con ăn tết liền. Mùa Xuân Vĩnh Cửu đó, mình học hiểu với nhau.

Sư Phước Tôn mượn cái bài Quán thực phẩm bất tịnh của thầy Chân Thành, của thầy Chân Tịnh, về bữa nay bộ tính con đọc sang băng suốt ngày hồng tu. Bệnh sắp chết rồi ở đó không lo, ở đây lo đọc. Rồi được rồi, lát nữa thì thầy Chân Tịnh, thầy Chân Thành có đem bài thì cứ đưa cho Thầy, rồi Thầy trao lại cho sư Phước Tôn. Sư Phước Tôn về mới mở máy ra mà thu vô, ráng mà

đọc ngày nay mà đọc cho xong, ngày mai về quê đăng đi làm Thầy giáo dạy.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, Phước Tồn xin cái dịp tết con chưa kịp nộp bài về cái Thực phẩm bất tịnh, mấy bài viết quá trời chưa xong nổi.

[Trưởng lão]: Bởi vì đi hết mấy ngày rồi nó trễ, thôi, rồi có bài nào cho cũng được.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Cho con cái quyển bài viết của Nguyễn Thanh mà mới photô đó Thầy.

[Trưởng lão]: Rồi, đọc mình rút những cái hay để có cái kiến thức mình nó càng thêm dồi dào con. Rồi bắt đầu bây giờ nghỉ con, bây giờ thôi chúng ta nghỉ, để chuẩn bị một chút rồi đi khát thực rồi.



171-(LCK-072A)

*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm



[Trưởng lão]: Vừa rồi thì mấy con học cái bài Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, Từ tâm, mấy con biết cách làm, không biết cách phải hỏi cho kỹ, làm cho đúng. Bởi vì nó là cái pháp độc nhất để đi đến cứu cánh hoàn toàn.

Nghĩa là nếu mà chúng ta thấy cái đặc tướng chúng ta:

Hợp với tâm Từ thì chúng ta tu Từ tâm,

Hợp với Bi tâm thì chúng ta tu Bi tâm,

Hợp với tâm Hỉ thì chúng ta tu tâm Hỉ,

Hợp với tâm Xả thì chúng ta tu tâm Xả.

Cho nên đó là những cái pháp độc nhất, vì vậy mà các con cần phải làm cho kỹ, chứ nếu không mấy con sẽ hiểu sai, làm sai thì nó sẽ không đúng cái hiểu biết của mình.

Bởi vì trong kinh Bát Thành thì nó có tám cái pháp độc nhất. Ôm một pháp chúng ta sẽ đi đến cứu cánh hoàn toàn, do như vậy

thì chúng ta biết cái Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả; mỗi tâm nó có một cái cách thức của nó để thực hiện đi đến rốt ráo, mà nếu mà chúng ta không hiểu thì chúng ta sẽ không biết cách.

Thường thường là Thầy giảng chung chung, nhưng bây giờ nó tới cái giai đoạn, chúng ta phải áp dụng để mà tu tập, thì nó phải hiểu cho nó rõ ràng, nó sâu sắc chứ không phải hiểu sơ sơ.

Con hỏi Thầy phải không?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cho con hỏi là Tâm Từ, với Tâm Bi, cái chỗ nào nó giống nhau và khác nhau ở cái điểm nào?

[Trưởng lão]: Hai cái điểm này khác nhau xa chứ không có giống nhau. Bây giờ coi chừng là mấy con sẽ làm lộn đó, làm lộn tâm Từ với tâm Bi, khác đó.

Tâm Từ cái mục đích nó là không động chạm đến cái sự sống của muôn loài, là cái lòng thương yêu đó.

Còn cái tâm Bi là trước cái cảnh đau khổ của người khác.

Thí dụ như mình thấy một con vật, cái người đang lăn lộn trên sự đau khổ, thì mình

khởi cái lòng thương yêu để giúp cái sự đau khổ đó, cho nó hết đau khổ đó là tâm Bi.

Cho nên nhiều khi các con viết lẫn lộn, từ với bi nó hay lẫn lộn, nó không khéo, cho nên phân biệt được như vậy viết nó mới đúng.

[Tu sinh]: Con thấy Bi, hai cái Từ và Bi đó cũng dùng để đối trị tâm Sân?

[Trưởng lão]: Không phải, khác xa lắm, nó không có đâu.

Tâm Từ nó đối trị cái tâm sân, mà cái tâm sân của chúng ta.

Còn cái tâm Bi nó đối trị cái tâm sân của người khác.

Mình phải phân biệt như vậy, người ta sân tức là người ta đang khổ đau, người ta mới đang sân. Người mà tu tâm Bi thì người ta thấy, người ta thương cái người đó liền, tội! Không phải đó là Từ mà đó là Bi.

Còn cái bây giờ mình biết, mình sẽ có mang trong thân mình sẽ có một cái tham, sân, si. Bây giờ mình sẽ tu tập cái lòng từ để đối trị cái tham, sân, si của mình, cho nên người ta chửi mình không giận. Mình

không giận đó là lòng từ.

Mà thấy người ta đau khổ, mình không có mắng chửi, không làm cho người ta đau khổ đó là tâm Bi, cái đối tượng đó.

Ví dụ như vua Lý Thái Tổ, Ngài nghĩ đến những tù nhân đang ở trong cái trời lạnh như thế này, mà những tù nhân thì ăn thì không đủ, mà áo không đủ mặc ấm, thì Ngài khởi sự Ngài rất thương xót, đó là tâm Bi. Mình thấy người ta đau khổ, mình khởi cái lòng thương đó là tâm Bi.

Phân biệt cho rõ chứ không phải Từ, Bi nó một chùm với nhau, mà mình hiểu một cái chung chung thì nó không được. Bởi vì đây là cái pháp độc nhất mà đi đến cứu cánh, cho nên nó phải hiểu cho rõ.

Rồi mỗi một cái, mấy con viết, mỗi một cái tâm Từ mà đối với một cái gì đó thì nó có, mấy con tìm một cái mẫu chuyện, mấy con đem cái mẫu chuyện để xác định cái hành động đó gọi là Từ, cái hành động là Bi, nó rõ ràng. Chứ còn nếu mình nói, mình lý luận nó chung chung thì nó cũng được, nó hay, nhưng mà áp dụng vô tu thì mình không biết áp dụng để mà xả tâm.

Còn tâm Xả nó khác, tâm Hoan hỉ nó khác con, cách thức tu nó cũng khác nhau nữa, chứ không phải có Từ, Bi, Hỉ, Xả là chung chung. Có từ, có bi, có hỉ, có xả, nó đúng vậy nhưng mà nó bây giờ nó là pháp độc nhất.

Nếu mà bây giờ, mình có tâm Từ thì ngay đó là có tâm Bi.

Bởi vì hễ mình Từ mình không giận, thì mình có tâm Bi thì không mắng chửi, không nói nặng người khác thì tức là tâm Bi của mình có rồi.

Mà hễ mà mình có Từ, Bi thì nó có Hoan hỉ.

Nó có tâm Hỉ thì nó phải Xả. Chứ nó không xả làm sao nó hoan hỉ được.

Thì đó là cách thức của nó vậy, chứ sự thật bây giờ đây là pháp độc nhất. Chúng ta không nói làm phiền mà tự nó, nó có rồi kệ nó, mình không phải tu nó, cho nên mình không cần thiết nó, nhưng mà nó phải xả, phải bi, phải xả trong đó thôi.

Nhưng mà mình không quan trọng, mình chỉ có một cái tâm Từ của mình mà nó có đủ hết, nhưng mà mình, nếu mình tu

một cái nào đó thì bốn cái này nó có đủ. Chứ không phải chúng ta tu cả bốn, con hiểu không?

Bây giờ Thầy tu cái tâm Hoan hỉ, họ chửi Thầy Thầy cũng vui vẻ tức là Thầy có Từ, có bi trong đó đủ, nhưng mà thầy không phải tu tâm Từ, tâm Bi đâu, mà Thầy tu tâm Hoan hỉ, coi như tu tâm Hỉ.

Cho nên Thầy Nhất Hạnh dạy đó, “hít vô tôi mỉm miệng cười, thở ra tôi mỉm miệng cười”, nghĩa là mình tập hoan hỉ, mình tập cười đó. Nhưng mà sự thật nó không phải vậy, tập vậy nó sai mấy con. Mình ráng mình cười, cho cái ông này vui vẻ quá không có gì, sự thật trong bụng nó không được vậy, ở ngoài mặt thì làm vậy nhưng trong bụng nó không phải vậy.

Còn cái này không, nó thực hiện đúng, nó sẽ không, trong ngoài nó y như nhau, nó không có làm sai.

Con ngồi xuống đi con, con hỏi Thầy gì nữa không con?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, thí dụ như là con thấy cái người già con thương, tức là tâm Từ, yêu thương; rồi con thấy thương

cái hoàn cảnh đó này kia, thì con muốn giúp đỡ, cho nên con trực tiếp này kia thì đó là Từ hay Bi?

[Trưởng lão]: Cái đó là tâm Bi con, con thấy cái người già họ yếu, thiếu thốn cái gì đó, họ không có được sự chăm sóc của con cháu hoặc không có con cháu, thấy tội, mà mình thì đáng như là con cháu của người, thấy người khổ, thì đó là tâm Bi con, chứ không phải tâm Từ. Tâm Bi đối lại cái khổ của người khác.

Còn bây giờ đó, mình đối với thân mình, bây giờ nó có cái bệnh đau nhức, bệnh gì, nó đang đau khổ, mình đang bi; mình đang thương mình, đó là tâm Từ. *Thí dụ như mình biết cái thân của mình giờ nó chưa có bệnh đó, mà nó sẽ có bệnh đó, bởi vì nó vô thường nó sẽ có bệnh. Bây giờ mình phải tập để ngăn ngừa như thế nào, đó là tu tập tâm Từ.*

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con thấy ví dụ như con thấy cái dây, con thấy cái cây nhiều quá thí dụ vậy đó, thì con không biết cái cây nó có đau hay không?

Ví dụ như con thấy nó khó chịu, thì trước tiên con thương mình trước cái đã,

mình bỏ cái dây đó ra là mình cảm thấy mình dễ chịu rồi, còn cái cây đó nó có đau hay không thì mình cũng không có biết, nhưng mà đi qua đi lại không có mở cái dây đó là mình thấy khó chịu nơi mình, khi mình mở cái dây đó rồi thì con thấy người mình nó khỏe nó không có còn yếu nữa thì có phải mình...

[Trưởng lão]: Cái đó nó thuộc về tâm Bi hay là tâm Từ, để Thầy giải thích cho mà nghe. Con ngồi xuống đi con.

Bây giờ mình đi ngang qua mình thấy có một cái người đó lấy cái kềm, hoặc là cái đinh họ đóng vô cái cây, mình thấy tội nghiệp. Nó không biết đau hay không đau, mình không thấy nó rên la, nhưng mà mình thấy cái cây mà bị đóng vậy đó thấy tội. Do đó thì mình làm lơ qua, mình không có bảo, thì mình thấy như thường không có gì hết, thì tức là mình không có tâm Từ, tâm Bi gì hết.

Khi mình thấy như vậy, một vài lần mình thấy như vậy, rồi mình tư duy, suy nghĩ thấy tội nghiệp cái cây quá. *Cũng như có một cái dây kềm, quấn cái cây rồi thấy cái da nó lớn lên, cái cây kềm nó siết vô*

mình thấy tội nghiệp cái cây này quá, mà khi mình bỏ lơ qua thì tức là mình không thực hiện cái tâm Từ, tâm Bi của mình.

Bây giờ mình thấy cây đó bị siết mà mình không có cứu khổ cây đó thì mình không có tâm Bi, phải không.

Nhưng mà mình để tư duy, suy nghĩ mình lo lắng mình thương xót nó, thì mình không có tâm Từ với mình.

Cái nào Từ, mà cái nào Bi nó rõ ràng. Vì vậy mà nó thúc đẩy con đến con mở cái dây kềm ra; con mở dây kềm ra, thì đó là con đã giúp cho cái cây đó nó không bị dây nó siết vô, có phải không? Tức là tâm Bi.

Nhưng cái hành động làm đó nó lại giúp cho tâm con nó thoải mái, cởi mở, như là con thấy con không còn suy nghĩ nữa, không còn suy nghĩ về cái thanh kềm mà quấn trên cái cây, tức là con đã tâm Từ.

Nó Từ, Bi. Cho nên con muốn tu cái nào, con muốn tu cái tâm Bi, hay con muốn tu tâm Từ.

[Tu sinh]: Con muốn tu tâm Từ.

[Trưởng lão]: *Con muốn tu tâm Từ,* thì ngay đó con thấy mà cái tâm con nó có

suy nghĩ, nó thấy nó tội nghiệp, thì con tu tâm Từ. **Vậy thì tất cả mọi sự việc con khởi sự con đều thương yêu, khi thấy một cái gì trước mắt, có sự đau khổ, ngay đó thực hiện, mà không được gọi nó là tâm Bi.**

Chính đó là mình, mình cứu giúp mình làm cho những con vật, cái người khác **không có cái sự đau khổ nữa**. Và đồng thời **hàng ngày con tránh những cái điều kiện con làm đau khổ**, đó là con thực hiện tâm Từ.

Nghĩa là mình tránh những cái điều kiện không xảy ra để làm cho tâm mình đau khổ, đó là tâm Từ. Vì mình có lẽ thấy một cái sự đau khổ đó, là mình muốn cho cái tâm mình nó đừng có chướng ngại trên cái cảnh đau khổ đó nữa, cho nên vì vậy mình thực hiện, tức là tâm Từ của con.

Còn bây giờ con, vì con nghĩ, thấy cái sự đau khổ đó, muốn cho cái cây đó nó đừng có bị cái dây đó quấn nữa, tức là con thực hiện tâm Bi. Nghĩa là, mấy con nắm rõ, mình thấy sự đau khổ người ta, mình thực hiện tâm Bi, thì ngay tâm mình nó tự giải thoát rồi, tức là có Từ rồi, nhưng mình không tu tâm Từ.

Tôi tu tâm Bi, vì tâm Bi nó có đối tượng rất rõ, thấy sự đau khổ của mọi vật; con kiến, một cái cây, bị cuốn như vậy. Tôi thấy như bị tội, tôi làm cho cái cây đó nó không bị cái dây đó cuốn, tức là tôi tu tâm Bi của tôi, tôi thực hiện tâm Bi. Nhưng mà nó ở trong lòng tôi nó cởi mở, tôi không có nói về cái vấn đề cởi mở này là tâm tôi tâm Từ, tôi không tu nó đâu; nhưng mà tôi tu tâm Bi. Tại vì trước mắt tôi thấy cái cây đó khổ, tôi tháo cái dây đó ra, tức là tôi thực hiện tâm Bi, nhưng mà tôi giải thoát.

Con hiểu không? Cho nên mình nói mình thực hiện tâm Từ thì hai cái nó lộn xộn, nó vừa bên đây mà vừa bên kia, tôi không thực hiện hai cái này bởi vì nó là pháp độc nhất, các con nghe nói đó là pháp độc nhất. Cho nên các con thực hiện cái tâm của mấy con, ngay trên cái đối tượng của mình.

Thường thường hầu hết **con người có tình cảm thì người ta thực hiện tâm Bi. Tình cảm của mình, mình thực hiện tâm Bi, nhưng mà mình thực hiện tâm bi để đem lại; nhưng tâm Bi rất nguy hiểm, không khéo thì mấy con đi vào thất tình lục dục. Thấy người ta khổ đau quá, rồi**

mình cũng hút theo đó, theo kiểu đó thì không được.

Còn tâm Từ thì mình cứ giữ cho mình nó được bất động, thương yêu. Cho nên đối với cái sự vật mình không có, mình rất tỉnh thức, gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác, tu trong các hành động, tu trong các sự tỉnh thức của mình, không dấn đạp lên hạnh phúc của muôn loài, không làm cho sự sống của muôn loài bị đau khổ.

Đó là mình tu hai cái khác, cái kia nó thấy khổ nó mới tu, thấy chúng sanh khổ nó mới tu. Cho nên nó mới thấy có gì đau khổ là nó thực hiện tâm Bi của nó, chứ nó không có thực hiện tâm Từ, nó không có tỉnh đầu, nhưng mà nó nhìn thấy mọi vật, nó thấy có cái đau khổ tới là nó tới, cứu khổ thôi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! **Thí dụ như con lấy tu cả hai pháp có được không?**

[Trưởng lão]: **Không được con, bởi vì nó là pháp độc nhất,** Đức Phật nói rồi, pháp độc nhất. Con phải ôm chặt một pháp.

Bởi vì cái kia con tu tỉnh thức tâm Từ, con tu tỉnh thức. Cho nên cái lòng từ của

con nó tỉnh thức, nó sẽ không bao giờ nó làm cho chúng sanh đau khổ, tức là tâm Từ. Nghĩa là chúng sanh nó đang sờn sờ, nó đang không có đau khổ, vì vậy mà mình cố gắng giữ gìn đừng có làm cho nó đau khổ, còn ai làm thầy kệ mình không biết, mà đối với mình thì hoàn toàn mình không có.

Cho nên cái sức tỉnh thức nó cao, nó đi đến cái chỗ mà định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. **Cái tâm Từ nó đi đến chỗ định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng; bởi vì nó tỉnh thức, bởi vì nó lo lắng, nó sợ, nó làm cho chúng sanh đau khổ, tức là tâm Từ. Nó ngăn ngừa hết, nó không có để cho chúng sanh đau khổ.**

Còn cái tâm Bi có sự đau khổ của chúng sanh là nó tới, mà nó tới tâm Bi nó thực hiện vậy, xung quanh chúng ta, nó nhiều cái sự đau khổ chúng sanh lắm. Cho nên vì vậy mà mình cứ mình tu tâm Bi của mình, thì rút cục mình cũng tới, nhưng mà nó đi qua cái góc độ khác, mình thực hiện một pháp mà còn gần chết mình đó.

[Tu sinh]: Dạ con bạch Thầy! Thí dụ như con gặp một cái người nào đó, bình thường thí dụ như cái Tâm Bi mình chưa

có thấy trực tiếp họ đau khổ, nhưng mà con thấy cái đó, thấy người già, thông cảm cái hoàn cảnh họ này kia, làm cho tâm Từ mình nó khởi lên, từ cái chỗ đó mà mình mới tìm cách, mình tìm hiểu họ, về thể này thể kia rồi từ đó mình trực tiếp mình muốn giúp họ thì cái đó nó tâm Bi khởi.

[Trưởng lão]: Không phải tới giúp đỡ con, bắt đầu con khởi sự con thấy cụ đó, thì bắt đầu từ đó cái diễn biến của tâm Bi con tìm hiểu coi cái này coi có đúng vậy không, rồi con mới nhìn ra cái sự diễn biến của Tâm Bi. Bi không à? *Con thấy đối tượng mà, con tìm cái đối tượng là tâm Bi, còn cái tâm Từ là chuẩn bị không có làm đau khổ chúng sanh.*

[Tu sinh]: Thưa Thầy liên quan đến tâm Bi rồi Thầy.

[Trưởng lão]: Ai? Ai con, cái gì liên quan con?

[Tu sinh]: Cô Liễu Huệ vừa hỏi thấy một cụ già đang khổ sở, mình đến tìm hiểu sự khổ sở đó, mình biết họ thì có phải giúp đỡ họ không, con giúp họ thì là tâm gì?

[Trưởng lão]: Tâm Bi không thôi. Từ

cái chỗ thấy cái cụ già, bây giờ cái đối tượng rồi, mình thấy cụ già có cái dáng gì khổ, bây giờ con tìm hiểu, thì cái diễn biến của tâm Bi nó đi tìm hiểu để nó giúp đỡ, nó thực hiện cái lòng bi.

[Tu sinh]: Con chỉ hiểu là tâm Từ, nếu giúp đỡ là...

[Trưởng lão]: Không phải con, không phải tâm Từ con hiểu ở ngoài thì không phải, cái nó tỉnh thức.

Bây giờ thí dụ như, ý con biết con muốn nói cũng đúng chứ không phải không, nhưng mà nó trật con, bởi vì nó diễn biến, bây giờ đó vì bây giờ.

Ví dụ như, *con bây giờ bình thường cái tâm Từ là con không có động chạm đến cái đau khổ, con không có làm cụ già đó già khổ đau. Tại vì cái sự vô thường của các pháp nên cái thân của cụ đó già đau khổ. Bây giờ cái hình ảnh già đau khổ, mà cụ sống thiếu hụt cái gì đó, vừa đập vào mắt mình, mình thấy thì tâm Bi nó khởi ra, bởi vì nhìn cái đối tượng đó.*

Còn cái tâm Từ tôi có làm cho cụ già đau, tôi có làm cho cụ thiếu hụt đau, tôi có

làm một cái gì đó đâu cho nên đâu có gọi là tu tâm Từ, phải không? Tâm Từ nó hoàn toàn nó không có làm cho người ta khổ, mà nó không có làm cho mọi người khổ, thì nó không làm cho nó khổ. Cho nên nó thực hiện tâm Từ, nó không có bị khổ, nó bao giờ cũng cần thận.

Rồi con hỏi thêm gì? Con hỏi trước đi con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Con muốn hỏi là con có một cái Tâm như thế này không biết là tâm Từ hay tâm Bi.

Con thấy ví dụ như là ai mà còn khỏe thì con mừng, con vui.

Hoặc ai mà làm được cái gì mà nó có cái kết quả thì con vui.

Hay là thí dụ như người ta làm được một cái bài hoặc là người ta có một cái kết quả gì đó thì con thấy tự nhiên trong người con nó vui.

[Trưởng lão]: Cái đó là cái tâm Hỷ con, **tâm Hỷ.**

[Tu sinh]: Dạ con chưa học.

[Trưởng lão]: Chưa học tới.

Rồi con hỏi

[Tu sinh]: Bạch Thầy! 17:20 (không nghe rõ)

[Trưởng lão]: Đó là tâm gì phải không con?

[Tu sinh]: Đó là cái lòng Từ của con.

[Trưởng lão]: Con thì con nghĩ nó lòng Từ, nó lòng Bi con. Tại vì con lộn, con đổi với người khác.

Bởi vì hầu hết chúng ta hiểu qua Từ, Bi, chúng ta hay lộn xộn lắm, hay lộn. Bởi vì cái hiểu của mấy con, nếu mà không được học về cái Định Vô Lậu, cái hiểu của mấy con nó lộn xộn, nó không có đúng, cho nên mình biết phân biệt cái tâm Từ, tâm Bi.

*Bởi vì **cái tâm Từ** nó giúp chúng ta rất tỉnh, rất tỉnh giác, nó luôn luôn nó cẩn thận, nó kỹ lưỡng lắm. Nó không bao giờ làm cho cái sự đau khổ của những vật, những người xung quanh mình.*

Những cây cỏ nó cũng không làm đau khổ, nó không bao giờ ném một nắm rác ra ngoài, nó biết vệ sinh lắm, bởi vì nó là tâm Từ. Bởi vì nó không làm những cái gì để lại cho cái sự tai hại của những người xung

quanh đâu.

Thí dụ như bây giờ con, cái bụi cỏ đó mà con đem một cái rác, một cái cây con quăng cái đám cỏ đó, thì cái tâm Từ không có cho phép con làm điều đó. Nghĩa là lá cỏ người ta đang xanh vậy con vứt cái cây, quăng, đè ba cái cỏ xuống đó là mấy con thiếu tâm Từ, cái hành động mà mấy con ném cái cây, đè cái bụi cỏ thì đó là mấy con thiếu tâm Từ.

Tất cả những cái gì đó thì mấy con hiểu cho rõ, rồi còn tâm Hỉ nữa, không phải lúc nào cũng hề hề cười, đó thì thôi thẳng điên rồi, đâu còn cái thứ gì, có phải không?

Con hỏi Thầy.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, con hiểu cái tâm Từ như thế này không biết có đúng?

Thưa Thầy, ví dụ như là trong thân con, trong người con, người ta đụng đến là con hay sân. Thế thì con muốn giải quyết cái sân đó thì hàng ngày con phải luôn luôn tác ý những cái câu con đã được học của Thầy, thì con ngăn ngừa cái sân của con. Thì đây là cái tâm Từ của con với chính con, con ngăn cái đấy.

Còn cái việc thứ hai, là bây giờ con con này, thằng con trai chẳng hạn, bây giờ thanh niên nó trào lưu nó ăn chơi rồi nó hút chích, rồi nó thể này khác, thì con thường xuyên con sợ con con nó sẽ mắc vào cái đấy, thì hàng ngày con phải nhắc nhở con con: là bây giờ cái xã hội như thế, con phải sống như thế này, thế này, để không mắc cái này. Thì con nghĩ đến cái tâm Từ, con thương con như vậy thì có đúng không ạ?

[Trưởng lão]: *Cái đầu tiên là tâm Từ. Còn cái mà sau đó con lo lắng cho con con đó là tâm Bi, nó có cái đối tượng.*

Bởi vì tâm Từ, thí dụ như Thầy nói, Thầy biết cái tâm của Thầy tham, sân, si nó ở đây, nó ở trong bụng của Thầy này. Thầy biết bây giờ nó không hiện ra, nhưng mà chút nữa có gì nó hiện ra, thì thầy nói “Tâm như cục đất, ly tham, sân, si”, nó là tâm Từ đó con. Nó ngừa cho nó đừng có xảy ra đó, bây giờ nó chưa có xảy ra cho nên nó ngừa nó trước. Nó ngừa cho bản thân nó là tâm Từ.

Còn cái tâm Bi là có cái đối tượng để mà nó thực hiện cái lòng thương của nó trên cái đối tượng đó, đó là tâm Bi. Mình lo

cho con, cho cái mình, coi chừng nó ở Tâm Bi mà mình cứ bảo Từ đó.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như vậy là có phải tâm Từ là mình phòng bệnh, Tâm Bi là chữa bệnh.

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên là cái đó con luận nó như vậy, nhưng mà nó là cái phương pháp, một cái phương pháp tu, cho nên nó không có ngừa, mà nó không có trị. Mà đây là nó phương pháp để cho mình tu cái tâm của mình để nó vượt lên, nó cứu cánh.

Chứ thật ra cái nhân quả thì nó xảy ra mọi người, mình Thương cũng không hết đâu, mình Bi cũng không hết đâu. Nghĩa là mình Bi cái này rồi, nó tới cái khác, nó không hết, nhưng mà nó thực hiện để cái tâm giải thoát, cái cuối cùng, cái cứu cánh nó thôi, nó cứu mình đó.

Cho nên mình thấy tại sao mình dễ xúc động trước cảnh đau khổ người ta hơn, tức là mình có đặc tướng tu tâm Bi.

Còn mình là cái người phòng ngừa như con nói thì từ đó là mình thích cái đặc tướng của mình, hay cẩn thận, dè dặt, kỹ

lượng phòng ngừa đó là tâm Từ.

Mình phải hiểu như vậy, mình mới viết bài nó mới rõ. Rồi con, con chờ chút xíu. Con hỏi đi con.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, như con hàng ngày người ta chải rửa mình, ... như vậy là tâm Từ hay là tâm Bi Thầy. **22:00**

[Trưởng lão]: Con nghĩ đến người ta như vậy đó, bây giờ con phân biệt:

Người ta chải con, con bực, tức là con thiếu tâm Từ với con, cho nên bây giờ con mới bực, con hiểu không?

Mà khi người ta chải, con không giận không gì hết, là con đã ngừa trước, con tỉnh thức rồi.

Cũng như bây giờ, nó chưa ai đụng chạm gì hết, thì mình giữ gìn cho nó, khi họ có đụng chạm vô mình thì mình hoàn toàn không bị động nữa, không có bị sân lên thì tức là con đã tu tâm Từ, con hiểu pháp độc nhất mà.

Nghĩa là bây giờ các con chưa có sân, mà các con chuẩn bị tu tất cả những cái này để tỉnh thức nó, để khi mà có người ta nói cái gì, cái chải mình, cái mình không sân,

tức là mình đã tu tâm Từ.

Còn đợi cho mình giận rồi đó, tức là mình bị cái ác pháp bên kia đó, rồi mình mới khởi sự mình tu, đó thì đó là đang tâm Bi. Bi cho mình và bi cho kẻ khác, mình đang khổ rồi mình mới tu thì Bi.

Mình thương mình quá đi, bây giờ để cho nó giận quá nó khổ, bây giờ phải nghĩ làm sao cho cách nào để xả cái tâm sân của mình đây, đó là mình đang Bi.

Còn cái mình chưa có gì hết, mình chuẩn bị. Như Thầy nói, Thầy biết Thầy có sân này, có tham này cho nên Thầy nói: “Tâm như cục đất, ly tham, sân, si” nghĩa là bây giờ Thầy chưa có, nhưng mà đây là Thầy tu cái tâm Từ. Đây là pháp độ nhất đi đến, mình biết cách tu, mình biết cách để cái Từ chỗ nào, mà cái Bi chỗ nào.

Còn đợi nó tới khổ rồi, đó là bây giờ mới Bi đó, mình thương mình là Bi rồi, bởi vì mình đang đau khổ.

Cũng như bây giờ Thầy nói: “Cái thân này phải bình thường, không có bệnh đau, không có nhức nhối chỗ này chỗ kia”. Đó là tu tâm Từ.

Còn đợi nó nhức nhối rồi mới con mới xả: “Cái đầu này nhức phải đi đi”. Nó đã nhức rồi thì mấy con tâm Bi mấy con, hành động đó là Bi tâm, con hiểu chỗ đó.

Rồi con hỏi Thầy.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, thí dụ như con bây giờ con thấy cái miếng chai,... 24.00

[Trưởng lão]: Cái đó là tâm Từ đó con, chứ không phải Bi con. Tại vì chưa có ai đập nó, không có ai đau khổ, nhưng mà lượm cái đó mình bỏ chỗ nào có chỗ, đừng có ai đập nó, là tâm Từ. Nó giữa bệnh hơn trị bệnh. Theo Liễu Huệ nói đó, đó là cái tâm Từ đó.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, nếu như vậy thì cũng như cô Thoa nói con cô Thoa nó chưa có hút chít, nó chưa có ăn chơi gì hết, mà cô Thoa ngăn ngừa, dặn dò ngăn ngừa trước như vậy là tâm?

[Trưởng lão]: Tâm Bi của cô đối với con cô.

Chứ phải chi mà con cô nó tu cái đó, thì nó giữ gìn nó, nó chưa có bị nghiện ngập, bây giờ nó ngăn ngừa đó là nó tu tâm Từ, cái đứa con cô là tâm Từ.

Bây giờ cô lo lắng, cô nhắc nhở nó đó là tâm Bi của cô đối với nó, cô ngừa nó, nó chưa có gì hết nhưng mà cô khuyên lớn nó, đó là tâm Bi của cô. Bởi vì mình bi là mình có thương người khác. Mặc dù nó chưa có nhưng mà cô thấy cái thời đại là nó trẻ, con cô sẽ có. Cho nên cô tu cái tâm Bi ở trên cái sự ngừa chứ không phải là gì.

Còn chính tu tâm Từ nó ngay đó nó không có cái gì hết mà đối với mình, ***còn hể mình khởi sự mình thương xót người nào bên ngoài hết đều là Bi hết, Bi là thương xót, mình thương xót, mà thương xót ở trong cái phòng ngừa.***

Còn cái này mình thương mình, mình tỉnh thức đừng cho nó xảy ra. ***Còn cái kia là tại cái đối tượng chứ không phải riêng cô, nhưng mà nếu mà cô để cho con cô bị nghiện thì cô sẽ mất cái lòng Từ đối với cô. Cho nên cô Từ với cô, mà cô Bi với con cô.***

Cô khuyên con cô, nếu mà con cô có cái sự gì mà nó nghiện ngập thì cô khổ, cho nên cô ngăn ngừa trước là cô Từ với cô, nhưng mà cô Bi với con.

Nhận xét các con thấy nó rõ mà, mặc dù

nó chưa có nhưng mà không khéo nó có, cái bắt đầu khổ, con của mình, con hiểu chưa?

Bởi lẽ đó là cái pháp, không lẽ Đức Phật đưa ra nói Từ, Bi, Hỷ, Xả, rồi Từ phải hiểu theo Từ chứ. Mấy con cứ lộn xộn Từ với Bi, hai cái nó dính chùm nhau à. Rồi mấy con còn nói nữa: tâm Từ, tâm Bi nữa, có Từ phải có Bi. Tại vì mấy con hiểu lộn xộn; chứ nếu mà Từ, Bi nó có một cái thôi, nói một cái tên gì đó cho nó chắc ăn đi, sao mà hai cái lộn xộn quá vậy.

Tại vì sao mà nói nó bốn pháp lộn mà giờ mình nói có một. *Sự thật ra trong một cái pháp này thực hiện thì nó có Bi, tức Bi, Hỷ, Xả ở trong đó hết, nó mới giải thoát chứ. Nhưng mà cái pháp mình đang tu nó độc nhất, thì mình phải nắm lấy cái chỗ độc nhất này, chứ không mình lộn. Lát mình tu tâm Bi, lát mình tu tâm Từ, lúc tôi tu tâm Hỷ, lúc tôi tu tâm Xả.*

Tu như vậy nó lộn xộn, nó đâu có được, nói Tứ Vô Lượng Tâm, bốn cái pháp hẳn hoi chứ, thì mình ôm cái pháp nào thôi. Mà Đức Phật còn xác định nó là pháp độc nhất. Ôm một cái thôi ai ôm hai, ba cái. Chứ phải chi mà Đức Phật nói ôm một cái mà thành bốn

cái thì thôi như vậy cũng đúng. Nay ông Phật ông đâu chấp nhận, không có chịu, ông nói nó là Pháp độc nhất, bây giờ mình tu tâm Từ là tâm Từ, tâm Bi là tâm Bi, tâm Hỉ là tâm Hỉ, tâm Xả là tâm Xả.

[Tu sinh]: Thưa Thầy bốn cái tâm này thì tu tâm nào cũng được.

[Trưởng lão]: Tu tâm nào cũng được.

*Nó hợp, tôi thấy mọi người đau khổ là tôi khóc, tôi thương quá là tôi biết tôi **tu tâm Bi**.*

*Còn mà tôi chuẩn bị tôi ngăn ngừa, tôi không cái tình cảm, tôi không có, ai đau khổ gì tôi cũng thân nhiên hết. Tôi biết tôi không có đặc tướng tâm Bi, con hiểu không? Cho nên vì vậy mà tôi biết tôi phải cẩn thận, coi nhà cửa rồi sắp xếp này kia, rồi kỹ lưỡng cẩn thận, rồi mấy người này **tu tâm Từ** được.*

Tại vì cái bản tính đó, cái tính đó, có người thì họ bừa bãi, phải không mấy người đó không có tu tâm Từ được đâu, nên tu tâm Bi.

Tu theo đặc tướng mà mấy con. Khi mình học những cái pháp này rồi mình biết

mình đang tu cái tâm gì.

*Cái người người ta vui vẻ, đụng cái gì người ta cũng vui vẻ, biết là người ta **tu tâm Hỉ**.*

Còn cái người nào *thôi kệ, kệ nó, họ **tu tâm Xả** đó con. Hướng dẫn họ họ kệ họ bỏ sạch, chuyện lớn, chuyện nhỏ gì họ cũng kệ hết, đó là tâm Xả. Cái đặc tướng đó. Hỏi gì họ cũng bỏ qua được hết đó là tu tâm Xả, bởi vì có người vậy chứ, bộ Thầy nói không có sao.*

Còn cái người họ không chịu bỏ qua đâu, họ tu tâm Xả sao được, họ không chịu bỏ qua mà, cái đặc tướng họ như vậy thì họ làm sao mà tu được.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như con thì có hai người chuyên môn đi ăn trộm chó đó Thầy, thế cái thôn trên nhà con họ mất nhiều chó quá họ bực họ mới vậy, có hôm họ bắt được hai anh đi xe máy mới đánh.

Thực ra thì lúc đầu thì bản thân con cũng thấy họ sân lên, họ mất nhiều quá họ sân lên, họ gập, họ bắt được họ đánh. Thế thì con ra con nhìn thì con thấy họ đánh, thì con bảo thôi đừng đánh nữa. Khuyến người

ta thôi, thế nhưng rồi cứ mỗi người một cái, rồi đánh chết một anh, còn một anh thì sắp sửa đưa đi viện tí chết nốt.

Con nhìn thấy như thế tự nhiên con thương, con nghĩ là cái tâm Bi của con, như lúc đầu là con can ngăn họ là con tâm Bi hay là tâm Từ?

[Trưởng lão]: Con ngăn đó là tâm Bi đó con, thấy họ đánh là con ngăn đó là tâm Bi, tâm Bi nó thực hiện con, bởi vì mình thấy trước cảnh khổ người khác, bao nhiêu người xúm đánh hai ông này đang ăn trộm chó. Cho nên con ngăn, con nói lời nói nào là con thực hiện tâm Bi hết. *Ngay khi mà con thấy hai người này bị bắt đánh, con xót xa cũng là tâm Bi nó thực hiện ra đó, đó là tâm Bi.*

[Tu sinh]: *Thưa Thầy, nếu mà ở trong cái Tứ Vô Lượng Tâm có nói là nên thương người ăn trộm, thế thì thương vào lúc nào?*

[Trưởng lão]: *Thương lúc nó chưa ăn trộm, chưa bị bắt đánh, mình thương nó vậy đó.*

Con bắt đầu khởi sự cái tâm Bi con khuyên nó, để khi thấy nó bị bắt nó bỏ tù

hay bị đánh đó. Con khởi sự đau xót trong lòng con thì tức là con thiếu tâm Từ với con, con ngăn ngừa trước; đợi mà thấy nó, thì Bi thôi, không có còn gì nữa.

Cho nên mình biết lúc nào mình Bi, lúc nào mình Từ. Nhưng mà ở đây mình tu pháp độ nhất, tu pháp độ nhất nó hóa giải tất cả những cái pháp kia, có vậy thôi.

Bây giờ, mình đây là Thầy hướng dẫn cho mấy con đi vào để nó đặc tướng của mấy con ở đâu, thì mấy con thực hiện tâm đó ở đâu. ***Còn nếu mấy con thấy tâm mình bốn cái này nó không có, thì mấy con phải tu theo Tứ Niệm Xứ rồi.***

[Tu sinh]: Thưa thầy, nếu như mà mình cái tâm Từ nó rất ráo, mà mình tu tâm Từ, cái tâm mình mà mình tu rất ráo cái tâm Từ, thì cái tâm mình nó có bất động không?

[Trưởng lão]: Nó bất động con

[Tu sinh]: Nếu mà mình tu tâm Bi thì mình vẫn bị động?

[Trưởng lão]: Nó bị đối tượng động, nhưng mà thực hiện tâm Bi tới cuối cùng nó cũng bất động, con, nó bất động.

Tu tâm Bi, nó có đối tượng cho nên nó

để làm động mình lắm.

Còn tu tâm Từ, bây giờ thân con chưa có bệnh, con biết là nó sẽ bệnh, cho nên là mỗi khi mà mình chưa bệnh thì mình tác ý trước. Để tới chừng nó bệnh rồi mình tác ý tới đó là nó mình tâm Bi thôi.

Cho nên tâm Từ nó ngừa hết, nó ngừa hết. Cho nên cái cuộc đời tu mình ít có xảy ra, nó ngừa lại. Nó chưa bệnh mà nó bảo: “Thọ là vô thường, cái thân này bình thường nghe, không có được đau bệnh, không được nhức đầu, không được mỗi tay mỗi chân, bữa nay là tao tu nhiếp tâm an trú, mà vô đây là mà chết”. Mình hăm dọa nó vậy, bao giờ cái bệnh nó không có tới.

Còn mấy con đợi tới bệnh rồi mấy con mới dùng đưa tay ra tôi biết, “An tịnh tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”, đó là mấy con tới bệnh rồi.

Còn bây giờ người ta chưa có bệnh, người ta tác ý người ta chuẩn bị để nó đừng có bệnh. Bởi vì cái thọ nó vô thường lắm con, bữa nay nó còn mạnh, ngày mai nó xụi cái tay, bữa nay tôi còn cầm viết tôi viết được, bữa nay tôi hết viết rồi, trời đất ơi cầm làm

sao nó không có điều khiển được vậy, nắm cây bút lên không được.

Các con đừng có tưởng là mình mạnh đâu nha. Bây giờ mình mạnh cầm cây viết lai lải nè, ngày mai nó xụi mấy cái ngón tay này rồi, tôi cũng còn đưa lên đưa xuống, mà mấy cái ngón tay này nắm cây viết không có được. Mấy ngón này nó cứ vúi vúi vô này, nó làm như là cái cào cỏ rồi, cái kiểu này chết rồi.

Rồi lúc đó, bây giờ cái này không biết nó rối loạn gì không biết, ở trên đầu mình nó rối loạn thần kinh kiểu nào đây, bây giờ cái tay nó cứ vúi vậy. Không cái trường hợp này có chứ không phải không đâu mấy con, coi chừng đó.

Thầy nói chuẩn bị cho sự tu tập của mình, để mình làm chủ được đó. Mà mấy con hợp với cái nào tâm Từ hay tâm Bi. *Tâm Từ thì mấy con phải chuẩn bị nó từng mặt hết; còn tâm Bi thì mấy con cứ đợi nó tới đau rồi mấy con mới tác ý, thì tác ý năm ba ngày nó mới hết, chứ không phải một ngày mà hết đâu.*

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Như vậy là nó chậm hơn tâm Từ luôn hả Thầy?

[Trưởng lão]: Tâm Từ nó ngứa hết, nó không có xảy ra. Còn tâm Bi nó có rồi, nó chậm hơn, nó đã có nghiệp.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Thí dụ như hồi đó là ba con chỉ có có một cái tiệm,..**33.35**. Chung quanh người ta gọi đồ ra riêng đóThầy. Xung quanh đó thì có, một cái, tự nhiên nghe xoạt xoạt, xoạt xoạt, mở cửa ra ngoài, thì thấy có một cái chú cũng chạc tuổi ba con vậy đó, mới mở rọc bao để mà lấy ăn cấp xuống, ông cấp vác vác mấy cái vầy này.

Thì hôm con ra thì thấy, ông thấy, ông hoảng ông ôm ông chạy, ổng ôm ổng chạy. Thì ba con mới kêu lại, kêu, quá trời kêu, ông càng chạy hung, ba con kêu nói chuyện nói chuyện, thì ông lại đứng lại. Ba con nói không sao đâu, ông lấy chút về ăn đi. Chứ tại ông không có, ông mới ăn cấp; chứ còn người, ý là nhìn thấy chú đang hoảng rồi, ăn mặc kể như, mà đi ăn cấp như vậy, là ba con nghĩ chắc là hoàn cảnh khó khăn lắm. Tội, ba con lại cho thêm mấy bắp, vậy thì cái đó là cái tâm gì?

[Trưởng lão]: Là tâm Bi con. Cái suy nghĩ đó, cái suy nghĩ, cái chú này chắc là chú gặp cái trường hợp nào khó khăn lắm,

cho nên chú mới lấy, đó là cái tâm Bi nó thực hiện đó.

*Thực hiện qua cái tư duy nó, cho nên kêu chú lại chú lấy thêm mấy bắp nữa đi, đó là tâm bi. Chứ có nhiều người thấy nó vậy la làng kêu: Bớ làng xóm ơi có ăn trộm ăn cắp, bắt nó dùm tôi. Đó là **ác tâm** chứ không phải tâm Bi, tâm Từ gì hết.*

Rồi con hỏi Thầy!

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy, con thí dụ như là, con ở bên cạnh một người đó cùng chơi với con mà họ khổ, nhưng mà con nghĩ người này khéo ở với họ, thì có khả năng họ **35.10**,... con nghĩ đó là tâm Xả.

[Trưởng lão]: Con khéo léo, bởi vì họ chưa có giận con. **Nhưng biết cái ông này hay giận này, bây giờ mình phải khéo léo, ở gần ông mình phải khéo léo, đó là tâm Từ.**

Mình phải hiểu từng chút, từng chút cho đúng cách, để cho mình biết được cái Tâm Từ, mà mình khi đó, mình chỉ ôm một cái pháp độ nhất của nó.

Mình hiểu rõ, chứ không khéo không biết cái tâm Bi, tâm Từ ở chỗ nào. Cho nên

do đó mình không có áp dụng được, không có áp dụng được rất ráo, cho nên cuối cùng mình tu lộn xộn, khi mình tu lộn xộn thì nó không tới đâu.

Bởi vì ở đây là những cái pháp mà Thầy dạy mấy con độc nhất, để sau khi áp dụng vào từng cái tâm niệm của mấy con, biết đây là cái tâm niệm để lúc này tôi thực hiện tâm Từ, lúc này tôi thực hiện tâm Bi. Chứ còn không khéo đó, thì mấy con lúc thì tu tâm này.

Tôi thực hiện một pháp một. Tâm Từ tôi phải tu như thế nào, suốt ngày tôi phải tu tâm Từ, rồi ngày hôm sau tiếp tục tôi tu tâm Từ, lúc nào tôi cũng tu tâm Từ để tôi đi tới rất ráo. Nó không có lộn xộn, nó lộn xộn nó làm cho cái sức nhiếp tâm, cái sức tu ở trong cái pháp đó nó yếu đi, bởi vì lúc mình tu cái này, lúc mình tu cái kia bị yếu hết. Mình chỉ thực hiện tâm Từ của mình thôi.

Nhưng mà Thầy nói thực sự là, hầu hết trước mặt chúng ta nó luôn luôn lúc tu tâm Từ, lúc tu tâm Bi, lúc tu tâm Hỷ, lúc tu tâm Xả. Nó luôn luôn tu, nhưng mà khi vào ôm, mình thấy cái đặc tướng của mình thế

nào rồi, thì ôm cái pháp đó. Ôm một pháp, tới chuyên nhất mà, chuyên nhất.

Không lẽ là bây giờ tôi vừa học Kỹ sư cầu cống, mà tôi vừa học Luật sư, mà tôi vừa học Bác sĩ nữa sao? Mình học như vậy nó lộn xộn hết sao, có phải không, mấy con thấy, không phải đâu. Tôi học Kỹ sư cầu cống, tôi chuyên môn học làm Kỹ sư cầu cống, rồi tôi ra nghề tôi làm cái chuyện đó là tôi thành công. Còn bây giờ lát tôi làm Bác sĩ, lát tôi cầm kim tôi chích, rồi một lát tôi lại đi cãi tội cho người ta, như vậy tôi làm đủ thứ, tôi sẽ không bằng ai hết đâu!

[Tu sinh]: Kính bạch thầy! Trong nhà con thì ông chồng con rất nóng tính, những lúc ông ấy rất nóng tính thì ông sốt 38 độ, thì khi như thế thì con không muốn nói gì. Sau thì, khi mà, con chờ khi nào ông ấy thật vui vẻ, thì bắt đầu con mới phân tích, như thế thì con chưa hiểu chỗ Tử và Bi ở đây ạ.

[Trưởng lão]: *Bởi vì con thấy ông hay giận, nên đau khổ, chờ cho cái cơn ông đau khổ xuống, bây giờ con phân tích cho ông, tức là **con đang thực hiện tâm Bi đối với ông ta, để cho ông ta chuẩn bị đừng có giận nữa.*** Bởi vì con khuyên ông ta mà, chờ

cho ông ta hết giận, chứ hồi ông giận con lại khuyên coi chừng ông nện cho con cây. Cho nên đó là đối với ông, là con muốn cho ông đừng có giận nữa, cho nên con mới khuyên đó là tâm Bi.

Còn đối với con là con thực hiện tâm Từ, con hiểu không? Mà con nhẫn được, con giữ được con không giận, tức là khi ông ta sân, mà con giữ được, tức là con tâm Từ đối với con, chứ mà con la cái nữa tức là con hết Từ. Bởi vì khi mà mình tu, mình giữ mình được trước cái cảnh mà người khác sân, mình giữ được. Thì lúc bấy giờ đó là mình tu tâm Từ, nó không có khởi cái sân của mình.

Ông sân, ông tức, ông la ông lới, nó nhiều cái nó làm cho mình cũng tức lắm, nhưng mà mình cố gắng mình giữ cái tâm của mình nó không có giận. Mình biết cái người sân, giận này, họ không còn sáng suốt nữa đâu, họ nói đụng đầu họ nói nẩy. Họ muốn cho cái cơn sân của họ hết là họ cứ đập ở trên đầu mình.

Họ lòi cái chuyện gì ở trong nhà, mà con làm cái chuyện phải, họ cũng lòi ra họ nói bậy, để cho con tức, làm cho họ hả cơn

giận. Làm cho, hể có người nào mà cãi họ một cái là họ thấy họ nhẹ xuống, còn nếu ai cũng im lìm, họ lại còn tức luôn.

Nhưng mà họ làm một hơi thì họ hết, vì vậy cho nên họ muốn chọc cho mọi người khác tức như họ, vậy đó, là họ cũng mau hết. Thành ra do đó mấy con đừng có có để cái tâm sân của mấy con theo cái đối tượng sân đó, thì do đó mấy con tâm Từ.

Rồi khi mà ông ta hết sân rồi, thấy ông ta vui vẻ, con cũng phân tích những cái điều kiện đó, đó là tâm Bi. Con giúp cho ông ta, để ông ta đừng có, tức là thương ông ta, đó là tâm Bi. Biết cái cơn sân ông quá khổ, đó là tâm Bi.

Còn mình mà giữ được mình rồi, hoặc mình tu cái tâm Từ mình rồi. Mình không có thực hiện tâm Bi thì không khuyên nữa, ông làm gì đó ông làm, tôi không biết nữa.

Tôi chỉ biết tôi không giận, không tức ông thôi, là tôi tu cái tâm Từ của tôi, tôi hết.

Tôi không có móng gì hết, tôi thấy chuyện mà ông giận này kia nó là nhân quả, ông tạo nhân nào thì ông phải chịu thôi.

Tôi giờ có khuyên cho ông, ông không có nghe đâu, tôi có Bi bao nhiêu thì ông không có nghe tôi đâu, mai một ông cũng còn vậy à, cho nên tôi có nói cho mỗi miệng tôi, cũng vậy thôi.

Do đó tôi cố gắng tôi thực hiện tâm Từ của tôi, đừng tôi chuẩn bị mai một ông có chửi nữa, tôi cũng bình thường, đó là con thực hiện tâm Từ.

Chứ còn không khéo thì vừa thực hiện tâm Từ, vừa thực hiện tâm Bi. Mình thương xót cái mình thực hiện tâm Bi mình liền, thì nó làm cho nó bị phân tâm của mình rất nhiều, rất nhiều, cho nên mình không có chuẩn bị. Mình biết rằng bữa nay ông chửi, ngày mai ông chửi, không thể nào trật cái ông này, ông hay sân lắm; cho nên vì vậy mà mình chuẩn bị cho mình, chuẩn bị cho mình, là mình không bao giờ có cái để cho mình khởi cái tâm sân lên.



I72-(LCK-072B)

- * Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm
- * Tịnh chỉ hơi thở
- * Cận tử nghiệp cô Liễu Kim



Con hỏi Thầy

[Tu sinh]: Có việc này con thường thường con ... họ bắt con là ăn cái con don nó giống như con tôm nhỏ nhỏ nó bé bằng cái tăm ý, họ bắt con nuốt sống thì con sợ con không nuốt, họ mới bảo con không nuốt thì con không ra biển, không chịu đi bơi họ dìm con xuống đáy biển. Họ bảo nếu mà lấy được cát lên không ăn cái con đó cũng được, không lấy được cát lên, họ bắt phải ăn cho ... Thế thì con lấy được cát lên thì trên ... họ không tin họ dìm con sau rồi cuối cùng con phải lấy một cái bọc con lấy lên, đấy là điều thứ nhất. Cái điều thứ hai là thường năm nào con cũng phải đi lấy cát như thế, ở cái nhà nghỉ Công Đoàn ở mãi dưới Sầm Sơn Thanh Hóa thì có hai người ăn trộm họ đánh gần chết như cô Hoa vừa nói. Con mới bảo đừng có đánh người ta nữa, đánh chết người

ta, thế là họ đánh con luôn. Thưa Thầy hai trường hợp đó là tâm gì?

[Trưởng lão]: Cái trường hợp đó, bây giờ trong cái vấn đề, trong cái trường hợp đầu tiên người ta bắt con ăn cái con tôm, con tép nhỏ vậy đó, nếu mà con không ăn thì nó nhận con xuống nước phải không? Nó bắt con

[Tu sinh]: Máy lần con phải lấy đất dưới đáy biển họ mới tha, xuống họ.

[Trưởng lão]: Nghĩa là con không biết lội phải không, mà khi mà tập lội nó bảo con ăn qua con tép, con tôm đó, thì con mới biết lội phải không? Ý nó vậy mà, còn không con không ăn thì nó trấn nước con, nó bắt con phải lặn xuống nó hất cát lên, nếu hốt được, đem lên được thì nó mới thôi, còn đem lên không được thì nó bắt con ăn cái con tép đó, có phải vậy không?

[Tu sinh]: Con bạch Thầy là ăn sống ngay ngoài biển đó Thầy.

[Tu sinh]: Ăn sống đó, Thầy biết con tép họ ăn sống, có nhiều người họ bắt họ ăn sống, họ nhai, họ nuốt họ ăn tươi, nuốt sống, họ như con beo con cọp chứ đâu có. Nói chung là con người nó chưa có cái tâm

Từ, tâm Bi thì người ta vẫn ăn như thường. Bây giờ muốn nói về cái vấn đề mà ăn cái con vật đó, người ta bắt mình ăn, mà bây giờ mình không ăn thì đó là tâm Bi của mình, mình thương xót cái con vật đó mình không nỡ ăn, đó là tâm Bi. Còn con muốn không ăn mà không bị người ta ép buộc lòng con phải lặn xuống nước, con lặn xuống nước con hốt cát để thực hiện cái lòng, cái sự không ăn của con tức là con thực hiện cái tâm Từ của con, con hiểu không? Nghĩa là người ta bị ép bị bắt buộc, cho nên con phải ráng con lặn, cái hành động con lặn xuống nước, rồi con hốt cát lên, rồi hốt lên thì nước nó tan mất đi, thì người ta không có tin con lặn xuống cái đáy biển và đo đó.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Người ta dìm con xuống, còn con không biết lặn, con sợ đáy biển sâu, họ bắt con phải, chứ con không biết bơi đâu ạ.

[Trưởng lão]: Chưa! Họ mới nhận con ba, bốn người, nhận cái đầu con xuống dưới biển, gài cây xuống miết, rồi chùng nào hốt cát lên được thì lên tìm mới thôi. Thì con hốt không được cho nên con con mới kiếm cái bọc, con hốt cát bỏ vô cái bọc rồi con mới sách lên được thì họ mới thôi. Thì đó là

thực hiện, con thực hiện đối với con là thực hiện tâm Từ, tâm Từ với con, con không có nở mà ăn. Không cái chỗ đó là con thực hiện cái tâm Bi của con, con không nở con giết cái con vật cho nên con mới chịu đựng cái điều kiện hành hạ đó, hoàn cảnh đó. Nhưng mà cái đó là con thực hiện hoàn toàn thực hiện vì cái sự chết chóc của cái loài chúng sanh mà con không nở con ăn cho nên đó là tâm Bi của con, chứ nó không phải tâm Từ. Chịu được những cái hành hạ, được những cái họ bắt con lặn xuống cái hồ cát lên cũng là tâm Bi, vì thương xót con Tâm.

Còn về hai người ăn trộm mà bị đánh rồi con ra con can chúng đánh con luôn, con can. Bởi vì họ mất của nhiều quá họ tức rồi, cho nên họ bắt được hai ăn trộm này họ đập cả một cái xóm của người ta. Một cái làng của người ta người ta đập. Cho nên con ra thì họ nói con cũng tội nó đó, rồi đập luôn con, cho nên con quên. Cho nên ở đây con cũng phải sáng suốt, thực hiện tâm Bi, hiện mà con thấy bị đập con nói, con bị đánh là do cái chỗ tâm Bi của con chứ không phải tâm Từ. Bởi vì thấy người ta đau khổ mình đến mình can ngăn đừng đánh tội nghiệp, thì họ đánh con luôn, thì đó là tâm Bi, con do tâm bi mà con bị đánh. Do đó con thiếu

sáng suốt cho nên khi con bị đánh là con thiếu tâm Từ đối với con.

Rồi con, con hỏi Thầy.

[Tu sinh]: Dạ thưa thầy cho con hỏi là hành giả như con là Tâm Từ hay tâm Bi, dùng Bi tâm đối lại với tâm Hại có phải không thưa Thầy.

[Trưởng lão]: Cái tâm Bi nó sẽ đối lại với cái tâm Hại con, còn cái tâm Từ nó đối với tâm Sân.

[Tu sinh]: Con muốn hỏi ở đây là Bi tâm đối lập với tâm hại như thế nào? Con muốn Thầy giảng cho con nghe được không?

[Trưởng lão]: Bây giờ cái tâm Bi nó sẽ đối như thế này, để Thầy chỉ cho thấy rõ. Trong cái tâm của mình, mình khởi nghĩ, mình thấy ghét, mình tìm cách hại cái người đó, làm cho người đó có những sự khổ đau đến cho họ. Cho nên người có tâm Bi thì không bao giờ có cái tâm hại người, không có làm cho người khác khổ. Thì đó là cái tâm Bi nó đối, nó làm cho cái tâm Hại người không có còn nữa, nghĩa là mình nghĩ bây giờ cái người này họ hung dữ mình phải tìm cách đánh cái người này một bữa cho nó ớn đi, phải không, đó là cái tâm hại, hại người

ta, đánh người ta đó là cái tâm Hại. Cho nên cái người có tâm Bi thì người ta không có làm cái điều đó được, không có làm cho người khác đau khổ. Cũng như bây giờ đó, con thấy cái người đó mình cái B40 đó nó bị ngã đi, con nói dựa gần gốc cây này được, con nói thôi mình lấy cây đinh này, mình đóng vô cái cây này cho cái cây này đừng có ngã ra, thì tức là con không có tâm Bi. Nếu mà con có tâm Bi thì con nói không được, đóng như vậy là cái cây này nó bị cây đinh đó đóng vô nó khổ, sót quá, đó là tâm Bi, cho nên khi có tâm Bi thì nó làm cho cái tâm Hại con nó không còn có, cho nên gọi là đối với tâm hại. Đối lập, hễ có Bi thì nó không có làm cái gì đau khổ cho chúng sanh cả.

Cũng như bây giờ con thấy cây cỏ nó mọc ra đường, mà con thực hiện tâm Từ thì khác, mà con thực hiện tâm Bi thì cái cây cỏ này nhổ cho nó sạch cái đường này đi. Mà nếu mà con có tâm Bi thì con không bao giờ con nhổ cây cỏ đó đâu. Con tâm Từ thì con nhổ đó, con tâm Bi là con không nhổ đó. Ủa khoan, Con có tâm Từ thì con không có làm cái cây cỏ đó con nhổ bỏ đâu, còn cái người nào mà họ nhổ cái cây cỏ đó họ bỏ con có tâm Bi con đem lại. Còn bây giờ trên cây

cỏ đó con có tâm Bi, mà cái người nào làm cho cái cây cỏ đó nó bị héo, bị úa hoặc là nó đang bị nắng khô, con có tâm Bi, bởi vì nó đang đau khổ, con lấy nước con đổ vô, đó là tâm Bi. Còn cái tâm Từ, thì con thấy cây cỏ đó nó cắn cái chỗ cái thân con quết, thì con có tâm Từ thì không bao giờ con nhổ cây cỏ con ném đâu, nó tâm Từ. Nó không có làm đau khổ chúng sanh. Còn cái tâm Bi nó đối với tâm hại, cho nên nó Thấy cái vật bị hại đó thì nó chăm sóc. Mà nó khởi sự để nó hại thì nó không hại, thì nó thuộc về tâm Bi.

Rồi, con hỏi đi.

Bạch Thầy! Thưa Thầy, cái cảnh của con nó là cái Hỉ tâm là nó luôn luôn lúc nào cũng tập xả tâm vì Hỉ là vui mà ví dụ như mình có Xả tâm tức là mình không chấp vào cái lỗi của người khác, vì khi mình Xả tâm thì mình rất là hoan hỉ, như vậy cái Hỉ và cái Xả thì nó phải song hành với nhau làm sao nó tách rời ra được?

[Trưởng lão]: À nó sẽ tách rời ra con, bây giờ Thầy tu một cái pháp độc nhất, thì coi như mình có xả mới có tâm hoan hỉ, cho nên cái xả nó đi trước, cái hoan hỉ nó đi sau. Nhưng mà ở đây Tứ Vô Lượng Tâm, cái tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỉ trước, còn cái tâm Xả

sau. cho nên nó không theo thứ tự đó, nếu khi mà con có xả được thì con mới có hoan hỷ, đó là cái bình thường, cái bình thường của cái tâm Xả. Còn cái này không phải, cái hoan hỷ và tâm hoan hỷ con chưa có xả gì hết. Con tập hoan hỷ, con tập vui cho nên gặp cái trường hợp mà làm cho con chướng ngại con vẫn vui. Con tập cái tâm hoan hỷ đó, tâm vui đó, người ta chửi con không giận, con luôn luôn con vui, con hiểu không? Cái đó nó tách lìa như vậy đó, cho nên nó không có Xả mà nó vui, mà nó vui thì coi đương nhiên nó xả nhưng mà nó không có xả. Nó không có xả nhưng mà tự nó xả. Cho nên nó không thể nào mà tập trung nó là xả được, còn cái này con Xả rồi con mới Hỷ. Thì hai cái này con phải lưu ý này, Xả mà Hỷ thì nó đi ngược với Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả. Hoan hỷ cho nên nó là pháp độc nhất, trong hoan hỷ thì nó phải có Từ, có Bi và có Xả, con hiểu không. Nhưng mà mình tu tâm Hỷ chứ không phải tu tâm Từ, tâm Bi có kệ nó tôi không biết, tôi chỉ biết hoan hỷ thôi. Chỉ biết có cái vui tôi thôi. Còn cái vấn đề đó nó phụ, kệ nó nó xả nó làm sao kệ nó tôi không biết. Nhưng mà sự thật ra khi mình có hoan hỷ nó có Từ, có Bi trong đó đủ, có xả trong đó rồi. Cũng như mình tu

tâm xả thì nó cũng có Từ, Bi, Hỉ nó ở trong đó rồi. Nếu không có làm sao mình gọi là xả. Nhưng mình không có tu nó, mình chỉ tu một tâm này thôi. Con hiểu chưa? Cho nên nó tách rời ra, nó tách rời ra là cái kia hể cái này nó thực hiện được thì cái kia nó phải có thôi, nhưng mình không phải tu cái đó, nó là pháp độc nhất.

[Tu sinh]: Thưa Thầy như vậy là trong cái Đức Hỉ Tâm là nó có tâm Từ tâm Bi luôn

[Trưởng lão]: Nó phụ, cái đó nó phụ theo thôi, còn chính nó là cái tâm hỉ con, cho nên tôi tập tôi vui, tôi tập tôi vui trước cái ác pháp tôi cũng vui. Trước cái thiện pháp tôi cũng vui.

[Tu sinh]: Như vậy mình biết thì mình cũng nói luôn trong đó là Từ, Bi luôn ,rồi có tâm Hỉ trong đó luôn.

[Trưởng lão]: Thì mình chỉ nhắc khéo cho người ta biết rằng khi mà tôi tu Tâm Hỉ, thì nó sẽ có Từ, Bi và Xả nó có trong này, nhưng mà không phải tôi tu cái tâm này đâu. Tôi đang tu tâm Hỉ. Cho nên tôi tu tâm hỉ luôn luôn lúc nào tâm tôi cũng thới thới nó cũng thấy vui vẻ trước ác pháp cũng như là trước cái thiện pháp, nó y như nhau.

Thiện nó cũng vui mà Ác nó cũng vui. Còn cái thiện mà nó vui mà ác nó không vui thì cái này nó trật, nó sai. Nhất là cái ác pháp, bình thường tâm tôi không đau tôi hoan hỉ lắm, nhưng mà tôi đau tôi nhăn mặt, nhéo mày thì tôi không hoan hỉ, tôi không có hỉ. Cho nên đau tôi cũng có hỉ, mà không đau tôi cũng hỉ, làm sao cho tâm tôi luôn luôn hỉ. Bởi vì phải triển khai cho nó thấu suốt rồi mấy con mới tu, mấy con mới thấy lợi ích lớn lắm. Phải biết cách Hỉ, chứ không phải Thầy nói cứ khà khà khừ khừ đó rồi mà tâm mình một cục giận hờn.

[Tu sinh]: Bạch Thầy tâm hỉ vậy nó đối lập với tâm gì?

[Trưởng lão]: Cái tâm hỉ để giúp cho chúng ta đối lập với cái tâm tị hiềm, ganh ghét rồi.

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy! Cái tâm Hỉ đối lập với tâm ganh ghét ạ?

[Trưởng lão]: Ganh ghét con.

[Tu sinh]: Tật đó rồi san tham... ganh ghét, ganh tị 12:12

[Trưởng lão]: Mình hoan hỉ thì cái đó nó xả hết rồi. Xả không còn, còn không hoan hỉ là nó ganh ghét nó tị hiềm.

[Tu sinh]: Thưa Thầy ví dụ là mình biết về cái tâm hoan hỷ là mình phải là không ích kỷ với thành công của người khác , mình hoan hỷ.

[Trưởng lão]: Thấy người khác làm công việc gì đó mình hoan hỷ, mình vui chứ mình không có ganh tị. Còn mình khởi sự mình thấy người này làm giỏi, người này thành công, người này cất nhà tốt mình không có, người này có xe hơi mình ghét cái người này quá, đó là không có hoan hỷ. Tâm hỷ thấy người ta thành công là mình vui mừng cái sự thành công của họ. Cũng như bây giờ trong mấy con có người tu chứng quả A la hán: Cái bà này ghét quá, bà tu trước mình thì cái đó là không hoan hỷ. Thấy người ta làm được mình mừng, mình ráng cố gắng mình tu tập mình theo.

[Tu sinh]: Thưa Thầy tâm Xả cũng tựa tựa như tâm Hỷ luôn phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Tâm xả coi như là ác cũng xả, thọ cũng xả, nó không có tu theo cái kiểu Hỷ con, mà nó tu tâm Xả. Tất cả những cái ác pháp gì nó cũng xả để nó đối trị tất cả tham, sân, si. Nó đối trị tất cả, nó xả hết, tham ăn nó cũng xả, tham ngủ nó cũng xả. Thầy nói nó xả hết, nó đối trị tất cả

những cái Tham, sân, si là tâm Xả. Tâm Xả nó rộng lắm.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con đang không biết cái tâm hoan hỷ thì nó hoan hỷ thế nào nữa?

[Trưởng lão]: Bây giờ con phân tích được con hiểu rồi đó, biết cái đối tượng của nó là cái gì đó. Bây giờ đó thì tâm Từ thì cái đối của nó là tâm Sân, mà cái tâm Bi thì đối với tâm hại, mưu mô, kế hoạch, hại người khác, còn cái tâm Hoan Hỷ đối lại với cái tâm ganh tị, ghen ghét, tị hiềm. Còn cái tâm Xả cái đối tượng của nó là Tham, sân, si nó xả hết ra. Nó xả đâu có còn, không có còn gì trong đó gọi là xả. Hiểu biết được cái mục đích của cái tâm đó để nó làm gì? thì mấy con sẽ rành rẽ trên cái sự tu tập của mấy con. Rồi, còn gì nữa không con. Bây giờ hỏi xong rồi, còn hỏi gì Thầy nữa để lo về làm chứ. Một tiếng đồng hồ rồi. Con hỏi đi con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con muốn hỏi: Con có cái công việc hàng ngày thì con hay phơi lúa, con thì hay phơi một nắng rồi để cho người khác phơi, ví dụ con phơi nửa rồi sau con nghỉ con để cất đi chỗ khác thì đó là tâm của con nó là tâm Bi phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Con cái đó là cái tâm Từ đó con, tại sao nó Từ con biết không? Bây giờ con đem đồ con phơi chỗ đó, người ta sẽ thấy chướng người ta, đấy là con ngăn ngừa trước, con đem con phơi chỗ khác để cho người ta đừng thấy chướng mắt đó là tâm Từ con. Nó cẩn thận, nó kỹ lưỡng từ đầu chí cuối đó. Để cho người ta chướng: Trời ơi phơi đồ gì mà cái đường đi ra, đi vô gì mà phơi trên cái hàng rào mà giăng tùm lum như thế này. Đó là mình đã làm cho đi đến cái phiền phức người ta rồi, tức là mình không có cẩn thận vì vậy mình thiếu tâm Từ. Nó chưa xảy ra mà mình ngăn ngừa trước nó là tâm Từ.

[Tu sinh]: Con muốn hỏi Thầy ví dụ mình là người mẹ, người vợ hay lo quán xuyến công việc gia đình đó là tâm gì?

[Trưởng lão]: Tâm Từ con, để nó được đầy đủ đem lại cái sự an vui cho cả gia đình của mình đó là tâm Từ, con quán xuyến hết mọi cái dù cực khổ gì con cũng cố gắng để mà làm cho được cái điều kiện đó, đó là tâm từ con đã thực hiện Tâm Từ đó. Nó chưa có xảy ra sự khổ trong gia đình, mà con muốn nó luôn luôn nó được yên ấm, nó được vui vẻ, nó được bình an mà con thực hiện đến nội trợ, công việc trong gia đình con gánh

vác hết để cho mọi người được yên vui đó là tâm Từ con thực hiện.

[Tu sinh]: Con xin hỏi Thầy bây giờ thí dụ như con của con, con muốn mua một cái gì đó cho con của con thì đó là tâm Hi. Con con chưa có thì con mua cho con con thì đó là tâm gì?

[Trưởng lão]: Tâm Từ con, để cho nó được vui đó, mình làm cho người ta vui thì đó là cái tâm Từ. Bây giờ con nghĩ con của con nó không có cái món đồ đó mà bạn bè của nó có mà nó không có. Con sẽ mua cái món đồ đó con cho nó đó là cái tâm Bi đó con, chứ không phải tâm Từ đâu, để làm cho nó không có Thấy nó thua sút bạn bè, nó không có khổ, đó là tâm Bi con đối với nó. Nhưng mà con lo lắng cái chuyện đó là con đối với tâm Từ của con. Con làm tròn bổn phận con. Mặc dù bây giờ là nó chưa có đòi hỏi, nhưng mà con đã mua sắm cho nó trước, tức là đối với con là cái tâm Từ, để con thấy cái bổn phận làm mẹ con nó không có thiếu, không có để con mình khổ. Nhưng mà đối với đứa con là con tâm Bi đó. Con thương nó, thương người khác, làm cho người khác đừng khổ, đó là tâm Bi. Để tới chừng nó khổ rồi, nó đã khổ rồi thì con

thực hiện cái khổ đó cho nó thì bắt đầu bây giờ nó có cái gì, cái đó là cái tâm Từ của con để ngăn ngừa. Nhưng mà đợi tới nó khổ con mới cho nó thì nó muốn, nó đòi con đó, nó ham muốn nó đòi con đó. Đó là con thực hiện cái tâm Bi mà con thỏa mãn cái chỗ đó, tâm bi đối với nó. Còn bây giờ con ngừa là tâm từ con, con mua trước là con từ, chứ nó chưa có nhưng mà. Cái hình thức đó Bi đối với nó nhưng mà Từ đối với con. Để ngừa thôi, cho nên đó là cái tâm Từ đối với con. Còn cái tâm bi khi mà nó đòi hỏi, nó khổ sở nó muốn cái đó không được, nó đòi con mua thì đó là hiện giờ con mới mua con cho nó là tâm Bi. Con phân biệt được cái chỗ này con mới Thấy rõ, bây giờ thí dụ như con con bây giờ nó chưa có đòi, nhưng mà con thấy bạn bè của nó có cái đó. Con mới sắm cho nó, tức là con tâm Từ con đối với nó. Còn khi mà nó có những cái sự ham muốn rồi con mới mua sắm nó là con mua sắm để cho nó vui đó. Không có làm cho nó khổ nữa, đó là tâm Bi. Bởi vì nó đang có ham muốn, nó đang khổ thấy nó buồn bực con làm cho nó hết buồn bực nó hết khổ đó là cái tâm Bi con đối với nó. Cũng như một người mà bị bệnh đau mình giúp đỡ họ cho hết bệnh đau thì đó là tâm bi đối với người

đó, cho nên cái đối tượng coi chừng cái Bi và cái Từ, cái từ nó nằm chỗ nào, cái bi nó nằm chỗ nào? Để cho mình thấy chỗ này phải phân biệt cho rõ.

[Tu sinh]: Thưa thầy con hỏi cái chỗ này. Bây giờ thí dụ như con này, con xin hỏi Thầy, về 19:30 (*đoạn này nhỏ, nghe không rõ lắm*)

[Trưởng lão]: Dường như nó mới vào đó, lần lượt rồi những cái điều kiện Thầy cũng sẽ hướng dẫn thầy cho nó cách thức cho nó biết nó tập tu đó con. Nhất là nó triển khai được cái tri kiến của nó, bắt đầu thử coi những cái bài làm của nó, nó đem làm rồi nộp cho Thầy, Thầy thử coi như thế nào, hướng dẫn cho nó. Rồi chừng đó nó sẽ cho nó đọc những cái bài của những người khác nữa để cho nó thu thập được những cái kiến thức của người khác về, cái phương pháp tu hành, càng lúc nó càng có những cái kiến thức nó hiểu thì nó dễ tu lắm con. Nó phải có cái kiến thức, những cái điều kiện những cái bài viết của mấy con nó cần thiết sau này thì Thầy thấy chú Vàng chú ghi lại những cái băng, những cái đĩa, ghi lại trên cái tập Sinh rồi đó con, thì sau đó nó sẽ có những cái dịp nó sẽ đọc, rồi nó sẽ thu thập những

kiến thức của mọi người để làm cho cái sự hiểu biết trên đường tu của mình, lần lượt thì tới chừng tu tập thì áp dụng vào những cái phương pháp tu thì bắt đầu lấy cái kiến thức đó mà áp dụng vô để xả tâm.

[Tu sinh]: Bạch Thầy là bài Khẩu hành trước đây con làm xong rồi Thầy.

[Trưởng lão]: Khẩu hành con làm rồi phải không con? Còn ở trong nhân quả khẩu hành chứ gì? Bắt đầu bây giờ con làm cái bài thân vô thường con, rồi các pháp vô thường, con đã làm mấy bài đó chưa?

[Tu sinh]: Dạ chưa!

[Trưởng lão]: Chưa thì con phải làm cái thân vô thường trước con? Phải tiếp tục thân vô thường. Con suy nghĩ cái thân vô thường như thế nào đó rồi mới làm tới cái bài các pháp vô thường. Con chưa biết để rồi Thầy sẽ nói với Nguyên Thanh nó cho mượn cái bài của nó, con sẽ đọc nó. Đọc để biết cách.

Rồi mấy con còn hỏi gì Thầy nữa không con? Cô Huệ Ân con? Con ngồi đó đi con, con đừng có đứng lên

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Con tu Tứ Niệm Xứ như tâm thanh thân, an lạc, vô sự rồi lúc

đó tịnh chỉ hơi thở hay là tu xong rồi mới tịnh chỉ hơi thở.

[Trưởng lão]: Con tu xong rồi đó, con tu các pháp xong rồi, con dành ra 5 phút, 3 phút con tu con tác ý cho hơi thở tịnh chỉ ngưng đi, mà ngưng đi rồi mà trở lại đang hoang, từ từ nó ngưng được.

[Tu sinh]: Con tu như vậy nhưng mà con nhớ lại Thầy nó thanh thân, an lạc, vô sự rồi mới tịnh chỉ hơi thở.

[Trưởng lão]: Rồi bắt đầu con giữ cái tâm thanh thân, chứ mình đừng có nín thở đừng có gì hết, thì Thầy sẽ hướng dẫn cho. Để đây rồi Thầy sẽ trả lời vô đây cho con nha. Nhớ tập cái điều kiện đó, sau khi mà cái thân nó có yếu đuối quá thì các con tác ý nó ngưng hơi thở, nó ngưng hơi thở lại rồi mình tự tại mình ra đi thôi, nó không có gì đâu mà sợ. Cho nên khi mình tác ý: “hơi thở phải tịnh chỉ” ngưng, thì mình giữ, con trở lại con giữ rồi cái tâm con bất động con, thanh thân, an lạc, vô sự. Con ở trong trạng thái thanh thân, tự động cái hơi thở nó muốn ngưng nó ngưng, nó chưa ngưng kệ nó. Nhưng mà hàng ngày mình tập, tới chừng đó nó ngưng, nó ngưng rồi con thấy con ở trong tâm thanh thân đó, rồi cái nó

ngưng, cái hơi thở nó ngưng nó không thở nữa. Nó không thở nữa thì con bảo nó thở trở lại, thì bắt đầu nó thở lại, rồi bắt đầu nó con mới tiếp tục con bảo: ngưng, ngưng cho hai phút đi. Rồi bắt đầu nó ngưng được hai phút, con bảo thở lại, thì nó thở lại, con tập dần tời năm phút, rồi mười phút, rồi một giờ, hai giờ. Cho tới chừng con bảo nó: ngưng, không có thở nữa, thì nó ngưng con, con mới bảo tiếp , bỏ cái thân này đi, tao cho mày chết luôn, thì con bắt đầu con đi. Con đi vào cái chỗ thanh thân, con ở luôn trong thanh thân đó, cho nên con thấy hể mình tác ý hơi thở nó tịnh chỉ thì ở trong thanh thân, đừng có ở chỗ khác không có được, mà chỉ ở chỗ thanh thân thôi.

Con nhớ chưa? Chỗ đó là chỗ con về đó, tức là con bỏ cái thân này là con sẽ ở đó, cho nên khi mà tác ý hơi thở tịnh chỉ, ngưng! Thì lúc bấy giờ con giữ tâm thanh thân. Con sẽ thanh thân, an lạc, vô sự. Đừng có để cho nó có cái gì động ở trong bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của con nữa, con giữ cái đó.

Rồi bắt đầu nó mới đầu con tu thì nó chưa có ngưng đâu, nhưng mà thỉnh thoảng rồi lần lượt, lần lượt rồi nó sẽ ngưng. Nó ngưng ban đầu nó ngưng cho con khoảng

chùng độ chùng 30 giây, nó thở lại. Rồi bắt đầu con ra lệnh nữa thì nó ngưng, nó lần lượt nó 1 phút, rồi 2 phút, rồi 5 phút, rồi 10 phút, rồi 20 phút, rồi 30 phút. Cứ để cho nó ngưng rồi con nhìn nó coi nó có thở không? Nó kéo dài con được 30 phút thì được rồi, vậy là mày có tốt rồi, bắt đầu con bảo “thở lại đi” bắt đầu nó thở lại, như vậy là tao làm chủ sự sống chết được 30 phút. Con đừng nhiều đó đủ rồi, chùng ấy con bảo: thôi bây giờ tịnh chỉ hơi thở ngưng đi, các con thấy nó ngưng rồi các con bảo thôi cái thân này tao không sài nữa, đi coi lùm cùm cực lắm, thôi tao bỏ đi luôn thì con sẽ đi luôn con, ha. Có vậy thôi, bây giờ con tập bởi vì trên những cái phương pháp đó bởi vì mình tu chưa nó hoàn chỉnh cho nên Tứ Thần Túc mình chưa có, vậy mình tập, mình tập để mình làm chủ cái sự sống chết của mình thì mình sẽ làm chủ được chứ không có gì khó. Mặc dù nó chưa đủ nhưng mình sẽ vào niết bàn được và cũng tự tại được.

Hoặc khi mấy con tu mà nó thanh tịnh rồi nó có Tứ Thần Túc thì mấy con khỏi tập, bởi vì nó có Dục Như Ý Túc rồi, mình muốn nó làm rồi. Bây giờ nó chưa đủ thì mình tập luyện cho nó đủ cái lực ấy thôi, để cho mình ra đi được tự tại mấy con. Các

con hiểu chưa? Trong khi cô Huệ Ân hiện bây giờ đang tập, còn mấy con thì cố gắng tập cho thanh tịnh. Mà lỡ có chết đây thì mấy con cũng được dự cái khóa này, được nghe Thầy dạy cô Huệ Ân mà, cho nên mấy con nó có ngại nghèo gì đó mà sắp sửa chết thì mấy con giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Hơi thở tịnh chỉ đi, đi chứ không ở đây mà hô hấp, thở cà hốt, cà hốt như thế này nghe khổ lắm. Các con thấy có nhiều người chết mà họ thở cà hốt, cà hốt, cà hốt khổ ghê gớm lắm. Thở không thở mà nằm đó cứ cà hốt, cà hốt nó thấy khổ lắm mấy con. Người sống người ta thấy cái người sắp chết nó cũng khổ, cái người sống người ta khổ lắm, người ta thấy người ta thương. Cho nên ngưng đi cho rồi chứ ở đó cà hốt, cà hốt. Mấy con tác ý như vậy là nó đi à, nó không có ở cà hốt cà hốt nữa đâu.

Đó, cho nên trong cái phương pháp chúng ta tu, chúng ta làm chủ, và đồng thời Thầy nói thứ nhất là chúng ta tu tâm Từ, rồi chúng ta ngừa đừng có để thân chúng ta có tới bệnh. Còn khi mà có tới bệnh rồi thì mấy con phải sử dụng cái tâm Bi để mà tác ý cho cái bệnh nó đi ra. Đó là mình thương mình, các con hiểu. Ở đây mình phân biệt được, bắt đầu mình vô học lớp này mình

phân biệt được tâm Từ, tâm Bi mình ở chỗ nào, đối với bản thân của mình, do đó mình sẽ sử dụng pháp cho nó đúng cách, cho nên nó cứu cánh mình chứ còn không khéo thì mình không làm chủ được đâu. Phải tập luyện, cũng bền chí tập luyện lắm nó mới có đạt được kết quả mấy con.

Nói như vậy chứ sự thật ra trên cái sự tu tập, thì mấy con còn phải vận dụng được đầu óc của mấy con rất nhiều. Bởi vì thí dụ như mấy con lớn tuổi rồi, cái đầu óc của mấy con nó không có bằng cái tuổi còn trẻ đâu, dù mấy con có có vận dụng nào nó cũng không bằng cái người trẻ đâu, cái người mà còn tuổi trẻ cái đầu óc của nó những cái tế bào não nó còn khỏe lắm, cho nên nó hoạt động dễ lắm, còn mấy con đến lúc nào đó thôi, nó không thể hoạt động được, nó cần cố rồi. Cho nên mấy con làm vừa đủ thôi, không cần nhiều. Cho nên vì vậy mà mấy con vừa đủ để rồi mấy con tập luyện mấy cái pháp khác. Chứ bắt mấy con mà làm cho nó đầy đủ được như cái tuổi trẻ thì mấy con mất hết thì giờ, mấy con phải ở lại mấy lớp đó. Nghĩa là thay vì mấy con phải được nâng đỡ lên thì mấy con phải ở lại, bởi vì nếu mà xét qua những cái bài viết của mấy con nó chưa được đầy đủ đó, buộc lòng mấy con phải ở

lại thôi. Nhưng mà vì mấy con lớn tuổi rồi, tuổi của mấy con không có thể học như vậy nữa. Cho nên mấy con chỉ học với cái mức độ vừa đủ thôi, vừa đủ để có thể hiểu để mà xả tâm thôi. Rồi mấy con còn tập những cái phương pháp để cần thiết, vì mấy con lớn tuổi vô thường nó dễ đến lắm, ngày nay còn ngồi lớp học Thầy, chứ ngày mai mấy con ra đi không chừng đó. Cho nên phải chuẩn bị hết mọi mặt, không khéo mấy con ra đi mà mấy con không làm chủ, rất uổng. Cho nên Thầy chuẩn bị cho mấy con mọi mặt hết.

Còn mấy con còn nhỏ tuổi, mấy con đừng tưởng mình nhỏ tuổi mà phải giữ gìn nghiêm chỉnh để mình thực hiện được những cái sự tu tập của mình, mình còn là cái sự mạng của mình để mình gánh vác những cái sự cho Phật Pháp nữa chứ, bởi vì mình tuổi trẻ mà. Mình tuổi còn trẻ phải thấy cái trách nhiệm của mình, không phải tu cho mình mà còn tu cho nhiều người nữa. Cho nên vì vậy mà tuổi trẻ mấy con cần phải giữ gìn đúng đức hạnh, không được mình phải chuyển nói chuyện nói giảng. Bởi vì cái lớp này mà nếu mà còn nói chuyện, nói giảng mà còn cái này kia nữa thì Thầy sẽ không dạy đâu, tại vì mất công Thầy dạy không tới nơi đâu. Nghĩa là mấy con khi mà mấy con

thấy mỗi lần mà phạt mấy con mà để giải thể cho mấy con đi ra thiệt là một nỗi đau lòng Thầy lắm chứ đâu phải. Bởi vì mở lớp ai mà để tiếng tai cái lớp này nay nghỉ, mai học thì như vậy nó còn cái nghĩa lý gì? Mà mấy con không chịu nghe lời Thầy, buộc lòng Thầy phải làm như vậy chứ làm sao khác hơn hết.

Nếu mà đem ra giới luật, đem ra kỷ luật của tu viện thì phạt vạ mấy con như vậy thì nở lòng nào? Mấy con lớn hết rồi chứ đâu phải còn trẻ con nữa mà áp dụng kỷ luật như vậy, đưa những cái giám thị đến mà thế này thế khác thành ra không có nên làm điều đó, vì vậy mà mấy con cũng phải hiểu. Phải hiểu để mấy con thực hiện cho nó nghiêm chỉnh để đạt được những kết quả thực sự của lớp học của chúng ta. Một lớp học hiện giờ mấy con ngồi đây mà cả thế giới người ta đều biết đây là cái lớp học đào tạo những cái bậc tu chúng mà, chứ đâu phải. Bao giờ ai nghe những cái lớp học dám tuyên bố vậy, mà đây người ta tuyên bố vậy, bây giờ các con nghĩ tưởng đâu có ở trong cái Trảng Bàng này biết cái lớp học này mà nó cả một cái thế giới hiện giờ người ta đang biết. Các con biết mà, đưa lên mạng làm sao mà họ không biết. Vì vậy mà bây giờ mình tu tập như thế này làm sao mà mình trả lời

với ai, mình nói gì cho ai được đây. Thà là mình không có dạy, thà là mình đóng cửa đi, nghĩa là được. Còn mấy con cứ tập trung nói chuyện qua lại, qua lại để làm gì? Mình tự mình suy nghĩ đừng có hỏi người này, đừng có hỏi người kia làm được. Ở đây đâu có phải là trẻ con cho mình cộp bi với nhau, các con hiểu không? Tự mình mình suy nghĩ mình làm cái hiểu biết của mình, cái nào mình không hiểu mình hỏi thầy, nhất định là không hỏi ai hết như vậy mình mới thực tu, tu cho mình mà chứ đâu phải là tu danh tu lợi đâu mà cần phải làm bài kỹ. Bây giờ cái bài đó mình được cho người khác nghe thì Thầy cho mấy con nghe để mấy con có cái kiến thức thêm, để từ từ mấy con viết ra, chứ không phải là mình lấy cái bài đó mình chép, mình chép vậy thôi mình còn tu còn tập cái gì nữa, con hiểu chưa. Cho nên ở đây các con phải tự triển khai cái tri kiến của mình ra, rồi từ đó mấy con thấy cái đặc biệt, cái khả năng của mấy con nó ở cái chỗ mức độ. Từ cái chỗ chưa hiểu mình sẽ hiểu, từ cái chỗ hiểu mình sẽ thấm nhuần vì mình tự viết ra, mình hiểu. Những cái gì mình chưa hiểu mình cần phải hiểu thì có những cái tài liệu người ra sẽ giúp đỡ cho mình. Bây giờ con muốn có hiểu cái vấn đề đó để mà viết,

mong Thầy giúp đỡ cái tài liệu đó cho con thì có thể có những cái tài liệu nào đó cần thiết Thầy sẽ giúp đỡ cho mấy con. Mấy con hiểu để mấy con viết bài, nhưng mà mấy con đừng có khi mà đọc hiểu rồi thì tự mấy con viết ra chứ đừng có chép luôn cả tập sách của người ta thì không được, phải hiểu như vậy. Cho nên mình làm sao những cái mình trích ra, mình trích dẫn ra những cái đó để chứng minh cụ thể cho cái sự hiểu biết của mình, để giúp cho trên con đường tu được tiến bộ.

Các con nhớ cố gắng đừng có nói chuyện với nhau, nói chuyện với nhau là cái nguy hiểm lắm mấy con. Bởi vì Thầy biết khi mà nói chuyện cái tâm mình bị phóng ra. Còn mình để cái tâm mình lần lượt cái tâm mình nó không nói chuyện nó sẽ quay vô, nó quay vô như là chúng ta nhìn Tứ Niệm Xứ của chúng ta vậy, thí dụ như bây giờ Thầy nhìn bốn chỗ thầy nương vào cái hơi thở, Thầy quan sát cái thân của Thầy, tức là Thầy nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp thì làm sao mà cái tâm của mình luôn luôn lúc nào nó cũng quay vô, nó không có cần vấn ra. Còn mình cứ tiếp duyên mình nói chuyện này, chuyện kia. Đời đâu còn cái gì nữa mấy con, Thầy nói mấy con học các pháp vô thường, thân

vô thường, mấy con nghĩ nó đâu có còn cái gì đâu, đâu là của mình, đâu là của người. Nó toàn bộ nó đang thay đổi từng chút, từng giây, nó đang vô thường từng phút, từng giây mà không lo. Khi mình không hiểu thì mình thấy như thường, còn bây giờ đã hiểu rồi, lo lắng lắm mấy con, vì nó vô thường. Bữa nay không bệnh chứ ngày mai bệnh, bữa nay nó chưa chết chứ ngày mai nó chết, bởi vì nó đang chết từng phút, từng giây ở trong thân của chúng ta chứ đâu phải không. Cho nên chúng ta phải nỗ lực để chúng ta vượt ra cho khỏi những cái quy luật của nhân quả đang chi phối thân tâm chúng ta này. Nó đang chi phối trong cái quy luật của nó cho nên cái sự vô thường nó diễn biến liên tục. Mình đã hiểu rồi, cho nên mình hiểu rồi thì mình phải tu như thế nào đúng, tu đúng thì phải sống độc cư, phải sống cho mình. Độc cư, độc bộ, độc hành.

42 bài kệ như con Tê Ngưu Một Sừng tức là Đức Phật nhắc chúng ta phải sống độc cư, không có được nói chuyện, không có được phóng tâm, không có được khởi ý một cái điều gì đối với người khác, như vậy nó mới bảo vệ, vừa bảo vệ được cái lớp học, vừa bảo vệ được cái sự tu tập của mình trọn vẹn. Còn mấy con theo Thầy thiết nghĩ mấy

con cũng nên giảm bớt trên cái vắn đề mà lao động nhiều, mà mình phải cố gắng mình thực hiện , còn mình lao động thì phải cố gắng tập trung, nếu mà các con lao động thì phải cố gắng tập trung trên cái hành động lao động đó, chứ đừng để mà vừa lao động vừa nghĩ chuyện gì đâu đó thì không được. Phải tỉnh thức trên hành động làm thì như vậy mới được. Quét sân thì biết quét sân, nghĩ chuyện khác thì không được, phải tập tỉnh thức, đó là những cái tu. Cái hành động mà tu như vậy đó là cái hành động tu tâm Từ, đó là lòng yêu thương mình ngăn ngừa không có để cho nó có những cái điều gì xảy ra cái đau khổ cho chúng sanh. Thí dụ như các con tu tâm Từ, các con biết những cái đồng rác đó có những cái loài vật ở trong đó, bây giờ mình hốt sạch nó lấy gì nó ở, thì đó là mình tu mình thiếu tâm Từ. Còn mình có tâm Từ mình biết cái dơ, cái sạch. Cho nên nhiều khi mình quét mà ngang qua cái ổ kiến mình nên tránh để chúng tự nhiên, còn nếu mình quét ở trên cái ổ kiến mình thấy rất là tội nghiệp, nó sẽ nhiều khi cái chổi của mình nó mạnh quá nó cũng bị gãy chân, què chân đó, bởi vì cái chân cứng nó có chút xíu à. Cho nên mình cố gắng đừng có quét cái chỗ tổ kiến mình nó đang đi ngang qua

đường, hoặc một nơi nào đó mà mình có quét thì cũng nhẹ nhẹ để coi chừng thì cái sự tu tập của mình. Cái hành động mà làm như vậy đó là cái hành động tu cái tâm từ của mình. Thì mấy con biết những cái hành động đó đều nói lên được cái Từ tâm của mình, mà mình thiếu Từ tâm thì các con biết. Khi mình thiếu từ tâm rồi mình quét ào ào không có cái tâm từ đâu. Cho nên khi mà mình quét thì mình quét rác cần thận, kỹ lưỡng để thực hiện được cái tâm Từ của mình.

Đó cho nên mấy con hợp với cái tâm nào thì mấy con tu cái tâm đó, nhưng bây giờ thì mình chưa hiểu hết. Bây giờ, nãy giờ thì mấy con có hỏi thì mấy con có hiểu một phần nào, do đó thì lần lượt mấy con tu rồi mấy con khác hiểu hơn.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Thí dụ như cô Liễu Kim trước khi chết lần đầu 35:50... cô sống lại thì lại thêm 500 triệu để ... sau cô chết thì cô không tỉnh táo nữa, mà cũng không thể nói được nữa, mỗi ngày khoảng độ ... Thưa Thầy trong hai cái chết đấy thì nếu mà cô dừng cảm mà chết luôn hôm đấy thì chắc là vào Niết Bàn phải không Thầy

[Trưởng lão]: Không phải đó là cái

duyên thôi, nhưng mà điều kiện Thầy có nghe như thế này. Cô Liễu Kim đó thì có viết cái bức thư cho Thầy, thì trước khi cô chết thì cô bảo đứa con cô đọc cho cô nghe cái bức thư, thì khi con cô đọc cái bức thư Thầy gửi ra cho cô để cho cô giữ được cái tâm thanh thản an lạc, bất động đó thì cô nằm nghe. Mặc dù cô bị đau lắm nhưng cô vẫn tỉnh táo. Cô bảo con cô, con hãy đọc cho mẹ nghe cái bức thư, thì cái đứa con cô nó đọc. Đọc rồi thì bắt đầu nó day lại nó hỏi, bây giờ con đọc cho mẹ nghe nữa thì Bà đã chết trong khi bà đang nghe cái bức thư Thầy đang đọc, bà giữ tâm thanh thản của bà. Thầy nói một người mà chết mà giữ tâm thanh thản mà bảo con mình đọc rất tự nhiên trong cái cơn đau sắp sửa chết nó đau lắm. Nhưng mà khi đứa con nói hỏi bà thì bà đã chết rồi, nó mới chạy tá hỏa kêu ba nó lên thì lúc bấy giờ người ta diễn tả trong cái cảnh mà cô ra đi nó bất động cái chỗ đó, thì Thầy nói tốt rồi. Còn trước kia thì cô sắp sửa chết nhưng mà cái ông chồng và mấy cái đứa con nó kịp thời nó đem bác sĩ cứu bà. Nhưng lúc bà sắp sửa chết thì bà cũng đang tỉnh lắm chứ bà không có gì hết, nhưng mà nó nghẹt, nhưng mà bà rất tỉnh, do đó mới chở đi kịp thời cứu cấp bà đã qua khỏi,

sau đó thì bà chết. Trong khi bà chết thì bà đang nghe bức thơ của Thầy. Cho nên Thầy thấy điều đây là điều tốt, bởi vì Thầy chuẩn bị cho cô Liễu Kim cái bức thơ đó, cho nên Thầy gửi ra. Nếu mà gặp cái trường hợp bất đắc dĩ, khó khăn nào đó thì trong khi đó cần nên đọc bức thơ để giúp cho mẹ của các con tỉnh táo lại, chứ không khéo. Sợ nhất là nó hôn mê là nó không còn biết thì nó bị rơi vào một cái trạng thái tưởng, cận tử nghiệp nó nằm trong mộng, thì nó sẽ bị cái mộng đó nó lôi cho nên nó khó. Còn nếu mà còn tỉnh táo để khi mà ra đi thì cái đó là cái tốt không có tái sanh nữa bởi vì giữ được cái tâm thanh thản.

[Tu sinh]: 38:26 Con bạch Thầy thêm, sau khi cô chết thì có một vụ như này, thì gia đình thiêu, nhưng riêng cô không muốn thiêu, nhưng khi cô chết rồi gia đình vẫn đi thiêu còn bộ xương cho vào tiểu như thế này.

[Trưởng lão]: Cái đó cũng không sao con, bởi vì thí dụ như bây giờ mà cái trường hợp mà cô chưa có vào Niết Bàn thì nó có cái duyên con, cả gia đình muốn thiêu, nhưng có một người thân nào đó, không có cho thiêu, nó không thiêu, đem chôn. Người ta đều nghe, tới cái từ trường của cái người thiện,

người sống thiện người ta có muội lược hết tham, sân, si rồi nó không còn tái sanh nữa, nó khiến cho người ta không có thiêu cái thân đó để đem chôn. Còn cái này khiến mà thiêu, đồng ý thiêu rồi thì tức là cô giữ được cái bất động tâm cô đã vào Niết Bàn rồi, cho nên nó khiến cho gia đình thiêu. Còn không nó khiến con, nếu mà cái tâm của mình nó muội lược tham, sân, si rồi mọi người đều là đem thiêu hết, người ta đâu có nghĩ, ai cũng vậy. Nhưng mà đừng có một cái người thân nào đó chạy về kịp, không có được thiêu, tôi không cho thiêu chị tôi này kia, phải đem chôn chứ còn không được, đó là có người cản liền con. Cái nhân quả đó, cái nhân quả thiện đó nó có một cái người cản không cho thiêu. Còn nếu có thiêu rồi đó thì cái người đó nếu mà cái tâm trong lúc mà bị động thì cái người đó tái sanh luôn hồi. Để tiếp tục theo thân

[Tu sinh]: Con thưa Thầy nếu vậy thì lúc cận tử nghiệp thanh thân thì thiêu vẫn vào Niết Bàn con.

[Trưởng lão]: Vẫn vào Niết Bàn con, vẫn vào Niết Bàn.

Còn ai hỏi gì hết không con. Rồi hết rồi thôi con, nghĩ, coi như là một giờ rưỡi rồi.

Thay vì một giờ thôi, bây giờ một giờ rưỡi là nhiều.

Tối thứ hai tuần sau thầy sẽ trả lại bài cho mấy con, lát rồi mấy con, chờ lại Thầy chút xíu để Thầy trả lời sau mấy người. Rồi giờ mấy con về.

[Tu sinh]: Con Bạch Thầy, hôm qua con gặp cô Diệu Vân, thì cái máy ...41:07 thế thì con hiện giờ con có còn cái số tiền đó thì con còn hai triệu bảy con nói là để đi mua cái máy, cái máy in đĩa Thầy,

[Trưởng lão]: Cái máy in đĩa thầy?

[Tu sinh]: Dạ! Cái máy in thành cái đĩa hôm nay con trình với Thầy, hôm qua con hỏi cô Diệu Vân cô nói là hai triệu tư năm chục, mà cô nói có hai cái loại, một loại thì người ta in thì nó có in những cái nói phức tạp, mà mình chỉ mua cái loại mà người ta in cái giấy ...

[Trưởng lão]: Cũng được con.

[Tu sinh]: Con trình Thầy, trưa nay hoặc là chiều con xin Thầy với cô út cho mua một cái có thể ai cần.

[Trưởng lão]: In ra đó phải không con.

[Tu sinh]: In cái đĩa thành chữ luôn ở

trong, con không để ý cô Diệu Vân cô ý nói.

[Trưởng lão]: Được, Thầy chưa biết, cô Diệu Vân cô thấy được, Thầy cũng chưa hiểu vì máy móc Thầy chưa có rành lắm.

[Tu sinh]: Thế thì ở đây mình có cái máy gì mình in cái đĩa đó Thầy?

[Trưởng lão]: Thầy không biết, cái đó là Thanh Trí nó làm cái chuyện đó chứ Thầy cũng không biết nữa, nó làm chuyên môn nó làm ở trong thất nó chuyên môn nó làm thì Thầy cũng không có lưu ý đến vấn đề đó. Để Thầy hỏi lại coi con. Rồi con muốn cách thức ra sao cho Thầy biết Thầy mới hiểu chứ Thầy đâu có biết đâu mà trả lời. Thầy không biết tại sao nó in được, Thầy cũng chả hiểu đâu, để mình hỏi lại coi.

[Tu sinh]: Chiều con cứ đem tiền lên có được không Thầy?

[Trưởng lão]: Được con, giúp đỡ đó con.

[Tu sinh]: Con xin phép Thầy, ngày 27 nhà con ở bên Tỉnh về dọn dẹp nhà cửa.

[Trưởng lão]: Được con, không có sao, về con còn dọn dẹp

[Tu sinh]: Về mấy ngày, con nộp bài

Thưa thầy.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Xin phép cho con hỏi Thầy! Cái Đức Từ tâm như Đức thương mình, cái lòng hiếu sinh thì có thương mình, thương người, thương tất cả chúng sanh là nó ba cái. Con muốn tách để con quán xả tâm cho nhanh thì cái Đức thương mình và Đức thương người cũng trong Lòng hiếu sinh, và còn một cái nữa là đức thương các loại thảo mộc cây cỏ đó, con ghi Đức gì?

[Trưởng lão]: Con thương cái loài cây cỏ hả? Nó là Đức Tâm Từ, con thương cái loài cây cỏ con không dẫm đạp lên cây cỏ là Đức Tâm Từ, Từ tâm, còn con thấy người ta nhổ cây cỏ con đem trồng lại nó là đức bi tâm, nó đối với loài thảo mộc, tâm Từ đối với loài thảo mộc.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Đức Tâm Từ đối với loài thảo mộc. Con thấy đặc tướng con không có ôm pháp nào độc nhất được, kỳ quá Thầy, con không biết con tu pháp gì?

[Trưởng lão]: Con Tu Tứ Niệm Xứ.

[Tu sinh]: Con tu Tứ Niệm Xứ. Con Thấy nhiều Từ tâm, con không học pháp nào, con thấy rầu quá chừng.

[Trưởng lão]: Nó hoàn toàn bốn cái

chỗ tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỉ, tâm Xả này con không có thì con tu Tứ Niệm Xứ con. Ở trên Tứ Niệm Xứ là nó thuộc về tâm Xả đó, nhưng mà nó không thuộc về Xả.

[Tu sinh]: Con tu Tứ Niệm Xứ thì con thấy con tỉnh, chứ con thấy nhiều tâm Từ, tâm Bi.

[Trưởng lão]: Thì nó hợp, cái đặc tướng của mình nó hợp cái chỗ nào, nó mở cái cửa cổng đó mà nó hợp với cái tâm nào mình tu nấy. Nhanh chóng nó làm theo cái đặc tướng của mình.

[Tu sinh]: Bạch thầy, như vậy là con tu Tứ Niệm Xứ hả Thầy?



173-(LCK-072C)

***Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm**

*** Phân biệt tâm từ bi hỷ xả**



Nó khác con, nó không giống, vì vậy mà mình diễn tả như thế nào mình nói cho đúng nó thì để cho mình thực hiện được cái tâm hoan hỷ, cái tâm vui trước cái ác pháp, trước cái sự làm khổ của người khác đối với mình thì mình vẫn vui vẻ, mình thấy mình không có buồn. Tức là mình tu một cái pháp độc nhất đó để cái tâm nó vui, cho nên nó thuộc về tâm hỷ.

Còn tâm Xả cũng vậy, nó không phải xả mà như cái Định Vô Lậu, mà xả ở đây mà pháp độc nhất là tại cái tâm chúng ta thực hiện vô cái xả. Cho nên nó khéo léo, chứ không khéo thì chúng ta nói nó thành ra cái xả tầm thường. Cho lên lần lượt chúng ta sẽ triển khai khi mấy con đã làm bài xong, rồi cái sai, cái đúng Thầy sẽ chỉnh lại, lần lượt rồi để cho mình đúng hết. Lúc bấy giờ mới áp dụng vào cái sự tu tập của chúng ta trong cái Tứ Niệm Xứ để xả cái tâm của chúng ta

cho đến rốt ráo. Nhờ có tu tập được như vậy nó mới có giải thoát chứ không khéo nó không giải thoát.

Cho nên hôm nay mấy con biết cách làm thì thôi mà không biết cách làm thì hỏi Thầy. Hỏi sáng Thầy đi dự tất niên ở Mặt Trận mời Thầy, cho nên Thầy có đến dự chứ sự thật cũng không có ăn uống gì đâu, tại vì đến cho vui vậy thôi. Vì vậy cho nên chúng ta, cái Tu viện chúng ta được an, vì vậy buổi sáng cái lớp sáng mấy con không hỏi Thầy, nên Thầy mới kêu mấy con cái buổi chiều. Vậy thì có những điều gì thì mấy con cần hỏi để mà viết cho đúng, tư duy, suy nghĩ cho đúng, rồi để mà viết cái bài. Viết cái bài này không phải là viết để mà viết, mà viết để áp dụng trong cái sự tu tập của chúng ta sau này, chúng ta thấy cái đặc tướng của mình nó hợp với cái tâm từ hoặc là hợp với cái tâm bi hoặc là hợp với tâm hỉ, tâm xả. Nó hợp tâm nào thì chúng ta ôm ngay cái pháp đó, chúng ta thích cái đó thì chúng ta viết nó là cái pháp hướng. Còn nếu cái người nào mà không có cái thích của cái pháp đó. Bốn cái pháp này mà không có cái thích của mấy cái tâm này chúng ta tu ngay trên Tứ Niệm Xứ để chúng ta sử dụng các pháp chung chung để mà xả cái tâm của chúng ta thôi, đó là tu

Tứ Niệm Xứ. Còn nếu mà chúng ta thấy cái sở thích của mình, mình thích mình thường hay cái tâm từ, thì mình tu cái tâm từ, mà mình thích cái tâm Bi thì mình tu cái tâm Bi, mình thích tâm Hỉ thì mình tu tâm Hỉ. Do đó mình ôm độc nhất cái pháp đó để mình thực hiện, hàng ngày mình thực hiện, có cái phương pháp để mình rèn luyện cái tâm đó, chứ không phải mình muốn có nó có đâu, cho nên mình phải rèn luyện. Cho nên mình nói đúng, nói đúng rồi cái cách thức rèn luyện Thầy sẽ nói cách thức để cho mình rèn luyện cái tâm đó, thì khi rèn luyện cái tâm đó cũng như là chúng ta rèn luyện cái tri kiến giải thoát vậy, chúng ta hiểu biết nó, để rồi mỗi cái ác pháp nó tác động vô thì cái tri kiến nó đánh bật ra, nó chuyển hóa cái ác pháp nó không còn tác động chúng ta được nữa, nó làm chúng ta hoàn toàn bất động tâm, đó là một cái giai đoạn đầu của sự tu tập.

Cho nên ở đây tới bốn cái bài này nó rất quan trọng, nó rất quan trọng lắm, cho nên vì vậy mà làm cẩn thận, kỹ lưỡng, để xem coi cái đặc tướng của mình nó hợp với cái tâm nào ở trong bốn cái tâm này, mình sẽ ôm nó mình đi vào để cho mình tu tập đến khi rốt ráo.

Nếu mà cái đặc tướng nó đi vào cái tâm từ, các con tu nhanh lắm mấy con. Mấy con phát triển cái tâm từ của mình, phát triển cái tâm từ của mình xong rồi, thì không có một ác pháp nào tác động được tâm con thì tâm con bất động rồi, Tức là nhập Bất Động Tâm Định, nó dễ dàng nó không khó khăn cái thời gian. Còn nếu mình phát triển cái tâm Từ mình nó không được, tức là nó không hợp, cho nên vì vậy mà nó không thể nào mà dùng cái tâm từ được thì mình quan sát đến cái tâm bi, mình thấy hợp với tâm bi. Nhưng mà luôn luôn tâm bi phải có đối tượng. Chữ bi thì nó phải đối tượng chữ thương yêu và chữ thương xót, mà thương xót nó để chỉ cho cái tâm bi, trước mặt mình nó có cái sự đau khổ gì nó mới có xót xa, còn nó không có cái sự đau khổ gì thì cái lòng thương đó thì nó là thương yêu, cái lòng Từ, còn nó có sự sót xa nó có cái lòng bi.

Còn nếu mà lúc nào chúng ta trước cái ác pháp, trước các cảm thọ đau, tất cả mọi cái mà cái tâm hoan hỷ của chúng ta. Cái lòng mình vui trong lòng, thì chúng ta thấy tất cả những cái điều kiện gì nó không qua được cái tâm thương yêu của mình thì lúc bây giờ mình phải thực hiện tập cái tâm đó, chứ nếu không nó không có. Nó có là trong khi mình:

thí dụ như bây giờ Thầy trúng số thầy mừng, cái mừng đó là cái mừng của Thất tình lục dục trong cái vui mừng đó của cái tâm tầm thường trong thế gian, chứ không phải cái tâm hoan hỉ của cái người tu. Cho nên nó khác, nó không phải nằm ở trong cái hoan hỉ đúng. Mà cũng không phải mình biến từ cái tâm vui mừng của cái cuộc trúng số đó, để thành cái hoan hỉ của cái sự tu tập. Mà mình phải tập luyện cái tâm hoan hỉ trước ác pháp, trước cảm thọ đau đớn của mình, trước mọi nghịch cảnh mà mình hoan hỉ cái tâm hoan hỉ đó, do đó mình tập, chứ không phải lấy cái tâm hoan hỉ, cái tâm vui mừng của cái thất tình lục dục. Được thì mừng, lấy cái tâm đó mình đưa nó lên, hướng nó tới cái chỗ mà nó cao thượng không phải. Bởi vì nó là thấp rồi nó không thể cao thượng được. Cái lòng vui mừng như vậy nó là vui mừng trong ích kỷ, mình trúng số mình mừng.

Những gia đình mình đi xa bây giờ sum họp thì mình mừng, cái mừng đó là cái mừng của thất tình lục dục, nó không phải cái mừng của cái tâm hoan hỉ của Tứ Vô Lượng mình được. Cho nên cái nỗi mừng này đừng có nghĩa là nó cười ngất nó là mừng, có nhiều người họ nghĩ rằng mình phải luôn luôn tập mỉm cười, có người dạy chúng ta

mỉm cười. Hít vô chúng ta mỉm cười, thở ra chúng ta mỉm cười, mình cứ mình luôn luôn mình tập cho cái sự vui vẻ của mình, thì cái sự vui vẻ đó nó gương ép và cái sự vui vẻ nó nhằm vào cái thất tình lục dục cái mừng vui đó chưa có thể được. Còn ở đây mình rèn luyện cái nổi vui, cái nổi vui nó là cái thanh thân, an lạc, vô sự. Trong cái thanh thân, an lạc, vô sự đó nó có cái trạng thái hỉ lạc. Nó hỉ là vui mừng đó, tự nó nó có cái hỉ lạc đó, cho nên nó mình tập cái hỉ lạc đó. Mình tập cái lạc đó, cái hỉ đó.

Cho nên ở đây khi nào mà mấy con nhận ra được cái hỉ lạc đó thì mình mới tập được, còn mình chưa nhận được thì mình không có tập được. Do đó Thầy Chân Thành thầy tu Thầy thấy cái hỉ lạc đó, đó là cái hỉ, tập cái hỉ đó nó mới đối phá được cái ác pháp chứ không phải lấy cái vui mừng của người tầm thường để mình luyện tập mà được, con hiểu chưa? Bây giờ mấy con chưa thấy cái trạng thái hỉ lạc đó thì mấy con khó mà tập, bởi vì mình chưa nhận ra làm sao mình tập được, mình phải biết nó được thì mình mới tập được. Và muốn biết được nó thì người ta sẽ dạy cho mình cách thức tập như thế nào để có cái hỉ lạc đó. Cái hỉ đó để rồi mình mới tập cái hoan hỉ đó, cái vui

mừng đó trước các ác pháp mới được.

Nó cách thức nó như vậy thì mấy con thấy đây là những cái pháp mà cuối cùng chúng ta học trong cái lớp Chánh kiến nó rất là quan trọng cho nên cố gắng. Khi nào mấy con viết thì mấy con phải nhớ những cái tiêu chuẩn mà Thầy đã nói để viết, và đừng có lộn, và đưa những cái mẩu chuyện ra. Coi chừng cái mẩu chuyện chúng ta đưa ra thì nó có cái tâm từ và nó có cái tâm bi ở trong này. Nhưng mình nói tâm Bi thì tách lia cái tâm từ ra, nằm ở trong đó thì nó có cái tâm từ nhưng mà mình phải tách lia ra cái tâm bi. Thì như vậy nó mới được nhưng mà mình phải xác định cho rõ cái tâm từ và không có thấy cái sự đau khổ của chúng sanh. Luôn luôn lúc nào cũng giữ gìn để cho chúng sanh đừng đau khổ. Còn đã thấy chúng sanh đau khổ thì đây là mình thương xót chúng sanh đó là tâm bi.

Cũng như Đức Phật thấy chúng sanh sống ở trong đau khổ, rồi nỗ lực tu hành để chứng đạo, đem lại cái phương pháp giúp cho chúng sanh tập luyện để thoát ra khỏi cái sự đau khổ đó, đó là tâm bi. Chứ không thể nói đó là tâm Từ của Đức Phật đâu. Bởi vì Đức Phật đi ra bốn cửa thành thấy con

người sống bốn cái khổ, nghĩ mình cũng có cái khổ đó, cho nên nỗ lực bỏ hết mà đi tu để rồi đem cái giáo pháp để giải thoát được cái đó, đó là tâm bi của Đức Phật, chứ không phải tâm từ. Bởi vì thấy biết người ta đang đau khổ, mọi người đang đau khổ, cho nên cái sự cố gắng, cố gắng để mà thực hiện cho được giải thoát.

Cũng như Thầy thấy biết hiện giờ con người ở trên thế gian này đang thiếu đạo đức, đang khổ đau nhiều vì không có đạo đức, vì thiếu đạo đức cho nên luôn luôn tự làm khổ mình, khổ người. Cho nên Thầy hết sức cực khổ cách nào Thầy cũng muốn dựng lại cái nền đạo đức này, đó là tâm bi mấy con. Bởi vì thấy người ta đang đau khổ thiếu đạo đức đó, nó là tâm bi. Còn cái tâm từ là bảo dưỡng tất cả mọi sự việc, nó chưa có khổ đau, mà sợ tránh cho nó đừng có khổ đau nữa. Đó là tâm Từ, còn cái tâm Bi là họ đang khổ đau, bây giờ tìm cách để giải quyết cho người ta hết khổ đó là tâm bi. Mấy con lắng nghe kỹ điều này mấy con sẽ làm không sai, chứ không khéo mấy con sẽ sai. Nó sai rồi tới chừng mình áp dụng nó trật. Bên từ nó chuyên môn bên từ; bên bi nó chuyên môn bên từ.

Rồi bây giờ mấy con có hỏi Thầy gì thêm không?

Có người nào có hỏi gì Thầy sẽ trả lời mấy. Con hỏi gì?

[Tu sinh]: Cô cầm micro đi cô.

[Trưởng lão]: Con có hỏi gì lên cái ghế đó ngồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy nói trong đó, mấy Phật tử bên nước ngoài ở trên mạng người ta yêu cầu là hỏi người ta nghe được.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy, cái tâm từ ví dụ như cái đồng rác đó, con tính đốt, nhưng mà con nghĩ lại nếu mà mình đốt thì coi như là bao nhiêu kiến, kiến xanh rồi để rồi đủ thứ trong đó nó chết, đó cho nên con không đốt, đó là từ phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Đó là tâm Từ.

[Tu sinh]: Dạ! Thưa Thầy! Ví dụ như là con đi ngang qua cái cây đó, con thấy cái dây nó phủ lên quá nhiều, thì cái tâm con nói khởi lòng thương về cái cây tự nhiên nó phủ lên, nó đè lên cái cây sao mà cái cây chịu đựng miết vậy này kia giống như mình phải đội một cái gì miết đứng vậy đó, nhưng mà gỡ cái dây xuống thì gỡ không được, nhưng

mà nếu bứt cái dây thì cái cây kia nó chết mất, thì một cái sống, một cái chết như vậy thì cái đó phải làm sao Thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Cái đó con thấy nó là nhân quả. Thì cái đó là nhân quả thì con như thế nào? bây giờ gỡ bứt cái dây thì cái dây nó sẽ chết đi, mà để cái dây nó đeo cái cây thì cái cây nó mang nặng, và cái cây nó cũng rất là khổ sở. Đây là nhân quả của tụi nó rồi, thôi chúng ta đừng rở vào, từ bi chúng ta ở đây không tiêu. Phải thấy nó là nhân quả.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Thí dụ như là mình thấy ở trong cái làng, cái xóm của mình có một em, năm nay em học rất là giỏi nhưng mà cái hoàn cảnh khó khăn đó, mình muốn giúp đỡ thì cái đó thứ nhất là mình có nên làm hay không, và cái thứ hai cái đó thuộc về tâm gì?

[Trưởng lão]: Cái thứ nhất là mình nên làm hay không? Sự thật ra mình thấy cái khả năng là mình có thể giúp được mấy em đó thì con giúp đỡ mấy em vì hoàn cảnh nó nghèo, mình biết rất rõ. Mà khi mà khởi sự muốn giúp về làm công việc đó là tâm Từ, vì các em đó không có đau khổ gì hết. Có thì chúng sẽ học khá hơn, mà không có thì

chúng cũng không sao. Nhưng mà vì hoàn cảnh của chúng như vậy thì biết gia đình chúng không có đủ sức để cho chúng học. Các em đó học giỏi, mình muốn giúp đỡ các em đó trở thành con người có tài, trong một cái xã hội để giúp cho xã hội của mình, thì con có cái khả năng con giúp như vậy thì đó là tâm Từ chứ không phải tâm bi.

[Tu sinh]: Vậy thưa Thầy thí dụ như là về hỉ về thiên nhiên thì có thí dụ như là cây cỏ, núi rừng, suối, thông, rồi thí dụ như mình hỉ thì mình vui theo cái đó thì thí dụ như khi nghe tiếng suối kêu, rồi từ mình nghe tiếng chim hót thế này, thế kia. Nếu thật sự mà mình theo, mình vui cái đó thì mình hỉ theo cái đó thì mình duyên theo cái đó thưa Thầy giảng cho chúng con hiểu?

[Trưởng lão]: Cái đó là cái hỉ của thất tình lục dục, nó duyên theo cái cảnh mà nó vui, nếu không có cảnh đó thì mình thiếu tâm đó mình buồn, cái đó là mình bị thất tình lục dục có vui theo. Cái hỉ của tâm hỉ của Đạo Phật nó là hỉ do cái ly dục sanh hỉ lạc. Tức là mình ly được cái dục gì đó nó mới có cái hỉ đó, cái hỉ đó nó rất là hoan hỉ cho nên trong cái ác Pháp, bởi vì ly dục, ly ác pháp nó mới sanh hỉ lạc. Do ly dục

sanh hỉ lạc. Cho nên cái hỉ này bằng chứng là chúng ta phải có một cái khoảng thời gian ly dục chúng ta mới nhận ra được cái hỉ này. Còn cái hỉ mà con vừa nói đó, với cảnh thiên nhiên mình thích thú đó nó im lặng, dòng suối chảy, rồi chim hót, rồi cây xanh, rồi ngàn cây nội cỏ nó phù hợp với cái tâm mình, nó rất là hoan hỉ trong cái cảnh đó thì cái hoan hỉ đó nó còn nằm trong thất tình lục dục.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy nhưng mà thí dụ như chúng con làm bài về cái tâm Hỉ trong cái thiên nhiên đó, thì đó thí dụ cái thiên nhiên đó là những cái thứ thi kệ mà chúng con thấy mà vui trong cái đó thì nó bị duyên theo dính mắc, rồi đó thì thất tình lục dục đó, mà nếu mà làm bài về tâm hỉ của thiên nhiên thì không biết hỉ làm sao?

[Trưởng lão]: Ly nó ra, đừng bị dính mắc nó thì nó sẽ có hỉ của thiên nhiên. Bởi vậy đức Phật mới nói ly dục ly ác pháp sanh hỉ lạc, do ly dục sanh hỉ lạc. Phải không? Phải hiểu cái chỗ đó.

[Tu sinh]: Chúng con không có làm được, cái chỗ mà hỉ của thiên nhiên không có làm được.

[Trưởng lão]: Thì tức là mình đừng dính mắc, mấy cái bông này đẹp quá, hôm nay sao trời nắng ấm quá, thấy nó vui sướng quá thì cái này là thất tình lục dục mất rồi, cái hỉ này nó còn nằm trong cái hỉ của lục dục. Cho nên vì vậy mà cái này còn đau khổ đó, cho nên mình ly hết cái này đi rồi nó sẽ có cái hỉ khác.

[Tu sinh]: Nhưng mà chúng con làm bài tâm hỉ thiên nhiên thì làm sao ạ.

[Trưởng lão]: Thì mình nói như vậy để cho mình biết mình tập luyện mình cái hỉ đó, chứ không khéo con tập luyện cái hỉ dục rồi làm sao? Hỉ của thất tình lục dục thì càng đi tới thì dục càng nhiều hơn, thì như vậy không có ly dục thì làm sao mà gọi là hỉ, hỉ này là không phải là hỉ của Tứ Vô Lượng Tâm rồi, không phải hỉ giải thoát. Phải không? Chút nữa rồi mấy con trật hết rồi đó.

[Tu sinh]: Dạ thì con mới thấy tụi đó nó tập rồi, không có làm được ạ?

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy còn thí dụ như là ở trong cái xóm đó, mà trong cái xóm đó, trong cái gia đình đó người ta đang hoàng, rồi con cái nó học hành tốt, rồi nó thi đậu,

rồi nó vui vẻ mình cũng hoan hỉ với cái vui của người ta, thì có phải là cái đó nó nằm trong thất tình lục dục.

[Trưởng lão]: Mình hoan hỉ theo đó đừng có ganh tị thì cũng tốt, nó hơn nhưng mà nó cũng còn thua người đó là cái hoan hỉ của thất tình lục dục.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy còn một câu nữa là thí dụ như là trong trại cùi như bây giờ mình nói mình tâm bi, tâm đủ thứ nhưng mà thực sự để mình vào trại cùi mà mình xả thân để mình làm mà mình chưa làm được cái điều đó. Mà hình như các Sơ rồi con thấy trong đó là các Sơ cũng như là hi sinh hết cuộc đời mình không còn thiếu một cái gì để giúp những người ở trong trại cùi đó họ thấy cái khổ của mình bệnh là cái khổ của họ, đó là họ hi sinh như vậy. Nhưng mà trong cái hi tâm như ở đây thì là giống cũng là như trong đạo rồi, nhưng mà họ có đạt được cái gì không ạ?

[Trưởng lão]: Tại vì họ sống ở trong tưởng để nhằm khi mà thấy họ chăm sóc cho những cái người bệnh cùi mà họ không có gớm gì hết, họ coi như là chính họ đang bị cùi vậy đó, thì họ nghĩ rằng họ có cái niềm tin, họ tin rằng họ làm được những cái điều

gì đó thì họ trở về với đức Chúa hoặc họ trở về với cõi Trời, cõi Phật nào đó, cái niềm tin đó cho nên họ thấy cuộc đời này cũng chẳng có gì, mình hi sinh để giúp cho người khác sau khi mình bỏ thân này thì là cái đó là cái ước vọng của Tướng của họ thôi, chứ chưa phải là tình thương thật. Chắc chắn thì ai cũng thấy một cái người mà bị cùi thì cũng sợ họ lây nhưng mà mình cũng bị bệnh mình khổ, nhưng mà đạo Phật dạy mình trí tuệ. Chúng ta thấy rằng cái bệnh cùi này có thể truyền cho chúng ta, thì chúng ta không nên, không nên mà chúng ta phải thương xót những người này bằng một cái thực tế hơn là chúng ta phải giúp họ, với cái tinh thần của họ, để cho họ tự giải khổ họ đừng thấy họ bị cùi mà họ có cái mặt tự ti mặc cảm khổ tâm thế này thế khác. Chúng ta đem cái giáo pháp của Phật an ủi tinh thần của họ hơn là chúng ta lại chăm sóc họ mà lúc nào họ cũng bị vết thương đau như cái bệnh cùi của họ thì chỉ an ủi một phần là có người biết thương họ thôi chứ không bằng họ phải cứu họ hơn. Cho nên đạo Phật dạy chúng ta có hiếu với cha mẹ không gì hơn là chúng ta đem Chánh pháp của Phật dạy cho cha mẹ mình thì đó là một người đại hiếu. Còn con có đem thực phẩm, có đem cái gì đi

nữa chăm sóc cha mẹ gì đi nữa thì nó cũng chưa gọi là đại hiếu. Cho nên vì mình có thương người thì mình phải đem cái Chánh pháp của Phật làm cho họ tự cứu họ ra khỏi đó là mới thực sự là thương người mới thực sự gọi là từ, bi của Đạo Phật.

[Tu sinh]: Và như vậy thì mấy Sơ là thể hiện cái lòng bi thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Nói chung cái hành động đó là bi, nhưng vì tinh thần của họ chưa hẳn là bi vì họ còn cầu để mà làm cái việc đó để trở về với Chúa thì chưa hẳn là bi. Còn Đạo Phật, nếu mà chúng ta làm được những cái hành động trước cảnh đau khổ người khác thì chúng ta giúp cho họ cái giúp ở tinh thần họ tự cứu họ. Cái thứ hai là chúng ta tự chăm sóc họ, chúng ta nghĩ rằng đây là nhân quả, nếu mình chăm sóc những bệnh cùi này mà tất cả những bệnh cùi này mà sang cho mình, mình vui vẻ chấp nhận thì đây chính là đạo Phật dạy chúng ta những điều đó. Cả vật chất và tinh thần.

[Tu sinh]: Thưa Thầy như vậy cái tâm bi mà trực tiếp như các vị Thánh thì con thấy như hôm nọ mà Thầy cứu con mèo đó thì thật sự là tất cả chúng con đây không ai làm được điều đó bởi vì đâu có dám, đụng

vô là nó cái, Thầy lúc đó con thấy cái Tay của Thầy nó nát không còn cái gì hết, Thầy vẫn ôm giữ nó này kia rồi đó thì cái đó ngoài Thầy ra thì không ai dám làm cái chuyện đó, thấy khổ quá.

[Trưởng lão]: Nói chung là trước cái cảnh như vậy mà cái lòng bi của một người tu thì không nở để thấy bao nhiêu con chó mà dầy vò con mèo chết một cách đau khổ. Cho nên Thầy phải ôm con mèo lên mà đỡ trên cao để cho chúng không có còn như vậy mà nó vẫn còn cắn tay Thầy. Không sao, đó là nhân quả mà, khi đó cái người tu người ta thấy được cái nhân quả người ta không có ngại, chứ trước cảnh đó thì mấy con sợ lắm.

[Tu sinh]: Dạ! Con cảm ơn Thầy!

Bây giờ mấy con còn ai hỏi gì Thầy nữa không con, này giờ học thêm được một chút về từ, bi, hỉ, xả. Thầy biết rồi không khéo mấy con diễn tả nó không đúng đâu mấy con. Coi vậy chứ nó không đơn giản, đi từ nhân quả thảo mộc cho đến nhân quả con người rồi các pháp vô thường, thân vô thường, rồi thân bất tịnh, các pháp bất tịnh, rồi bây giờ tới Từ, Bi, Hỉ, Xả mà không khéo thì mấy con sẽ không làm được. Nhất là bốn cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm của Đạo Phật

rất khó hiểu. Hầu hết các nhà Đại Thừa từ xưa đến giờ dạy rất nhiều, không hiểu Tứ Vô Lượng Tâm. Vì không hiểu nó là pháp độ nhất để chúng ta đi đến cứu cánh hoàn toàn cho nên hiểu rất là cạn cợt, với cái tâm phàm phu. Với cái sự tu chưa chứng thì không thể hiểu được Tứ Vô Lượng Tâm, nghe thì dễ làm thì sơ sơ thì được, nhưng đi sâu để đến cứu cánh làm chủ được bốn sự đau khổ bằng pháp Tứ Vô Lượng Tâm thì người ta không hiểu nổi. Như hồi nãy Thầy đã nói. Như cái tâm hỉ là cái niềm vui mà cái niềm vui thì ai cũng biết nhưng cái niềm vui đó trong thất tình chứ không phải trong chỗ ly dục, ly ác pháp mà có niềm vui đó. Như trong kinh Phật đã nói: ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên do ly dục sanh hỉ lạc. Cái hỉ lạc do ly dục thì điều đó mới gọi là hỉ của Tứ Vô Lượng Tâm. Hiểu được như vậy, thì chúng ta mới diễn tả được và chúng ta mới biết cách thức để thực hiện tâm Hỉ chứ nếu không thì chúng ta cứ cố gắng giữ cái miệng cười hề hề, đưng đầu cũng hề hề thì thực ra thì nó là hỉ của phàm phu chứ không phải là hỉ thật sự. Cho nên khéo léo để chúng ta tập cái tâm hỉ của chúng ta cho đúng cách thì mấy con sẽ thấy được giải thoát. Bởi vì con có nghe cái câu Đức Phật dạy “ly dục ly

ác pháp nhập Sơ Thiên, do ly dục sanh hỉ lạc” Chữ hỉ thì chúng ta thấy đây mới chỗ ly dục, thì như vậy là khi chúng ta diễn tả được cái trạng thái hỉ này, cái hành động hỉ này nó phải ở chỗ ly dục chứ không thể chỗ còn dục mà diễn tả nó đúng được. Như vậy nó mới đúng, thì mấy con cố gắng làm cho đúng, dù ít, dù nhiều rồi Thầy cố gắng triển khai cho mấy con sẽ làm hết cái tâm hỉ, rồi ai có duyên với tâm hỉ thì chúng ta sẽ thực hiện từ các bước đầu thì chúng ta đi vào cái tâm hỉ cho đạt được. Khi mấy con ly dục, ly ác pháp mà đã có tâm hỉ rồi không có ác pháp nào tác động vô mấy con được, nó không có động được, hết động rồi. Cho nên ly dục, ly ác pháp. Ly rồi làm sao còn động mấy con, nên cái niềm vui đó nó mãi mãi, đó là Tứ Vô Lượng Tâm phải hiểu cho đúng pháp.

Đó bây giờ mấy con hỏi gì thêm nữa không? Con hỏi gì? Con hỏi cho nó có cái micro đi? Con ngồi cái ghế đi con!

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, trước khi mà con được nghe những cái băng của Thầy giảng mà con vẫn chưa được vào đánh lễ Thầy. Sau khi con nghe xong thì con. Trước khi con nghe trong băng thì trong băng Thầy

dạy hết. Thí dụ như cửa nhà, tiền tài tất cả cái gì đầy con xả hết, đến lúc trong người con thì không có cái gì để xả nữa thì con vào xin quy y thầy. Thế con xin quy y Thầy xong thì do bệnh của con chưa khỏi cho nên con xin Thầy giữ, con về con trị bệnh, đến khi con về con trị bệnh, thì họ bảo con là chắc có nhiều tiền lắm, bán cái nhà ba tầng đi lên Hà Nội chắc là hàng tỉ, họ mới rình rập con. Sau hai năm họ rình thì họ không thấy con có gì để họ ăn trộm, bắt đầu họ mới cho thuốc sâu, thuốc độc vào trong bể nước, con không biết con cứ thế là con dùng, cho đến khi mà con thấy người con không còn sức để bước đi nữa thì con mới đến tìm Thầy, trong trường hợp này thì con xin Thầy cho con Pháp để con gắng sức con vượt qua, thì Thầy có nói là đây là việc trước nhân quả của con với cô Hoa thôi, thì con hãy vào trong Thầy để tránh cái sự ác với ác, thế nhưng trong cái điều kiện của con, con cũng rất muốn bạch Thầy nhưng con cũng rất là sợ, sợ ở chỗ là có người đến bảo chỗ ông bà Thức là cái bà nào đi ra đi vào như thế này thì ảnh hưởng đến các tu sĩ, các Phật tử tu ở Tu viện Chân Như. Cho nên con không dám vào trong Thầy thì con đã trình Thầy rồi, thế thì trong cái ấy thì con nên chữa cái tâm để con tránh

độc ác người khác. Thế con nên đày thì con cũng có cái thuận, cũng có cái nghịch thế thì dù là nghịch, dù là thuận thì chúng con cũng cố gắng vượt qua thì con chỉ bây giờ tiếc cái thời gian mặc dầu trong ấy lúc ấy quả thật là con cũng buồn, thế mà con nghĩ là đã là được Thầy dạy thì không được buồn, mà cũng không được đau khổ cho nên con sẽ cố vượt qua không buồn, không khổ để chính cái sự đáng tiếc xảy ra, đây cũng là vấn đề con nói nở mồm thôi cũng không phải con tạo các cái chuyện như vậy thế nhưng con đã vượt qua bốn lần, bốn lần để nghe họ xỉ vả nhưng mà con cũng im lặng không nói gì, nhưng mà thực ra trong tâm con thì cũng không được vui. Thì trong bài tập này thì con không biết là trong cái điều kiện như thế này thì nó lẫn cả bốn tâm, từ, bi, hỉ, xả có tất mà con làm con định nói thì con thấy khó hiểu con xin kính trình Thầy, Thầy dạy cho chúng con để chúng con biết cách làm bài để tu tập cho nó được toàn diện hơn ạ!

[Trưởng lão]: Trong cái hoàn cảnh xảy ra của con mà để thực hiện tâm từ, bi, hỉ, xả thì lúc bấy giờ trong khi mà họ hại con thì con vui vẻ, con tha thứ những cái điều mà họ làm cho con khổ, thì đó là con sử dụng tâm từ, chứ không phải là tâm Bi, luôn luôn

lúc nào trong hoàn cảnh của con hiện tu thì đều là con thực hiện cái tâm Từ, chứ không phải tâm bi. Còn từ thì tâm từ nó có xả rồi, người họ chưa hiểu biết họ làm những điều họ rình rập để họ nghĩ con bán nhà có tiền nhiều để họ lấy tiền, nhưng mà họ không lấy được thì họ bỏ thuốc độc rồi này kia làm cho con khổ sở, thì đó là luôn luôn lúc nào con cũng tha thứ họ để con sống đó là cái tâm Từ. Vì chính con thấy hoàn toàn nó là cái nhân quả cho nên mình chấp nhận để mình trả cái nhân quả và đồng thời mình khởi sự mình thương yêu những người mà họ có một cái tâm ác để mà hại mình.

Theo Thầy thiết nghĩ chắc họ là những người chắc gần gũi con lắm, chứ không phải xa. Và đồng thời chắc họ cũng ghét con lắm cho nên họ muốn tìm cách họ hại con chứ, người ta rình mà lấy trộm không có thì chắc người ta bỏ chứ không bao giờ mà mà người ta dám hại người khác như vậy đâu. Nhưng mà vì có vẻ họ cũng ghét con cho nên họ mới hại con như vậy. Vì vậy mà con nên lấy tâm từ thương yêu mà con thương yêu họ. Thứ hai là con lấy tâm bi để mà tha thứ cho họ tức là họ hại con tức là con lấy tâm bi con tha thứ cho họ. Còn tâm từ họ sân, họ giận, ghét con thì con lấy tâm từ mà vị tha

mà xả. Ở trong cái dạng của con nó vừa từ, vừa bi cho nên biết áp dụng lúc nào từ, lúc nào bi thì vậy nó mới rõ ràng cụ thể cho sự tu học của con. Như người họ thù oán ghét con hoặc là họ khởi tâm tham, thấy con có tiền nhiều cho nên họ muốn đến lấy tiền của con. Đó là cái tâm tham của họ, vì vậy mà họ làm cho con có nhiều cái sự đau khổ cho nên con tha thứ họ. Do đó lòng từ và thực hiện lòng bi của con đối với những người đó thì đó là tâm lúc này không phải là tâm xả đâu mà là từ, bi. Mà nếu mà không có từ, bi thì con sẽ đau khổ vô cùng. Còn nếu mà xả thì tức con bị ức chế, và đồng thời Thầy thấy con có xả nhưng mà xả kiểu ức chế cho nên con còn buồn. Nhưng thực sự con áp dụng tâm từ, bi thì con không có buồn. Coi con xả trong đó nhưng mà là xả ức chế chứ không phải xả cho nên con còn buồn.

Bây giờ con nhắc lại là vẫn còn có thực sự là còn nhớ mà nhắc lại tức là còn buồn trong lòng, cho nên từ đây về sau con xả bỏ, quên đi không còn nhớ những chuyện xảy ra nữa. Đến mà nhờ Thầy con đến tu viện tu chỉ một lòng duy nhất là đi đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn. Đến giờ phút cuối cùng ra đi tự tại, làm chủ được hơi thở của con, vì mạng sống của con ở trong hơi thở,

mà làm chủ được hơi thở thì con sẽ an ổn trong cuộc đời của con. không có gì hơn hết. Cho nên con phải thực hiện những cái điều kiện xảy ra đó là tâm từ, bi chứ đừng thực hiện tâm xả như vậy, vì xả như vậy nó bị ức chế tâm. Còn từ bi thì phải rất ráo, cho nên khi mà từ, bi rất ráo thì nó không có hận, không có buồn trong lòng con. Con dùng cái tâm từ, tâm bi mà con xả. Vì thương thật cái người đó, thương thật từ đó nó tự nó xả chứ không phải là dùng tâm gì. Cho nên con không buồn nữa. Phải lấy thật, khi mà áp dụng lòng từ, lòng bi của mình là thực sự từ, bi của mình thì mình sẽ xả được những cái ác pháp đó, cái tâm đó. Con hỏi Thầy điều gì nữa không?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy! Trước khi con vào đây thì con cũng chưa bao giờ đánh lễ Thầy, cho nên con có hỏi cô Út, ... con muốn mang cái số tiền đó nộp vào để con cúng dường Thầy. Cô Út nói là trong đây thì không cúng dường chỉ cúng vào trại trẻ thôi, thì con cũng chưa biết đầu đuôi thế nào cho nên con cũng chỉ ... trong đó thì con cũng có nói các phật tử ở đây để mua mảnh đất nào đấy để có cái chỗ mà Thọ Bát Quan Trai. Thế thì ý kiến như Thầy thì nói là không được mua thì cái số tiền đấy cô

mang trả lại thì con cũng nhất định không nhận con bảo đây không phải của tôi, mà tôi không dám nhận người ta .. đây là cái thứ nhất.

Cái thứ hai thì thực ra, đáng lẽ ra con phải về thì cũng không có cái chuyện đó xảy ra, thế nhưng mà con đã nuôi cháu và cho nó ăn học đến Đại Học bây giờ cháu đang làm phó Tiến Sĩ, thì con tập trung để cho cháu, các cháu kia thì con cũng cho, con cho các cái cháu này thì không đáng kể, cho nên từ đó thì cũng xuất phát từ cái tâm tham, cái thứ nhất. Cái thứ hai thì nói chung là trong họ cả trong dòng họ nhà con thì họ xa cũng có, họ gần cũng có, họ xa thì họ đến rình là chính còn họ gần thì chỉ có hạm hực con bảo con là hạng người ... thì con cũng ân hận mãi thì con cũng không có hạm hực bởi vì con xét thấy đây là Thầy đã dạy về nhân quả rồi thì thôi

Cho đến bây giờ hiện tại nhà con vẫn còn nguyên, trước thì con cũng không còn sức để đi nữa, thì con mang đến lớp đây, thì con ăn hàng ngày ý, thì con mang cơ quan cũ của con thì con đưa cho năm thứ ba viện hóa chất tự nhiên con phân tích hóa hữu cơ thì tất cả bốn cái viện hóa này họ xác định

kết luận chung là trong cái nước nó như thế này: Thứ nhất là 34:04 , cái thứ hai là các cái thuốc sâu, cái thứ ba là nhân ngôn, mà người ta hay gọi là thạch tín nhưng mà con cứ ăn vào, ăn vào nhiễm trong ... cho đến bây giờ thì con... rất là nhiều, các loại thuốc sâu là nó rất là ... Bây giờ mặc dù con ôm pháp của Thầy nhưng mà nếu con không có thuốc thì con không tống thạch tín nó ra khỏi ngoài được cho nên con cũng xin trình với Thầy đáng lý ra là phải tác ý nhưng mà cái thạch tín là Thiên môn thuộc loại, khi ấy thì con không còn gì để mua thuốc uống thể con có ra Hà Nội thì các bạn của con nói là thôi đừng có khách sáo nữa, tôi biết là bác không muốn nhận cái gì của ai đó là cái tính của bác từ xưa rồi, 13 năm học với nhau ở cái xí nghiệp bây giờ 180 người tặng bác 180 thang thuốc bác có thể là khỏi bệnh được. Nếu không khỏi thì chúng tôi sẽ tặng bác thêm một trăm nữa, cố gắng uống cho khỏi để có sức tu được, thế nên con kính bạch Thầy cái hiện trạng của con là như vậy. Con cũng rất là lẫn lộn tâm từ hay tâm bi, tâm hỷ hay tâm xả. Con xin kính trình Thầy để dạy cho chúng con để chúng con biết làm bài, để sau này chúng con trả cho hết... thậm chí là trước khi con vào đây con muốn xin

Thầy cái đồng lương tối thiểu của con như vậy thì con để đi đâu, thì con không còn gì để xả ngoài đồng lương, con xin Thầy là một là đưa vào trại trẻ mồ côi, hai là đưa vào những trại thương binh vì họ cũng vì dân, vì nước. Nhưng mà con chưa được Thầy dạy nên con cũng chưa ... chứ bây giờ quả thật là con cũng không còn gì để xả.

[Trưởng lão]: Như vậy thì bắt đầu về đồng lương của con thì theo Thầy thiết nghĩ con nên gửi cho những người thương binh. Thứ nhất để an ủi cho cái người đã hi sinh cho đất nước, cái thứ hai cái đồng lương của con không gửi cho thương binh thì gửi cho những trẻ mồ côi, an ủi cho những nỗi bất hạnh của chúng. Đó là cái điều kiện để con buông xả với cái tâm rất tốt, lo lắng cho xã hội, tương lai của trẻ em thì điều đó tốt nhất. Còn ở tu viện chúng ta tạm đủ rồi, con đừng có lo gì hết, con ở đây thì coi như là một cái nơi để con dung thân tu tập. Coi như là con xả bỏ hết rồi con đi vào đây. Còn nếu mà con đem cái đồng lương con cúng dường vào đây thì đương nhiên là con nghĩ rằng đó là cái sự sống hợp với con không phải là đi xin ăn của Phật tử cho nên con có thể không cố gắng để tối đa. Cho nên vì vậy mà con gửi cái việc từ thiện cho nó tốt hơn để con đến đây con xin

ngày một bữa cơm sống và từ đó con mới nỗ lực tu đến giải thoát hoàn toàn.

Đó là lời khuyên của Thầy chân thật và đồng thời cũng là cái tâm từ của con đối với những người thương binh, họ sinh một phần cơ thể của họ đối với tổ quốc, và trẻ mồ côi bất hạnh sinh ra không có cha mẹ. Cái đồng lương của con cũng nói lên cái tình thương của cha mẹ chúng, một phần cũng để an ủi cho những đứa trẻ thì đó là một điều tốt con. Còn cái phần con thì cũng đủ duyên con đến đây nhờ cái duyên Phật pháp con nỗ lực con tu để làm chủ vì vậy mà con xả nốt, chứ đừng để đó mà con phải lo cái này, lo cái kia thì tâm con cũng chưa bao giờ xả được hết.

Còn về cái phần người ta lo thang thuốc cho con đó là cái nhân quả trong huynh đệ anh em cùng nhau mà hỗ trợ, mà khi thấy con bệnh đau mà người ta sẽ giúp con để con mua thuốc thì đó là cái nhân quả người ta đối với con, người ta biết con bị độc tính tức là bị cái chất độc tính, cái chất độc cho nên người ta làm thuốc cho con giải độc thì đó là tâm bi của họ đối với con. Còn con nhận cái lòng thương yêu của họ đó là tâm từ của con để cho họ vui thì đó là tâm Từ

của con, tất cả những cái này đều sống ở trong lòng từ bi đúng cách đối với con người.

Như vậy thì con an tâm mà tu học, để tu tập thực sự, tu tập thực sự tức là mình thấy lỗi mình đừng nhìn lỗi người, nên làm gì làm mình cứ lo lỗi mình, vì tuổi đời của con cũng quá lớn rồi, không còn trẻ nữa cho nên cố gắng để thực hiện được sự giải thoát làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Nó đòi hỏi mấy con ở công phu rất nhiều, ở giới luật rất nghiêm chỉnh, nếu mấy con không giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh mà không nghe lời Phật dạy không thấy lỗi mình mà thấy lỗi người thì chắc chắn mấy con tu hoài không có tới đâu, hãy đừng thấy lỗi ai hết, luôn luôn lúc nào mình cũng thực hiện tâm từ, tâm bi, tâm xả của mình chứ mình không thấy lỗi người khác thì mấy con tu mới có được, nhớ. Còn có hỏi gì thêm nữa không con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con không muốn nhận những cái này, trước kia bố con còn sống thì bố con có nói thế này: Ông nội dạy bố (39:05 không nghe rõ) ... trong cuộc sống của bố thì bố thì bố thấy đã thấy nó có ích rất lớn. Bây giờ bố dạy thêm một điều nữa là trong cuộc sống, thì trước hết là không

để cho ai phải vì mình hầu hạ, mình cũng không nên để chuyện người khác khi cần thiết, đến độ quá mức, cũng không phải là làm như thế thì không có bạn bè, nhưng mà nếu như thấy người bạn đạo chân tình mà người ta phải sa cơ lỡ bước thì con cũng nên giúp người ta với khả năng của mình với điều kiện thực sự vì tấm lòng chứ không có vấn đề gì hơn thì bố con cũng còn dạy như vậy cho nên con thường ghi nhớ cái câu đó cho nên con không nhận, những thang thuốc của bạn hữu cho trong đó thì con xin nhưng trước hết con không nhận thuốc từ những người bạn, họ cứ nói đi nói lại là trong 13 năm ... như thế con hiểu là không nhận thì con cũng không nhận thì con cũng sai thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Đương nhiên con không nhận tức là con không nhận cái lòng thương của họ đối với con, tức là con cũng sai bởi vì con cố chấp ở trên cái lời nói của ba con, của ông bố con. Thì như vậy là rõ ràng là mình quá cố chấp, bởi vì mình biết cái tình của người ta thương mình, bạn bè trong khi biết con, và cái đồng lương của con, con luôn luôn lúc nào cũng làm cái việc thiện tốt cho nên họ sẵn sàng giúp con, mà con phụ cái lòng tốt của họ thì con cũng là một người

không tốt. Tức là con thiếu tâm từ khi mà người ta cho những món quà cho mình. Mặc dù là mình thừa hoặc là mình thiếu người ta cho, có nghĩa là người ta muốn lợi dụng mình đâu? Thế mà mình lại từ chối làm cho người ta cũng thấy buồn. Do đó mình thiếu cái lòng từ, mình thiếu cái lòng bi mình không nhận. Trong khi người ta thật tình chứ không phải người ta giả dối, hoặc người ta biểu mình, lợi dụng mình bằng cách này cách khác. Cho nên vì vậy mà mình phải nhận cái lòng thật của họ. Ông bố con dạy đúng, nhưng mà con cố chấp thành ra con sai.

[Tu sinh]: Dạ con cảm ơn Thầy!

Rồi, con

[Tu sinh]: Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Thầy! Theo con hiểu thì tâm Từ thì bao gồm cái lòng hiếu để hiếu thảo với cha mẹ với thầy, bạn. Ví dụ như là Vua Thuần mà đối với người cha là có .. hay là Mã Tử Khiêm mà có cái tình thương với cái người kế mẫu là chiều lòng người đó đối với mình rất là khác nghiệt và tâm từ nó bao gồm cả cái lòng tôn kính nhẫn nhục,

tùy thuận, bằng lòng. Tránh né để cho mọi người, mọi chúng sanh được an vui phải không thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Đúng, nhưng mà chuyện Mã Tử Khiêm (14:41) nó là tâm bi đó con, vì trước cái bài dì bà đối xử với Mã Tử Khiêm rất là khắc nghiệt, cho nên Mã Tử Khiêm biết bà rất là ghét, đối với mình khắc nghiệt, cho nên Mã Tử Khiêm đối với dì mình rất thương. Cho nên khi người cha định đuổi dì đi thì Mã Tử Khiêm quỳ xuống xin cha, nếu mà cha đuổi đi thì ba anh em chúng con đều khổ hết, đó là cái lời nói rất là thương yêu dì. Cho nên cái đó là tâm Bi con, chứ không phải tâm Từ.

[Tu sinh]: Còn bà Hoàng Hậu đối với Mạc Tử ba lần về nhà là tâm gì Thầy?

[Trưởng lão]: Tâm Từ thương con mình vì nó ở chỗ đó nó tiêm nhiễm đi, nó tiêm nhiễm đi nó sẽ trở thành một đứa con xấu. Người xấu, đó là tâm từ để tránh, coi như tâm Từ nó chưa bị gì hết, thì mình chuẩn bị cho nó đừng bị, cũng như một cây cỏ, mình đừng dẫm đạp lên để cho nó được sống tươi vui. Mình dẫm đạp lên sợ nó héo úa, đó là tâm từ. Còn khi nó héo úa rồi thì mình lấy nước mình tưới nó, đó là tâm bi con.

[Tu sinh]: Như vậy là vua Thuấn đối với cha như vậy cũng là tâm Bi phải không bạch Thầy?

[Trưởng lão]: Thấy cha khổ đó, đối với cha là tâm Bi. Còn cha không khổ, mà cái hiếu mà khi cha không khổ mà lo lắng cho cha như quạt nòng, ẩm lạnh đó thì đó là tâm Từ.

[Tu sinh]: Con nghĩ là mình không có cái tâm hỉ mà giải thoát, nhưng mà khi mình gặp mọi người mình mỉm cười với nhau để cho nó giải phóng cái sự căng thẳng trong những cái sự tu như vậy tâm từ phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Cái đó là cái Từ đó con, chứ không phải là tâm Hỉ, mình vui mà mình cố mình giữ cái gương mặt vui để nó có cái sự hòa hợp nhau, mình giữ cái nét mặt đừng có cau có thì nó cũng hoàn toàn ở tâm từ. Mặc dù cái niềm vui mình phải hòa nhập mình cố gắng nó cũng là thể hiện của tâm từ chứ không phải là tâm hỉ.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy!

Rồi mấy con có hỏi gì Thầy nữa không?

Con hỏi gì? Hỏi đi con hỏi đi rồi Thầy trả lời, con đọc ở trong này.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, con thì hoàn cảnh gia đình, nó hơi khó. Khó là về nhà con phải chịu ... thì trước kia thì phải nuôi các em nhỏ, thì phải lao động cực nhọc để mình nuôi em và bản thân mình phải hi sinh về học tập, thì phải hi sinh ở nhà lao động, vì mình là con cả. Đối với các em con vì chúng còn nhỏ, ví dụ như là em thứ hai con nó cũng kém con năm tuổi, thế nhưng mà em thì còn nhỏ lại yếu nữa thì em học thì con cũng đi làm thí dụ như là đồng tiền đong gạo để con nuôi em thì thường thường con cũng phải hướng dẫn cho em bây giờ em phải cố gắng học hành để sau này mà trường thành rồi thì em có văn hóa thì em đi ra em xây dựng một thì nó tốt. Cho nên là ví dụ thì trong cái quá trình con tới 11 tuổi thì con cũng không biết lý lẽ như vậy. Nhưng từ 15 tuổi đổ đi thì con biết thì con lao động như vậy, nói về học hành thì con phải hi sinh rồi, ví dụ như là con phải bỏ mất từ lớp một cho đến lớp bốn con không học được mà con phải đi lao động, thì lúc bấy giờ thì nhà con, mẹ con và bố con chỉ vì cái nghĩa vụ để tức là tức là làm việc lạc hậu giữa con trai và con gái, cho nên là sinh trong gia đình những 11 người con. Thế là cứ năm một như vậy thì bố mẹ con rất là ốm yếu. Nói về lao động ở

ngoài đồng như vậy thì không thể lao động được, vì mẹ con bị bệnh hai cái chân nó tê không thể đi được. Thế thì chỉ ở nhà những việc nhà, trong 11 em đó thì thật ra không sống cả được vì lần lượt thì chúng cũng ốm đau chúng ra đi, thì cuối cùng thì còn được bảy người thì năm người con gái, hai người con trai. Thì đến cuối cùng thì con cũng phải đảm nhiệm trong cái thời gian con còn ở nhà thì nói chung là con đi lao động thì ở trên nhà con thì nó có đồi, có núi, thế và có đồng ruộng. Thế cho nên là con đi làm việc gì thì con thấy nó cũng được. Thế cho nên là có hôm con mới cuộc thuê mỗi một ngày ba rưỡi thì về thì chi cho em học, còn bao nhiêu thì đưa cho mẹ thì mẹ lúc đó còn chống được gậy, tức là chân đau còn chống được gậy đi chợ thì cũng lo đi chợ để mua bán mắm, muối rau cỏ về để lo cho gia đình xem thứ hai ở nhà thì những cái việc như vậy. Thế nhưng mà thường xuyên thì con vẫn phải nhắc thế

Xong đến hết cái thời gian mà 11 tuổi đến 15, 16 tuổi thì con biết thì con cũng cố gắng con học hành thì con thấy hàng xóm thì người ta có chữ, người ta đi học người ta cũng sắp thi thì người ta về những ngày chủ nhật người ta nói chuyện thì con cũng thấy

rằng là người ta đỡ khổ, mà người ta làm kinh tế mang về nhà thì nó cũng dễ hơn, cho nên từ cái đó con cũng suy nghĩ con là con phải đi học, mà đi học thì với cái điều kiện nhà con thì con chỉ đi học ban đêm thôi chứ con không thể đi học ban ngày, vì ban ngày con phải lao động để lo thêm với cái sự trợ giúp của hai em nữa thì để nuôi bả các em, thế thì đến cuối cùng thì còn năm người con gái và hai người con trai.

Thì đến năm 73 thì bà mẹ con thì cái sự ốm yếu nó nặng quá cho nên là qua đời, qua đời thì còn để lại một em trai. Một em trai thứ nhất là 21 tuổi, một em trai thứ hai là 13 tuổi và em gái bé nhất là 9 tuổi thế thì con vẫn phải mang gánh nặng như vậy thì lúc này con cũng đã hết cấp một, vào cấp hai thì con nghĩ rằng mình phải đi thoát ly thì mới có tiền về đề thêm thắt cho bố và các em nuôi em tốt hơn cả mình ở nhà. Thế cho nên là nói chuyện với các em là con cũng giúp đỡ em thứ hai, cho nên em thứ hai cũng rất là chăm học, đến khi con đi được bốn năm rồi thì em thứ hai cũng vào được đại học. Và với cái số tiền con gửi về hoặc là trợ giúp của cơ quan bởi vì người ta về thăm hiếu gia đình nhà con người ta cũng thấy rất là khổ, khổ là vì bố thì cứ ốm liên miên như vậy vì là

cái em cả của người con trai 21 tuổi thì mẹ con chết độ khoảng một năm thì em cũng lại bị điện giật chết. Cho nên bố con đã yếu lại yếu thêm thì cái tính lạc hậu cứ suy nghĩ như thế cho nên chẳng làm được cái gì chỉ có đau đầu thôi. Thế cho nên đối với con thì một gánh nặng như thế nhưng mà con chỉ dạy cho em như vậy thôi, thế nhưng còn em phải tự lực là chính, vì dụ như bố thôi thì việc nhà xong thì cũng cố gắng lên lớp học, mà em cũng tiếp thu tốt lắm, xong đến khi con đi thoát ly được bốn năm thì em cũng vào đại học.

Thế rồi tiếp đến em thứ ba thì cũng nghe lời con để cố gắng học hành, con cũng nhắc cô Tuyết rồi cô Lan mấy cô ấy cô học hành được thì cô ấy như thế nên các em phải lo cho bản thân mình là chính đã thế rồi con còn lo việc gia đình, thì việc gia đình thì mỗi người một vấn đề, thì biết là chỉ nghĩ là em con cũng thế mới biết thì nói chung là các em con thì nó vẫn theo học. Thế và cho đến khi mà tuổi con đã đi thoát ly được bốn năm rồi thì hàng năm thi con vẫn phải tiết kiệm cái đồng lương và cái số trợ cấp của cơ quan gửi về cho các em thì nói chung là gia đình kinh tế thì các em nó cũng đỡ vất vả, khi mẹ con mất như vậy.

Đến năm 75 thì em thứ hai con nó ra trường Đại học thì nó vào Đồng Tháp vào huyện ủy Đồng Tháp để công tác thì em bảo ổn định công việc xong thì đưa hai em nhỏ nhất vào trong ấy để nuôi, thì nói chung là hai em đấy cũng trưởng thành và các em đều có gia đình. Bây giờ thì em bé nhất cũng là có ba con, thế rồi là gia đình thì cũng giàu có chứ không bất hạnh như con. Thế thì con nghĩ rằng là cũng có cái sự là tâm Từ của con để hi sinh để lao động, thế rồi là hi về học hành thế rồi để chỉ dẫn cho em. Thì đây có phải là tâm Từ không Thầy? Đây là một.

Hai nữa là tiếp theo thì các em con nó cũng nghe lời con, mà từ đó nó cũng lo cho bản thân rồi cái cảnh nghèo đói thì con ăn gì thì chúng ăn đó, các em con ăn đó thì cũng, các em con thì cũng rất là ngoan, cho nên là gia đình nhà con cho đến bây giờ nói chung các em con nó trưởng thành, thì đây có phải là tâm từ để mà giúp em trong tinh thần cũng như là vật chất để em học thì đây có phải là tâm Từ không? đây là cái thứ nhất. Cái thứ hai nữa là cái tâm từ, thí dụ như con thí dụ như một tổ chức trong một xã hội như là cái bộ phận như người ta nuôi những người tàn tật để mà người ta dạy chữ rồi dạy các cái nghề để cho người đó trưởng thành,

thì đây có phải là tâm từ không? Thì con xin thỉnh hai cái vấn đề như vậy.

[Trưởng lão]: Cái đó là tâm từ con lo trong gia đình của mình chứ con. Nhưng trong cái từ đó nó chưa phải cái từ của Đạo Phật, vì con chỉ lo cho gia đình riêng mình thôi, chứ không phải là lo bao rộng như cái từ của Đức Phật thương tất cả chúng sinh, con hiểu không, cho nên nó từ vô lượng tâm thì nó hiểu rộng lắm, nó không hẹp. Còn cái tâm từ của con nó chỉ tầm từ ở trong cái gia đình của mình thôi, nó không có thuộc nằm trong thất tình lục dục thôi, nó lo lắng cho gia đình mình, cái hoàn cảnh của mình thôi

[Tu sinh]: Kính thưa Thầy bây giờ con cũng chẳng biết là lo cho ngoài tâm từ nó như thế nào? Bây giờ học thì lý thuyết như vậy thì con cũng xin trình với Thầy như vậy, thế còn cái ví dụ thứ hai là con lúc nãy tả trong một tổ chức người ta tổ chức lên để nuôi dưỡng người tàn tật hay người già mù chẳng hạn thì người ta cũng có cái lòng tâm Từ, và cái lòng thương để người ta dạy dỗ những người mù, tàn tật có học, có chữ có nghề nghiệp thì đây có phải là tâm Từ không Thầy?

[Trưởng lão]: Là tâm từ bởi vì những người đó không phải là thân nhân của họ, không phải ruột thịt của họ, họ thực hiện là tâm từ con. Chứng nào những người thân của mình, những người ruột thịt của mình, mình lo thì đó cũng là một góc độ tâm từ nhưng nó ở trong cái cá nhân nhỏ hẹp.

Có ai hỏi Thầy nữa không con? Con có hỏi Thầy gì không con, cái tập này của cô Thanh Từ, Thanh Từ có hỏi gì Thầy không con, không có hả.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cái này của cô A cô gửi cho Thầy



174-(LCK-072D)

*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm



Con hỏi gì không con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy con có một vài trường hợp kính thỉnh Thầy để phân biệt được tâm từ, bi, hỷ, xả. Giả sử như có một anh sinh viên, anh ta đạt thành tích cũng rất giỏi, nhưng đến cái thời gian mà nhận về Sở thì anh ta không có chịu về những vùng Thành thị mà về những vùng sâu, vùng xa để mà dạy cho trẻ em ở vùng đó. Vì theo con thấy những sinh viên mà học giỏi thì ít ai chịu về cái vùng đó lắm, bởi vì vùng đó sống rất là kham khổ, anh ta về đó không phải vì cái trợ cấp cao, mà vì cái tình thương và mong muốn rằng những em ở vùng sâu, vùng xa cũng học hành tiến bộ và học giỏi như những em ở thành thị. Đó có phải là ở cái lòng Từ không Thầy?

[Trưởng lão]: Cái đó lòng Từ con, bởi vì mong muốn các em ở vùng sâu, vùng xa đó khó có người đến đó, mà cái sự đi đến đó dạy không phải vì cái trợ cấp cao mà đến đó

là thương các em đó, cho nên đó là lòng Từ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cũng có những trường hợp như là có người họ không sự đóng góp trong cái đoàn từ thiện, nhưng mà đi theo đoàn từ thiện thấy những người mà được giúp đỡ, họ vui và cuộc sống của họ an ổn thì người đó cũng sinh cái tâm hoan hỷ vui với cái niềm vui của người đó, đó có phải là cái Hỷ của từ tâm không Thầy.

[Trưởng lão]: Không phải, đó là cái Hỷ của dục lạc chứ không phải cái hỷ của từ tâm.

[Tu sinh]: Đó là cái hỷ của dục lạc hả Thầy?

Rồi còn trường hợp như là vừa rồi con đi với đoàn từ thiện của Thành phố Hồ Chí Minh, đến một cái vùng Đồng Tháp, con thấy có một cụ bị mụn bấu ở cổ lớn lắm, rồi cụ có than với con, mà cụ sống có một mình, bệnh đau không có ai chăm sóc, tự nhiên nghe cụ nói con cũng rất là thương cụ, và con nghĩ khi người ta sống một mình những lúc mà bệnh hay là gặp khó khăn không có đi làm được thì rất là khổ, cho nên con không biết tại sao mà tự thân con lại nổi niềm con thương cụ lắm, và cũng ước điều

gì mà lấy lòng thương cụ mà để mà qua lại chăm sóc như một đứa cháu. Như vậy ở đó là lòng Bi hay lòng Từ Thầy?

[Trưởng lão]: Đó là lòng Bi con, nhìn thấy cảnh khổ của cụ nhất là với cái bấu ở cổ của cụ thì do đó là cái lòng bi đó. Vì mang cái bấu nó khổ lắm con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy còn như là năm thứ sáu thì con có học về công dân nói về lòng yêu thương con người, thì như Thầy cô dạy muốn rèn luyện cái lòng yêu thương con người thì trước hết mình phải yêu thương những người thân của mình, như là cha mẹ, anh, chị, em rồi từ từ cái tình cảm của mình dần dần nó lan rộng hơn đối với những người khác trong tập thể trong cộng đồng. Còn đối với Đạo Phật thì rèn luyện tâm Từ từ cái chỗ nào Thầy?

[Trưởng lão]: Tâm từ ta luyện từ cái thương tất cả những cái loài chúng sanh nhỏ nhất ở trong cái những bước đi của mình, xung quanh mình, đối xử cái lòng Từ thương yêu những cái vật đó, thì bắt đầu nó khởi sự lòng từ thật sự của tình thương! Còn nếu mà thực hiện cái lòng thương yêu trong gia đình của mình thì nó trở thành cái lòng thương

yêu cá nhân ích kỷ của mình mất đi, nó không có cái lòng thương yêu rộng lớn như được.

Bắt đầu mình thương những con vật xung quanh mình, cái loài động vật, cái loài thảo mộc. Tức là muốn khởi sự tu cái tâm Từ của Đạo Phật thì phải từ những cái vật nhỏ nhất, những cái sự sống xung quanh mình, khởi sự cái lòng Từ đó nó mới có lòng từ bao la rộng lớn? Còn nếu mình khởi sự bằng cái tình thương gia đình của mình tức là cái lòng thương từ xưa đến giờ người ta không dạy cái lòng thương này nhưng chúng ta vẫn có cái lòng thương này. Sanh ra, chúng ta gần gũi được người nào chăm sóc, lo lắng cho mình thì tình thương đạo đức đó là tình thương ích kỷ, tình thương đó nó ở trong cái hạn hẹp của cá nhân mà thôi, nó không thể rộng lớn. Những con vật kia nó không có làm gì lợi ích gì cho chúng ta nhưng mà nhiều khi còn cắn, còn làm chúng ta đau khổ, nhưng chúng ta khởi sự thương chúng từng chút thì đó là lòng Từ của chúng ta nó thực hiện được Tứ Vô Lượng Tâm của mình.

[Tu sinh]: Bạch Thầy còn lúc con ở ngoài đời thì con gặp rất là nhiều trường hợp

như là những người bạn đồng đạo hoặc là những người thân quen khi mà người ta gặp phải những cái hoàn cảnh nào đó khó khăn hay là những cái phiền não thì có nhiều người than với con, họ thường hay khóc với con và kể lể đủ điều, nhưng có những cái họ kể con biết, nhưng có những cái họ con cũng không biết. Như là họ kể về chuyện tình cảm riêng tư của mình, hay là chuyện chồng con, những chuyện trong gia đình thì con cũng không biết sâu mà giúp cho họ nhưng mà trước mắt thì con chỉ thấy là người đó đang cần có một cái người để mà tâm sự và có thể cần một người nào đó để an ủi mình, và con chỉ cảm thấy như vậy và cho nên mặc dù chuyện họ nói con cũng không có thích nghe lắm nhưng con cũng tùy thuận con ngồi con nghe, rồi thậm chí con để cho họ khóc, chừng nào họ hết khóc thì thôi. Thưa Thầy như thế thì nó có đúng với cái tâm Từ đây không Thầy?

[Trưởng lão]: Không Phải con, trong khi người ta đang đau khổ, mà con chỉ ngồi chịu đựng chứ con cũng không thích lắm, tức là con thiếu tâm Bi đó con. Con sẵn sàng con ngồi nghe, con ngồi nghe từng cái tâm sự của họ để họ trút đổ ra để cho họ bớt

cái nỗi đau khổ, sẵn sàng chấp nhận nghe những lời nói đó, đó là tâm Bi. Còn con ngồi đó mà chịu đựng chứ còn không có sẵn sàng mà chấp nhận thì tức là con thiếu tâm Bi chứ không phải không phải tâm Từ. Vì họ là những người đang đau khổ, vì cái nỗi niềm nào đó họ cần có một người để họ nói ra, họ trút ra những cái nỗi khổ ra, mà mình nghe nó chán quá, mà bắt buộc mình cứ ngồi đây thì tức là mình thiếu tâm Bi. Còn nếu mình vui vẻ mình biết cái nỗi khổ của người ta, sẵn sàng dù mất thì giờ rất nhiều mình sẵn sàng để mình ngồi nghe, thì đó là cái tâm Bi. Như hồi nãy Thầy sẵn sàng Thầy ngồi nghe cô Kim thuật lại cái chuyện gia đình nỗi đau khổ của cô, để mà cuối cùng cô kết luận đó là tâm Từ, tâm Bi. Tức là cô cũng dùng cái hiểu biết từ bi đó để mà hiểu biết thôi nhưng mà cũng là một cái cố để mà tích những cái nỗi niềm đau khổ, cái cuộc đời của mình sinh ra trong một cái gia đình có cái đau khổ, cho nên Thầy lẳng lẳng mà rất là sung sướng ngồi nghe những cái tâm niệm, tâm tư đó tức là tâm Bi đó con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Nghe tâm sự của người khác, cho người khác trút hết những phiền não đó là tâm Bi hả Thầy?

[Trưởng lão]: Tâm Bi.

[Tu sinh]: Rời tại bữa trước có những chuyện người ta kể con không biết, nhưng mà người ta lộn đối tượng, người ta đi tâm sự với con, như chuyện tình cảnh rồi chuyện gia đình con đâu có biết đâu mà nghe người ta, con chỉ ngồi nghe thôi. Nhưng mà nghe thì con cũng không có lộ vẻ con thích, tuy nhiên trong tâm con thì không thích nghe chuyện đó lắm đó Thầy.

[Trưởng lão]: Như vậy là con phải học tu tâm Bi của mình, hãy nghe những cái sự đau khổ của người khác, có mình một cái đối tượng để người ta trút cái sự đau khổ đó, mình sẵn sàng để trút, để cho họ trút nỗi đau khổ, trong vòng tay của mình để cho họ bớt khổ, đó là tâm Bi. Mình không cách nào khuyên họ, mình không nói được lời nào khuyên vì mình thấy mình không đủ khả năng để mình an ủi họ, thì mình ngồi mình lắng nghe, thật tình lắng nghe để cho họ trút nỗi đau khổ đó là mình thực hiện tâm Bi. Và từ đó tâm Bi mình nó sẽ lớn dần lên, theo cái sự thương yêu của những người đau khổ, những con vật đau khổ trước mắt mình. Con còn hỏi gì thêm nữa không?

[Tu sinh]: Dạ! Con hết rồi Thầy.

[Trưởng lão]: Còn ai muốn hỏi thêm để hiểu không con? Bây giờ mấy con đã hiểu được tâm Bi, tâm Từ có còn cái chỗ nào. Và tâm Hỉ mấy con chút chút mấy con cũng hiểu rồi. Rồi tâm Xả bắt đầu mấy con sẽ học làm tới tâm Xả là tâm cuối cùng.

Người ta thường nói ở trong kinh điển của Phật: Xả hỉ, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Bây giờ tới xả mấy con. Đầu tiên vô cái Sơ Thiền thì người ta nó ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền, do ly dục sinh hỉ lạc, đó chính là cái tâm này. Bởi vì từ Bi nó còn dính với cái tình cảm của mình, còn dính với những cái ác pháp. Mình ngồi mà mình lắng nghe người ta thuật lại một câu chuyện đau khổ đó là ác pháp mấy con nó còn dính, nhưng mà đến tâm Hỉ, tâm Xả nó thì nó cắt lìa mấy con. Đạo Phật nó đi từng bước vậy chứ nó không phải bốn pháp là nó liên hệ nhau như một cục nó không phải. Cho nên các con thấy đi vào con đường Tứ Vô Lượng Tâm bởi vì nó là pháp độc nhất mà. Cho nên trong khi Đức Phật nhắc tám cái gọi là Kinh Bát Thành, tám cái cửa thành thì trong đó có Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ

Thiền, nó nhằm để nói lên Từ, Bi, Hỉ, Xả. Cho nên tám cửa đó nó có bốn cái thiền và nó có Tứ Vô Lượng Tâm trong đó cái tình trạng của nó chúng ta thấy rất rõ.

Cho nên vì vậy mà Thầy nhắc ở đây là toàn bộ Phật pháp không đi sai những lời Phật dạy, còn chúng ta nói nó không có. Nói tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỉ, tâm Xả, chúng ta không dựa vào Phật pháp, không dựa vào các pháp của Phật cho nên chúng ta sẽ thành sai, hiểu sai.

Cho nên Đại Thừa dạy từ, bi, hỉ, xả dạy nhiều lắm, giảng nhiều lắm. Nhưng mà khi Thầy tu xong Thầy thấy không đúng, không đúng nghĩa của nó. Cho nên vì vậy mà cái đầu tiên là cái tâm Từ, rồi đến cái tâm Bi, thì mấy con lẫn lộn chút chút, Từ với Bi hay lẫn lộn. Còn bây giờ mấy con hiểu rõ lúc nào bi mà lúc nào từ. Rồi tới tâm Hỉ, tâm Xả nó một bậc cao hơn. Bởi vì Từ, Bi rồi mới tới Hỉ, Xả. Từ cái cuộc đời chúng ta còn dính dấp trong cái thất tình lục dục nó có tâm từ, tâm bi. Cho đến khi nó vượt qua tâm Từ, tâm Bi rồi thì nó tới tâm Hỉ và tâm Xả, cho nên vì vậy mà đi từng bước, từng bước. Do đó muốn được hỉ, xả thì phải có ly dục ly ác

pháp nó mới có hỉ.

Thì mấy con lần lượt nghe những gì mà Thầy nói cho nên ở đâu, chỗ nào mà lúc nào mà nói hỉ, rồi chỗ nào lại nói xả. Thì các con nghe cái chỗ hỉ thì ở Sơ Thiên thì các con nghe Đức Phật nói: do ly dục sanh hỉ lạc. Rồi tới cái trạng thái nào để mà gọi là tâm Xả thì xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Đó là chỗ xả, vậy thì cái chỗ xả này cái chữ “Xả” này để xác định được Xả Vô Lượng Tâm của mình, là toàn bộ đó. Thì bây giờ chúng ta mới lần lượt chúng ta sẽ học tu để hiểu biết để rồi mới tập luyện Từ, Bi, Hỉ, Xả. Bởi vì có tập luyện mới có được Từ, Bi, Hỉ, Xả chứ không phải từ bi trên trời chúng ta rớt xuống mà có hỉ, có cái Tứ Vô Lượng Tâm này được. Cho nên phải tập luyện nó mới được.

Nhiều khi có những người người ta không hiểu, người ta giải thích nghe cái kiến giải của tâm phàm phu thì người ta cũng nói Từ là thương yêu, Bi là khóc thương cái sự đau khổ của chúng sanh khác, Hỉ là hoan hỉ, Xả là tâm xả của mình, do đó người ta hiểu một cách chung chung. Cho nên vì vậy mà có người dạy hít vô mà miệng mỉm cười, thở ra mà miệng mỉm cười đó là tâm hỉ.

Nhưng mà đức Phật không có dạy điều đó, Đức Phật dạy: an tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra. Bởi vì tâm của mình bây giờ nó không có an, nên mình mới dùng cái câu của Định Niệm Hơi Thở đó để giúp cho cái tâm mình nó an ổn. Thân mình bây giờ không an cho nên đức Phật mới dạy cho mình cái hơi thở, mình mới dạy cho mình biết cái hơi thở: an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra. Hoặc mà tâm mình đang sân, đang tức giận vì vậy mình dùng cái hơi thở : quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra. Đó là cái sự lợi ích lớn của cái Định Niệm Hơi Thở là dạy chúng ta để đối trị tất cả những chướng ngại pháp trên thân của chúng ta. Nó như vậy, chứ không phải dạy chúng ta mỉm cười, mà dạy chúng ta ly dục ly ác pháp, do ly dục sanh hỉ lạc thì sẽ có Hỉ đó chứ không phải dạy mình mỉm cười, dạy mình tập vui nên đó là cái tướng giải của cái người không có tu chứng họ không có biết, họ không ở trong cái thiền định, họ chưa biết được cái Hỉ của sự do ly dục sanh hỉ lạc.

Cho nên muốn tập được cái Hỉ thì mình phải ly dục. Tức là mình phải đi từ cái tâm

Từ và tâm Bi của mình. Nếu mình ôm cái pháp độc nhất thì mình phải đi vào cái chỗ Tứ Niệm Xứ để mình phá cho rớt ráo để mình có cái tâm hỉ nó hiện ra. Cho nên như Thầy Chân Thành thầy biết cái trạng thái hỉ tức là Thầy biết được cái tâm bất động của Thầy nó sinh ra một cái hỉ lạc do ly dục. Nhưng mà nó có một cái thời gian ngắn, nó chưa phải là hỉ hoàn toàn, cho nên nếu mà chúng ta do ức chế mà vào thì nó cũng sanh hỉ lạc gọi là “xúc, tưởng, hỉ, lạc”. Nó do tưởng mà lạc cái đó nó bị tưởng mất, cái lạc đó, cái hỉ đó nó bị tưởng. Như sư Pháp Ngộ, Sư thường thường có cái trạng thái hỉ lạc đó là cái hỉ lạc của xúc tưởng, của tưởng. Chứ không thực, còn cái do ly dục sanh hỉ lạc trong khi nó thanh thân rồi nó có cái sự an lạc của nó không được ức chế. Chính cái an lạc nó làm cho chúng ta gọi là sung mãn Tứ Niệm Xứ. Thì chúng ta sẽ thực hiện được cái tâm hỉ bằng cái con đường này thì nó mới được gọi là độc nhất pháp cứu cánh. Nó không đi vào trong cái Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, nhưng đi vào trong Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền thì nó cũng nhận ra cái chỗ ly dục ly ác pháp sanh hỉ lạc. Thì thầy nói như vậy các con thấy được

cái từ, bi, hỉ, xả của Đạo Phật nó rất tuyệt vời. Chứ không khéo chúng ta hiểu sai rồi chúng ta tu không tới rồi dậm chân tại chỗ.

Rồi mấy con còn hỏi thầy gì thêm không mấy con, có mấy con đến đây thì mấy con cứ hỏi thẳng Thầy hơn là mấy con viết thơ, Thầy đọc Thầy quá đọc chữ nó mệt. Bây giờ đọc chữ nhiều quá cho nên Thầy rất là.. đọc cái bức thơ mà trả lời cho mấy con thì Thầy rất mệt, nó nhiều quá.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Làm bài từ, bi, hỉ, xả này có phải theo thứ tự mở bài cho đến ... như những bài vừa rồi.

[Trưởng lão]: Coi như là Thầy cho dàn bài ví dụ như mình giới thiệu cái Đức Từ Tâm, tức là cái tâm Từ của mình giới thiệu. mình giới thiệu xong rồi kế tiếp từ tâm đối với mình, mình phải thương yêu mình bằng cách nào đó, rồi từ tâm đối với người, rồi từ tâm đối với loài vật, nó đi theo tuần tự, rồi từ tâm đối với ngàn cây nội cỏ thiên nhiên, thảo mộc. Thì đối với thời tiết thiên nhiên thì đều lần lượt mình kết luận đó là Từ tâm.

Rồi bi tâm nó cũng vậy, mọi vật nó có những sự đau khổ với nhau thì mình lấy sự bi tâm đối xử với sự vật đó. Thân mình bị

đau bệnh thì phải đối xử với mình như thế nào? mình uống thuốc hoặc là làm cái gì đó, hoặc dùng pháp để trị bệnh, đó là Bi tâm. Khi mình có khổ đó là bi tâm đối với nó, rồi bi tâm đối với người khác, khi thấy người khác khổ mình phải đối xử với người khác như thế nào, giúp đỡ họ như thế nào gọi là bi tâm với người. Đó là tâm Bi. Còn tâm từ thì nó ngăn ngừa, nó không có cho xảy ra cho mình. cũng như bây giờ Thầy tu, Thầy nhắc: Thọ là vô thường, cái thân này đang bệnh, phải an ổn không có được đau ốm, phải an tịnh hẳn hoi hoàn toàn không có được bệnh đau, đó là Thầy từ với cái thân của thầy. Nhưng mà cái thân Thầy đau, Thầy muốn tác ý: thọ là vô thường, cái thân này phải đi đi, đó là Thầy thương cái thân của Thầy, Thầy dùng cái pháp đó, các con thấy có Bi, có Từ đó rồi. Cũng như Thầy nói tâm ly dục, ly ác pháp: tâm như cục đất thí dụ như vậy, thì đó là tâm từ của Thầy đối với Thầy rồi. Để cho nó không còn bị tham, sân, si bị ác pháp nữa. Cái hành động đó, cái cách thức đó, cái tu tập đó nó là tâm Từ đối với Thầy.

Còn bây giờ Thầy có một cái niệm, niệm buồn phiền nhớ nhà nó làm cho Thầy có cái

sự đau khổ, bây giờ Thầy tư duy suy nghĩ Thầy dùng Định Vô Lậu hoặc Thầy dùng cái phương pháp thí dụ như: quán ly tham, quán ly sân, quán ly si gì đó để cho cái tâm Thầy hoặc là “an tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành” đó là cái phương pháp để làm cho cái tâm của Thầy nó trở lại bình an nó không còn khổ đau nữa. Nó là tâm Bi của Thầy đối với Thầy bằng cái hành động đó. Các con thấy nó rõ ràng đó là cái cái từ, cái bi đối với mình. Cái từ đối với mình bằng cái phương pháp nào? Bi đối với mình bằng cái phương pháp nào? Rồi trước các ác pháp người ta chửi mắng mình, cái từ mình đối với cái thân của mình là không cho nó giận, mà bi thì đối với cái người giận dữ thì không có nói nặng, nói nhẹ chửi đời. Còn nếu mình thiếu tâm bi thì mình sẽ nói mình chửi họ, mình mắng họ, mình đánh họ đó là mình thiếu tâm bi, còn mình không bị đánh không mắng thì mình có tâm bi. Còn mình giữ gìn mình đừng có tức giận thì đó là mình tâm Từ đối với mình. Mấy con thấy nó thực hiện nó đúng nghĩa là mình giải thích được thì mình thấy rõ ràng con đường tu của mình nó có cái phương pháp, nó có cái thực hành, chứ không khéo rồi mình nói

dong dỏng mênh mông rồi mình không biết đầu mình vào, mình không biết đầu mình áp dụng. Còn ở đây nó rõ ràng là mình đã học hết rồi. Bây giờ mình chỉ viết nó trở lại để nó trở thành cái điều kiện đó, để trở thành một cái bài bản cũng như nó trở thành một cái công thức toán, để khi mà mình muốn giải một cái bài toán thì nó vẫn theo một lộ trình, nó nhằm nó giải quyết được liền nó làm cho mình giải thoát ngay. Rồi, con hỏi gì nữa không con.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Như mình làm cái bài về thân hành này thì mình lập làm đặt cái tâm Từ không có xen cái tâm Bi hả Thầy.

[Trưởng lão]: Không, không có xen tâm Bi trong đó, tâm Từ riêng để cho khi mà các sự kiện xảy ra mình biết đây là cái dùng tâm từ. Rồi cái sự kiện xảy ra mình biết đây phải dùng tâm bi. Cái nào nó rõ ràng cái nấy để cho mình áp dụng vào thì nó giải đáp một cách rất là cụ thể, còn nếu mà lộn xộn nó không giải đáp không ra.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy con nộp cái bài tâm Từ.

[Trưởng lão]: Rồi con để đây.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! nếu con có những cái làm bài con lạc vào đây tâm Bi thì Thầy viết vào đây cho con.

[Trưởng lão]: Thầy sẽ ghi lại dùm cho con, ghi lại cái chỗ nào mà nó sai. Chỗ nào Bi, chỗ nào Từ cho nó rõ.

[Tu sinh]: Kính thưa Thầy con xin thầy gợi ý cho con cách làm bài Từ tâm với thiên nhiên ạ!

[Trưởng lão]: Từ tâm với thiên nhiên hả con? Tâm từ đối với thiên nhiên thí dụ như con đừng nắm cái nắm rác mà con ném ra hoặc con bỏ cái gì dơ, làm dơ cái không khí, con đừng có khạc nhổ dưới ao nước, dưới vũng nước dưới sông, con đừng có làm bẩn, là con đã từ tâm với thiên nhiên. Con làm bẩn nó thì con không có từ tâm với thiên nhiên con. Con làm bẩn nó là con không có từ tâm đối với thiên nhiên, con làm ô nhiễm. Cũng như bây giờ con làm cho cái không khí chúng ta nó bị bẩn, sáng con quét con rẩy nước này kia rồi con quét, cái bụi nó làm cho cái không khí nó không dơ. Cái hành động đó là con từ tâm đối với thiên nhiên, chứ không khéo con làm mù mịt hết thì nó không có từ tâm đối với thiên nhiên, đó là

cái hành động.

[Tu sinh]: Thưa thầy, Thí dụ như Liễu Huệ vừa hỏi khi mà nhìn ra thiên nhiên thấy cảnh suối chảy, chim kêu cũng cảm thấy như là mình thơi thới nó cũng vui. Như Thầy nói nếu mà vui như vậy thì vui trong cái thất tình lục dục, thế thì những cảnh như vậy thì chúng con khởi tâm như thế nào Thầy?

[Trưởng lão]: Nên xả con, nó còn nằm ở trong thất tình lục dục, mai một nó không có thì nó buồn, nó muốn đi tới cái chỗ có thì tức là nó còn đi kiếm nó ở trong Thành phố đông quá, phải chi có cảnh thiên nhiên mà nó yên tịnh như có dòng suối reo, có chim hót, có chim kêu thì nó mới có thích thú, thì nó còn nằm trong thất tình lục dục nó không đúng, không ly dục ly ác pháp. Nó là một cái dục lạc, nó là cái dục lạc nó làm cho con thích, chứ không phải xả đâu. Con cứ nghĩ rằng mình thấy mình vui trong thiên nhiên đó là mình thấy mình an ổn quá rồi chứ gì? Nó không có đâu, còn dính.

Cho nên nó ly dục rồi nó mới thật sự là cái hoan hỉ thật với thiên nhiên. Đạo Phật nó xác định rõ lắm, nó xác định rõ ở trong cái sơ thiền, cái chỗ bất động tâm đó, do ly dục

sanh hỉ lạc, nó xác định rõ cái chỗ đó, một trạng thái bình thường mình không có thích cái cảnh yên tịnh này hoặc là cái kia cho nên nó ba cái thọ nó đều không chấp nhận, thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Thọ lạc nó cũng bị kẹt đó con, còn mình thì mình ngán cái thọ khổ thôi, còn cái thọ lạc thì mình thích, còn cái thọ bất lạc, bất khổ thì dường như mình không để ý. Do đó thì mình bị.

Rồi mấy con còn hỏi gì Thầy thêm nữa không? Diệu Minh có hỏi gì Thầy không con bức thư gửi đây?

Thôi rồi, để thầy coi bức thư rồi Thầy trả lời sau cho con. Rồi còn ai hỏi Thầy gì nữa không con? Bây giờ hiểu hết rồi cứ về làm đi con, có gì sai Thầy chỉnh lại trong cái thời gian trong vòng nửa tháng, một tháng mấy con cố gắng làm xong cái bài này cho nó chững chạc để rồi chúng ta thấy bốn cái pháp này chúng ta thấy cái pháp nào thì chúng ta tu tập. Còn nếu mà không thích thì vào đó chúng ta tu vào đó chúng ta áp dụng vào Tứ Niệm Xứ liền, những cái điều hiểu biết từ tâm Từ, tâm Bi các con đều hiểu biết tâm Xả, tâm Hỉ thì các con đều hiểu biết thì mấy con áp dụng vào Tứ Vô Lượng Tâm. Áp

dụng vào Tứ Vô Lượng Tâm thì các con thấy cái tâm Hỉ các con nó hiện ra bởi vì nó thanh thản, an lạc, vô sự thì nó có hỉ lạc. Nó do ly dục sanh hỉ lạc thì nó ở trong Tứ Nệm Xứ nó sanh ra cái tâm hoan hỉ, dù mấy con không tu nó nhưng mà con tu Tứ Nệm Xứ thì có, xong rồi cái tâm Xả thì ở trên Tứ Nệm Xứ thì nó luôn có các pháp để cho mấy con xả ác pháp mà, cho nên vì vậy mà ở trên Tứ Nệm Xứ mà đi vào, nếu mà không thấy bốn cái pháp đó mà không đọc nhất được thì mình tu các pháp kia được thì đâu có gì đâu. Cho nên mấy con sẽ tu được chứ không phải không đâu. Mà điều kiện trước tiên mà tu Tứ Nệm Xứ thì mấy con phải thông suốt tất cả những cái Định Vô lậu này, chứ nếu không thông suốt mấy con gặp ác pháp mấy con xả không được mấy con bị ức chế đó, mấy con cứ lý luận sơ sơ là mấy con bị ức chế đó. Và đồng thời nếu mà có cái điều kiện mà Thầy lo đi xây dựng các cơ sở từ thiện thì lúc bấy giờ mấy con phải tự tu rồi, tự tu thì thầy không có chấm bài cho mấy con, nếu mà thầy không có lo các cái cơ sở từ thiện đó, thì Thầy sẽ chấm bài cho mấy con. Thầy cho một cái niệm rồi bắt đầu mấy con cũng làm bài như cái bài này vậy để mấy con làm sao

lấy sự hiểu biết của mấy con hóa giải được cái niệm đó, làm cho cái niệm đó nó không còn có nữa. nghĩa là cái niệm Thầy đưa ra thí dụ như bây giờ một cái niệm sân. Người nào đó chửi mắng con, hoặc là nói xấu con, con oan ức, con tức tối, trong khi đó con hóa giải được cái niệm tức tối này hoặc cái niệm sân của con này, nói như thế nào, con luận như thế nào để hóa giải. Mà đúng thì Thầy chấm cho nó đúng, mà sai thì bắt con làm lại để cho con có cái sự tư duy hiểu biết khi mà có những cái điều kiện xảy đến cho con, làm cho con sân thì từ cái hiểu biết đó nó sẽ hóa giải làm cho con không còn sân, tức là nó làm cho mấy con mất cái ác pháp đó đi, đó là cách thức như vậy.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy cho con xin hỏi. Con ví dụ như là trong cái dịp Tết Nguyên Đán này nó là cái phong tục tập quán của người Việt Nam, chúng con có những bên tu học tức là có những cái tâm tâm niệm niệm để tu học thôi, không nghĩ gì đến chuyện đi về ăn tết nữa, thì cái lý này có phải là cái Xả của thất tình lục dục không hay là cái Xả của Tứ Vô Lượng Tâm ạ?

[Trưởng lão]: Cái xả này là cái xả của

Tứ Niệm Xứ Thôi con, chứ không phải cái xả Tứ Vô Lượng Tâm đâu.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy!

[Trưởng lão]: Mấy con còn ai hỏi không con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy cho con hỏi, bài tâm Từ con có thể nói về một cái người khác không?

[Trưởng lão]: Được chứ con, một cái người nào đó, tâm Từ của cái người đó đối với những người khác được. Nói cho mình hiểu được cái nghĩa, không phải nói riêng mình nói mình không.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, thí dụ như vấn đề sông ngòi, Nhà Nước làm những cái đập hay bờ để cho sông nó khỏi tràn ra ngoài bên bờ

[Trưởng lão]: Cái đê để bảo vệ đó con, làm những cái điều đó là tâm Từ đó, để bảo vệ một cái khu vực để nó khỏi bị nước tràn vào. Cái đê, hoặc cái bờ kênh, hoặc cái bờ sông, đó là cái tâm Từ con, thể hiện tâm Từ.

[Tu sinh]: Vấn đề tu con làm bài chậm đó con xin Thầy con tu chưa có tới, Thầy

hướng dẫn cho con làm bài.

[Trưởng lão]: Được con, để triển khai cái tri kiến của mình nó hiểu biết chừng mà để áp dụng vô tu mình đầy đủ rồi, nó tu nhanh lắm con nó không có còn chậm. Bây giờ mình đủ rồi, cái tri kiến mình triển khai rồi mình tu buổi tối ít thôi, còn buổi sáng, buổi chiều ban ngày mình viết bài, mình làm bài để mình tư duy.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy cho con xin hỏi thêm một phần nữa ạ. Thí dụ như mình tu Tứ Niệm Xứ thì mình chỉ ngồi đó thanh thản, an lạc, vô sự. Niệm tới thì mình đuổi hoặc là mình có thể ghi thêm một chút xíu cái tư duy gì đó. Mình đuổi thì mình làm cho cái tâm mình nó thanh thản, còn như mình tu về tâm Từ thí dụ như con, con thích về tâm Từ, như vậy thì cái tâm từ đòi hỏi cái sự tỉnh giác rất là cao độ. Thí dụ như lúc nào mình cũng cẩn thận mình chú ý thí dụ mình vô nhà tắm mình cũng phải bật điện để nhìn coi nhiều khi có cái con gì trong đó, nhiều khi mình dội nước vô tình nó trôi xuống, hoặc là cái thau mình để để nặng trúng con gì đó nó bị chết, nhiều khi con sơ ý nó cũng bị chết, thì cái sự tỉnh giác đó thì lúc đầu

mình cũng chú ý vậy cái tâm mình nó có động hay không so với lại cái tu Tứ Niệm Xứ thưa thầy.

[Trưởng lão]: Nó không phải đâu con, không phải như vậy đâu, nếu mà mình tu tâm Từ thì mình phải như vậy đó con, tỉnh thức từng chút, từng hành động của mình, nó tỉnh thức rất cao độ đó, cho nên đức Phật dạy tâm mình định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Khi mà định tĩnh đến cao độ thì nó nhu nhuyễn dễ sử dụng. Cho nên không có gì mà qua được nó hết, cho nên cái tâm Từ của nó rất cao độ, tại vì nó ngăn ngừa hết cho nên nó rất là tỉnh. Từng hành động cũng phải rất là rõ ràng chứ không phải là ..., kỹ lưỡng, rõ ràng, cụ thể chứ không phải làm cho lầy có hoặc là làm cho nó qua, không phải là từng hành động vô buồng tẩm đi cũng luôn luôn cẩn thận kỹ lưỡng về cái vấn đề của cái sự tỉnh thức. Cho nên tất cả những cái hành động chúng ta đều nằm trên cái từ tâm là do cái tỉnh thức này. Bởi vì muốn tu tỉnh thức là từ tâm chứ không có gì. Cho nên Chánh Niệm Tỉnh Giác đó là cái từ tâm chúng ta đó, bây giờ mấy con học tới đây mới con mới biết được cái phương pháp tu tập về Từ tâm đó chứ không phải là gì hết. Đó cho nên nếu

mà tu được như vậy thì càng tốt chứ đừng nghĩ là nó động, sự thật nó không động đâu, bởi vì nó động ở trên cái hành động của nó để nó chủ động, nó chủ động ở trong cái tâm từ của nó cho nên nó không làm đau khổ chúng sanh. Cho nên lợi ích rất lớn, nên khi người ta hiểu biết được chúng ta tu được cái pháp này chúng ta đi nhanh lắm, bởi vì mình thương chúng sanh thật sự mình mới làm cái hành động này chứ không phải là tu tập tỉnh thức theo cái kiểu Chánh Niệm Tỉnh Giác kia tôi tập cái tỉnh thức mà đây là vì cái lòng thương chúng sanh, tôi sợ chúng sanh, tôi vô tình một chút là nó sẽ chết, cho nên tôi sẽ cố gắng cố gắng lắm tôi mới cẩn thận, kỹ lưỡng từng hành động, không để tôi quên cái hành động của tôi, nó là một cái pháp tu rất hay.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy! Tuần này là làm bài tâm từ đúng không Thầy, thì như hồi trước kia mà con muốn vô nhà tắm mà Thầy có khi sáng trăng hoặc là cái bóng điện nhà bên kia chiếu qua mình có thể thấy làm những cái cử chỉ, việc làm mình cần thiết thì con không có cần điện, nhưng mà từ ngày học về tâm Từ, thì trước khi vào nhà tắm phải bật điện mới thấy rõ được. Rồi có

những con đé, con kiến nó bò ở trên cái bàn đó thì mình mới thấy nó mình mới bắt nó lên rồi này kia rồi mình mới giữ nó ở đầu nó không có bị trôi đó thì con con cứ nghĩ làm như vậy là do nó bảo hộ cái tâm Từ của mình, so với Tứ Niệm Xứ thì nó giống như bị mâu thuẫn, Thầy dạy vậy thì con thông rồi, con hiểu được. Con cảm ơn Thầy.

[Trưởng lão]: Hết rồi phải không con, lát nữa thì Hạnh Từ có xin Thầy ở lại để hỏi riêng về tu tập, và Nguyên Thanh cũng có xin Thầy hỏi riêng về cái sự tu tập. Thì bây giờ mấy con hết rồi, còn ai hỏi nữa không con? Thì mấy con về. Con chờ chút con,

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, không hiểu sao con ở đâu như vậy, con cũng có một vài con cóc thể thì nó cứ chui vào nhà, con tắm sạch sẽ con vớt nó lên, nó chui trong màn nó ngủ với con. Sáng ngày ra thì con mắc màn con thấy con cóc nó dững cảm lắm con cứ đứng con không nói gì? Con đứng im xem nó làm gì, nó nhắm mắt nhảy xuống đất nó chạy đi mất. Nhưng mà tối đến nó lại chui vào nhà vệ sinh, con lại vớt nó lên xong nó lại, hôm thì nó chui vào cái lọ vừng của con nằm chễm chệ trên ấy, hôm lại leo lên

màn ngủ. Cho đến bây giờ cũng thế con cóc nó ngang lắm. Cái hồi trước con ở đây, con ở cái thất cũ thì con cứ bắt nó đi rất xa, mãi trong các khu nam, nhưng nó vẫn về.

[Trưởng lão]: Nó cũng có cái duyên nhân quả với con nhưng mà con nói, nếu mà con cóc con nói “cóc ơi con đến đây con làm động cô lắm nghe, con đi chỗ khác con ở đi, chứ con ở đây con làm động cô sao tu được, cô lúc nào cũng phải bắt con, thì con đi ra ngoài dùm cô ngủ lơ mà cô không thấy cô lẩn cô đề con chết thì cô mang tội nên con đi đi”. Con nói như vậy thì nó đi, một vài lần nó sẽ giao cảm được con là nó sẽ đi. Tuy nó không làm con bận tâm chứ không khéo con cứ nhớ con cóc hoài, mà không biết con cóc này hay con cóc khác thì mai một nó xúm nhau cả bầy nó vô trong thất nó làm báo cho con thêm. Con phải nói cho nó, chứ con nói nó xong rồi con để nó tự nhiên thì nó ví dụ con vớt nó ra con nói chuyện với nó rồi, con để con tâm tình với nó, thì nó sẽ đi chứ nó không ở đó đâu.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy con cũng tâm tình như vậy mà nó vẫn không chịu đi mà ở đâu nó có một con cóc, hai con cóc nó đến.

[Trưởng lão]: Có lẽ nó cũng do duyên nhân quả nhưng mà con phải bền chí, vì cái nhân quả, cái nghiệp cho nên nó chưa chịu đi. Cái nghiệp chưa hết, cho nên con cứ bền chí nhắc nó hoài. Cứ nhắc mãi rồi nó sẽ đi. Bởi vì nó là loài chúng sanh, nó ở gần con thì khi sơ sót một chút xíu là con sẽ làm chết nó, tội. Thành ra con cũng nhắc nhở, phải cảm thông, phải giao cảm với nó, để cho cái nghiệp nó chuyển. Những con vật xung quanh mình nó do cái duyên đời trước nó là anh em hoặc là nhân thân của mình đó con. Đừng nên bỏ phải tội, mình nhắc nhở nó để rồi nó đi, không khéo mình vô tình dẫm đạp nó chết.

[Tu sinh]: Con xin đánh lễ Thầy.

[Trưởng lão]: Máy con về đi, rồi những người ở lại thì...

Có gì không con.

[Tu sinh]: Con xin Thầy con hỏi mấy điều.

[Trưởng lão]: Được con, con cứ hỏi đi con. Con ngồi đi, máy cô về được rồi con. Còn máy cô nào hỏi riêng Thầy đó con, máy con ở lại hỏi Thầy.

Con muốn hỏi gì Thầy hỏi đi.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, con làm về tâm Từ là mình đem giới luật ra như là ... đem những cái lạch nước, mương bắt những con vật hay con gì đó mình nuôi này kia con đem ra con nói, nhưng mà tự nhiên con thấy mình đem cái giới luật ra để mình nói nó thấy giới luật nó rất là thiêng liêng, mình đem ra mình nói trong bài như vậy có được không Thầy, nó vào tai, ra miệng như vậy nó có thể thấm vào trong hành động của mình, trong tâm mình không?

[Trưởng lão]: Khi mình nói ra cái điều gì đó mình phải cân nhắc kỹ về cái lời nói của mình, nhiều khi mình nói mà không thực hiện được là mình dở lắm đó, nhất là giới luật,

[Tu sinh]: Vậy là không nên nói ra bài phải không Thầy

[Trưởng lão]: Còn mình nói ra thì mình phải thực hiện cho được. Nó rất nguy hiểm con, vì giới luật là đức hạnh mà mình nói được thì cái hành động rất là tỉnh thức chứ không thường đâu, mà mình chưa tập được thì sơ sót là mình bị phạm giới.

[Tu sinh]: Như vậy là mình không nên viết vô trong bài.

[Trưởng lão]: Cố gắng giữ gìn giới luật.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Vừa rồi con có trình lên Thầy là con bị yếu người như vậy đó, thế mấy cô cũng thương con, cũng bày con là sáng dậy đừng có nhảy xuống giường liền, mình nằm trên giường làm những cái động tác này kia cho nó khỏe, nhảy xuống giường sẽ bị đau tim. Thì con lên con lấy cái đồng hồ con để cạnh giường, đến khi chuông nó reng cái con tắt đồng hồ, sau một tiếng đồng hồ sau tự nhiên con thức dậy thì trễ mất một tiếng là ba giờ kém mười lăm. Con cũng sám hối Thầy. Kế sau sáng hôm nay thì con kinh nghiệm, con xách cái đồng hồ con để ở dưới chân giường, khi mà con ngồi dậy, con không có nằm, con dơ cái tay lên con ngồi dậy, thì con cũng bớt, con xin sám hối với Thầy.

[Trưởng lão]: Không sao đâu con, cố gắng khắc phục, cái giờ giấc nghiêm chỉnh vì cái đó là cái tật xấu của mình. Vì vậy khi mình vẫn còn muốn ngủ, nó với tay nó tắt cái chông đi rồi nó tiếp tục nó ngủ. Do đó nó thành thói quen, mình cố gắng mình khắc

phục một thời gian nó hết, mình tác ý mình nhắc: đúng giờ phải dậy, không có được tắt chuông rồi ngủ. Hầu hết là một số người tu cái trường hợp này cũng nhiều lắm con, ai cũng trật trầy đó, tự nó thò tay nó tắt nó ngủ tiếp, con cố gắng.

[Tu sinh]: Bạch Thầy cho con đi về con làm bài, thì mỗi thời con làm một ít chứ.

[Trưởng lão]: Đúng rồi con, ít thôi, đừng làm nhiều con, tùy theo mình tập tu chứ đâu có phải ở đây mình viết cho nhiều đâu. Mình viết nhiều là mình tự hại mình đó, hại sức của mình.

[Tu sinh]: Mấy bữa nay con thấy con, Thầy nói con tu như thế con chơi hoài, con đi chơi hoài nó cũng sinh ra làm biếng vậy đó, cái đầu óc của mình nó trì trệ. Thưa Thầy làm bài ít. ...Con cảm ơn Thầy!

[Tu sinh]: (40:01 nghe không rõ)

[Trưởng lão]: Trong vấn đề bệnh đau thì hai cái phương pháp mà Thầy dạy, một là con đi pháp Thân Hành Niệm, hai là con dùng hơi thở “an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở vô” hoặc là “an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa

tay ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô” con dùng cái hành động của thân con hơi thở mà con có thể con đuổi bệnh của con. Trước khi đuổi bệnh thì tác ý: thọ là vô thường, cái bệnh nào, cái tay nhức hay hoặc là cái bệnh gì đó gọi tên nó lên rồi con đuổi nó đi. Con đuổi nó đi rồi có gì nó sẽ hết. Vì vậy mà đúng rồi, con khỏi cần hỏi thêm gì nữa. Như vậy là đúng rồi, chỉ có cần mà có bệnh là mình cứ ôm, trì chí là mình ôm. Như thầy Chân Thành vừa rồi Thầy cũng bệnh rất nặng gần như nó có thể là bán thân đó, mấy con biết Thầy Chân Thành mấy bữa rày đây mà mấy con không có hay. Bên nam thì người ta biết rồi, còn bên nữ thì mấy con chưa biết, nhưng mà điều kiện là Thầy tự dùng cái pháp mà Thầy trị, bữa nay cái tay của Thầy mới đầu nó co rút vậy này, nếu mà Thầy không có tu thì nó méo miệng đi, nó giựt nó bán thân nằm một chỗ. Nó co rút lại, bây giờ Thầy thẳng tay vậy được rồi. Chỉ hôm qua, bữa nay, hồi sáng này Thầy quét, Thầy ra Thầy đưa cái tay Thầy được như thế này, nó không còn rút nữa. Pháp của Phật nó như vậy đó mấy con, bởi vì mấy con có bệnh là mấy con sử dụng hết, Phật sẽ cứu mấy con, chứ mấy con dao động tâm mấy

con tu lơ mơ thì mấy con không có hết.

[Tu sinh]: Con vẫn biết trong người con những cái lúc mà (41:39)

[Trưởng lão]: Cho nó hết thôi, nó hết rồi mình nghỉ, chứ nó không hết, nó còn đau thì mình tiếp tục tới tới chừng nào hết. Bất kỳ mình có bệnh gì mình cứ ôm pháp Phật mình tu thì nó sẽ hết, nó hết thì thôi, còn nó không hết thì mình cứ ngày này tới giờ này cứ tu hoài tu cho hết.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con chỉ (42:02) con nhớ đến cái chuyện nhắc tâm mình thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm như cục đất, ... thì con lúc nào con cũng nhắc như vậy thì có được không hay là con ...

[Trưởng lão]: Thì nó có gì đâu con cứ nhắc vậy thôi, còn mình tu Định Vô Lậu mình viết bài để cho mình triển khai cái tri kiến cho mình hiểu biết thêm, để cho nó trợ giúp cho sự Xả tâm chứ không bị ức chế tâm có vậy thôi, nó sẽ trợ giúp thêm chứ không có gì đâu.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con (42:53) nói về bệnh tật thì con cũng ... thật sự ra là, con tu hành chướng ngại. Bữa nọ Thầy dạy con

đừng đi bệnh viện để trị cái bệnh bướu cổ, con về con tu 4; 4,5 tiếng một ngày, thì tháng đầu con thấy nó bình an, thế về sau Thầy dạy con tu thêm lên, thì con tu 6, 7 tiếng một ngày, nó lại sinh lên đau ngực lắm Thầy ạ. Hai hôm nay con nghỉ không tu nữa là vì nó đau ngực quá, nó cứ đau ngực com cảm giác như là đau thần kinh nào đó, mà nó đau cho đến cái mức độ .

[Trưởng lão]: Chứ con tăng lên nó bao nhiêu mà nó đau dữ vậy.

[Tu sinh]: 6, 7 tiếng một ngày Thầy ạ,

[Trưởng lão]: Sao lại con tu gì nhiều vậy, bây giờ con tăng, con tu được ba tiếng bây giờ con lên chừng nửa tiếng thôi không nên tu nhiều. Rồi con từ từ con tăng lên để cho nó thích nghi. Con vội con tăng nó dài quá cái sức của con không chịu sao nổi.

[Tu sinh]: Vừa rồi con có tu 2 tiếng, 2,5 tiếng một thời khóa, thì con dành cái hành động của con con nghĩ là tu cho nó khỏi ...

[Trưởng lão]: Tăng dần lên con.

[Tu sinh]: Nó đau ngực quá mà con thấy nó rất là đau ngực, nó đau thần kinh do cái gì đó, nó lại sinh ra con cứ mơ ngủ,

nó đã mơ nói còn ùng ùng lên rồi, mà con nghĩ làm những cái gì, lúc con mơ ngủ nói cái đấy, thì mà con thấy là con bây giờ nó sinh ra cái bệnh đau tim hay sao Thầy ạ, là do cái bấu cổ nó ảnh hưởng đến thần kinh rất nhiều. Con làm bài con nghĩ nhiều nó cũng ảnh hưởng đến đau tim. Con cảm giác là cái bấu cổ.

[Trưởng lão]: Vậy là con phải xả nghỉ rồi, con xả nghỉ thì bây giờ con có bệnh con chỉ ôm cái pháp tu, tu với cái khả năng của mình để đẩy lui cái bệnh của mình thôi, và cái khả năng của mình tu được mấy giờ đó mình tu mấy giờ. Rồi lần lượt mình tăng lên chừng 5 phút, 10 phút thôi. Thì mình tu, mình tu thời gian một tuần liên tục và khoảng hai tuần mới tăng lên một chút vậy thôi. Cứ dần dần, lần lượt mình cứ trọn cái thời gian dài 12 tiếng đồng hồ là có thể mình giải được cái nghiệp để chuyển biến và nó hết. Chứ còn con lật đật mau, con tính làm 3, 4 ngày hay 5 ngày đẩy cho hết bệnh đi, con dồn con tu, Coi cái sức của con thì nó chưa có thích nghi, dồn nhiều quá nó căng thần kinh con, căng thần kinh con nó làm cho con bị tức ngực thành ra nó muốn mau mà thành chậm đó. Còn cái này ta từ từ, cứ

tăng lên rồi giữ, tăng lên rồi giữ. Thí dụ như bây giờ ta hai giờ, con tăng lên 2 giờ 10 phút thì nó đâu có đến đổi. Con tập trong vòng hai tuần rồi bắt đầu con thấy con tăng lên thử, con thấy không có gì hết, nếu mà nó có thì con phải lui lại. Vì cái sức của mình nó chưa thích nghi cho nên con chưa tăng lên được. Mình tăng lên giờ 2 giờ 10 phút mình tăng lên 2 giờ 15 phút hoặc là cái sức của mình có thể tăng lên 20 phút mình tăng lên. Mình giữ cái chứ không tăng lên. Nếu như có trường hợp mình giữ nó mình tập hai tuần nữa, rồi mình tăng lên, mình cứ vậy mình tiến lần, tiến lần, tiến lần. Sau thời gian một tháng, hai tháng, năm tháng, cho đến sáu tháng thì mình thành công

[Tu sinh]: Thưa Thầy con tu khoảng 4 tiếng một ngày con thấy con tỉnh dậy con thấy nó bình thường nó không việc gì, về sau tăng lên 6, 7 tiếng một ngày nó quay ra nó đau ngực Thầy ạ.

[Trưởng lão]: Tại vì nó quá sức nó rồi, nó quá sức của con, cơ thể của nó chịu không được nổi bây giờ con dừng, lo cái thần kinh của con nó hoạt động quá nhiều, bị rối loạn rồi. Cho nên con thấy thời gian

hai tiếng đồng hồ con không có sao hết, lúc bảy giờ mình mới tăng lên. Cho nên vì vậy mà sau này con tập dần.

[Tu sinh]: Con rất muốn tu mà con mới phát kiến ra như vậy.

[Trưởng lão]: Đừng có muốn nhanh con.

[Tu sinh]: Con làm bài tập cũng vậy, thì Thầy cũng dạy con lắng nghe nhiều, con làm ít, con cũng muốn cố gắng làm để triển khai được cái tri kiến Thầy.

[Trưởng lão]: Từ từ đã, con đã mang cái thân bệnh mà con muốn như cái người mạnh không được đâu. Con làm theo cái người bệnh thôi, học theo cách người bệnh, đừng có sợ chậm, mà sợ mình làm không đúng thôi. Chứ nó không chậm đâu nếu như mình tu đúng.

[Tu sinh]: Con thưa Thầy, bây giờ nó không đau ngực thì con ngủ nó cũng đỡ thì con lại bắt đầu tu Thân Hành Niệm?

[Trưởng lão]: Tu pháp Thân Hành Niệm để đối trị cái bệnh của con thôi. Tiếp tục phải dùng nó để đối trị. Nhưng mà con phải thận xảo, khéo léo khi mà thấy nó có

chương ngại gì thì dừng lại, lui lại đừng có để như vậy, đừng có vội, đừng có tăng quá nhiều. Con nhớ thiện xảo khéo léo cho cái sức của mình nó vừa. Coi như nó hợp với đặc tướng, vừa với cái sức của mình, thì sự tu tập con nó mới tốt. Từ lâu tới giờ mà con tu vừa, vừa, vừa, con thiện xảo khéo léo thì bây giờ con đẩy lui được bệnh rồi. Vì lúc nào con cũng vội quá, làm cho nó nhanh.

Rồi Nguyên Thanh hỏi gì Thầy con?

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy! Con bị đi sau Thầy bổ sung cho con.

[Trưởng lão]: Rồi, con cứ hỏi đi con? Máy con không lo việc tu mà cứ thưa hỏi lung tung mà không biết làm gì được hết mới chết.

[Tu sinh]: Con làm bài lòng Từ là con biết là con làm lệch rồi đấy ạ. Con làm bài lòng Bi thì con xin hỏi Thầy cái bài Bi tâm của con đây thì con..

[Trưởng lão]: Thầy biết là mấy con sẽ làm sai.

[Tu sinh]: Con làm bài Bi tâm thì chắc là con không sai vì con đã nghe Thầy giảng rồi, thì chắc sẽ không sai nhưng mà có điều

con hỏi như thế này. Đây thì con đã làm cái phần bi tâm nhưng con làm bi tâm của người thôi. Con kể chuyện Bi tâm của người thôi, của tất cả những người, của một số người trong một câu chuyện nó có nhiều người có cái tấm lòng Bi tâm đối với một nhân vật trong một gia đình nào đó chẳng hạn.

[Trưởng lão]: Cái đó cũng được chỉ mình nói trúng cái bi tâm.

[Tu sinh]: Con nói đúng, cái bài này nó sẽ không trạch vì con được nghe Thầy giảng rồi. Thì bài này là đúng tâm bi rồi. Nhưng con mới nói được đến tâm bi và kết luận đây là những tâm bi là cái lòng thương xót của những người này đối với những người này thôi. Nhưng mà con còn chưa nói được là cái thương xót ví dụ như là đối với chúng sinh hay là con vật hay là thiên nhiên cỏ cây hoa lá chẳng hạn. Cái điều đó chưa có thì có phải làm thêm vào đây không ạ?

[Trưởng lão]: Làm thêm chứ con, con còn thiếu mà, con mới có nói cái chuyện người ta thôi chưa có nói chuyện mình hay là tâm bi đối với mình, nó biến ra những cái hành động tu của mình.

[Tu sinh]: Con xin thầy con mang về,

con mục đích là đưa lên để hỏi Thầy.

[Trưởng lão]: Được rồi, mang về chép thêm nữa, cho Thầy đọc cho chết.

[Tu sinh]: Dạ, con dùng văn vẻ nó có ngắn, con cũng không có khả năng viết dài, con viết Thầy chấm cũng đỡ khổ. Con xin.

[Trưởng lão]: Rồi con ra đi con



I75-(LCK-073A)

- *Tứ Vô Lượng Tâm**
- * Giải thoát bằng tri kiến**
- * Vấn đạo ngài Anan**



Hôm nay vấn đề làm cái bài thì mấy con nhớ kỹ làm cho đúng chứ không khéo sai về cái Tứ Vô Lượng Tâm tức là tâm Từ. Mấy con có làm bài tâm Từ chưa? Con làm rồi phải không? Mấy con nhớ tâm Từ thì nó khác cái tâm Bi nó không có giống nhau. Bởi vì cái đối tượng của tâm Từ nó không có trước cái cảnh của nó là cái cảnh bình an, cho nên cái tâm từ nó rộng rãi lắm. Còn cái tâm Bi thì trước cái đối tượng của nó rồi, đối tượng đang đau khổ, phải phân biệt được như vậy thì mới viết đúng bài chứ không khéo một lúc thì mình nói tâm Từ, lúc mình nói tâm Bi nó lộn xộn do đó mình áp dụng vào sự tu tập của mình không đúng, và mình triển khai cái tâm Từ của mình nó cũng không đúng nó thành ra cái tâm Bi mất đi. Do đó phải hiểu cho kỹ, cho nên vấn đề làm bài, viết bài, tư duy quán xét cho đúng. Mà

đúng thì làm mới được, không đúng thì làm không được. Còn tâm Hỉ ở đây thì phải nếu không khéo chúng ta sẽ làm lạc cái tâm Hỉ nữa, bởi vì cái tâm Hỉ nó không phải cái tâm của phàm phu chúng ta, cho nên có nhiều vị tôn túc người ta hiểu qua cái tâm hỉ là mình tập cười cho nó vui, như vậy là mình vui ở trong cái dục lạc chứ không phải là vui ở trong cái tâm từ hỉ của Tứ Vô Lượng Tâm. Bởi vì tâm hỉ nó do ly dục mà sanh hỉ lạc. Do ly dục sanh hỉ lạc, do tâm từ, tâm bi chúng ta còn đang ở cái chỗ ly dục ly ác pháp, cho nên đối tượng của nó bây giờ mọi sự sống trên hành tinh này chúng ta không động đến một cái vật gì mà làm cho cái sự sống đó đau khổ, thì đó là tâm Từ. Còn khi mà mọi sự sống trên hành tinh này đang có sự đau khổ quần quại trên sự đau khổ mà chúng ta thực hiện hành động chúng ta để đem lại cái sự an vui cho những cái sự sống đó thì đó là tâm Bi. Mình phân biệt vậy, thì như vậy những hành động mà làm được như vậy gọi là ly dục ly ác pháp. Mà khi ly dục ly ác pháp thì nó mới có do ly dục sanh hỉ lạc, do ly dục ly ác pháp đó nó mới có cái hỉ lạc, cái hỉ đó là niềm vui của tâm hỉ chứ không phải đồng thời mà chúng ta tập cười, hoặc là

như có một vị Tôn túc dạy chúng ta “hít vô tôi mỉm cười, thở ra tôi mỉm cười” thì cái đó là cười trong cái đục, cố gắng gượng cười, sự thật ra trong tâm của mình chưa phải hoàn toàn ly đục ly ác pháp.

Do đó khi mà chúng ta hiểu được cái hỉ của nó là do ly đục nó mới biến của cái Tứ Vô Lượng Tâm còn nếu không thì nó sẽ nằm trong thất tình lục dục. Và cái tâm xả thì chúng ta cũng nhớ là khi mà viết về tâm xả thì cũng phải lưu ý xả như thế nào chứ không phải chúng ta tư duy quán xét mà xả, mà chúng ta nghe ở trong cái bài kinh mà Phật đã nói để cho chúng ta biết là xả hỉ, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Tức là đạo Phật nó không chấp nhận cái thọ, thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Ba cái cảm thọ này thì đức Phật không có chấp nhận, cho nên chúng ta phải ở trong một cái trạng thái nào mà gọi là xả thì vậy mà có danh từ Đức Phật xác định cho chúng ta biết để mà chúng ta xả đó là xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh. Nhờ cái xả như vậy chúng ta mới nhập được Tứ Thiên chứ không xả như vậy thì chúng ta không nhập Tứ Thiên. Cho nên cái hỉ của nó là từ chúng ta thấy bước vào cái Sơ Thiên, do ly đục ly ác pháp nhập Sơ

Thiền thì chúng ta hỉ lạc là do cái chỗ ly dục nó mới sanh ra. Do ly dục mới sanh hỉ lạc, do chỗ mà ly dục mà sanh hỉ lạc. Cái hỉ lạc tức là cái vui đó, cái vui đó là do cái ly dục. Còn bây giờ mình đang ở trong dục cái hỉ đó là cái hỉ của dục chứ không phải là cái hỉ do ly dục. Còn cái xả, xả của chúng ta hiện giờ mà chúng ta xả tư duy quán xét là xả của Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ chứ không phải ở chỗ mà hoàn toàn. Nhưng mà nhờ ở trên Tứ Niệm Xứ mà chúng ta xả được chúng ta mới bắt đầu xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh chúng ta mới đi vào được cái chỗ mà Tứ Thiền tức là thiền định.

Cho nên ở đây chúng ta đi từ cái xả của cái tâm phàm phu, từ cái Định Vô lậu để mà chúng ta quán xét từng cái tri kiến để mà chúng ta xả thật, dần chúng ta đi đến cái chỗ xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Xả tất cả những cái khổ lạc cuối cùng của chúng ta thì chúng ta mới đạt được cái Tứ Thánh Định, Tứ Thiền.

Qua cái chỗ mà đức Phật dạy chúng ta đều có cái căn cứ hết. Đức Phật muốn dạy chúng ta một cái điều gì thì có căn cứ, thí dụ như dạy chúng ta về nhân quả. Mà đường đi nhân quả của con người thì chúng ta thấy

đức Phật đã cho chúng ta biết cái Hành Thập Thiện đó, đường đi nhân quả. Bởi vì thân hành, khẩu hành, ý hành nó cụ thể rõ ràng, nó là đường đi của nhân quả.

Còn nói về Tứ Vô Lượng Tâm thì tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả thì đức Phật cũng xác định rất rõ là cái chỗ ly dục ly ác pháp từ cái chỗ tâm từ, tâm bi của mình ta phải giữ gìn để có hỷ lạc thì do đó mà do ly dục sanh hỷ thì so ra cái hỷ lạc này nó mới đúng như thực. Bởi vì nó là cái con đường độc nhất để mà chúng ta đi đến cứu cánh giải thoát, cho nên đi tới cái xả của chúng ta thấy phải tới Tứ Thiên chúng ta mới nghe tới cái danh từ đó xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh. Thì không khéo chúng ta đi có một đoạn mà chúng ta nói bây giờ chúng ta xả ở trong cái phương pháp của Định Vô Lậu bằng tri kiến thì nó chưa hết, nó còn phải đi sâu hơn. Cho nên nhớ những lời Thầy dạy mà chúng ta làm bài không sai chứ không khéo thì chúng ta không biết đâu mà chúng ta làm. Cho nên có một số các bậc tôn túc giảng, giảng giải về Tứ Vô Lượng Tâm, bởi vì cái sự tu tập của chúng ta nó phải đi từng cái để cho đến cái khó. Nó đi lần lượt để chúng ta hiểu cho rõ ràng khi mà làm bài mà nó không sai thì nó

mới xả được tâm. Còn nếu nó sai thì chúng ta bị ức chế tâm, cho nên trong cái sự tu tập chúng ta không khéo chúng ta sẽ bị ức chế tâm cũng không biết được. Nói là tu Định Vô Lậu, cái tri kiến của mình quán xét để xả tâm, nó không thấu triệt, nó không như thật, nó không rõ ràng cụ thể thì cái xả tâm của chúng ta nó chẳng xả mà bị ức chế.

Cũng thí dụ như bây giờ chúng ta bị cái niệm ái kiết sử ở trong tâm chúng ta, mà ngay chúng ta quán ái kiết sử đây là do cái chù nhân quả của mình, thôi mình bỏ nó đi, thôi không có nhớ nó, không có nghĩ đến nó nữa. Mình tuy là mình nói vậy, chứ sự thực ra là mình bị ức chế, cho nên mình phải triển khai cái niệm đó ra cho nó rõ ràng cụ thể. Mình thấy như thật, như thật chứ không thể mà nói lướt qua như vậy được. Cho nên hầu hết là chúng ta tu Định Vô Lậu là chúng ta xả tâm, nhưng mà xả không hết, do như vậy mà chúng ta tu hoài, dậm chân tại chỗ mà không tiến bộ, nó cũng giảm một phần nào đó nó làm chúng ta được an ổn. Thí dụ như một cái niệm đó khởi lên làm chúng ta nhớ gia đình, nhưng rồi chúng ta cũng thấy nó được an ổn. Nhưng mà rồi chúng ta thấy nó còn hoài nó không hết, là tại vì chúng ta

chưa có thấu triệt nó bằng cái tri kiến của chúng ta cho nên nó chưa có cái tri kiến giải thoát.

Buộc lòng hôm nay cái lớp học chúng ta để triển khai cái tri kiến đó cho hoàn chỉnh, và đồng thời chúng ta còn áp dụng thực hành những cái niệm đó vào trong những cái bài học của chúng ta sắp tới và Tứ Vô Lượng Tâm là cái pháp cuối cùng để mà chúng ta thực hiện nó hoàn chỉnh hơn trên con đường tu tập để đến khi chúng ta vô lậu hoàn toàn.

Cho nên ở đây Quý Thầy cũng như Quý cư sĩ phải cố gắng thực hiện cho đúng, người nào mà cái khả năng, cái trình độ mà còn quá kém thì nên ở lại, đừng vội vàng mà chúng ta ở lại chúng ta học tu, và cái tri kiến chúng ta cho nó thông suốt. Nếu không khéo chúng ta lên cái lớp cao hơn thì chúng ta sẽ bị ức chế, mà lúc bấy giờ ức chế thì chúng ta sẽ chẳng đi tới đâu. Cuối cùng thì nó sinh ra bệnh tật nữa là khác. Cho nên hôm nay thì chúng ta cũng biết rằng trong cái bước đường học của chúng ta thì cái thân vô thường, nay mạnh, mai đau, bữa nay còn chúng ta nói chuyện với nhau, ngày mai mất chúng ta cũng chưa biết chừng. Cho nên

chúng ta cũng chuẩn bị, chuẩn bị để chúng ta giữ gìn cái tâm bất động của chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự. Nhưng chưa phải là hoàn toàn, chúng ta kéo dài được 12 tiếng đồng hồ tức là Nhất Dạ Hiền. Vì muốn được 12 tiếng đồng hồ trong cái trạng thái Nhất Dạ Hiền thì ở trong thanh thản, an lạc, vô sự rất là khó chứ không phải dễ, vì vậy mà khi nào chúng ta ly dục ly ác pháp thì chúng ta mới đạt được cái điều đó. Còn không ly dục ly ác pháp thì nó không bao giờ đạt được cái trạng thái suốt 12 tiếng đồng hồ được.

Do chúng ta nói rằng trong cái thanh thản, an lạc, vô sự hiện giờ tuy rằng chúng ta có cái phần ức chế nó, tức là chế ngự được cái tâm của mình để kéo dài được năm, mười phút hoặc ba mươi phút, một giờ. Nhưng cái trạng thái đó chỉ có thể đẩy lui được cảm thọ của chúng ta mà thôi, các cảm thọ đau đớn trên thân của chúng ta mà thôi, chứ không thể hơn. Cho nên Thầy thường dạy một phút an trú nhiếp tâm và an trú trong một phút là mục đích sẽ đẩy lui các bệnh ngay trên thân của chúng ta để chúng ta được bình an mà chúng ta đi tới nơi, tới chốn của con đường chúng ta tu tập. Còn hiện giờ chúng ta phải chuẩn bị cho con đường xa và đồng

thời cũng chuẩn bị những cái phương pháp để đối phó những cái nghịch cảnh, những cái nhân quả của chúng ta, cái nghiệp một khi nó xảy đến chúng ta có thể đẩy lui được những cái điều kiện khó khăn.

Nhưng Quý Thầy cũng nên nhớ rằng trong giai đoạn này chúng ta chưa phải lúc mà chúng ta đẩy lui các cái hôn trầm, thù miên, cho nên đừng có vội vàng thức nhiều quá thì không nên. Bởi vì cơ thể chúng ta nó phải được nghỉ ngơi. Mà nếu mà chúng ta nỗ lực thức nhiều quá nó có một cái điều kiện gì xảy ra trên cơ thể của quý vị thì làm cho con đường tu tập của Quý vị rất là khó khăn. Tới giờ ngủ thì chúng ta đi ngủ, tới giờ thức thì chúng ta thức đừng có nên cố gắng mà thức khuya nhiều cũng không tốt đâu. Giờ nào chúng ta tu tập theo giờ nấy, nghiêm chỉnh, hẩn hòi, đàng hoàng. Người có khả năng thì chúng ta tu đến mười giờ, 11 giờ rồi 2 giờ chúng ta thức dậy. Còn người chưa đủ khả năng đó thì chúng ta tính giờ chúng ta tu cho đến 3 giờ thì chúng ta thức dậy thì cái sự tu tập của chúng ta nó đều đặn, rồi lần lượt chúng ta tăng dần lên để cho nó thích nghi chứ đừng có vội ép nó quá thì không hay. Bởi vì cái cơ thể của chúng ta

nó có hạn, có hạn chứ không phải là vô hạn cho nên chúng ta ép quá thì nó sẽ bị xảy ra những cái chướng ngại tức là thân chúng ta bị mệt. Và do bị bệnh thì chúng ta tu không kết quả đâu.

Như mấy con cũng biết rồi, vừa rồi Thầy Chân Thành là người tu ở đây vậy mà nó còn xảy ra một cái trận coi như là nếu mà không có phương pháp tu và không có tu tập thì chắc chắn là Thầy bị tai biến mạch máu não, nó sẽ làm cho Thầy liệt nửa người, nó là một cái trường hợp mà ở đây chúng ta thấy là một người bạn đồng tu của mình là cái trường hợp xảy ra. May mà nhờ có phương pháp, chứ nếu không có phương pháp thì kể như là Thầy chỉ nằm một chỗ, mà trong chúng ta phải có một người phải chăm sóc Thầy chứ không thể bỏ thầy được. Vì vậy chúng ta thấy Thầy cũng khổ mà mình cũng khổ. Chứ không lẽ nào trong huynh đệ mình đau rồi để cho Thầy đi về quê để cho con cái thầy nuôi sao? Chính mình hãy bỏ ra mình nuôi Thầy, và trong khi đó thân thầy thì nằm một chỗ mình phải ấm, bông, hoặc là cho ăn uống nữa không khéo. Đó là cái hiện tượng mà xảy ra may mắn là suốt cái thời gian Thầy rất là nỗ lực tu tập giữ độc cư cũng rất

là trọn vẹn cho nên nội lực nó cũng vẫn có được cái nội lực. Nhờ đó mà vượt qua. Hôm nay cái bàn tay mà co rút của Thầy bữa nay nó lại bình thường rồi nó không còn có nữa, nhưng mà cái trạng thái của cái tay nó còn tê chứ nó chưa phải hết mấy con, nó không có đơn giản, và tiếp tục trên cái phương pháp mà tác ý thì Thầy sẽ bình phục được cánh tay của Thầy trở lại bình thường, và khi đưa tay vào trong nước thì nó sẽ không còn tê. Nếu mà không cố gắng mà dùng phương pháp để đối trị thì cái tay của chúng ta nó sẽ bị liệt đi nó không còn hoạt động được nữa.

Thì như vậy chúng ta thấy rõ ràng là cái người tu theo đúng cái phương pháp của Phật mà chữa được bệnh chứ không phải không, vì chính bản thân Thầy Chân Thành đã thấy được cái điều này, và hầu hết ở đây một số người ở đây có những cái bệnh, như Thầy Thanh Quang, Thầy cũng do cái sự kích lệ của Thầy, Thầy cũng đẩy lui được cái bệnh, nếu không thì Thầy cũng rất là vất vả, rất là khổ. Nếu không thì phải đi bác sĩ, đi nhà thương.

Còn ở đây cô Huệ Ân là người già nhất, mà nếu mà không có phương pháp thì chắc chắn là cô cũng không chịu nổi trên cái cơ

thể vô thường, nó bao nhiêu nghiệp nó đang đổ ra, như vậy là từ mà chúng ta tu tập nó có nhiều cái lợi ích rất lớn, cho nên vì vậy mà chúng ta phải cố gắng, và cố gắng thứ nhất là mình phải giữ hạnh cho trọn vẹn. Đừng có để tâm mình phóng dật, ráng cố gắng thực hiện. Cho nên những cái điều mà học tập phải vừa là tập sống cái giới luật cho nghiêm chỉnh, để chúng ta thực hiện nó mới có kết quả. Và nếu mà chúng ta không tập sống nghiêm chỉnh thì chúng ta sẽ không kết quả.

Vừa rồi thì bác Hàng đã bị đau bụng nhưng mà trong khi đó cái tinh thần của mình dao động cho nên mọi người đưa thuốc thì bác uống đại, vì vậy mà sau khi Thầy được hay thì Thầy đến và cô Út đến thì có nhiều người nói để đem thuốc cho uống thì cô Út nói không được, uống nhiều thuốc quá không được, bây giờ chỉ còn có cách mình dùng phương pháp để đẩy lui mình thôi, trong khi bác Hàng đang khổ rất nhiều. Cho nên trong cái trường hợp đó thì chúng ta phải vững vàng niềm tin nơi pháp Phật, đừng để tâm mình dao động mà mình nếu mà trong khi đó mình ngồi không được thì mình nằm nhưng mình nhớ hai cánh tay của mình hoặc hơi thở đó là cái phương pháp để

cho mình đẩy lui bệnh của mình chứ không còn cách nào khác hơn hết. Nếu mình ngồi thì mình đưa tay ra, vô hoặc mình nằm thì mình dùng cái hơi thở để mình đẩy lui bệnh, Thầy nhắc nhở, bởi vì thình lình nửa đêm đau thì mình chỉ có một mình mình cứu mình, nếu mình không cứu mình thì mình sẽ rên la thì trong khi tất cả mọi người đều bị động, và bị động như vậy thì rất là khổ đau, và đồng thời mình dao động tâm thì mình cũng mất cái sức tự chủ của mình thì cái năng lực cái đề kháng của cơ thể nó cũng bị suy yếu nữa.

Nhớ kỹ khi mà tâm mình nó không bị dao động, cái sức đề kháng của mình rất mạnh, còn nếu mình mà để cái tâm mình dao động thì sức đề kháng của tâm mình nó sẽ bị yếu, nó không có đủ sức đề kháng, cho nên phải lưu ý trên cái vấn đề tu tập, đừng có sợ hãi, đừng có dao động, mà nếu mà có cái sợ hãi dao động thì mau mau nhờ một cái người nào đó đến trực tiếp gặp Thầy để mà Thầy đến trực tiếp Thầy đến Thầy sách tấn Thầy khích lệ để mà mạnh mẽ, để mà chiến đấu tận cùng với giặc sanh tử, lúc bấy giờ cảm thọ đó. Một cái người bình thường thì không đủ gan dạ mà đương đầu với nó,

mà cái người mà tu tập thì nhờ một vị Thầy người ta đến người ta khích lệ mình, thì mình sẽ dũng mãnh không còn sợ hãi thì cái nội lực của mình nó sẽ mạnh và đồng thời cái sức đề kháng của thân mình nó đề kháng rất mạnh. Cho nên nhờ Thầy khuyên, là vì bây giờ chúng ta mạnh nhưng một lát nữa chúng ta đau không chừng, do đó khi đó chỉ còn có ôm pháp mà vượt mà thôi cũng như ôm phao vượt biển.

Nhớ những lời Thầy dạy, kỹ lưỡng chứ không khéo chúng ta gặp trường hợp nào đó chúng ta không có tự chủ được và chúng ta buông pháp thì nó không hay cho cái con đường tu của chúng ta chút nào hết, vậy thì chúng ta sẽ cố gắng, cố gắng hơn.

Và hôm nay khi mà Thầy nói về Tứ Vô Lượng Tâm thì phải nhớ kỹ những lời Thầy dạy để làm bài, bởi vì những cái bài này là cái bài cuối cùng của cái Định Vô Lậu mà chúng ta đã từng học, từng làm cho nên phải khéo léo làm sao mà cho đúng chứ còn làm sai thì chúng ta sẽ áp dụng Tứ Vô Lượng Tâm không xả được tâm. Cho nên phải khéo léo viết như thế nào có thứ lớp hẳn hoi hoàn toàn chứ đừng có viết đại.

Như Thầy đã cho một cái dàn bài của nó rất rõ ràng. Đức Từ Tâm đầu tiên thì chúng ta phải giới thiệu cho người mà người ta đọc vào người ta biết cái Đức Từ Tâm của mình, như thế nào? Trước tiên thì mình phải nói bây giờ cái tên của nó là Đức Từ Tâm. Vậy thì mình phải giải thích cái Đức Từ Tâm cái nghĩa cho người ta hiểu Từ Tâm là như thế nào? Nhiều người người ta nghe mình thì mình hiểu, mình học thì mình nghe từ tâm thì mình biết. Nhưng mà có người khác người ta nghe Từ Tâm người ta không biết cho nên mình phải vạch cái nghĩa đó cho người ta hiểu. Tức là mình giới thiệu, mình giải thích cái nghĩa rồi mình giới thiệu cái Đức Từ Tâm ở trong cái nhóm Đức Từ Tâm đó nó có cái Từ Tâm gì để cho người ta hiểu thì trong cái nhóm của nó thì mấy con theo lần lượt mấy con sẽ Đức Từ Tâm đối với bản thân của mình, mình phải thương mình chứ, Từ là thương mình trước tiên, do đó thì mình phải nói cái vấn đề từ tâm với mình, rồi mình phải nói từ tâm với người khác. Cho nên cái bài thứ hai, cái đoạn thứ hai thì mình phải nói từ tâm với người khác, từ tâm với loài động vật, với những con vật khác, đó là mình lần lượt mình đi dần dần đi đến cái

tâm từ của mình rồi tới cỏ cây thảo mộc. Từ tâm của mình đối với cỏ cây thảo mộc, rồi từ tâm của mình đối với thiên nhiên. Tất cả những cái này thì mấy con lần lượt đi như vậy thì nó mới Thầy được cái tâm từ của mình. Nó đi có từng phần chứ không được nói lộn xộn. Nhớ những cái điều mà Thầy dạy cho nên mình đi lần lượt. Bắt đầu mình vô mình giới thiệu cho người ta biết cái Đức Từ Tâm.

Qua cái bi tâm cũng vậy, đừng có đi lạc cái đề, mà chúng ta cũng dựa vào cái đề đó mà chúng ta đi, nhưng mà đến khi mà cái hỉ tâm, rồi cái xả tâm thì chúng ta cũng lần lượt theo đúng cái dàn bài mà chúng ta làm, thì chúng ta sẽ không bị lạc đề, và không nói lung tung, không nói cái trước nói sau, cái sau nói trước, nói nó không có thứ tự. Do cái sự tu tập như vậy để triển khai cái tri kiến chúng ta nó đúng cách, và đồng thời thì Thầy cũng nghĩ rằng cái lớp học chúng ta cần phải có những cái sự thu thập tất cả những cái kiến thức của huynh đệ nhau.

Người có những cái kiến thức hiểu ở góc độ này, kẻ cũng có những cái kiến thức hiểu góc độ kia, cho nên lần lượt thì trong những cái giờ mà chúng ta hỏi đạo thì chúng ta có

thêm một cái phần là chúng ta đọc lại những cái bài mà trong một buổi mà hỏi đạo, như buổi sáng hỏi đạo như giờ này thì chúng ta sẽ cho đọc một cái bài của cái người nào đó, khi mà Thầy chọn lấy cái bài đó, có những cái ý kiến hay, có những cái tri kiến nó cụ thể hơn, có những cái mẫu chuyện đưa vào nó thực tế hơn, thì chúng ta sẽ lần lượt chúng ta đọc để chúng ta thu thập những cái kiến thức cùng nhau để mà tu, để mà học đi đến cái cứu cánh giải thoát, như vậy thì theo Thầy thiết nghĩ thì chúng ta đọc thì nó có mất thì giờ, nhưng mà nó có lợi ích chứ không phải không? Vì chúng ta nghe được thì chúng ta mới hiểu được để mà chúng ta có cái cách thức để mà chúng ta viết bài hoặc là chúng ta dùng cái tri kiến đó để mà chúng ta xả cái tâm của mình dễ dàng hơn. Càng lúc càng tạo cho chúng ta cái sự hiểu biết sâu sắc hơn về cái vấn đề vô lậu. Làm cho chúng ta hiểu biết mọi mặt như thật, đúng như thật không còn sai. Và đồng thời con đường tu chúng ta càng ngày nó càng tiến bộ hơn, là vì ngằm ở trong tâm chúng ta khi mà thật sự hiểu biết thì nó xả tâm rất nhiều, nó ly dục ly ác pháp rất nhiều.

Chẳng hạn như bây giờ đọc về cái bài

mà thực phẩm bất tịnh thì mình nói cái thực phẩm bất tịnh này bắt đầu mình nghe mình đã biết rồi. Rồi bắt đầu mình nghe một cái bài của người khác quán thực phẩm bất tịnh làm cho mình ớn một lần nữa. Rồi bắt đầu nghe một cái bài khác nói về thực phẩm bất tịnh thêm cho mình là mình ráng luôn à. Cứ như vậy mà mười bài, hai chục bài mà nghe như vậy, bây giờ chúng ta thấy nhàm chán cái ăn uống quá. Người nói cái bất tịnh góc độ này, kẻ nói bất tịnh góc độ khác. Bây giờ nhìn cái thực phẩm chúng ta hết muốn ăn rồi. Bởi vì mười lần nghe rồi chứ đâu phải một lần nó thấm nhuần trong đầu chúng ta nhiều lắm. Cho nên nếu mà có cái điều kiện mà chúng ta được đọc những cái bài của huynh đệ của mình với nhau thì mình lại học thêm được những cái điều này rất hay. Nó thấm nhuần, thí dụ như nó các pháp vô thường thì người viết các pháp vô thường như thế này, kẻ viết các pháp vô thường như thế kia tổng hợp lại mà trong một tuần lễ mà chúng ta được đọc từ cái bài này, mỗi lần chúng ta đọc một cái bài thôi bởi vì thì giờ chúng ta không có, rồi cái người kia được nghe cái bài của người nọ, người nọ được nghe cái bài của người kia cuối cùng thì chúng ta thấy rõ ràng là

các pháp vô thường thật sự. Mình chỉ góc độ mình hiểu như vậy, nhưng mà góc độ người khác người ta lại diễn tả một cách khác hơn. Mình nghe nói rồi mình cũng thấy cụ thể rõ ràng. Còn bây giờ đợi mà chúng ta đánh vi tính để mà chúng ta in thành sách rồi chúng ta đọc theo Thầy thấy nó không thấm nhuần được bằng cái mà chúng ta nghe. Cho nên ví dụ như bây giờ có một cái máy thu thanh mà người ta cứ để người ta nghe hoài lần lượt nó cũng thấm nhuần cái pháp trong tâm họ mà họ không học đâu. Nhưng mà họ nghe, họ nghe rồi từ đó họ thuộc, thuộc tự nó nó thấm nhuần rồi trong cái cuộc sống của họ. Do sự thấm nhuần đó thì họ không có làm trái lại cái điều mà họ được nghe. Họ thấy cái điều họ được nghe đó nó rất hay, nó đem lại cái sự lợi lạc rất là lợi ích cho nên từ đó họ không làm cái ngược lại cái điều họ được nghe. Cho nên họ trở thành một người tốt, đó là cách thức mà chúng ta tự ám thị, tự dùng cái âm thanh đó mà ám thị cái tâm của chúng ta để trở thành chúng ta là người tốt. Đó là cách thức mà chúng ta rèn luyện, tập luyện mọi mặt để chúng ta đi đến chỗ giải thoát hoàn toàn.

Theo Thầy thiết nghĩ nếu mà có điều

kiện thì chúng ta nên sử dụng những cái điều kiện đó rất là lợi ích. Qua cái lớp học này nó chưa phải là cái lớp học mà chúng ta trong cái trạng thái mà chúng ta nhiếp tâm để giữ gìn thanh thân, an lạc, vô sự mà bây giờ chúng ta đang thắm nhuần. Làm cho ta thắm nhuần cái lý vô thường, thắm nhuần những cái kiến thức mà hiểu biết của chúng ta về các pháp nó như thật, thì chúng ta cần phải có nghe, cần này kia trong cái giai đoạn này. Thì mấy con thí dụ như nghe Thầy giảng rồi thì về mở nghe thấy nó thắm nhuần thêm. Chứ không phải là không đâu, giai đoạn này chưa phải là giai đoạn chúng ta ngồi yên, để mà chúng ta vào định, để mà chúng ta giữ cái tâm bất động của chúng ta để đi đến khi mà nó sung mãn Tứ Niệm Xứ hoàn toàn, mà cái giai đoạn này là cái giai đoạn triển khai cái tri kiến của chúng ta để thắm nhuần cái lý chân thật của Đạo Phật. Thắm nhuần cái lý vô lậu của Phật pháp, cho nên trong khi tu tập như vậy thì theo Thầy thiết nghĩ chúng ta phải có đủ cái phương tiện để nó tự kỷ ám thị, nhưng vậy chúng ta nghe một cái lời dạy đó thì nó cũng là ám thị chúng ta trong tâm chúng ta. Cách thức mà chúng ta dùng những cái phương tiện hiện

đại mà nó có như thế này, thì cái thời gian chúng ta tu tập nó cũng nhanh lắm chớ nó không có xấu, nó cũng tiện lợi biết áp dụng, còn nếu mà không biết áp dụng thì chúng ta nghe chơi thì cái đó không hay. Cho nên một khi mà chúng ta ngủ đi, mà chúng ta Thầy nói mình ngủ thôi mà mình vẫn mở cái máy để cho mình nghe thôi, thì nó vẫn là ám thị trong tâm chúng ta chứ không phải là không. Còn hướng hồ là chúng ta đang lắng nghe nó thì nó ám thị rất nhiều ở trong tâm chúng ta. Cho nên cái phương pháp của Phật cái phương pháp Như Lý Tác Ý là cái phương pháp tự kỷ ám thị chứ không có cái gì khác, nếu mà chúng ta xét thấy cái phương pháp tự kỷ ám thị, mà tự kỷ ám thị nó giúp cho chúng ta trở thành con người tốt, con người toàn thiện cho nên cái phương pháp rất hay. Vì vậy mà ngay cả bệnh đau mà chúng ta dùng cái phương pháp Tự Kỷ Ám Thị mà nó còn đẩy lui được bệnh. Chúng ta có làm gì được cái bệnh chúng ta đau, thế mà cái phương pháp tự kỷ ám thị về bệnh nó vẫn hết được, nhưng mà nó có cái phương pháp, nó có phương pháp là tại vì mình tự kỷ ám thị mà mình có an trú. Còn thường thường mà Thầy đọc cái phương pháp mà của hệ

phái giáo phái khác họ dạy về tự kỷ ám thị đó thì nó không có cái phương pháp an trú, còn cái này nó có cái phương pháp an trú khi mà chúng ta tự kỷ ám thị rồi, chúng ta trú vào một cái nơi nào đó, cho nên cái phương pháp của Phật nó tuyệt vời hơn, và nó có cách thức hơn.

Cũng như mình cái phương pháp như lý tác ý nó là cái đòn bẩy mà cái an trú nó là cái điểm tựa, cho nên nó có cái điểm tựa mà nó bẩy. Còn cái kia nó chỉ ám thị, ám thị thôi. Nó để nhắc nhở mình thôi chứ còn nó không bẩy. Cho nên vì vậy mà nó không thể, cái phương pháp tự kỷ ám thị của các cái giáo phái khác thì nó không thể trị bệnh được, đối trị bệnh được. Còn cái phương pháp của Phật thì nó đối trị bệnh được. Còn chúng ta tự kỷ ám thị được cho nên tâm chúng ta như cục đất ly tham, sân, si hết. Thì khi mà chúng ta tác ý như vậy thì chúng ta có cái điểm tựa của nó để mà nó ly tham, sân, si. Do đó chúng ta tựa vào cái thanh thân, an lạc, vô sự của chúng ta.

Các con nghe Thầy nói “tâm như cục đất ly tham, sân, si hết” rồi bắt đầu mình tác ý tâm thanh thân, an lạc, vô sự, tức là mình nương tựa vào thanh thân, an lạc, vô

sự. Nhờ cái điểm tựa đó mà nó bẫy đi tất, cái phương pháp tác ý nó sẽ bẫy đi tất cả những cái tham, sân, si của chúng ta.

Còn bây giờ Thân chúng ta bệnh thì chúng ta thấy rõ ràng là chúng ta cũng có cái điểm tựa. Chúng ta tác ý:”thọ là vô thường, cái đầu nhức này là phải đi, phải rời khỏi thân ta”, rồi “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Thì mình tựa vào cái hơi thở chứ mình đâu có tựa vào cái chỗ bệnh của mình đâu. Cho nên vì vậy nó có cái điểm tựa để đẩy cái bệnh, của mình ra. Còn cái tâm của mình tham, sân, si thì mình cũng có điểm tựa vào cái sự bất động của nó là thanh thân, an lạc vô sự rồi cũng bẫy cái tham, sân, si ra. Cuối cùng thì tham, sân, si dừng. Đấy thì các con thấy đạo Phật nó hay, nó có cái pháp tự kỷ ám thị, tuyệt vời, mà lại nó có cái điểm tựa đó nữa. Do đó chúng ta hiểu biết, hiểu biết rõ ràng như vậy thì chúng ta còn sợ hãi gì trước cái cuộc sống của chúng ta, trước cái đau khổ của chúng ta sinh, già, bệnh, chết nữa đâu.

Cho nên thí dụ như hàng ngày, cơ thể mình già mình chưa có run rẩy, chưa có lụm lụm thì mình tác ý. Hoặc là cơ thể mình run

rẩy lụm cụm rồi mình tác ý: “thân phải bình thường, mạnh khỏe như một người thanh niên, không được run rẩy, phải quá thước” mình tác ý như vậy chứ mình có làm được gì nó đâu, nhưng mà mình biết an trú trong cái bất động của mình, bất động tâm thì cái cơ thể này nó phải phục hồi lại. Nó không còn run rẩy, hầu hết một cái số người già, hoặc một cái số Hòa Thượng hiện bây giờ tay, chân run rẩy, đi đứng không có vững vàng, do đó không biết phương pháp, còn biết phương pháp thì cơ thể của họ đến khi họ chết thì vẫn còn khỏe mạnh, vẫn còn quá thước chứ không phải yếu đuối run rẩy như vậy, đi không dám bước, thì đó là không biết pháp Phật.

Cho nên thậm chí như Đức Phật 80 tuổi rồi, Ngài cũng ôm bình bát đi xin cho đến ngày Ngài chết Ngài cũng vẫn còn đi trên đường, cuối cùng đến nơi hai cái cây Sa La Ngài nằm ở dưới cái tảng đá đó mà Ngài tịch một cách rất là tự nhiên chứ đâu phải là ngài đi không nổi. Chúng ta thấy rõ ràng là ngài còn đi rất là khỏe khoắn, là do cái chỗ chúng ta thấy cái phương pháp của Phật rất hay. Cho nên Thầy nhắc nhở như vậy là để chúng ta cố gắng phải hiểu cho rõ ràng mà

để cho chúng ta tập luyện cho đúng cách, rồi trong khi cơ thể chúng ta hiện giờ mạnh khỏe ngày mai đau thì chúng ta cũng biết cách nương tựa, chứ đừng có khi mà tu theo đạo Phật rồi đừng có tưởng là chúng ta đau bệnh là chúng ta chạy đi uống thuốc bác sĩ này kia. Chưa chắc là thuốc thang, bác sĩ là giỏi hơn chúng ta đâu.

Phương pháp của Phật là thánh dược, phương pháp của Phật là Thần dược để mà đối trị với các cái bệnh nghiệp của chúng ta. Thế mà chúng ta không lấy thần dược mà chúng ta lấy cái phàm dược để mà chúng ta trị, thì thử hỏi chúng ta là con người quá là vô minh không có sáng suốt, không có gì. Thánh dược không dùng trị mà trị cái phàm dược thì thử hỏi làm sao phàm dược bằng cái thánh dược được. Nếu mà lấy cái phàm dược mà uống thì nó hết cái bệnh này thì nó sẽ sanh bệnh khác, nó làm cho chúng ta còn khổ cái thân chúng ta nữa. Bởi vì thân chúng ta là cái bộ máy mà, nếu mà nó trị như vậy thì chẳng qua là nó sẽ hư thêm cái thân của chúng ta chứ có lợi ích gì? Còn cái thân này chúng ta lại dùng cái thánh dược thì nó không có hại cho cái thân của chúng ta chút nào, thêm cái bệnh chút nào. Nó trị

cái bệnh đó được thì nó sẽ bình an luôn, và đồng thời chúng ta sống một đời sống giới luật thì chúng ta lại chuyển được cái nhân quả nữa, cho nên vì vậy mà chúng ta thấy con đường chúng ta tu hành càng lúc càng sáng suốt, nó đem đến cái sự lợi ích chúng ta thiết thực chứ không phải là có một cái gì mù mờ hết. Nó hoàn toàn nó ở chỗ tự lực của chúng ta, cứu cánh cho chúng ta.

Cho nên chúng ta phải nỗ lực và nỗ lực tu như vậy thì Thầy xin nhắc lại đọc cư là điều duy nhất chúng ta không nên nói chuyện với nhau mà chúng ta hãy nỗ lực. Người nào lo bốn phạm lầy, nghĩa là thấy lỗi mình không thấy lỗi người và đồng thời chúng ta kết hợp những cái ý kiến về hiểu biết về Định Vô Lậu. Thầy cố gắng Thầy giúp làm sao, tìm cách làm sao mà mỗi ngày chúng ta được nghe một cái bài của một cái người bạn đồng tu của mình. Để mình thu thập những cái kiến thức cùng nhau để mà triển khai cái tri kiến của mình, trên con đường vô lậu cho nó cụ thể rõ ràng hơn. Thầy tin rằng có nhiều bài rất hay, nhưng mà chúng ta không được đọc hết, chứ không phải không. Do đó thì có một số bài mà Thanh Trí đã kết hợp lại trong cái tập sinh nhưng mà vì không có đủ

điều kiện máy móc làm cho kịp để mà gửi cho Quý thầy, Quý cư sĩ được đọc trong cái dịp sinh này, mới có làm được một số ít thôi cho nên gửi cho những người ở xa mà chúng ta thì ở đây chưa có. Cho nên Thầy nghĩ rằng lần lượt rồi chúng ta sẽ có nhưng mà đây là chỉ kết hợp với một số cái bài nhỏ thôi, chứ chưa phải là toàn bộ của cái số tu sinh của tu viện của chúng ta. Bởi vì cái người nào nó cũng có cái đặc biệt của mọi người ở trong cái lớp học này. Cho nên trừ ra những cái người nào mà không chịu làm, không chịu tư duy, không chịu suy nghĩ thì sẽ làm không được thôi, chứ còn ra hoàn toàn chúng ta người nào cũng có thể làm được.

Như thầy Pháp Châu, thầy rất dở hơn các bạn nhiều lắm, rất dở hơn mọi người thầy viết không có được, nhưng mà Thầy vẫn có những câu những lời tuy ngắn một hai câu thôi nhưng mà Thầy nói mà chúng ta cũng cần thấy để mà sau này nghe và thấy những cái lời nói đó là lời nói chân thật khi mình nhận xét qua cái nhân quả. Qua cái thân vô thường, qua cái đạo đức nhân bản, nhân quả. Thầy nói một câu hai câu thôi chứ không nói nhiều nhưng mà cũng có ý nghĩa của cái sự tu tập. Nó ngắn gọn nhưng

cũng đầy đủ, viết chừng một trang, hai trang chứ sư không có viết nhiều, nhưng mà nói lên được cái ý của cái đề tài mà Thầy đã đưa ra. Cho nên hôm nay chúng ta có nhiều người nói nhiều nhưng mà nói nó lộn xộn nó cũng không hay. Nói đâu nó ra đó, cho nên vì vậy đó là cái để chúng ta học tập với nhau. Cho nên ở đây Thầy triển khai cái lớp học Chánh kiến này nó đem lợi ích rất lớn, cố gắng tiếp tục chúng ta sẽ học cho cuối cùng. Nhưng mà Thầy còn rất là nhiều công việc lắm mấy con.

Thầy nói trước, nếu mà có cái điều kiện là thí dụ như ở Hà Nội người ta xin phép được cái Trung tâm an dưỡng, mà xin giấy phép được thì Thầy phải ra đó trực tiếp thực hiện chứ không còn ngồi đây nữa con và đồng thời nếu mà ở Thành phố Hồ Chí Minh người ta xin giấy phép được cái thành lập được cái Trung tâm an dưỡng thì Thầy cũng phải đến trực tiếp trên cái vấn đề đó nhưng mà ở gần đây thì nó tiện hơn. Mà nếu mà ở Nghệ An, Hà Tĩnh ở ngoài đó người ta thành lập thì Thầy cũng đâu có còn ở đây bởi vì phải đi ra ngoài đó để điều khiển ở trong cái vấn đề đó nữa thì như vậy là cái lớp học của chúng ta mà vắng Thầy thì Thầy

thấy rằng mấy con cũng nhớ rằng cái đầu tiên thì chuyên tu phải có mặt Thầy. Nhưng mà sau đó rồi thì mấy con phải tự trong cái thời gian Thầy hướng dẫn cho mấy con làm từ cái tu tập để áp dụng vào những cái tri kiến mình đã học, rồi từ cái nhiếp tâm để an trú để cho mình đi sâu vào mình giữ gìn Tứ Niệm Xứ cho xung mãn. Thì Thầy sẽ dạy kỹ lưỡng trên vấn đề này. Nếu mà có điều kiện Thì Thầy phải vắng mặt trong một tuần, hai tuần để mà lo lắng cho cái việc kế tới. Vừa đào tạo cho mấy con, cũng là vừa để mà xây dựng những cái cơ sở, sau đó thì khi cái lớp học này xong người nào mà đạt được cái điều kiện đầu tiên thì những người đó đều là nối vòng tay của Thầy mà đến những cái cơ sở đó mà đứng ra mà hướng dẫn đạo đức, những cái lớp Chánh kiến đầu tiên ở những nơi đó. Thầy ước mong điều đó. Cho nên ở đây khi mà Thầy vắng mặt Thì mấy con cũng đừng có dao động tâm cái gì hết mà phải ráng lo tu tập làm bài kỹ lưỡng hẳn hoi, chờ Thầy về Thầy sẽ chấm những cái bài đó coi đúng sai, cái chỗ nào đủ hay là chưa đủ Thầy gợi ý thêm để cho chúng ta có những tri kiến cho nó đầy đủ, để nó hóa giải, để nó chuyển biến, để nó ly đi tất cả những cái

đục và cái ác pháp mà trong tâm của chúng ta đang còn. Đó là cách thức chúng ta hiện tu tập.

Như vậy thì khi Thầy có vắng mặt thì Quý Thầy cũng bình an, đừng có thấy Thầy vắng mặt trong một ngày, hai ngày, hay một tuần, hai tuần lại dao động tâm, đừng có lo lắng cái này, cái kia bởi vì Thầy còn có nhiều công việc chứ không phải ít. Thậm chí như Thầy còn phải soạn thảo cái bộ Giới luật của Tỳ kheo tăng, Tỳ Kheo ni. Con thấy còn bốn tập chứ đâu phải ít, bốn tập đó thì nó dạy về oai nghi, tế hạnh, rồi nó còn nói về những cái tri kiến, cái tà kiến của những cái tư tưởng của ngoại đạo. Nó nằm ở trong cái bộ giới. Người nào bị chấp nó vào một cái kiến chấp nào mà của một cái sai không có đúng thí dụ như mình chấp về cái thế giới siêu hình. Cõi trời có thì trong cái bộ giới nếu mà chấp cái đó thì coi như một cái giới đó mình đã phạm đó, vì cái đó nó không có đúng cái sự thật nó không đúng như thật mà mình dính kẹt mình cho no như thật, thì cái người tu theo Đạo Phật mà bị dính kẹt như vậy đương nhiên là con phạm giới.

Sau này 62 lập luận của Bà La Môn ngoại đạo ngày xưa đó, nó được nằm ở trong

cái bộ giới khát, nghĩa là một cái lý luận nào đó mình cho rằng cái lý luận đó đúng, nhưng mà khi mà cái bộ giới này nó sẽ đưa ra thì nó cho cái lý luận đó như thế đó là nó không thật. Mà không thật mà bị dính kẹt vào cái tri kiến đó, cái hiểu biết đó thì đương nhiên là mình bị phạm giới. Cái bộ giới nó đi sâu đến cái mức độ nó dạng như vậy chứ không phải là nó dạy mình những cái Giới cấm thường thường không. Mà nó đưa cho mình thấy từ cái tư tưởng mình là loại tư tưởng chân chánh như thật, mà cái hiểu biết mình như thật mà mình chấp vào một cái không thật là mình đã bị phạm giới. Những cái bộ giới đó nó rất lợi ít, nó làm cho chúng ta thấy sáng tỏ vô cùng không còn bị một cái tư tưởng của tà kiến ngoại đạo nào mà có thể xen vào cái đầu óc của chúng ta được. Cái bộ giới nó đưa ra rồi thì tất cả những cái tư tưởng mà trừu tượng, ảo giác. Những cái hình ảnh mà ngồi thiền sáu, bảy tháng mà không ăn uống đều là dẹp hết những cái tư tưởng, những cái kiến giải. Những cái tư tưởng này đều là bị dẹp hết. Bởi vì cái bộ giới luật nó đi đến cái chỗ đấy. Mà Thầy không có cái thời gian để mà giải thích trên những cái điều này để thành những cái bộ giới luật

của Phật nó trọn vẹn. Đó thì các con thấy cái bộ giới luật.

Từ xưa đến giờ chưa có ai viết cái điều này đâu, Thầy chỉ triển khai ra mà đó là cái nằm ở trong kinh Phạm Võng và trong kinh Sa Môn Quả. Ở trong Trường Bộ Kinh, rõ ràng bài kinh của Đức Phật hẳn hỏi trên cái vấn đề này chứ không phải Thầy đặt. Nhưng mà chỉ triển khai thôi, người ta thấy đức Phật chỉ đưa ra nói, bác 62 lập luận của ngoại đạo chứ không phải đâu. Đó là giới luật của Phật chứ không phải là 62 lập luận của Ngoại đạo đâu. Mà cái giới luật của Phật không chấp nhận những cái tư tưởng sai đó, nó hay đến cái mức độ như vậy thì mấy con thấy cái bộ giới luật nó có cái giá trị rất lớn mà mình đi qua được cái giai đoạn đầu là hai tập đầu tiên thì đó là những cái giới cấm nhỏ nhỏ thôi, và đồng thời những cái giới hành ở trong hai cái tập đầu mà mình thấy còn tuyệt vời, còn làm cho những người tu sĩ khác mà phạm giới họ bị động tâm. Còn bây giờ đưa ra tất cả những cái bộ giới này nó sáu tập như vậy thì nó làm cho cái giới tu sĩ chúng ta nó càng ngày nó càng hướng về cái Chánh pháp rõ ràng hơn, đẹp hơn và hiểu biết rất rõ ràng.

Cho nên vấn đề mà làm cái công việc này Thầy còn phải có nhiều thì giờ làm. Chứ nếu mà cứ ngày nào cũng đọc bài của mấy con để chỉnh sửa, và luôn lúc nào cũng đứng lớp giảng như thế này thì những cái bộ sách đó không biết tới chừng nào cho rồi, cho xong. Và đồng thời nó còn cái bộ sách đạo đức mà mấy con đã tiếp tay Thầy một phần nói về Đạo đức nhân bản - nhân quả. Mấy con đã có một phần tiếp tay, vì vậy mà trong khi cái bộ sách đạo đức của Thầy khi mà còn hai mươi mấy tập coi như được hai tập rồi, nó còn hai mấy tập nữa. Thì hai mấy tập nữa mà cho ra đời thì cộng với cái số mà của mấy con viết về đạo đức nữa thì chúng ta sẽ có một cái bộ sách về đạo đức rất là tuyệt vời. Vừa Thầy mà cũng là vừa các con. Cho nên cái bộ sách đạo đức nhân bản mà Thầy gợi ý cho mấy con viết thì nằm trong những cái Định Vô Lậu này. Mấy con đã từ cái nhân quả thảo mộc cho đến nhân quả con người, cho đến thân vô thường, cho đến các pháp vô thường đều nằm ở trên cái đường đi của đạo đức của Đạo Phật hết mấy con. Sẽ chuyển từ cái đức hạnh của nó, trở thành cái bộ đạo đức hết.

Cho nên mấy con làm sau này thí dụ

như cái bài quán thực phẩm bất tịnh nó cũng là một cái đạo đức ở trong đó rồi đó. Cho nên chuyển qua cái bài này chúng ta chuyển qua cái đạo đức liền tức khắc, chỉ cần thay đổi vài ba từ trong đó thì nó trở thành một cái bài đạo đức rồi. Cho nên chúng ta khéo léo chúng ta chuyển qua thì nó thành cái bộ sách đạo đức của mấy con đầy đủ, mỗi đứa đều có một cái ý. Đều có một cái góc độ nhìn của cái góc độ đạo đức của nó. Cho nên nó trở thành bộ sách đạo đức tổng hợp của một số tăng sinh của chúng ta hợp lại thì chúng ta có một cái bộ sách đạo đức. Trong khi Thầy viết ra những cái bộ sách đạo đức kế tiếp thì giữa Thầy trò chúng ta cộng tác, chúng ta thành lập một cái bộ sách đạo đức có giá trị.

Mấy con thấy, những cái bài mà mấy con viết bây giờ đó có nhiều cái bài có giá trị lắm mấy con, người ta đọc người ta thấy người ta rất là thích thú. Bởi vì từ xưa đến giờ người ta chưa có từng nghĩ, và cũng chưa từng có hiểu, như bây giờ người ta đọc, thí dụ như người ta đọc cái bài của thầy Thanh Quang giới thiệu về cái đạo đức nhân bản thôi, đó là cái tựa đề giới thiệu thôi, giới thiệu coi như là cái tựa đề của cái bộ sách

đạo đức đó thì cái bài giới thiệu thôi người ta đọc người ta còn thấy thích thú. Còn những cái bài khác của mấy con như Từ Quang hay hoặc như Thầy Chân Thành hoặc này kia mọi người, hoặc là như Nguyên Thanh đó, thì người ta đọc do đó những cái bộ sách này nó được đưa lên, rồi những cái bài này nó được đưa lên thì nó làm cho mọi người người ta đọc được người ta thấy có cái gì đó mới mẻ, có cái gì nó đặc biệt, nó có cái gì lạ, chứ không phải như người ta đọc sách thường đâu. Nó có cái hay ở trong đó mấy con, nó có cái lợi ích. Khi người ta đọc rồi nó làm cho người ta có cái sự thay đổi chứ không phải là người ta cũng giữ nguyên đâu, không phải đâu. Người ta thấy có những cái đặc biệt lắm. Cho nên nó bây giờ chúng ta chưa có được phổ biến chứ nếu mà chúng ta được phổ biến vừa sách vở mà vừa ở trên mạng thông tin nữa thì người ta theo dõi cái lớp học chúng ta. Cho nên chúng ta cố gắng hoàn chỉnh, hoàn chỉnh chúng ta, sửa đi sửa lại những cái bài chúng ta, chúng ta đừng nghĩ rằng chúng ta viết hoài nó không hết, không phải đâu. Tới một cái lúc nào mấy con chỉnh đến cái mức độ mà mấy con không còn chỉnh được nữa đó là mấy con

đã triển khai cái tri kiến mình trên cái phần của cái đề tài đó, nó đã hết rồi. Còn mấy con còn sửa còn thêm, còn bớt này kia thì nó chưa hoàn chỉnh, cho nên chịu khó triển khai cái tri kiến mình cho hoàn chỉnh, thật hoàn chỉnh. Vì vậy mà cái bài này viết rồi mình đọc đi, hoặc là nửa tháng mình đọc trở lại thì mình thấy mình có thêm, có bớt ở trong đó, thì càng lúc cái bài của mình nó lại càng chỉnh, thì cái tri kiến hiểu biết mình nó càng hoàn chỉnh hơn chứ có gì đâu. Cho nên phải cố gắng, phải bền bỉ chứ đừng có vội vàng mà viết như là học trò viết rồi ném rồi lo học thứ khác là không phải. Ở đây chúng ta nhắm đi, nhắm lại rất nhiều, đừng có vội vàng ném bỏ, một lần rồi thôi mình không có đọc tới nó nữa, hoặc là mình lười biếng mình chỉ viết một lần rồi thôi. Không phải đâu mấy con. Chịu khó bây giờ mấy con viết mà cái tập giấy mấy con viết, đọc như vậy. Nhưng mà khi chịu khó đọc lại mấy con chỉnh lại thì mấy con lại viết lần nữa.

Cho nên nếu mà ở trong cái lớp của chúng ta mỗi người đều có cái máy vi tính rất là tiện lợi, là vì chúng ta soạn thảo được, không thì chúng ta đánh trên máy vi tính thì chúng ta sửa nó lợi lắm, nó không bị hao

mực, nó không bị hao giấy nữa, mà sửa trên đó dễ dàng lắm. Mình muốn thêm cái đoạn nào thì nó nhảy ra nó thêm vào, nó không có mất cái chỗ nào hết, nó không bị bôi xóa. Còn mình muốn xóa cái chỗ nào nó cũng dễ chứ không khó. Cho nên ở đây Thầy nói thực sự ra cái thời đại của chúng ta rất tiện lợi, nếu một người nào cũng có máy vi tính hết thì những cái bài của mấy con chỉnh miết thì cái bài của mấy con rất là hay. Và đồng thời cái tri kiến của mấy con rất sáng suốt về cái Định Vô Lậu.

Hôm nay thì mấy con được nghe những cái lời Thầy hiểu biết như vậy rồi, thì mấy con nên nhớ rằng về mà ráng mà tu tập. Đồng thời bài làm của mấy con hiện cái lớp học của chúng ta là đang triển khai cái Định Vô Lậu thì chúng ta phải cố gắng. Ban đêm thì chúng ta ngồi chúng ta tu tập ngồi giữ tâm thanh thản hoặc là nhiếp tâm trong hơi thở, hoặc là đi Thân Hành Niệm, hoặc là đi Chánh Niệm Tỉnh Giác. Còn ban ngày thì chúng ta dồn hết cái công phu chúng ta vào cái Định Vô Lậu chúng ta triển khai, từ những cái bài, thí dụ như bây giờ cái bài mới. Sau khi làm cái bài mới thì chúng ta nghỉ một chút xíu rồi thì mình trở lại, mình

trở lại đọc lại cái bài cũ để cho mình thấy chỗ nào còn thiếu sót, còn cần thêm thì mình thêm, và đồng thời triển khai trên cái sự hiểu biết của mình đầy đủ hơn, và biến mình trở thành cái ngòi bút sắc bén sau này. Cái lý luận của mình nó bắt đầu nó khởi sắc lý luận của mình sắc bén hơn. Đồng thời những câu cú của mình bắt đầu từ trước thì nó luộm thuộm, nhưng mà sau này nó sẽ gọn gàng hơn và mỗi lần được Thầy chỉnh sửa thì Thầy cũng khéo nhắc nhở ở trên cái vấn đề viết của mình thì nó không còn luộm thuộm nữa. Đồng thời nói chung thì chúng ta viết thì cái bản thảo và đồng thời mới đầu thì chúng ta nó còn luộm thuộm, nó còn nhiều cái lỗi văn nói của chúng ta nó còn thừa chữ, thừa này kia nhiều lắm, cho nên khi đọc một lần thì chúng ta chưa có quét sạch hết những cái luộm thuộm này đâu. Rồi lần thứ hai, lần thứ ba thì cuối cùng chúng ta sẽ thấy những cái lời mà chúng ta viết nó gọn và nó đầy đủ hơn, nó tròn vẹn hơn. Nhất là chúng ta có trình độ kiến thức học. Nếu mà chúng ta học được lớp 12 thì cái trình độ kiến thức của chúng ta nó tạm đủ. Còn nếu nó thấp quá thì chúng ta cũng khó. Nhưng mà lần lượt rồi thì Thầy cũng sẽ giúp đỡ mấy

con, hướng dẫn mấy con để mấy con viết tốt được chứ không có sao, đừng sợ. Bây giờ cứ viết, cái ý của mình thế nào cứ viết, đừng có ngại ngừng tôi viết không được. Các con cứ nghĩ sao mấy con viết, rồi lần lượt từ đó những cái điều kiện sau này Thầy trò còn gặp nhau Thầy sẽ hướng dẫn cho từng câu cú, cách thức để mà chúng ta bỏ cái gì. Tại sao những cái từ đó phải bỏ, những cái từ đó lại lấy. Nhiều khi chúng ta viết là chúng ta cứ viết thôi, nhưng mà khi chúng ta đọc lại, chúng ta mới gạn lọc lại từng cái từ rồi từng cái dấu phẩy, dấu chấm, chấm phẩy, tất cả mọi cái đều được sự hướng dẫn, rồi trực tiếp để nhắc nhở tại sao mình chấm phẩy và tại sao mình lại phẩy, tại sao lại mình chấm. Thì lúc nào cần chấm than, người ta sẽ hướng dẫn mình lần lượt những cái điều kiện cơ bản của văn phạm. Thì lần lượt mấy con sẽ làm được hết. Chứ mới đầu thì có nhiều người viết thì văn phạm nó luộm thuộm lắm, nhưng mà lần lượt rồi thì sẽ cố gắng khắc phục hơn thì chúng ta cũng sẽ trở thành những cái người viết được chứ không có sao. Đừng có nghĩ là chúng ta viết không được.

Mặc dù có nhiều người nghĩ rằng mình

già rồi thôi học chi cho nó cực. Không phải đâu mấy con, có nhiều người người ta lớn tuổi rồi người ta còn học sinh ngữ đó mấy con. Người ta không có, trong báo chí thì một cái bà đó là 78 tuổi, bà còn đi học sinh ngữ, bà còn đăng ký vô bà học đại học mấy con. Đó thì mấy con thấy cái ham học người ta đến cái mức độ đó, như vậy thì ở đây chúng ta là những cái người mà chúng ta ham tu, mà ham tu thì chúng ta đừng có nghĩ tôi già tôi tu ráng tôi tu, cho tôi ngồi tôi tu tôi để tôi thành Phật. Sự thật không phải điều đó con, thành Phật ở chỗ cái tri kiến của chúng ta mấy con. Cho nên đạo Phật có tri kiến giải thoát, mà đạo Phật là đạo trí tuệ. Cho nên nhờ cái trí tuệ mà chúng ta giải thoát chứ không phải là chúng ta ngồi thiền nhập định như con cóc hay hoặc là như gốc cây đâu. Đừng có hiểu theo cái đạo Phật cái kiểu đó không đúng. Đạo Phật là đạo trí tuệ, mà trí tuệ ở đây là cái tri kiến hiểu biết của chúng ta, làm cho cái tri kiến hiểu biết của chúng ta chúng ta mới giải thoát, mình giải thoát với một con người có đạo đức hẳn hoi. Con người bình thường chứ không phải con người thánh thiện gì đâu. Một con người bình thường mà nó là thánh thiện, bởi vì nó có thí

dụ như nó có Tứ Thần Túc, mà Tứ Thần Túc trong một con người bình thường cho nên nó không có cái gì mà đặc biệt khác hơn cái con người khác. Cho nên đừng nghĩ rằng cái người chứng đạo là cái con người khác. Nó không phải vậy, cho nên chúng ta phải hiểu, phải hiểu cái con người của Đạo Phật mà tu là một con người bình thường nhưng nó rất là siêu việt. Nó không bị chướng ngại, nó không bị ác pháp tác động vào nó được. Cho nên nó phải đầy đủ những cái tri kiến, nó đầy đủ được cái nội lực của nó. Nếu mà tri kiến của chúng ta mà có thì cái tri kiến đó áp dụng vào cái sự giải thoát, làm cho tâm chúng ta ly dục ly ác pháp. Cho nên chúng ta mới có nội lực. Còn nếu chúng ta không có tri kiến thì chúng ta bị ức chế cho nên chúng ta thành cái thiên tướng, thiên sai, nó không đúng.

Cho nên ở đây Thầy nói như vậy để thấy rõ con đường của Đạo Phật hoàn toàn nó đi từ cái chỗ mà hiểu biết của chúng ta đi vào cái sự giải thoát. Chứ không phải là thiếu sự hiểu biết mà giải thoát được. Cho nên không thể nào đạo Phật mà nói là tu dốt được. Không có đòi hỏi cái sự tu dốt được, nó đòi hỏi chúng ta phải có sự hiểu biết rõ

ràng, cho nên chúng ta đi vào cái Bát Chánh Đạo chúng ta thấy rõ ràng cái chân lý thứ tư của đạo Phật là Đạo Đế, mà Đạo Đế thì chúng ta thấy từ Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Nghiệp tất cả những cái chánh này đều chứng tỏ là nó ở trên cái tri kiến của chúng ta, nó ở trên cái sự hiểu biết của chúng ta. Nó chánh thì nó phải có sự hiểu biết, cho nên chúng ta hiểu biết chúng ta mới nói được cái ngôn ngữ nó ái ngữ, mà không hiểu biết thì chúng ta nó ác ngữ, nó không có ái ngữ được. Mà nó hiểu biết thì nó mới có Chánh Nghiệp. Mà nó hiểu biết nó mới sống ở trong cái Chánh Mạng, các con thấy nó rõ ràng chứ; nó hiểu biết nó mới có cái Chánh tư duy chứ; nó hiểu biết nó mới thấy mọi vật là đúng như thật chứ, còn nếu mà không thì nó mới thấy ảo tưởng, nó mới thấy mờ mịt đó là cái hiểu biết, mà nó hiểu biết nó mới có trí tuệ, cái hiểu biết của chúng ta. Cho nên vì vậy mà đi ra khỏi cái đạo Phật thì chúng ta ngồi Thiền mà ức chế tâm không có cho phân biệt suy nghĩ điều gì đó, đó là chúng ta đã tu sai đạo Phật, không đúng. Bởi vì Bát Chánh Đạo nó xác định được cái nghĩa của nó rồi. Chánh định thì lúc bấy giờ cuối cùng thì chúng ta có đủ

Thần Túc, cho nên nó ngồi yên một tháng, hai tháng rất dễ dàng, vì đó là cái đạo lực của chúng ta có rồi.

Còn bây giờ chúng ta là con người sống bình thường như mọi người, có khác gì đâu. Nhưng mà Định, cái Định đâu phải là cần thiết. Cho nên cái lớp Chánh Định là cái lớp thứ tám để chúng ta nói lên cái đạo lực của chúng ta làm chủ được sinh, già bệnh chết của chúng ta thôi chứ không phải là để chúng ta ngồi đó như con cóc hoặc là ngồi đó nhịn ăn sáu, bảy tháng. Đó là cái sai, cho nên ở đây người ta hiểu lầm Phật giáo một cách rất là lệch lạc. Trong khi triển khai cái tri kiến của chúng ta thì không triển khai mà lại triển khai cái thiên định điên khùng, ai cũng tu một cách rất là điên khùng như vậy, làm sao làm cho chúng ta mất đi con người của chúng ta. Một con người rất là bình thường mà rất là siêu việt. Cho nên ở đây từ cái chỗ tri kiến hiểu biết của mấy con rồi thì nó bắt đầu mấy con hiểu biết cái điều đó làm sao mấy con làm cái điều ác đó. Cũng như bây giờ mấy con biết thực phẩm mà nó còn tham ăn nữa. Thực phẩm là bất tịnh mà bây giờ còn tham ăn nữa để làm gì? Chẳng hạn như bây giờ mấy con biết rằng cái thân

này là bất tịnh này, cái thân này là dơ bẩn này, biết rất rõ ràng cụ thể vậy mà còn tham dục để làm gì đây. Do không tham dục thì làm sao mà mấy con có những cái ái kiết sử, những cái điều kiện. Cho nên sắc dục nó rất nguy hiểm nó là con đường sinh tử. Mà bây giờ chúng ta biết rằng cái thân này bất tịnh, chúng ta đâu còn tham đắm nó nữa. Mà bất tịnh như thật, chứ đâu phải là bất tịnh sơ sơ. Cho nên vì vậy khi mà chúng ta quán thấy rõ ràng sự thật thì chúng ta nhàm chán, chúng ta ghê gớm cái thân chúng ta vô cùng mà còn chỗ nào mà chúng ta lại ham thích sắc dục nữa. Đó là những cái điều như thật. Đó bằng cái tri kiến, bằng cái sự hiểu biết. Cho nên sự hiểu biết của chúng ta nó sẽ ngăn chặn được những cái ác pháp, nó làm cho chúng ta được giải thoát hoàn toàn do cái sự hiểu biết đó.

Vậy thì sự tu học theo đạo Phật tại sao chúng ta không khai triển cái sự hiểu biết, mà khai triển cái sự hiểu biết đó bằng cái con đường đúng đắn mà Phật đã dạy cho chúng ta chúng ta tu. Các con thấy đức Phật đã vạch cho chúng ta rõ ràng mà. Bây giờ nói Tứ Vô Lượng Tâm thì đức Phật cũng dạy cho chúng ta Tứ Vô Lượng Tâm là như thế

nào, tâm từ, tâm bi nó ở chỗ nào thì chúng ta phải hiểu biết nó ở vị trí gì để cho chúng ta hiểu biết để mà chúng ta triển khai nó. Rồi tâm hỉ, tâm xả thì chúng ta biết nó ở cái vị trí nào để mà chúng ta triển khai cho đúng. Chứ ai cũng nói xả được, ai cũng nói hỉ được, nhưng mà cái hỉ đó nằm ở chỗ nào, mà cái xả nó nằm ở đâu. Cho nên chúng ta sẽ bị lầm lạc, sẽ bị kiến giải tưởng giải nó mất đi không có đúng, mà không đúng thì nó không có sai, nó không như thật pháp của Phật. Do đó làm tâm chúng ta khó có cái sự giải thoát được. Cho nên ở đây chúng ta học đúng, làm đúng thì chúng ta sẽ được giải thoát, nói đúng. Còn những cái bài nào mà không đúng thì Thầy sẽ cho làm lại, chứ không được đọc. Đọc không đúng rồi diễn cái sai của người khác cho mình sao. Cho nên những cái bài nào đúng thì được đọc, những cái bài nào không đúng thì chúng ta chỉnh lại giúp cho cái người mà viết sai đó họ viết lại cho đúng.

Thí dụ như bây giờ cái bài nói về tâm từ, mà các con cứ nói tâm bi ở trong đó không thì cứ đọc tâm bi không thì nó trật. Mấy con cứ nghĩ, từ cái chỗ tâm từ mà mấy con lại hiểu qua tâm bi, rồi từ tâm bi mấy con hiểu

tâm từ, biến dần mấy con lộn xộn như vậy thì mấy cái bài đó như vậy thì không được đâu, không được đọc làm cho mấy con bị lệch lạc, để từ cái bài mấy con viết đúng thì Thầy sẽ đưa ra. Còn đây là tâm từ, thì do đó thì những cái bài đó được đọc chúng ta nghe tất cả những cái này là tâm từ. Do đó những cái hiện tượng, những cái sự kiện mà xảy ra thì đây là tâm từ. Còn cái tâm bi thì mấy con sẽ biết là cái tâm bi. Như vậy là mình học đúng và hiểu đúng, cho nên tâm mình nó sẽ ngăn ác diệt ác hoàn toàn nó sẽ ly dục ly ác pháp nó hoàn toàn được giải thoát.

Đó thì hôm nay mấy con được nghe, được thu thập những cái điều kiện mà học hiểu. Vậy thì bây giờ còn hỏi gì Thầy thêm nữa không, Thầy sẽ lần lượt Thầy sắp xếp để mà trong cái buổi mà thưa hỏi, nhiều khi chúng ta hỏi linh tinh mà chúng ta không thấy. Nhiều khi chúng ta đem cái chuyện tình cảm chúng ta đâu đâu mà chúng ta lại đem vào cái lớp học chúng ta làm mất thì giờ rất lớn. Nào là kể chuyện chồng con của mình, nào là kể chuyện đánh lộn, đánh lạo, nào là kể chuyện ở tù đâu không à, cho nên nó tầm lum đủ thứ. Cái chuyện nó không đáng mấy con cũng đưa ra mà hỏi, thay vì

mấy con phải xoáy vào một cái câu hỏi của cái phương pháp tu. Thí dụ như bây giờ về Định Vô Lậu mà nói về cái tâm từ, thì mấy con cứ hỏi ngay cái tâm từ. Bây giờ cái tâm từ con hiểu nó như vậy là con hiểu như vậy có đúng hay sai, để mà thầy xác định có đúng, sai để mình về làm cho đúng. Và đồng thời bây giờ là con tu như vậy, buổi tối này con tu như vậy, con gặp cái trường hợp như vậy đó, nó có như thế nào, cái trạng thái như vậy thì báo cho Thầy những cái điều kiện đó, cái buổi học của mình nó lợi ích là đừng có đem chuyện tình cảm, tâm tình của mình ở đâu mình đem vô đây mình nói chuyện thì thật ra buộc lòng người ta phải ngồi nghe tất cả những cái tâm tình. Sự thật ra Thầy là người lắng nghe những cái đau khổ đó để an ủi mấy con, mà bắt mọi người ở đây mà ngồi nghe cái tâm lý tình cảm của mấy con thì rất tội. Cho nên vì vậy Thầy mong rằng là đem cái chuyện của cái lớp học của mình mà đem ngay, xoáy ngay vào cái đề tài học tu của mình đây mà hỏi. Thì cái này nó hay, chứ không khéo mấy con đem cái chuyện gia đình, cái chuyện tình cảm hỏi Thầy, chuyện nhân quả lung tung thì nó không có lợi ích, nó mất thì giờ rất lớn.

Ông A Nan đi kinh hành suốt đêm mà chứng đạo đó là đi pháp Thân Hành Niệm, là sau khi Tứ Niệm Xứ đã sung mãn, nghĩa là ông A Nan tu tập thấy mà sung mãn Tứ Niệm Xứ, tức là tâm thanh thản an lạc vô sự, tức là ông ly dục, ly ác pháp hoàn toàn rồi. Nhưng mà vì chưa có đủ Tứ Thần Túc cho nên người ta chê ông là chưa có chứng đạo. Thật sự ra thì ông A Nan ông là một cái người đa văn, Phật nói đâu thì ông hiểu, cho nên cái tri kiến ông nó ly dục ly ác pháp rất nhiều, cho nên về vấn đề mà Tứ Niệm Xứ thì ông thanh thản rất dễ dàng. Cho nên vì vậy mà cái phương pháp tự kỷ ám thị nó thiếu cái lực, cho nên vì vậy mà một đêm mà ông đi kinh hành mà gọi là đi kinh hành tức là đi pháp Thân Hành Niệm cho nên đọc cái bài pháp Thân Hành Niệm chúng ta thấy nó có mười Như Lai lực cho nên nó thực hiện được Tứ Thần Túc ở trong cái pháp đó. Mà trong khi ông A Nan ly dục ly ác pháp hoàn toàn rồi. Cho nên nó không bị tướng, còn chúng ta bây giờ mà đi một đêm đó chắc chắn là nó bị tướng, còn không ấy là nó bị thọ hành, nó bị thọ hành tức là tướng hành đó, nó làm cho chúng ta đau nhức chân hoặc là bắp chân này nó cứng sang lên, đi hết muốn nổi, một

đem đi là như vậy chưa biết chừng nó phát bệnh nữa là khác. Cho nên nó không thành tựu. Còn ông A Nan ông đi là tại vì tâm ông thanh tịnh rồi, ông ly dục ly ác pháp. Bởi vì con người đa văn như ông A Nan là tri kiến của ông rất là đầy đủ, mà được gần bên Phật nữa cho nên vì vậy mà mỗi bài kinh nào mà ông A Nan không nghe thì ông có xin đức Phật là đức Phật phải thuật lại cho ông nghe cái bài kinh đó. Ông xin Phật trước khi ông làm thị giả, cho nên những cái gì mà đức Phật thuyết thì ông đều nắm vững ở trong đầu óc của ông hết rồi cho nên cái tri kiến của ông rất tốt, do đó về cái tâm mà ly dục ly ác pháp thì nhờ cái tri kiến đó mà ông xả, vì vậy mà gọi là Tứ Niệm Xứ ông sung mãn được rồi, ông thanh thản được rồi. Ông không còn bị vướng mắc, ông không còn bị lậu hoặc nữa rồi. Cho nên vì vậy mà khi mà kết tập kinh sách ông Ca Diếp không cho ông vào, cho nên ông tức ông đi một đêm Thân Hành Niệm không, cho nên nói ông A Na đi một đêm, đi kinh hành một đêm mà chứng đạo, sáng hôm sau cái hang mà Thất Liệp mà chỗ kết tập kinh người ta đóng cửa đâu có cho ông vô đâu, ông chui qua đá ông đi vô luôn. Thành ra ở trong đó đã biết là

ông A Nan đã chứng đạo, kêu ông lên để mà ông kết tập kinh. Ông lên ông đọc kinh của Phật những cái lời của Phật thuyết, đó là cái câu chuyện nói như vậy. Nhưng mà Thầy biết ông A Nan là người đa văn, nghĩa là ông như cái máy cassette, kêu là máy cassette ăn cơm đó tức là nghe rồi là ông nhớ rồi, ông A Nan ngày xưa là đầu óc ông rất là thông minh. Do đó mà kết tập kinh sách đều là nhờ cái phần ông A Nan đọc trở lại rất nhiều kinh. Cho nên hôm nay con hỏi ông A Nan tu pháp gì mà chứng đạo. Sự thật ra theo cái truyền thuyết thì ông đi kinh hành một đêm mà chứng đạo. Là tại vì nó chưa có đủ Tứ Thần Túc chứ tâm ông thì nó ly dục ly ác pháp hoàn toàn rồi, bởi vì cái tri kiến đó, cái tri kiến của ông A Nan đã ly dục ly ác pháp, không có ác pháp nào tác động được ông đâu. Bởi vì cái hiểu biết đó nó làm sao mà làm cho ông chướng ngại, cho nên ông thường ở trong bất động tâm.

Trong thời đức Phật còn sống, nhưng khi đức Phật mất ông còn cái tình cảm đối với đức Phật rất lớn cho nên ông không bình tĩnh ông khóc đó, các con biết, vì vậy ông chưa có đủ đạo lực, cho nên nó còn những cái vi tế. Cho nên cuối cùng mà Phật mất

rồi thì trong khi đó ông chỉ còn có đi pháp Thân hành niệm mà ông dẹp những cái vi tế đó, cuối cùng thì ông đã có đủ Tứ Thần Túc. Chứ nếu mà ông Phật chết mà ông không khóc thì chắc ông đủ Tứ Thần Túc rồi, cho nên khỏi phải đi kinh hành. Con hiểu cái hiện tượng đó mình phải biết rằng nó còn cái vi tế, cái vi tế xúc động, cái vi tế tình cảm của con người, cho nên nó đã lưu. Nhưng mà trong khi đó nó chưa hoàn toàn, chưa thực, cho nên một đêm mà đi 58:31 đó là một đêm Pháp Thân Hành Niệm nó trở thành cái đạo lực của nó tức là pháp Như Lý Tác Ý. Con thầy đi từng hành động là phải tác ý, nó thành một cái lệnh, tức là Dục Như Ý Túc đó, cho nên cái sự tu tập nó đúng cách. Bây giờ thí dụ mấy con tu tập mấy con dùng cái tri kiến của mấy con mà mấy con xả tâm mấy con chưa thấy đủ cái đạo lực tâm thanh thân, an lạc vô sự sao nó không kéo dài được 12 tiếng đồng hồ được thì bắt đầu mấy con ôm pháp thân hành niệm được mấy con tu nó không bao giờ có niệm xen vô được đâu, nó như bánh xe kiên cố, như căn cứ địa rồi, nó không có cái niệm nào xen vô được hết cho nên những cái vi tế bị nó cán nát hết. Cho nên cuối cùng nó tạo thành cái

đạo lực của chúng ta, cái phương pháp. Mà trong khi chúng ta đã hoàn tất được cái tri kiến giải thoát, cho nên không ác pháp tác động được đó thì hôm nay mấy con hiểu biết được.

Còn ai hỏi gì Thầy nữa không con.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy hỏi nầy Thầy có giảng là cái tác ý để mà ly dục ly ác pháp hay là tác ý trị bệnh, sau đó mình an trú, an trú trong hơi thở hay là an trú trong tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Mọi lần Thầy có dạy an trú trong hơi thở.

[Trưởng lão]: Đây nó có hai phần rất rõ ràng. Một cái người tu về Định Niệm hơi Thở thì như Thầy đã dạy đó, mấy con nhiếp tâm và an trú, cái mục đích nhiếp tâm và an trú tâm để làm gì. Cái mục đích nhiếp tâm và an trú tâm để cho đó là cái điểm tựa chúng ta trú vào đó để đẩy lui bệnh, đẩy lui cái bệnh khổ trên thân của chúng ta, mà bây giờ chúng ta còn một cái điểm nữa, còn một cái điểm nữa để an trú đó là cái điểm thanh thân, an lạc, vô sự. Nó hai cái điểm mà, bây giờ chúng ta nương cánh tay đưa ra, đưa vô, nương cái bước đi, chúng ta đi 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 cái bước đi của chúng ta, đó là cái

Chánh Niệm của cái thân hành của chúng ta, và đồng thời cái hơi thở của chúng ta hít vô, hít ra đó là cái thân hành nội. Và đưa tay ra vô, và cái bước đi đó là thân hành ngoại, đó là cái chỗ an trú của chúng ta, chúng ta an trú vào chỗ đó. Cho nên nhiếp tâm vào cái hành động đó rồi an trú trong đó, đó là một chỗ an trú. Bây giờ chúng ta còn một cái chỗ an trú nữa cho nên chúng ta không an trú chỗ đó mà chúng ta an trú chỗ thanh thân, an lạc, vô sự.

Đó bây giờ Thầy nhắc thế này này, Thầy muốn đẩy lui cái cảm thọ của Thầy mà Thầy không cần cái thân hành của Thầy, mà Thầy chỉ cần tựa vào cái chỗ thanh thân, an lạc, vô sự của Thầy, cái trạng thái tâm của Thầy, Thầy nói: “Thọ là vô thường, cái đầu này phải đi đi, không có được ở đây nữa, cái thân này không có được đâu nữa”. Thầy chỉ tác ý như vậy rồi Thầy bảo: tâm phải thanh thân, an lạc, vô sự. rồi Thầy ở trong cái trạng thái nhiếp tâm thanh thân, an lạc, vô sự đó, thì cái bệnh của Thầy nó cũng hết. Cho nên vì vậy mà trong cái Định Niệm Hơi Thở về cái thân hành nội hay ngoại thì đức Phật cũng có dạy chúng ta những cái đề mục. Ví dụ như tâm mình tham sân, mình đang sân thì

đức Phật có dạy: quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra. Cái tác ý ly sân là cái phương pháp tác ý mà cái an trú là an trú trong hơi thở tôi biết hơi thở ra, tôi biết tôi thở vô, đó là an trú. Còn bây giờ mình không sử dụng cái thân hành, mà mình sử dụng cái chân lý, tức là cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự. Cái chân lý thanh thản, an lạc, vô sự đó thì bắt đầu chúng ta cũng tác ý, thí dụ như bây giờ tâm chúng ta đang sân thì chúng ta tác ý ngay liền, thay vì mình nói: “Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”. Thì mình nói cái tâm sân này phải đi, ở đây không phải là chỗ cái tâm sân này, thì mình nói như vậy thì mình tác ý tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì mình giữ gìn cái tâm thanh thản, an lạc vô sự. Thì cái tâm sân nó cũng lui đi. Đó là những cái phương pháp để mình an trú, cho nên nó có hai chỗ an trú mấy con, người ta an trú vào Tứ Niệm Xứ, cái trạng thái của Tứ Niệm Xứ là thanh thản, an lạc, vô sự. Còn cái trạng thái mà thân hành thì đó là hơi thở, đó là cái hành động của tay và cái hành động của chân, đó là cái hành động mình nhiếp tâm an trú, đó là nó có hai chỗ nhiếp tâm an trú. Cho nên chúng ta muốn sử dụng chỗ

nào cũng được, chứ không phải luôn luôn lúc nào cũng sử dụng cái hơi thở. Luôn luôn lúc nào cũng sử dụng cái bước đi của mình, theo cái cánh tay của mình, cái hành động của thân. Mà mình không có sử dụng được cái trạng thái thanh thân, an lạc vô sự. Đó là cái chỗ chúng ta tu tập.

Thầy xin tiếp để chúng ta biết cái chỗ trú, bây giờ chúng ta nương cái chỗ hơi thở không được, mà nương cái cánh tay không được thì chúng ta nương cái trạng thái bất động của chúng ta thanh thân, an lạc, vô sự. Chúng ta cũng đẩy lui được cái cảm thọ, những đau khổ trên thân tâm của chúng ta. Riêng Phật pháp trang bị cho chúng ta đầy đủ hết rồi, chỉ có chúng ta chưa biết mà thôi, chứ nếu mà chúng ta biết thì chúng ta sẽ làm chủ được một cách dễ dàng.

Cho nên mỗi cái tâm của chúng ta thí dụ như bây giờ đặt thành vấn đề như bây giờ cái tâm của chúng ta đang tuôn trào mà chúng ta biết tuôn trào rồi nó sẽ hết thì chúng ta cứ để nó tuôn trào đừng có ngăn chặn nó. Còn nếu chúng ta biết chắc chắn là nó tuôn trào là nó chưa hết đâu, nó sẽ tuôn trào nó sẽ làm động chúng ta thì chúng ta cũng có những cái phương pháp để chúng ta

ngăn chặn cái tuôn trào đó. Thí dụ như tâm chúng ta đang tuôn trào nó động mình nhắc, tâm phải dừng lại, không có được tuôn trào ra nữa, mình tác ý nó thế, bảo nó đừng có tuôn trào lại nữa, rồi bắt đầu bảo: “An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra” hoặc là “tâm không được tuôn trào nữa phải ở trong thanh thân an lạc, vô sự phải thanh thân, an lạc, vô sự” tâm phải thanh thân an lạc vô sự thì bắt đầu mình quan sát lại, mình nhìn lại, quay cái tâm mình nhìn lại cái thân mình tức là nó quan sát Tứ Niệm Xứ trong đó, thì nó thanh thân, an lạc vô sự ngay liền tức khắc. Thì như vậy là cái tuôn trào của cái tâm của mình nó sẽ dừng lại, nếu nó không dừng lại thì tác ý nữa, tâm tuôn trào dừng lại không được tuôn ra nữa, chỉ còn biết thanh thân an lạc, vô sự rồi bắt đầu đó mình quay cái nhận xét, cái cảm nhận mình nhìn lại cái tâm của mình hay cái thân của mình thì lúc bấy giờ mình nhìn lại nó thì cái tuôn trào nó phải dừng lại.

I 76-(LCK-073B)

***Tứ Vô Lượng Tâm**

*** Vấn đạo tâm từ tâm bi**

---->❖<----

Ở đây Minh Nhân hỏi Thầy.

Bạch Thầy từ tâm nó có một nhóm sáu mục.

1. Là Đức thương mình.
2. Là Đức thương người.
3. Là Đức thương động vật.
4. Là Đức thương loài thảo mộc.
5. Là Đức thương thiên nhiên.
6. Kết luận sự ích lợi của Đức Từ Tâm.

Hỏi: Vậy bài tâm Từ bắt buộc phải kể hết sáu đề mục phải không thưa Thầy? Xin Thầy từ bi chỉ dạy!

[Trưởng lão]: Con chỉ bắt đầu con làm xong con sẽ làm cái bài Đức thương mình trước, chứ không phải làm luôn một lượt, con làm luôn một lượt nhiều lắm. Thầy đọc

Thầy cũng ngán lắm, thà là từng cái đức. Bây giờ là Đức thương mình trước, kể đó Đức thương người, rồi Đức thương loài động vật, Đức thương loài thảo mộc, Đức thương thiên nhiên, rồi cái kết luận của Đức thương thiên nhiên này nó ở trong đó nó có cái bài vệ sinh đó con, nghĩa là mình thương thiên nhiên thì đừng có làm ô nhiễm môi trường sống, những cái bài vệ sinh trong đó, cho nên những cái điều mà chúng ta học nó lợi ích cho đời lắm, nó đem lại sự lợi ích rất lớn.

[Tu sinh]: Mỗi một bài như vậy thì có ích lợi của nó?

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên là có chứ con, tại vì sự ích lợi của mỗi bài tức là mỗi một cái bài con đều có cái sự kết luận của nó mà. Ví dụ như Đức thương mình thì nó có sự ích lợi nào? thì con viết cái bài đó thì nó thì nó phải có cái kết luận của cái bài đó thì qua cái bài khác thì nó có cái kết luận của cái bài khác. Ví dụ như bây giờ Đức thương mình, rồi nó có cái kết luận và nó có cái sự lợi ích khi mình thương mình, rồi thương người nó cũng có cái kết luận của nó để nó xác định rõ được cái lợi ích của thương người nó như thế nào, cho mình và cho người nó như thế

nào? Rồi thương loài động vật, thương loài thảo mộc, đều là có sự lợi ích cả. Bởi vì đạo Phật mà, có cái gì mà không lợi ích, thì con viết như vậy thì nó sẽ không sai. Và đồng thời thì mỗi bài thì nó bốn trang hay là hai trang cũng đều được hết, chứ không phải cần là cần phải đòi hỏi nhưng mà viết nó rõ ràng cụ thể. Nhiều khi chúng ta viết nhiều mà nó lại không đi vào sát cái đề tài của mình viết, rồi nó trệch cái pháp đi.

Và đồng thời cái hay nhất là khi mà viết cái Đức thương mình thì mình đưa ra một cái mẫu chuyện nào đó nó cụ thể gây cho người ta nó không có nhàm, chứ không khéo cứ đọc lý luận không nó nhàm lắm. Nó làm cho người ta nó bắt buộc nó nhàm, còn có cái mẫu chuyện gì đó làm cho người ta theo dõi câu chuyện của mẫu chuyện đó làm cho người ta biết cởi mở hơn một chút. Thoải mái hơn một chút, và đồng thời luận thì người ta thấy cái này đúng quá, qua cái mẫu chuyện đó thì nó hay hơn, cho nên nó khéo léo mà khi viết những cái bài đó thì mấy con khéo léo. Làm sao có cái mẫu chuyện rất thực tế để đưa vào thì rất hay. Khéo léo như vậy thì mấy cái bài của mấy con sống động, tại vì nó cái mẫu chuyện nó sống động

cái bài viết của mình. Còn nếu không cái bài mà lý luận đó thì nó khô khan, mình lý luận không thì nó khô khan. Mình đưa thêm những cái mẫu chuyện ngắn gọn, nhẹ nhàng mà nó sống động được cái bài viết của mình. Thì Thầy góp ý cho mấy con.

Như vậy thì mấy cái mục này thì mấy con đã ghi như vậy thì mấy con sẽ đi vào tâm bài, đừng có đi ra ngoài cái dàn bài này, đừng có ra ngoài những cái đề mục này. Mấy con sẽ viết cái bài Đức Từ Tâm của mấy con nó không sai. Và sau khi mà Đức Bi Tâm thì mấy con cũng dựa vào cái dàn bài này thì nó không sai, cái đối tượng nó khác. Cái đối tượng của bi khác mà cái đối tượng của từ nó khác nhau, những cái đối tượng.

Trong câu hỏi của con có hỏi Thầy như thế này. Hỏi: Theo con hiểu từ tâm là thương yêu, bi tâm là thương xót, từ tâm là chủ động để ngăn ngừa, bi tâm là sự việc có đau khổ đã xảy ra.

[Trưởng lão]: Cái chỗ bi tâm này thì con thêm một cái chút nữa, từ tâm thì con nói đúng rồi. Và từ tâm là thương yêu đúng rồi, bi tâm là thương xót đúng rồi. Từ Tâm là chủ động để ngăn ngừa, đúng. Còn bi tâm

là sự việc nó đau khổ đã xảy ra, nhưng ở đây con phải thêm cái hành động để mà cứu khổ. Trước cái cảnh khổ của người khác đó. Thì mình cứu khổ họ, mình làm cái công việc mà cứu khổ họ nó thực hiện nói lên cái lòng bi tâm chứ không phải bi mình ngồi đó mình thấy người ta đau bệnh hoặc tai nạn mình ngồi đó mình ôm mình khóc mình nức nở thì nó không phải. Cái đó nó nằm ở trong cái thất tình, mà nói lên cái hành động bây giờ thấy người ta bị tai nạn giao thông, người ta nằm người ta lăn lộn như vậy đó mình ôm, mình vác người ta hoặc là mình ẵm người ta chạy tới bệnh viện mình cứu người ta cho người ta cầm máu hoặc mình lại mình băng bó này này kia mình băng bó những cái vết thương của họ, rồi mình đem nhà thương thì cái hành động đó gọi là hành động bi tâm. Cái hành động đó chứ không phải ngồi đây mà khóc sụt mướt là bi tâm. Nhiều khi người ta nói chữ bi chắc chắn là bi ai rồi, bi ai chắc chắn là mình thấy ai đó rồi mình ngồi đó mình khóc, không phải, cái hành động đó là cái hành động bi.

Còn cái hành động từ là mình ngăn ngừa là mình bước đây mình nhìn trước, nhìn sau nếu không mình đạp chết kiến

trùng gọi là ngăn ngừa. Mình không có đạp trên cỏ, trên cây mình tránh những cái điều kiện, ngăn ngừa trước. Mình ngăn ngừa từng cái lời nói để cho nó không có nói cái lời thô lỗ làm cho người khác bực mình, làm cho người khác khổ đó là mình ngăn ngừa, tức là từ tâm. Cái ngăn ngừa đó đó là Từ, chứ không phải từ là tôi ngồi đó tôi thương yêu, tôi thương yêu, cứ ngồi nói tôi thương yêu mà tôi không ngăn ngừa gì hết thì cũng như không. Các con hiểu không? Cái hành động đó nó chứng minh cho cái lòng Từ, còn mình không có cái hành động mà nói tôi thương yêu, tôi thương yêu thì nó rơm ròi tức là chỉ danh từ. Cho nên vì vậy mà cái hành động mà chúng ta sóc sóc, cái người đang bị tai nạn đó, chúng ta an ủi họ, chúng ta làm cho họ giảm bớt cái sự đau khổ đó đó, thì đó là lòng bi. Mấy con hiểu điều đó. Chứ không phải Bi cứ ngồi tôi khóc lóc, tôi rên rĩ thì Bi không phải. Cái chuyện đó là cái chuyện thất tình lục dục, chứ không phải là cái chuyện của cái người tu. Người tu là cái người ta xông pha vô cái chuyện thấy người ta đau khổ người ta xông pha vô. Thấy cái người đó câu con cá, con cá giãy giụa vô đó, đau đớn con cá đó thì chúng ta xin, cho tôi

mua con cá này đi. Anh bán cho tôi mua con cá này, tôi thấy con cá này tôi thấy thương, anh bán cho tôi. Thì cái lòng bi của chúng ta là thấy con vật nó bị đau khổ, nó bị mắc câu vậy đó chúng ta mua chúng ta đem thả nó, đó là lòng bi.

Cho nên cái người phóng sanh là cái người thực hiện lòng Bi. Thấy người ta bắt chim người ta nhốt lồng mình mua mình thả ra đó, đó là lòng bi. Đó là cách thức, còn mình đi kiếm sai, mình gặp mà mình như vậy là lòng bi của mình thực hiện. Cho nên mình phải biết phân biệt cái đó là lòng Bi của mình. Cái lòng từ nó chỗ nào mà cái lòng bi nó chỗ nào? Cho nên Thầy muốn nói cái hành động đó chứ không phải đạo Phật ngồi đó mà khóc sụt mướt, gọi là bi. Mình khóc sụt mướt không phải, phải hiểu, hiểu cho rõ ràng. Cho nên ở chỗ Bi là sự việc có sự đau khổ thì đối tượng mình có sự đau khổ, hoặc là bản thân mình bi với thân mình, thân mình có đau khổ thì mình giúp nó như thế nào cho nó hết đau khổ, hoặc đi nhà thương uống thuốc, hoặc là mình dùng phương pháp mình trị, thì cái hành động mình dùng phương pháp trị đó là cái tâm bi.

Cũng như Thầy Chân Thành vì cái tay nó rút, nó bị bán thân như vậy, nó rút như vậy. Thầy sử dụng cái pháp đó là bi với thầy đó. Cái hành động đó mấy con sẽ thuật lại cái chuyện đó để người ta hiểu cái tâm bi chứ không phải tôi bi rồi tôi ngồi tôi khóc cái thân của tôi: trời ơi bây giờ nó bán thân như thế này, tôi khổ quá trời quá đất, cứ khóc lóc như vậy nó không phải Bi đâu, nó bi nó bị lụy, thất tình lụy dục. Giải thích để cho mấy con hiểu để cho mấy con viết cho nó đúng để thực hiện cái lòng bi của mình ở trên cái hành động nào cho nó đúng là bi. Còn cái hành động thất tình lụy dục nó cũng bi đó, mà nó ngồi nó khóc nó hoài không hết, nó đau điếng, nó chết điếng rồi, bây giờ nó không biết tỉnh niệm nữa, bây giờ cha mẹ nó chết nó ngồi đó nó điên lên nó không biết gì hết, nó không giải quyết được gì hết, nó lại Bi điên của nó đó chứ không phải bi. Còn bi của Phật nó tỉnh táo lắm, nó sáng suốt lắm, nó bình tĩnh lắm, nó không có. Nó làm cái hành động của nó nó là bi.

Cho nên cái phần con hiểu về chữ Bi nó chưa đủ. Còn cái phần từ thì nó đúng rồi.

Hỏi: Bạch Thầy! Pháp môn Tứ Niệm

Xứ là nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Còn pháp môn Tứ, Vô, Lượng Tâm là một trong tám pháp độc nhất thì hành động phải Chánh Niệm liên tục để thực hiện Từ tâm.

[Trưởng lão]: Từ Tâm nó không phải Chánh niệm đâu con, mà cái tâm từ là bắt đầu mình tu tập từ bắt đầu đúng là nó Chánh Niệm rồi đó, nhưng mà nó phải đối với ngăn ngừa tất cả những cái sự việc mình sẽ đau khổ thì nó phải là Chánh Niệm rồi. Cho nên nói mình Chánh Niệm liên tục coi chừng mình bị ức chế nữa Thầy sợ mấy con. Chánh Niệm một cách tự nhiên nghĩa là mình đi làm sao cái hành động của mình mình biết mình đi ở trên cái thân hành của mình, mình đưa tay mình biết mình đưa tay, mình nghĩ một cái điều gì mình biết cái sự suy nghĩ đó làm sao mình tập. Cho nên vì vậy mà Chánh Niệm Tỉnh Giác đó thường thường là dạy cho mấy con đi mấy con biết từng bước đi, cảm nhận của mình để cho mình biết từng bước đi Chánh Niệm Tỉnh Giác rồi bắt đầu mấy con tập xa hơn. Mới đầu mấy con tu tập để khi mình đi kinh hành, sau đó mình tu tập trong tất cả các hành động mà cái tâm bi của mình khởi mấy con thấy Tứ Vô Lượng Tâm mà Thầy dạy ở trong Hành Thập Thiện,

Tứ Vô Lượng Tâm đó, mỗi lần mình đi mình tác ý. Coi như là trong cái cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng đó mình muốn làm cái điều gì đều tác ý hết. Ví dụ như lấy nước rửa tay:

“Dĩ thủy tẩy thủ. Đương nguyện chúng sanh”

Lấy nước rửa tay, cầu cho chúng sanh

Thì cái câu Hán, rồi cái câu Việt. “Dĩ Thủy tẩy thủ. Đương nguyện chúng sanh” đó là câu chữ Hán. “Lấy nước rửa tay, cầu cho chúng sanh”. Rửa tay thì mình cũng phải tập tỉnh thức bằng cái Tỳ Ni Nhật Dụng đó mấy con. Đó là cái cuốn Tỳ Ni dạy chúng ta có cái sức tỉnh thức đó. Từ cái hành động nào, tất cả cái hành động nào đều có cái câu đó hết. Lấy nước rửa tay, rửa mặt, súc miệng này, rồi lấy y áo mặc này. Cái gì nó cũng dạy cho mình hết, hành động nào nó cũng dạy hết, đi cầu nó cũng dạy mình đi cầu nữa, mà luôn luôn nhắc nhở là cầu cho chúng sanh hết. Nghĩa tôi đi cầu tôi cũng cầu cho chúng sanh. Cho nên những hành động mà thấy một con kiến hay một con gì rớt dưới cầu, đều lấy tay vớt hết, nó tỉnh táo như vậy đó, nó ở trong cái Tỳ Ni Nhật Dụng nó dạy như vậy. Sau này cái oai nghi tế hạnh nó

sẽ dạy. Thầy lấy cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng mà dạy tỉnh thức của mấy con đó, đó là tỉnh thức chứ không phải là tỉnh thức là mấy con tỉnh thức luôn luôn mấy con tập chẳng đời mất mấy con, mà tỉnh cái kiểu này nó trật, ức chế. Còn tập cái này nó rất tỉnh, tất cả những hành động trong cuộc sống khi nhai mình biết mình nhai, khi ăn mình biết mình ăn, khi uống mình biết mình uống, mình tỉnh thức từng cái uống trong từng cái tâm niệm của mình như cái Tỳ Ni Nhật Dụng nó dạy. Sau này cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng được Thầy triển khai qua cái bộ giới oai nghi tế hạnh đó con, thì mấy con mới biết được cái chỗ mà Phật pháp các tổ cũng chuẩn bị cho mình đầy đủ lắm. Cho nên hiểu một cách mà ấy thì mấy con bị ức chế, mà hiểu đúng thì nó mới đúng. Cho nên những cái phương pháp này sau này được dạy kỹ lưỡng hơn.

Nó là pháp độc nhất, cho nên khi mà thực hiện những cái tâm từ thì bắt đầu người ta dạy cho mấy con nếu mà thực hiện tới chừng mà mấy con áp dụng vào cái tâm Từ. Bây giờ con thích tu cái tâm Từ, thì cái người nào thích tu tâm Từ Thầy sẽ cho vào cái lớp để học Tỳ Ni Nhật Dụng đó con, Thầy sẽ cho mấy con vào cái lớp đó, mỗi mỗi hành

động máy con tập hết. Cho nên vì vậy mấy con ngăn ngừa không bao giờ mấy con phạm phải những cái lỗi làm thiếu cái lòng Từ mấy con đâu. Đó là Thầy hướng dẫn cho mấy con về cái phần tu cái tâm Từ.

Còn cái người tu tâm bi Thầy sẽ hướng dẫn cho tu tâm bi mấy con. Nó có phương pháp hết chứ nó đâu có phải là, bởi vì nó bốn pháp độc nhất để đi đến cửa cánh mà, nếu mà mình thiếu trong một cái mà mình tu tập nó thì mình đâu có đi đến cứu cánh được. Nó không phải chung chung đâu, bây giờ mình mới học cái tri kiến nó thôi chứ chưa phải là mình áp dụng vào cái phương pháp tu.

Hỏi: Hai pháp mình tu tập trung có được không?

Đáp: Không, nó không tu tập trung được con, nhưng mà luôn luôn lúc nào con nhớ con tu tập Tứ Vô Lượng Tâm nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ mấy con. Ngoài Tứ Niệm Xứ làm sao mình lấy cái gì mà tu. Cho nên thân, thọ tâm pháp của mình đều ở trên Tứ Niệm xứ hết, không có cái nào mà không tu. Cho nên mình không áp dụng hai pháp, một pháp lúc thì tôi giữ thanh thân, lúc thì

tôi đi kinh hành tôi giữ tâm từ tôi thì không được, lúc nào tâm từ là từ, mà được ở trên Tứ Niệm Xứ hết. Cũng như Thầy nói mình tu Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ, mình tu Định Niệm trên Tứ Niệm Xứ, Định Niệm Hơi Thở cũng trên Tứ Niệm Xứ; mình tu Chánh Niệm Tỉnh Giác trên Tứ Niệm Xứ; mình tu pháp Thân Hành Niệm trên Tứ Niệm Xứ, toàn bộ trên Tứ Niệm Xứ hết. Tứ Niệm Xứ nó là một cái mặt trận cho nên mình thõ ra thì mình cũng đi trên đó không à chứ không có gì? Bởi vì nó là thân, thọ, tâm, pháp của mình mà chứ đâu có ngoài cái Tứ Niệm Xứ mà được, cho nên nó là cái chiến trận của chúng ta, để mở màn cho một cuộc chiến đấu với giặc sanh tử mà. Cho nên cái bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp của mình là cái trận địa. Cho nên tu cái pháp nào nó cũng ở trên đó hết chứ nó không có gì khác đâu.

Nhưng mà nói tôi tu Tứ Niệm Xứ với Tứ Vô Lượng Tâm tôi kết hợp lại không có được. Bây giờ có thể là Tứ Vô Lượng Tâm có thể kết hợp với Như Lý Tác Ý được, nó phải kết hợp, mà Tứ Vô Lượng Tâm tôi phải kết hợp với Định Vô Lậu, Định Vô Lậu thì nó có nhân quả, nó có thân vô thường rồi, nó có thân bất tịnh rồi thì tôi kết hợp được với

cái Tứ Vô Lượng Tâm được. Nhưng mà kết hợp với cái Tứ Niệm Xứ thì không được bởi vì mình ở trên Tứ Niệm Xứ mà thì còn kết hợp gì? Phải không? Mình ở trên Tứ Niệm Xứ thì không có kết hợp. Bởi vì phải lấy Tứ Niệm xứ làm cái nền tảng để mà tu mà, đâu có còn kết hợp gì được nó. Bây giờ không kết hợp nó cũng phải kết hợp vô à. Cho nên không kết hợp, nó phải nằm trên cái này. Nhưng mà khi tu Tứ Niệm Xứ không phải tu bốn cái nữa tu có một Tứ Niệm Xứ thôi, tu tâm từ hoặc là tu tâm bi, hoặc là tu tâm hỉ hoặc là tu tâm Xả. Tu một cái chứ không có tu hai cái, tu hai cái nó còn lộn xộn lắm tu không có được, lúc thì từ, lúc thì bi, lúc thì hỉ, lúc thì xả nó không có đi sâu. Còn tu cái tâm từ nó giúp cho mấy con tỉnh thức đến cái mức độ cuối cùng của mấy con là nó hoàn toàn nó ly dục ly ác pháp hết, nội cái tâm từ không nó ly dục ly ác pháp. Nghĩa là cái sức tỉnh thức đến nó, bởi vì nó bình tĩnh, nhu nhuyễn dễ sử dụng. Đến khi mà nó tỉnh thức nó không còn ác pháp tác động nó rồi, thì nó nhu nhuyễn nó dễ sử dụng rồi, lúc bấy giờ nó thực hiện Tứ Thần Túc rồi. Nó là một pháp độc nhất, bi nó cũng vậy, hỉ nó cũng vậy, xả nó cũng vậy, nó là một pháp độc

nhất. Bởi vì nó theo cái đặc tướng của mình nghĩa là mình thích nó. Mình thích nó tức là cái đặc tướng của mình mình thích nó.

Thí dụ bây giờ tôi thích tôi tu tâm Từ, rồi tôi thích tôi tu tâm Bi, tôi thích tôi tu tâm Xả. Tại vì cái sở thích của mình mình thích, mình thích cho nên vì vậy mình làm mình thấy thích lắm, mình tu cái đó mình thích lắm. Cái người mà tu cái đó mà thích thì Thầy đưa ra Tỳ Ni Nhật Dụng họ thích lắm. Thấy mỗi hành động họ đều nhắc nhở họ nhắc nhở, tức là từ cái tâm từ đó họ nhắc họ với cái pháp như lý họ kết hợp với pháp như lý cho nên mỗi hành động họ. Thí dụ như trong Tỳ Ni Nhật Dụng nói vậy chứ, thật sự ra cái câu nói “Dĩ thủy tẩy thủ, đương nguyện chúng sanh” (Lấy nước rửa tay, cầu cho chúng sanh). Cái câu nói đó thì mình phân tích ra mình thấy cái pháp nào? Đầu tiên “Dĩ thủy tẩy thủ” là tác ý rồi đó mấy con, phải không? Do đó khi mình tác ý rồi đó thì bắt đầu mình tỉnh thức ở trên cái hành động mình lấy nước mình rửa tay mình. Bởi vì mình đọc rồi thì mình lấy nước mình rửa tay là mình chú ý ở trên cái hành động đó rồi, nó không có còn, bởi vì bây giờ lấy nước ở trong này nó có kiến, có gì thì mình

vớt ra chứ đừng có để mình dỏ đại ra thì không được. Các con thấy không “Di thủy tẩy thủ, đương nguyện chúng sanh” mà, cầu cho chúng sanh được bình an, mà bây giờ chúng sanh nó nằm ở dưới nước lên mà cứ rửa lên thế này nó chết hết thì sao? Cho nên nó không có an được chúng sanh vì vậy mà trong khi tu tập thì mấy con nhớ là khi mà tu tâm Từ là Thầy sẽ dạy, cho nên nó phải tỉnh thức nhưng mà tỉnh thức không khéo thì mấy con không biết cách mấy con cứ tập đi kinh hành xong mấy con tỉnh thức mấy con con ức chế tâm mấy con nó trệch đó. Tôi đi kinh hành tôi tập tỉnh thức tôi biết bước đi tôi cố gắng ức chế không có vọng tưởng, coi chừng mấy con trật búa rồi, nó sai đó. Cho nên ở đây nó phải đi vào cái Tỳ Ni Nhật Dụng kia, cái phương pháp mà tỉnh thức trên tất cả mọi hành động trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta để mà chúng ta khởi tâm từ ngăn ngừa tránh không có giết hại chúng sanh, không có làm đau khổ chúng sanh, đó là cái Tỳ Ni Nhật Dụng rồi. Cho nên mấy con tu tập tỉnh thức là phải tỉnh thức trên Tỳ Ni Nhật Dụng chứ không phải tỉnh thức ở cái chỗ bước đi. Còn cái tỉnh thức kia đi kinh hành là phá hôn trầm

thùy miên. Nó tỉnh thức nhưng mà nó phá hôn trầm thùy miên con, cho nên nó đi từ đó mà nó đi qua cái chỗ pháp Thân Hành Niệm để phá hôn trầm thùy miên chứ không phải cái tỉnh thức của Tứ Vô Lượng Tâm của cái tâm từ. Mấy con coi chừng đó, cho nên ở đây Thầy nhắc nhở khéo léo chứ không khéo mấy con tỉnh thức mấy con tu, ôm cái pháp đi kinh hành suốt đêm chắc là tỉnh thức. À như vậy nó không phải đâu.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! Con muốn hỏi về tâm bi, tâm bi con thấy ví dụ như người cư sĩ, mình có những cái hành động mình giúp ích cho người ta khỏi đau khổ đó là của người cư sĩ. Nhưng mà mình là một người tu sĩ làm sao mình có những cái hành động đó được để mình cứu giúp cho người ta được. Ví dụ như thấy một người tai nạn xe tông hay bị thương tật gì đó, mình đâu thể mình xông xáo mình vô mình giúp cho người ta được? Bây giờ mình ôm pháp độc cư, bây giờ mình thể hiện cái tâm bi thế nào?

[Trưởng lão]: Đối với người tu sĩ mà con thực hiện tâm bi, thì con tu về cái tâm bi thì bất kỳ một cái sự đau khổ vì mọi người

mà nói người cư sĩ làm mà con làm với cái khả năng con làm được. Nghĩa là thấy cái khả năng của một người tu sĩ đang đứng trước một cái đau khổ của người khác, thì cái khả năng con làm được cái gì con làm, cái khả năng đó thôi. Chứ bây giờ tôi không có tiền bạc chắc tôi không. À bây giờ tôi không tiền bạc nhưng mà trước cái tai nạn giao thông cái người này lặn lội như vậy thì tôi mau mau tôi bồng ẵm người này tôi chạy đến nhà thương liền tức khắc à. Tôi đón đường xe tôi kêu dừng lại cho mau, để mà tôi đưa người này đi đến nhà thương cứu cấp họ chứ không thể đẩy tôi chịu không có được đấy là cái lòng bi của tôi, do đó con hành động theo cái kiểu con, rồi tiền bạc thì tính sau. Giờ mấy người làm ơn tôi bây giờ tôi không có tiền bạc thì nhờ cô bác cho tôi một đồng tôi trả tiền xe này. Tức là mình cũng đứng ra cái hành động của mình xin xỏ mà tôi cũng được. Bất kỳ một cái gì đi nữa thì con thực hiện cái tâm bi con. Đừng nghĩ rằng tôi là người tu sĩ tôi phải độc cư, không phải, bây giờ tâm bi tôi không có độc cư nữa mà bây giờ tôi đụng ở đâu mà đau khổ là có tôi đến đó à. Bây giờ người ta đói thì con cũng phải chạy đi đến đó. Bây giờ con không

tiền, nếu mà con có tiền thì con bỏ ra mua bánh mì mà ăn. Bây giờ không tiền tôi chạy đi tôi xin mấy người xung quanh đây, người nào có làm ơn giúp cho tôi thấy cái người này đang đói quá, tội nghiệp quá thì con bây giờ con tu sĩ tu tâm bi, chứ đâu phải cái chỗ mà độc cư con sống để nhiếp tâm vào định đâu. Con hiểu không, cái tâm bi của con phải thực hiện trên cái hành động đó, để nói. Nhưng mà cái hành tâm bi đó để đưa đi đến con cứu cánh giải thoát mà, con hành động hết rồi, bởi vì con cái tâm bi nó khác lắm mấy con. Bởi vì bất kỳ nó không gặp ai đau khổ đâu, gặp ai đau khổ là bất kỳ một cái hành động đó, một cái con kiến bị người khác đi dẫm đạp, nó đi sau nó thấy rồi, nó để con kiến trên tay nó xoa dịu đến khi mà con kiến bò được rồi, đi được rồi nó mới đi đó chứ không nó không có ngòi đó, không có vôi vàng. Bây giờ là 11 giờ chưa đi khát thực mà cứ ngòi đây ôm con kiến này chắc là chết đói, nhất định là thiếu tâm bi rồi, đừng có nghĩ điều đó, thà đói mà con kiến này nó phải đi cho được, hoặc là con vật gì mà bị thương, bị trích đó thì bắt đầu bây giờ mình để trên tay của mình xoa dịu, an ủi. Từng cái lời nói của mình, lòng thương yêu

của mình đối với cái con vật đang bị nạn, lúc bấy giờ đừng có nói đến đói, đến khát gì. Giờ này lẽ ra tôi phải đi khát thực, ai cũng bưng hết rồi nhưng tôi không có nghĩ đến nó đâu, nhất định là khi nào con vật này nó bình an được, thì như vậy là rõ ràng mình thực hiện tâm bi. Chứ còn không được, thôi để nó xuống đi khát thực vô cái đã là như vậy là lòng bi con chưa trọn, chưa tu hành trọn.

Cho nên khi đó mình nói mình tu tâm bi rồi thì duy nhất có một pháp, có một pháp duy nhất. Cho nên trong cái câu chuyện của Nguyên Thanh nó về Đức Phật mới đi tu thì đức Phật đã có tâm bi của mình. Khi đó cái con cừu nó bị què nó như thế nào đó nó đi theo mẹ nó không được, thì đức Phật ôm con cừu đi theo con cừu mẹ, nó đi hoài, đi hoài chừng nào mà đi sang cùng chỗ mà cuối cùng Đức Phật để con cừu con ở đó cho mẹ nó thì mới đi, đó là thực hiện tâm bi mấy con. Bởi vì con cừu nó bị què cái chân nó đi không được, nên Đức Phật đi đến đó thấy cái sự đau khổ của con cừu như vậy nên cứ ôm con cừu đi theo bấy cừu đi hoài. Biết nó đi tới đâu mà cứ đi hoài. Thì đó là thực hiện cái tâm bi đó thì đó là thực hiện cái tâm bi đó con, bởi vì nó khổ, nó đi không được, nếu

mà một bầy cừu nó đi nó bỏ con cừu này thì quá tội, cho nên Đức Phật quá thương con cừu con này, cho nên ẵm nó. Nên như vậy là cũng có những cái mẩu chuyện mà Đức Phật ngày xưa cũng là tâm bị dữ lắm đó chứ. Cho nên đâu có nghĩ rằng bây giờ tôi bỏ con cừu này tôi đi kiếm Thầy tôi học đạo tôi chứ bây giờ để đây theo đâu có được. Do đó mà mình đi thì mình thiếu tâm từ cho nên đức Phật đã ôm con cừu đó mà đi. Đi tận cùng, đi chừng nào mà tới chỗ cuối cùng của con cừu nó được ở lại yên ổn thì mới để lại nó cho mẹ nó chăm sóc. Cho nên cái đó là cái tâm bi.

Có người hôm đó lột cái ổ chim, mấy con chim con mà nó lỡ rớt rồi, lẽ ra cái tâm bi của mình là mình phải làm người mẹ nuôi nó rồi bây giờ không nuôi.

Có một người lại lượm cái ổ chuột có mấy con chuột mà không biết làm sao nó rớt, rồi lại đem đưa cho người này nuôi, đem đưa cho người kia nuôi mà thực sự ra mình đem đưa cho người khác chứ mình có tâm bi đâu. Mình sợ khổ quá, thay vì những con chuột nếu mà mẹ nó không có thì nó có cái duyên với mình thì mình đem vào trong cái thất của mình đi, rồi mình tìm sữa hoặc

là tìm gì đó nhai cơm cho nó rồi nhỏ cho nó để trên ngón tay của mình cho con chuột con nó hút. Hàng ngày mình thực hiện tâm bi đó là mình tu chứ đâu phải là nói trời ơi làm cái chuyện này làm sao tới giờ tôi ngồi thiền được thì như vậy là mình đâu có thực hiện tâm bi mấy con. Mình đã tu cái tâm bi rồi, thì cái trường hợp mà đau khổ như vậy đó mình thực hiện từng chút, mà từng cái hành động mình làm đó gọi là mình đang tu cái tâm bi, như vậy nó mới thực hiện được sự giải thoát, từ đó cái tâm bi của mình nó rộng lớn rồi thì nó lại khác mấy con, nó có một sự an lạc của tâm bi đó. Thành ra cái sự an lạc đó cái tâm bi thực hiện được như vậy thì nó có sự giải thoát rồi, các con thấy, do cái hành động đó,

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! Như vậy trong những cái hành động Trưởng lão có nói là tất cả những cái hành động đó là của giai đoạn của người tu sĩ, nhưng mà thường bắt đầu do trong cái trường hợp mà khi mình làm tu sĩ rồi đó, khi mà xả tâm cái hành động đó không có làm nữa?

[Trưởng lão]: Thầy nói như vậy nhưng đây là cái pháp độc nhất, còn kia giải thích

chung ở trong Thập Thiện Thầy nói chung cái nhiệm vụ của người cư sĩ mà nói vậy thôi. Nhưng mà đây là mình quyết định mình đi vào một cái pháp độc nhất để đi đến cứu cánh, nó khác con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, nói về vấn đề bi tâm hồi nãy Thầy nói cái việc đi khát thực gặp con kiến thì mình phải chăm sóc con kiến xong rồi mình mới đi khát thực cũng chưa thể. Nhưng mà khi như vậy khi đi khát thực để trở thì làm kìm, cũng làm khổ cho cái nhóm người mà đang chờ đợi khát thực cho xong để cho người ta còn dọn dẹp thu xếp về. Bên này được thì bên kia lại khổ.

[Trưởng lão]: Theo Thầy thiết nghĩ con nghĩ rằng khi mà người ta sắp xếp mà người ta thấy rằng mình không có đi đến giờ người ta cũng đi về chứ điên gì người ta ngồi người ta ngồi chờ mình tới chiều sao.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Còn một người thế nào người ta chờ, chạy đi tìm mình.

[Trưởng lão]: Không đâu, họ không có đâu con, cái điều đó không có, không có đâu, họ đem họ cho mình nếu mà ở đó không có ai đến là họ mang về khỏi lo, còn cái vấn đề mình có đến thì đến không đến thì thôi sự

thật ra không ai nghĩ cái chuyện đó đâu. Họ có biết có người họ sốt cơm họ để lại, theo Thầy biết mà, họ không có chờ con đâu.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, có một lần con đi khát thực hơi trễ cũng vậy, thấy mình làm người ta khổ rồi.

[Trưởng lão]: Thật sự ra thì trong cái giờ đó, trong khoảng cái giờ đó con đi khát thực, thì họ có nhiệm vụ đem đến cúng dường con thôi chứ không có rầy con. Tại vì rầy người ta thấy mình đi trễ người ta nói này kia. Chứ sự thật ra đúng là mình đi khát thực trong cái khoảng thời gian đó mà mình không đi thôi, thì cái chuyện đó mà không có gì đâu. Trong cái lời tổ chức của tu viện mà thấy nó đi trễ vậy đó thì nó có những cái này kia thì người ta nói vậy chứ, thật ra tới khi mà ổn định được cái giai đoạn mà khát thực rồi mấy con khỏi lo cái chuyện đó đi, họ đem vô đó họ sắp xếp, còn mới đầu họ chưa biết, họ chưa biết cho nên họ thấy người trước người sau, nó chờ hoài đó. Còn bây giờ họ biết rồi, họ không thấy con họ để đó họ sốt cơm ra họ đi về chứ họ không có chờ nữa đâu, bây giờ họ quen rồi. Còn hồi mới đầu họ chưa quen do đó họ còn này kia

rồi. Sau này họ quen rồi không có điều đó đâu. Thầy nói bây giờ đặt thành vấn đề tại tu viện mình nó như vậy, mới tổ chức thôi, còn nếu mà con đi khát thực ra làng xóm coi, để gì họ ở đó chờ con. Ngồi tới chiều họ cũng nói con ở đây con ôm con kiến tới cùng, con kiến nó như thế nào thì họ chẳng biết gì cơm hết, nhưng mà con đi thì họ cho thôi. Cho nên ở đây tại vì cái lối tổ chức của mình mới tổ chức đi khát thực thôi. Có những cái trường hợp đó thì họ thấy đây là cái giai đoạn mới, không có gì hết.

Cho nên trong khi đó mà mình tu tập, đây là Thầy muốn nói tu tập độc nhất một cái pháp, nó khác mấy con. Còn cái mà dạy chung chung khác. Cũng như nói về dạy chung chung Tứ Vô Lượng Tâm, thì khi mà có tâm từ thì có tâm bi và có tâm xả trong đó rồi, phải không? Nhưng mà ở đây dạy nó độc nhất nó không phải chuyện đó được. Mặc dù nó có ẩn ở trong đó nhưng mà nó không quan trọng mấy cái đó, mấy cái đó phụ, nó không có nói ra mấy cái đó đâu. Họ nói tôi hành động cái thiện, tôi hành động cái tâm từ này là tâm từ tôi chẳng biết cái thứ đó đâu, tôi chẳng biết xả gì á. Hể tôi từ thì tôi có xả chứ gì, nhưng mà tôi không có cần xả,

tôi chỉ biết từ thôi, nó là pháp độc nhất mấy con. Nó gieo trong cái đầu của mình có cái đúng đó thôi chứ còn nó không có còn cái gì khác, còn nó biết khác nó bị phân tâm. Tôi tu từ chứ tôi xả. Rồi tôi từ ba mớ rồi tôi xả ba mớ nó lộn xộn không có cái đi sâu. Con hiểu không, mình chuyên nó nó sâu.

Còn tôi chuyên về cái tâm bi thì bất kỳ những cái trước mặt, những cái duyên khổ là nhất định là tôi chết, tôi phải thực hiện cái lòng bi của tôi đối với cái đối tượng đau khổ đó. Chừng nào mà cái đối tượng đó nó không còn đau khổ nữa tôi mới đi. Chứ còn nó còn khổ là nhất định tôi không đi.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão con có thêm câu hỏi về tâm bi này. Ví dụ như cái câu chuyện mà lúc trưởng lão nói mà Thầy Từ Quang nói đó, tức là cái người lái xe, rồi một cái người thanh niên đứng lên để nói lên cái lời là không cho hai cái người kia có cái hành động để mà hãm hiếp cái cô gái đó, là cái trường hợp của con là người thanh niên đó, Nếu người ta thực hiện được cái tâm bi, cái lời nói của con cũng như người thanh niên đó đứng lên nói như vậy tức là đề thực hiện cái tâm bi thôi, không do hai cái đối

tượng kia hãm hiệp cô gái đó. Nhưng mà vì cái hành động đó mà cô gái đó giết chết hết cả trên xe như vậy thì phải tính như thế nào ạ? Đó là do hành động tâm bi của mình mà

[Trưởng lão]: Tâm bi sao, con thấy như thế nào? Bây giờ con thấy hai cái người ăn cướp đó họ bảo cái cô lái xe này xuống họ hiệp, thì con là một anh hùng, con thấy là mình thì không có súng, mà hai ông này có súng, có dao. Thì lúc bấy giờ mọi người trên xe người ta không có vũ khí gì hết, cho nên người ta rút đầu, rút cổ, hai ông này kê súng như thế này thì ai cũng rút đầu rút cổ hết, đâu có dám cục kịch. Con thì bây giờ anh hùng con đứng lên: hai anh không được làm như vậy, ở đây đâu có phải là cái chuyện làm ăn kỳ vậy. Thì hai cái ông này một cái ông kê súng, còn một ông lôi con ra đập, đập như tử con phải không? Nếu mà ông còn nói nữa tôi cho ông xuống hồ liền tức khắc, thì con hoảng, con hết dám nói rồi. Do đó thì hai cái anh này tiếp tục bảo cái cô lái xe này xuống phải không? Thì do đó con bây giờ con bị trận đòn, còn con không anh hùng nữa. Tức là con bi chưa có trọn. Chứ con bi trọn chưa chắc đâu, con bẻ đầu nó liền. Mà nếu mình có chết đi nữa

cũng là thực hiện được cái lòng bi của mình. Còn con vẫn đánh con một trận con ớn, tức là bi của mình nữa chừng có phải không?. Vì vậy mà trong khi nếu mà con bi thật sự đó, trước cái cảnh khổ của cô này mà con bi con sẽ đập mấy cái thằng này cho nó nát xương ra hết, chứ ở đó, một là con chết, hai là nát xương. Thì rõ ràng như vậy là cái xe này chưa bị chết đâu.

[Tu sinh]: Trường hợp như con là một tu sĩ thì con chỉ đứng lên con nói như vậy thôi, nhưng làm sao con lại kháng cự lại được.

[Trưởng lão]: Nếu mà con là tu sĩ đó, còn bây giờ đặt thành vấn đề con là tu sĩ thì chiếc áo tu sĩ con còn hay hơn nữa, nó còn đủ uy lực hơn nữa. Tôi là tu sĩ tôi thấy rất bất bình trong cái vấn đề này. Nhưng mà tại sao mọi người ngồi trên xe này mà lặng thinh như vậy. Thà là mình chết để bảo vệ một cô gái yếu đuối, con kêu gọi chứ. Là tu sĩ mình phải có cái sức lực mạnh, còn cái người cư sĩ này là anh hùng, người ta muốn anh hùng luôn. Ồ anh hùng cá nhân rồi. Vì vậy mà ta đứng lên một mình chịu đựng mà người ta không kêu ai. Còn con con kêu: Tại

sao mọi người cả đông như thế này mà chỉ có hai người này, chỉ có vũ khí như thế này mà không bẻ đầu liền tức khắc. Mau, con La một tiếng liền nhào tới liền, nó không chịu bắn người, hai người chứ làm sao bắn kịp. Ở trên xe nó bẻ đầu mấy thằng đó hết, đông quá.

Cũng như bây giờ mình ngồi đây mà có hai thằng mình nhào tới thì làm sao cho kịp. Phải không, mình biết sức đoàn kết mà, thì tức là tu sĩ con phải thấy được điều đó hơn chứ tại sao mà con tu sĩ con không dám làm điều đó đâu, con không dám đánh người ta. Tức là người ta bẻ tay nó người ta trói nó lại chứ người ta đâu có giết nó đâu, tại vì nó ác quá mình ngăn chặn đều là ngăn chặn ác pháp của hai thằng đó nữa chứ đâu phải không? Tức là mình làm điều thiện, chứ chưa phải là mình trói tay nó, còn bây giờ mình nói mình đập cho nó đâu phải là. Nếu mình đập nó, nó chết để làm gì, nếu mà mình đủ sức thì mình cũng sẽ ngăn chặn được cái ác pháp của nó chứ. Điều đó là điều tốt. Bởi vì đó là ác pháp mà, tại nó khởi lên cái ác, cái nhân quả. Cho nên mình ngăn chặn cái nhân quả ác tức là mình thiện, cho nên con đừng sợ. Nó là thực hiện cái tâm bi

trước cái đau khổ của người khác.

[Tu sĩ]: Nếu mà mình làm như vậy thì mình đâu có độc cư Trưởng lão?

[Trưởng lão]: Ở đây mà, con đi xe mà con đòi độc cư nữa thì Thầy không biết Thầy trả lời. Độc cư gì mà con đi trên xe con.

[Tu sinh]: Độc cư ...

[Trưởng lão]: Không phải con, bây giờ con tu cái pháp nào? Nếu mà con tu pháp độc cư thì chắc con cũng ít muốn đi đâu, phải không? Bởi vì mình muốn phòng hộ mắt, tai, mũi miệng thân ý mà đi như vậy thì chết rồi còn gì? Đó, cho nên vì vậy nó ở đây nó không phải chỗ độc cư được, mà nói vấn đề đây là con tu về tâm bi. Con thực hiện cái lòng bi của con. Cho nên con đi chỗ này, chỗ kia con gặp những cái trường hợp đó, con thực hiện tâm bi. Cho nên lấy tâm bi của mình mà mình thực hiện, chứ còn mà tu mà độc cư là mình tu Tứ Niệm Xứ, hoặc là mình tu cái phương pháp khác nó ở trong thất à thì nó không thể nào mà đi ngoài xe được. Hoặc là cái trường hợp mình ở trong thất của mình ít có chuyện mà xảy ra mình thấy cái đau khổ của chúng sanh như vậy được.

Còn mình tu tâm bi nó không phải nằm một chỗ đâu. Nó không nằm một chỗ cho nên nó không có thực hiện tâm bi rồi nó ngồi một chỗ đâu, nó sanh thiện. Tâm từ nó cũng không ngồi một chỗ đâu, bởi việc này nó thực hiện trong cái hoàn cảnh của từ với bi của nó khác. Nhưng mà tới con thực hiện mà cái tâm hỉ, tâm xả của con coi chừng con ngồi một chỗ. Mà con phạm độc cư là không được, nó khác rồi mấy con. Bởi vì một pháp độc nhất của nó mà, nó có cái điều kiện, nó thực hiện để cái phương pháp của nó. Cho nên bây giờ bắt đầu mấy con khoan hiểu đã, mấy con hiểu nhiều quá rồi mấy con hiểu nó lộn xộn hết đi, để từ từ Thầy dạy cho nó hiểu mấy con mới nói chứ, mấy con nói lộn xộn. Trong khi mà tu tâm từ, tâm bi mà mấy con nói chuyện độc cư thì không được rồi. Mình nhìn người ta, thấy người ta lăn lộn trong đau khổ thì không thể nào gọi là độc cư, mà thực hiện cái tâm bi của mình vì phải có những cái đối tượng đau khổ.

Còn tâm từ cũng vậy mấy con, phải tỉnh thức từng cái tỉnh thức, cho nên nó luôn nó có những cái hành động chứ không phải ngồi trong thất mình mà tu, tu tâm từ mà, xung quanh thất mình, tránh ba con kiến,

không phải đâu mà nó còn nhiều cái điều kiện để mà tạo cho nó để mà nó thực hiện cái tâm từ. Cho nên tâm từ nó không phải là nằm ở trong thất, mà luyện cái tâm từ. Mà nó luyện từng cái hành động như tất cả mọi cái sự sống hàng ngày đều luyện trên cái tỉnh thức của nó.

[Hỏi]: Bi là cái hành động giúp đỡ cứu vớt, bài giảng vừa qua Thầy có nói cứu khổ người khác thì lãnh nhân quả của người đó, hai điều này có mâu thuẫn không?

[Trưởng lão]: Bây giờ trong cái vấn đề tâm bi thì đây là cái nhân quả mà có cái nhân duyên con hiểu không? Nếu mà trên cái bước đường đi Thầy có cái nhân duyên gặp cái tai nạn khổ, bị tai nạn giao thông, đó là cái nhân duyên mình gặp mà, còn không gặp thì mình đi tìm nó thì sai.

Cho nên ở đây cái ông thầy thuốc là đi tìm bệnh nhân để trị chứ, có phải không? Thì như vậy là mình đi tìm cái bệnh để mình lãnh cái quả người ta. Cho nên Thầy nói phóng sanh, cũng như các con nghe ha, nó không mâu thuẫn đâu. Mình phóng sanh mà mình đi tìm chim, cá mình phóng sanh đó là mình đi tìm nhân quả, mai một mình

thành chim chúng cũng nhốt mình lại à. Bởi vì mình tìm cái nhân quả của người ta mình gánh mà. Con hiểu không?

Nhưng mà bây giờ tôi đi trên đường, tôi đi ngang cái chỗ cái sông hay cái dòng suối đó, mà trên đường tôi đi, chứ đâu tôi có đi tìm con chim, con cá đó mà tôi thả. Nhưng mà tôi thấy cái ông đó câu, con cá nó giãy giụa, tôi biết con cá này nó có duyên với tôi. Nhân duyên mà! Con hiểu không? Tôi mua liền con cá tôi thả, đó là tôi tu tâm bi tôi mà tôi thực hiện được cái lòng bi tôi ngay cái chỗ cái sự đau khổ của loài cá. Chứ không phải tôi đi tìm con cá, cho nên nó không mâu thuẫn đâu.

Bởi vì tu tập thì mình phải hiểu nhân quả, mà nhân quả thì phải có nhân duyên với nhau, có duyên mới gặp, còn không duyên không gặp. Không duyên mà đi tìm là sai.

Cũng như bây giờ tôi đăng cái bảng tôi làm thầy thuốc, rồi bắt đầu tôi nhờ cái bảng đó mà người ta mới đến đây người ta trị bệnh. Tôi lãnh bệnh họ đó, tại vì tôi đăng bảng. Còn bây giờ tôi không đăng bảng, mà tôi thấy họ đau khổ, tôi giúp đỡ họ, thì đó là cái duyên của tôi gặp họ, gặp họ trong cái

đau khổ, tôi không bỏ thì tức là tôi thực hiện tâm bi chứ tôi không đi kiếm bệnh nhân. Tôi không chạy lại nhà này ông có bệnh nhức đầu hay ông có bệnh đau chân thì tôi trị bệnh cho ông, thì như vậy con đi kiếm cái nhân quả của người ta thì con phải lãnh. Người ta đâu có đến, mà mình đâu có duyên gặp người ta. Nhưng mà mình đến mình đi tìm mình trị là mình lãnh. Mình phải lãnh cái nhân quả người ta.

Đó là theo quy luật của nhân quả. Cho nên quy luật của nhân quả thì nó có nhân duyên, anh có quả khổ đó mà sao anh lại gặp tôi, cho nên tôi kiếm, tôi phải tìm cách tôi chuyển cái nhân quả của anh bớt, tại vì có cái duyên gặp tôi. Đó là cái quy luật của nhân quả là như vậy mấy con.

[Hỏi]: Trong Lục Văn Tiên có câu: “Giữa đường thấy chuyện bất bình chẳng tha”.

[Trưởng lão]: Thường thường là nhân, nghĩa, lễ, trí, tín ở trong đạo Nho mà, thấy cái sự bất bình mà người ta hiệp đáp như hỏi này chuyện chuyển xe đó. Thầy người ta hiệp đáp cái người phụ nữ như vậy thì mình đâu có ngồi đó mà nhìn được cái chuyện mà bất bình đó. Cho nên mình mới ra tay, do đó

cũng là tâm bi, cũng là tâm bi chứ không có gì hết. Nhưng mà ở đây thì trong cái câu của Lục Văn Tiên “giữa đường thấy việc bất bình chẳng tha”. Nghĩa là thấy cái chuyện làm của người khác làm ác làm cho người khác đau khổ thì mình không có thể mình ngồi mình nhìn được, mình không thể “kiến nghĩa bất vi vô dũng dã”. nếu mà thấy một cái điều bất bình mà mình không ra tay thì mình không phải là cái người tốt, người quân tử. Cho nên vì vậy đó là mình phải cố gắng mình khắc phục làm sao làm con người của mình thì mình không có, mà Đạo Phật nói nó là tâm bi chứ không phải là cái người quân tử đâu. Mà ở đây mình chỉ là cái người thực hiện cái lòng bi của mình trước cái cảnh khổ của người khác, trước cái cảnh bất bình đó thì mình ra tay mà thôi. Là vì câu chuyện của Lục Văn Tiên thì cái câu này chắc chắn là Kiều Nguyệt Nga hay gì đó phải không con? Cho nên Văn Tiên mà làm nghĩa hiệp, cái điều đó phải không? Thì đúng là cái chuyện mà trên cái chuyện mà chiếc xe chứ gì? Đó là cũng thực hiện tâm bi đó con. Tức là mình thực hiện tâm bi, chứ không phải vì Kiều Nguyệt Nga đẹp mà anh chàng này mà say đắm đâu, mà thấy cái chuyện mà giữa

đường mà thấy mấy cái người kia ăn hiệp Kiều Nguyệt Nga như vậy, cho nên Văn Tiên ra tay vậy đó thì điều đó là điều tốt, đó là cái tâm bi của người ta. Tâm Bi.

Mình ở trong đạo Phật thì mình thấy đó là tâm bi, nhưng ở ngoài đời thì tâm đó là cái người quân tử. Con hỏi đây là tâm gì đó, thì đó là tâm bi. Mình rõ lắm, bởi vì mình học, chưa học thì mình chưa có rõ nhưng mình học rồi mình biết lúc nào là tâm từ, lúc nào là tâm bi mà mình thực hiện ở trên tâm từ, bi nhưng mà mình chưa có chuyên. Bắt đầu bây giờ đó mình chuyên thì mình bắt đầu mình tu về cái tâm từ hoặc là tu về tâm bi thì mình chuyên rồi, thì khác rồi. Mình chuyên rồi thì nó đưa đến cứu cánh giải thoát. Còn bây giờ đó, vì mình thấy mình là con người mình phải làm như vậy thôi, thấy trước cảnh khổ mình phải làm thôi. Đó là cái đạo đức của con người thôi. Thí dụ như về đạo đức con người, thí dụ như thấy người ta trước cảnh khổ, thấy người ta chết đuối mình nhảy xuống mình cứu người ta thì điều đó là cái điều bình thường của một cái đạo đức thôi. Nhưng mà chưa thực hiện tâm bi đâu. Nhưng mà khi tâm bi rồi mấy con thấy nó tuyệt vời lắm, nghĩa là mình đi sâu vào một

pháp để mình cứu cánh mình mà. Cho nên mình thực hiện cái lòng bi nó hoàn toàn nó phải đúng cách của nó chứ nó không phải cái đạo Đức thường thường.

Cho nên ở đây lần lượt rồi mình sẽ học, mình sẽ học rồi mình từ đó mình mới thấy mình thích cái đặc tướng của mình hợp với cái pháp đó. Mình thấy mình thương người như vậy, mình thương vật như vậy, thương trước cái sự đau khổ của chúng nữa. Đó là mình thực hiện được cái tâm của mình. Còn mình không thấy mình làm được cái chuyện đó, nhiều khi mình làm ngỡ nữa cũng không chừng. Do đó thì mình không thể tu tâm bi, thì mình tu tâm từ. Mình thấy mình tu tâm từ không có hợp với mình, tâm bi không có hợp với mình thì mình tu tâm hỉ, mình muốn tu tâm hỉ, tâm xả. Thì lúc bấy giờ nó có những cái cách thức để mình tu tâm hỉ, tâm xả. Nó bốn pháp mà, nó đâu có buộc mình phải luôn luôn từ bi không đâu. Con hiểu không, cho nên nó còn cái hỉ, cái xả nữa con.

Con hỏi

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Trong cái tháng vừa rồi cũng có đem cái chuyện nói

về tâm bi. Như cô gái đó có ba học sinh đi trên đường, song gần tới bờ sông thì các em bị chìm, có một cô gái cũng lớn 17, 18 tuổi, cũng lớn. Biết bơi, bơi ra vớt, vớt được hai người vô thì cũng mệt quá nhưng còn người thứ ba thì không biết ngập sơ sơ cũng đang cầu cứu với cô thì cô cũng ráng tiếp tục ra cứu người thứ ba. Cứu người vô song thì người thứ ba vô được thì cô bị dòng nước trôi mất chết luôn. Vậy trường hợp này cái bi này nằm trong đó nó còn có một vài cái điều khổ mình, khổ người hay sao? Xin Thầy giải thích thêm để được rõ.

[Trưởng lão]: Cái này thật sự ra khi mà đứng ở góc độ của Đạo Phật khi mình biết mình mình cố hết sức rồi, thì thà là để một người chết hơn là hai người chết. Bởi vì mình biết là mình cố hết sức rồi. Cứu được hai người rồi thì mình biết mình cố hết sức rồi. Mà giờ còn một em nữa mà không nỡ bỏ. Nhưng mà bây giờ cái người tu sĩ đạo Phật nó trí tuệ lắm mấy con lắm mấy con, nó không hi sinh nó vậy đâu. Mà nó lên bờ nó kêu người khác cứu, mà nếu mà người khác cứu không kịp thì cái nhân quả của đứa bé đó rồi, chứ không đại gì mà nó để chết hai người. Bởi vì nó cứu không được thì

nó giải cả cái em bé đó mà.

[Tu sinh]: Cuối cùng cứu được, đẩy được em bé lên vô mà cô đó lại bị chết.

[Trưởng lão]: Nếu mà đây vô em bé được vô chết thì cô cũng chỉ là một cái điều kiện là cô chỉ hi sinh thôi, người ta ca ngợi cô thật, nhưng mà đối với đạo Phật thì không ca ngợi, cô làm khổ cô, cô làm chết cô. Cô hi sinh, đối với người khác thì người ta phong thánh, người ta coi cô như là thần tượng của họ rồi. Nhưng mà đối với đạo Phật thì không? Không làm khổ người, cứu người nhưng mà lại làm hại mình. Thật sự ra thì trong khi đó cô chỉ cần nhanh chân hơn một chút là cô bay lên bờ cô la là người ta sẽ tiếp cứu. Nhưng mà Thầy tin rằng chắc chắn là đưa hai em kia lên được rồi thì nếu mà cô trở lại cứu cái em bé đó thì ít ra cũng có cái người khác người ta cũng. Trái lại thì không có người thì chắc chắn là trong cái quãng đó không có ai hết sao mà đến đổi là quá tệ như vậy. Nghĩa là dọc sông nó vắng, cái ao, hồ vắng không người mà mấy em này lại nhào xuống đó mà tắm, cho nên nó bị như vậy mà chỉ có một mình cô cô đến cô cứu thôi. Thành ra cô nếu mà bỏ em này chết

thì cô rất nữ tâm, cô rất đau xót, khi mà nếu mà cô còn sống, cô không nữ tâm cô sẽ đau xót. Cô đau xót cô rất khổ tâm. Nhưng mà cô nếu cứu em này thì biết chắc cô sẽ bị chết, chắc chắn là cô sẽ bị đuối sức cô không còn lên được. Thầy nghĩ là cô đã đưa em bé này khỏi chết mà cô lại chết thì Thầy không hiểu.

[Tu sinh]: Báo đặng đó thầy, nhiều lần lắm, có thật. Vì cái cô đó đuối sức rồi, bê cái người đó lên đến đó rồi mình đuối sức rồi đó.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, cái sức nó yếu rồi. Thầy có nhớ một lúc mà Thầy xuống cái giếng mà Thầy cứu hai con chó. Thầy kê hai con chó ở trên vai của Thầy, hai con chó con ở trên vai của thầy, chó con chứ nó cũng lớn rồi. Cho nên để cho nó khỏi ngộp nước thì Thầy mới để trên vai, mà để trên vai thì mà Thầy ngồi Thầy lồi nó Thầy phải dùng hết sức Thầy lồi nó Thầy để lên được thì nó đuối sức rồi, hết sức leo rồi. Nghĩa là còn dựa lưng như thế này mà nếu một hơi nữa mệt thì chắc mình cũng chết chứ chó cũng chết. Nhưng mà may mắn con chó mực nó khôn, nó chạy đi kêu, nó thấy Thầy xuống

đó. Hồi đầu thì nó chạy nó kêu Thầy cứu hai con chó con, rồi Thầy xuống Thầy cứu hai con chó con, rồi Thầy xuống Thầy cứu hai con chó con, rồi nó thấy Thầy ở dưới không lên chắc nó nói Thầy cũng chết dưới ấy. Nó chạy vô nhà bếp nó kêu mấy người trong nhà bếp, rồi mấy người trong nhà bếp mới chạy ra. Chứ cỡ mà mấy người trong nhà bếp mà không chạy ra thì chắc Thầy cũng chết luôn cùng với mấy con chó, chứ không làm sao. Bởi vì cứ cố gắng mà lôi kéo mấy con chó mà để trên vai của mình làm cho mình ý của Thầy là mình đưa trên vai của mình rồi mình mới trườn mình lên. Mình đưa hai cái tay mình để nó nằm trên vai mình, rồi mình lựa cho nó ở trên cổ mình. Mình cứ dựa rồi mình đưa cái tay mình trèo cái thành giếng mình lên, trườn nó lên, mà sức nó hết rồi, nó còn đứng chịu đó thôi chứ nó trườn lên không nổi nữa. Thì Thầy nói đúng là cái cô này cô đã đưa cái em bé cuối cùng đó thì cô đã đuối sức rồi, thì chỗ cô chỉ còn buông tay mình chết chìm mà thôi, chứ còn không có còn bơi lội nữa rồi, bởi vì nó không có sức. Thành ra đó là cái chuyện cũng có thật chứ không phải không. Nhưng mà vì cái nhân duyên nó cũng đến rồi. Cái duyên nó không

còn.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, ý con nói là cái bi tâm khi mình thực hiện thì mình đâu có trí tuệ để mình lường trước được cái chuyện.

[Trưởng lão]: Tâm bi là phải trí rồi, con không nghe nói bi, trí.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cho con hỏi. Mình đương học trong thất, ở độc cư không nói chuyện với ai. Nhưng mà thấy bạn mình cứ đi ăn cắp vặt hoài thì làm sao mình độc cư được thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Con thấy bây giờ mình, con nên nói nhớ rằng, bây giờ mình độc cư, mà bây giờ con thực hiện ở trong cái độc cư để mà tu để mà đi đến cứu cánh phải không? Thì cái sự độc cư con hoàn toàn con không nói ai được hết. Bây giờ tôi độc cư, độc bộ, độc hành rồi. Ai ăn cắp hay làm gì đó mấy người làm tội mấy người chịu chứ còn, nhân quả nào lấy chịu. Nhưng mà bây giờ con tu một cái nhân quả, con thấy đó là cái nhân quả ác, mà mình không khéo mình không giúp cái người này thì họ tạo cái ác sau thì tội cho họ quá. Cho nên trong khi độc cư tôi khai giới độc cư ra phải không? Bởi vì con thấy cái giai đoạn này chưa phải

là đến rất ráo mà nó còn cái giai đoạn mà có thể nói rằng tôi đang tu, thí dụ như bây giờ đang tu Định Vô Lậu mà thì tôi thấy cái này để như vậy thì rất tội cho cái người đó quá cho nên vì vậy mà cái tâm bi của tôi tôi không để cho cái người này làm cái tội đó cho nên tôi đến tôi gặp ngay liền. Bác hay anh đừng có làm cái điều này nghe đây là tội. Cái ông de này ông lại chửi cho nước: Tôi có ăn cắp, ăn trộm ai đâu phải không? Thì con nói thật sự ra thì khi nói cho bác, cho anh biết không phải là tôi nói xấu đâu, mà tôi sợ cái nhân quả làm như vậy là không tốt. Cho nên tôi mới nói, tôi phải phá độc cư tôi khai giới độc cư ra tôi nói đó chứ không khéo tôi không nói là mai một cái nhân quả này phải bác anh chịu chứ không phải tôi chịu đâu. Nhưng mà tôi ngồi trong thất tôi thấy như vậy là cái tâm bi tôi nó buộc tôi phải đi làm cái điều này cho nên tôi sẵn sàng tôi đi làm cái điều này. Vì vậy mà bác hay là anh nghe lời tôi thì tốt mà không nghe lời sau này tôi không nói nữa, rồi cứ chồng chất lên nhân quả này là chịu đó.

[Tu sinh]: Bây giờ mình phạm cái giới nói chuyện không Thầy.

[Trưởng lão]: Mình khai giới rồi mà con, tại con khai giới rồi.

[Tu sinh]: Thấy người bạn mình mà nó cứ kẹt vô cái giới ác.

[Trưởng lão]: Đó thì con khai giới rồi, trong khi con trở về thì con đóng giới lại chứ con đừng có khai luôn thì không được. Đóng giới rồi thì nhất định là không nói, nhưng mà có cái chuyện đó thì con phải khai ra chứ không có gì. Cho nên vì vậy mà cứ khi con giữ cái hạnh độc cư tức là con giữ cái giới phòng hộ, thì khi đó thì khai ra, để không mình phạm giới. Mình phạm giới rồi sẽ coi thường giới, con thường giới rồi thì sau này mình tu nó rất khó khăn.

[Tu sinh]: Khai giới nói như thế nào thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Hiện giờ trường hợp xảy ra như thế này trước mắt, trước khi khai cái giới phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý để tôi giúp đỡ cho người khác bằng cách đó tôi thương họ, cho tôi xin khai giới tôi xin chư Phật chứng minh cho tôi khai giới độc cư.

Con nói vậy thôi đủ rồi, thì con khai rồi

đó. Nhưng lát nữa thì con xong rồi thì con đóng giới lại, bây giờ công chuyện xong rồi, xin chư phật chứng minh con xin đóng giới lại, con không phạm nữa. Thì mình khai giới, khai giá trị của ông liên tục chứ đâu phải. Cho nên vì vậy mà các con chạy nói chuyện mà các con quên khai, mà mấy con nói chuyện tào lao là mấy con coi chừng tội. Bây giờ muốn nói chuyện tôi khai giới để nói chuyện cho đã, thì cái điều đó không được, đừng có khai giới kiểu đó thì không ai dám chứng minh nữa đâu. Khi nào mà trước cảnh đau khổ, trước cảnh như bây giờ, thí dụ như bây giờ đó. Bây giờ con giữ cái hạnh độ cư của con, mà bỗng dưng con nghe một con rắn bắt con nhái, nó kêu cứu, thì con cũng xin khai giới độ cư của con để nó đừng có phóng dật đó. Bởi vì giới độ cư nó là giới phòng hộ sáu căn mắt, tai, mũi, miệng. Mà giờ nó kêu, nó la mà tôi nghe như vậy tôi không phóng dật sao được. Mà giờ nói không! Mình giữ hạnh độ cư không phóng dật cái tai quay vô, con rắn cắn chết con nhái chết bỏ, mà không có nghe nó. Thì như vậy là con không được. Bây giờ trước tường mà con nhái nó sắp sửa chết nó đau khổ quá nó kêu, tiếng kêu của nó là kêu cứu, ai cứu

dùm tôi đó. Thì con nghe cái tiếng kêu, con nhái kêu thì lúc bấy giờ tôi xin khai giới độ cư để tôi cứu giúp con nhái may ra cái nhân quả nó còn nó còn sống được và con rấn cũng không có làm điều ác. Thì như vậy là con khai giới chạy ra quơ cái cây ào ào cho con rấn nó chạy, đó là cái điều kiện con bị phóng dật rồi. Cho nên con cũng phải khai giới độ cư mà ra, rồi sau khi vô rồi đó thì khi mà con gắng con cứu con nhái rồi thì con sẽ đóng cái giới độ cư lại, xin đóng cái giới lại, vá cái giới.

Như vậy là mình mới tu chứ, tu là hàng ngày đóng mở, đóng mở chứ. Chứ không phải là ngồi như gộc cây được đâu, Thầy nói thật sự nó đúng lúc nào bởi vì mình tu tất cả các pháp của Phật là 37 phẩm trợ đạo, 37 pháp tu tập để nó trợ cho cái chân lý của chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự, là trợ cho cái đạo, đo đó cho vì vậy mà lúc nào nó có cái trường hợp nào đó cần khai mình khai. Nhưng mà tới cái giờ phút rốt ráo, thì lúc bấy giờ bất động để cho nó đủ cái đạo lực chứ không bị khai như vậy nó không. Nhưng lúc mà rốt ráo rồi thì coi như mà mình thấy đây là tất cả nhân quả mà lúc mình đang quyết tâm còn những giờ phút năm, mười giờ hoặc

là 12 tiếng đồng hồ nhất định chết bỏ chứ không cứu ai nữa hết. Bây giờ còn có nước cứu tôi thôi. Một là tôi đang sắp chết mà tôi còn cứu ai làm gì nữa. Cho nên lúc bấy giờ là lúc quyết định, cho nên vì vậy mà một cái chướng ngại pháp, những cái ác pháp tác động để cho mình phá cái hạnh của mình ngay liền tức khắc, nó làm cho mình không có đi sâu vào được. Thì lúc bây giờ là lúc chết rồi, coi như mình sắp chết thì đừng có phá cái hạnh độc cư. Phá hạnh độc cư mấy con không tới.

Thầy dạy kỹ, lúc mà các con tu mà cái giờ phút mà sắp chứng đạt thì ma vương nó hiện ra, ác pháp nó đến nhiều lắm. Đến cả thọ, tất cả mọi ác pháp đều đến, trong lúc đó là lúc tận cùng là giữ độc cư trọn vẹn. Cho nên tới chừng đó, Thầy sẽ nói: ở bây giờ trọn vẹn Thầy sẽ mở mặt trận giải phóng chứ còn nếu chạy bậy là không được. Lúc bây giờ mấy con đừng có chạy ra cứu ai, cứu khổ gì hết, cũng đừng từ, bi, hỷ, xả gì hết thì nó mới được. Trừ ra khi nào mà con tu cái tâm từ hoặc là tâm bi nó đi đến rốt ráo rồi, tự nó an trú rất là dễ dàng. Cho nên những cái pháp này nó dễ. Còn cái pháp mà tu Tứ Niệm Xứ tới cái giai đoạn cuối cùng là nó rất

khổ mấy con, nó rất khổ. Mấy con động một chút là làm cho mấy con mất cái thanh thân, an lạc, vô sự của mấy con là mấy con không tới đó. Còn cái tâm từ của mấy con nó thực hiện càng từ bao nhiêu thì nó sẽ tới chỗ bất động toàn bộ của nó. Rồi cuối cùng mấy con thực hiện qua cái pháp Thân Hành Niệm thì con đạt được cái sự giải thoát hoàn toàn.

Đó là về cái phần đạo lực của nó là phải qua pháp Thân Hành Niệm. Nó động nhất là nó đi đến cái chỗ bất động tâm của nó, nó hoàn toàn nó ở trong cái trạng thái ly dục, ly ác pháp hoàn toàn của nó rồi. Nhưng mà nó chưa đủ đạo lực bởi vì nó đi từ cái tâm từ cho nên cái pháp tác ý nó ít lắm. Còn chúng ta tu ở trên Tứ Niệm Xứ là thường xuyên các pháp tác ý, vì những cái niệm, những tâm niệm chúng ta tác ý nhiều hoặc là cái pháp Thân Hành mà tác ý nhiều cho nên nó trở thành cái đạo lực Tứ Thần Túc mấy con. Cái lực mà truyền lệnh thì nó phải tu từ cái pháp Như Lý Tác Ý. Nhưng mà khi mà tâm chúng ta chưa ly dục, ly ác pháp mà chúng ta dùng cái lực mà Như Lý Tác Ý nhiều thì chúng ta bị lực tưởng, cho nên nó sẽ bị tưởng mất đi. Còn ly dục ly ác pháp xong thì cái pháp tác ý nó trở thành cái lực, cái lực nội

tâm của chúng ta rất lớn.

Đó là hôm nay Thầy dạy mấy con hết rồi, đủ thứ hết rồi đâu còn cái nào mấy con còn trật nữa. Trật là mấy con ham thích sai mấy con kẹt thôi.

Còn hỏi Thầy gì nữa không con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con hỏi về cái chỗ giới luật, tức là khi mà mình là người giữ giới cũng là mình, mà mình phá giới cũng là mình. Và như vậy thì yêu cầu mình ý thức để mình biết được những cái đó. Ví dụ như Trưởng lão nói là giờ mình cứu một con nhái bị rấn cắn. Giờ mình yêu cầu tỉnh thức trên những cái hành động này thôi. Chứ tại sao mình lại cần phải khai giới ra, mình chỉ tỉnh thức để mình biết thôi. Giới luật này đâu có ai giữ giới đâu, tại người giữ giới cũng là mình mà không giữ giới cũng là mình vậy tại sao mình phải khai giới.

[Trưởng lão]: Con nói như vậy là con hiểu sai, bởi vì cái sức tỉnh thức của con nó chưa trọn vẹn. Bởi vì nếu mà con tu tâm từ, con tu tâm từ thì con đâu có tu độ cư mà cần gì mà con phải khai, phải đóng. Còn cái này là mình tu Tứ Niệm Xứ phải không? Thì mình phải giữ giới luật chứ, tức là mình giữ

độc cư trọn vẹn cho nên mình phải khai cái này kia. Trước cảnh khổ tôi nghe, tôi không phải tôi tâm từ, tâm bi. Nhưng mà trước cái sự sống chết của một cái loài vật khác thì tôi không nở tâm cho nên vì vậy mà tôi phải khai cái giới tôi ra con hiểu chỗ đó chưa? Chứ còn nếu mà tu tâm từ thì đâu có độc cư đâu, tâm bi đó.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! Nếu mà có một người nào đó họ đang giữ giới luật, vậy mình muốn đi qua chỗ đó thì mình phải xin họ, họ mới mở cửa cho mình ra. Đàng này cái giới luật tức là mình đang giữ, mà giờ mình vi phạm cũng là mình, cho nên mình đi bằng tỉnh thức, mình biết rằng tỉnh thức mình đi ra mình cứu con nhái đó thôi, cần gì mình phải khai giới ra.

[Trưởng lão]: Nhưng mà con tu cái pháp nào chứ?

[Tu sinh]: Con tu Tứ Niệm Xứ thì con phải giữ độc cư rồi, mà giữ độc cư thì nó là cái giới của con rồi. Mà con không khai ra thì con sẽ phạm, cho nên giữ cũng con, mà không giữ cũng con. Nhưng mà con sẽ bị lờn, con không khai nhưng con sẽ bị lờn giới. Mình làm việc này được rồi, thì sau nó

không cần nhắc nhở cho mình lệch, mình lờn mình quen, cái giới luật nó bị bể vỡ hết.

Cho nên tại sao đức Phật mới dạy cho mình “Khai giá trì phật”, nếu mình khai ra để cho mình còn giữ giới thì tại sao đức Phật lại dạy cho mình phải phát lồ sám hối. Nếu mà mình cũng giới mình giữ, giới của mình sẽ bị phạm, phải không? Giữ cũng mình mà không giữ cũng mình. Do đó con nói vậy thì làm sao nó có những pháp phát lồ. Phát lồ cho mình xấu hổ để cho mình thấy cái sự phạm giới, để cho mình thấy cái điều đó nó không lờn giới, còn nói như con thì nó sẽ bị lờn giới mất. Tôi chỉ cần biết, nhưng mà cái biết của con thì nó chưa phải là trong cái biết của một bậc Thánh vô lậu, cho nên những cái biết của con nó nằm ở trong cái dục. Cho nên vì vậy mà con phạm giới, phạm rồi coi giới nó thường rồi, nó không còn gì hết, nó quen rồi. Thành ra con cũng giữ, con cũng phạm, con cũng giữ không phạm mà bây giờ nó quen rồi thì coi như giới nó phá lẻ, nó thành ra con sai hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Con hỏi Thầy, trong lúc con quét sân, quét nhà hay là lúc con ngủ mà con chưa ngủ được, mà con dẫn

tâm thanh thân, an lạc, vô sự có được không Thầy? Con vừa quét, con vừa tu.

[Trưởng lão]: Con đang quét sân, quét nhà. Con vừa giữ tâm thanh thân, được, đâu có sao, con vừa đi mà con vừa tu cái tâm thanh thân, con vừa làm một cái công việc mà con vẫn giữ để tác ý giữ tâm thanh thân mình được. Đó là con tu Tứ Niệm Xứ ở trên tất cả hành động. Cũng như bây giờ con đi mà vì buồn ngủ con đi mà con vẫn giữ tâm thanh thân chứ con không phải là tỉnh thức ở trên cái bước đi của con thì được chứ không có sao đâu. Tu như vậy đúng đó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Trong lúc con chưa ngủ được, con vẫn cứ nằm đó con niệm tâm thanh thân.

[Trưởng lão]: Con hỏi Thầy, nghĩa là trong khi đó con chưa ngủ mà con nằm con giữ tâm thanh thân, an lạc, vô sự cho đến khi ngủ thôi?! Được, đâu có sao, đó là con tu Tứ Niệm Xứ con giữ gìn từng phút giây. Nghĩa là trong Tứ Niệm Xứ Đức Phật nói tích tập từng chút thanh thân để mình góp thành một cái thanh thân cho nó dài ra thì điều tốt. Thay vì bây giờ nằm ngủ, con chưa có ngủ mà nó cứ nằm nó tỉnh như vậy thì

tốt hơn là con nhắc “tâm phải thanh thản, an lạc, vô sự” thì chùng nào nó ngủ thôi. Thì tức là con tích tập Tứ Niệm Xứ, không có sai đâu con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy con xin hỏi nữa ạ! Cái hôm mà cái ông ở bên Đức Chúa đó ông về, thì ông có để hai cái phích ở trong thất, thế thì con có nói với cô Út là trong ấy có hai cái phích để thừa thì cho con mượn một cái. Thế cô bảo Bác cứ lấy cả ra cho tôi, rồi tôi cho mượn một cái, thế thì, người ta khóa cửa, thế thì không sao được, thì hôm ấy thì con mới mở cửa sổ ra con vào con lấy xong rồi lại cài vào. Thì hôm ấy có cả chú Hai cũng đứng ở đấy. Thế thì con bảo chú cầm hộ tôi cái phích ra. Sau đó con đem hai cái phích sang cho cô thì cô cho mượn một cái, con không hề con đụng cái gì ạ!

[Trưởng lão]: Cái hành động của con đi nhìn ngó vậy cũng là cái tham rồi. Từ đây về sau con đừng có nhìn ngó thất của người ta con.

[Tu sinh]: Con báo cáo cô Út.

[Trưởng lão]: Con không có thì con vô con xin cô Út, còn thất người ta đóng cửa rồi thì kệ họ.

[Tu sinh]: Nhưng cô Út cô bảo còn không con không dám.

[Trưởng lão]: Nhưng mà theo Thầy cô Út bảo như vậy Thầy Thấy con đừng có nên nhìn ngó thất người ta. Khi người ta đi rồi thì của người ta cứ để yên. Hồi này là con có báo cô Út là đỡ một chút, chứ con cũng nhìn ngó thất người ta thấy nó dư. Con có ý muốn lấy một cái nào đó vậy con mới vô con nói với cô Út, đó là một cái đỡ cho con chứ, con mà tự lấy thì con còn tội nặng. Cho nên vì vậy mà theo Thầy thấy khi mà thất người ta đi rồi, người ta đóng cửa rồi đừng có lại.

[Tu sinh]: Còn cái thứ hai nữa là, Những cái gì mà của người ta ở hiện tại thì con cũng định lấy mà con thấy không có lợi nên con không lấy nữa. Thí dụ như cái giấy vệ sinh chẳng hạn, cái giấy màu hồng, con không có thì con xin cô Út chẳng hạn, nếu con có thì con lại trả lại con không lấy.

[Trưởng lão]: Đừng có lấy, từ cái giấy, từ cái này kia bởi vì Thầy nói cây kim, sợi chỉ nhất định không lấy của ai. Không có được, không có lấy của ai.

[Tu sinh]: Như là cái chậu giặt ý thì người ta không ở đây thì con đổi cái chậu

nhỏ con giặt màn thì con lấy chậu to thôi.

[Trưởng lão]: Thì thôi, con cũng đừng nữa, Thầy thấy con đừng nữa, bởi vì nó còn cái tâm tham chậu lớn, chậu nhỏ. Con cứ muốn cái chậu lớn con đem vô con đổi cô Út. Bây giờ cô Út đổi cho con, con lấy cái chậu nhỏ chứ con cũng đừng có lại thất của người ta. Mai một người ta đến người ta ở sao thấy cái thất của mình thay đổi kỳ vậy. Người ta nói ở; chắc mấy ông ở trong này đây, không biết ông nào lấy vô đây, người ta nghi ngờ làm cho người ta mang cái tội nghi nữa. Của ai để y đó. Trừ ra cái người đó họ đem ra họ gửi cô Út, cô Út cất cho họ thôi, còn không của họ cứ để trong thất họ để trong buồng tắm họ đi. Đừng có lại lục lạo trong buồng tắm họ coi có cái ca, cái gì đó lấy thì không có được con, cái đó là cái tâm ngoài đời. Còn cái tâm trong đạo chúng ta nhất định là cái kim sợi chỉ không lấy của ai hết. Không có dòm ngó của ai hết. Con cố gắng giữ như vậy thì tốt lắm con. Giờ Thầy thấy mình tu tập rồi, mình chẳng còn gì hết, chỉ ba y một bát thôi, thì những cái gì có cái gì thì chúng ta dùng cái lấy, đừng có nghĩ rằng cái này nó phải tiện nghi thế này, thế khác cho nên vì vậy mà xả được cái tâm đó

thì tốt, con nhớ cố gắng.

[Hỏi]: Còn con hỏi Thầy tu Từ Tâm và Tứ Niệm Xứ cái nào nhanh hơn, Thầy trả lời cho con hiểu.

[Trưởng lão]: Thật ra về Tứ Niệm Xứ như là tâm từ, cái nào nó hợp với đặc tướng của mình thì mình tu nó nhanh, còn nó không hợp đặc tướng mình tu nó lâu. Thí dụ như bây giờ về Tâm Từ mà con thì tâm Từ con tu tập Tĩnh Thức hàng ngày, tập luyện từng chút, từng chút vậy con tập coi như nó không hợp với mình, làm cái chuyện này mất công quá trời, lúc nào nó cũng cần thận đề dặt, đi nó cũng phải nhìn ngó nữa. Rồi ăn, uống, nhai nuốt gì nó không có được tự do gì bắt buộc mình nó cũng phải chậm chạp hết những cái này. Nó nghe nó nhọc nhằn quá, mình không có thích cái này, mà bắt con tu cái này nó lâu lắm. Còn tu Tứ Niệm Xứ thì mình cứ quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình thôi. Có thằng nào mà lọt trong đó thì đập cho nó chạy ra thôi, còn không có thì mình thả cửa mà chơi. Thì mình thích cái chuyện này, thì do đó mà con thích cái Tứ Niệm xứ thì con tu Tứ Niệm Xứ, mà con thích tâm từ thì con tu tâm từ. Khi

nào mà muốn tu tâm Từ thì nói Thầy dạy Tỳ Ni Nhật Dụng cho, để cho biết cách khi hành động ăn, uống, ngủ, nghỉ mặc sức mà luyện. Làm mọi cái động tác hàng ngày, đi đâu mình cũng phải giữ gìn cái tỉnh thức của mình trên mọi cái hành động của mình, đó là cái thể hiện Tâm Từ. Mình thích cái điều đó thì Thầy sẽ dạy cái điều đó, mà mình thích tu Tứ Niệm Xứ Thì Thầy dạy tu Tứ Niệm Xứ. Mà hể con thì coi như là theo Thầy thấy thì đầu tiên để học cho hết cái lớp này đã thì mới xác định được cái đặc tướng của mình ở trong cái pháp nào. Chứ bây giờ mà vội ôm ngay cái tâm Từ chưa được, bởi vì học chưa rồi. Con hiểu không? Tứ Niệm Xứ nó là cái phương pháp cho mọi người tu tập được hết, nhưng mà có cái điều kiện là nó hợp thì mình tu nhanh, nó không hợp thì mình tu nó lâu hơn.

Thì hôm nay về câu hỏi tu tâm Từ với Tứ Niệm Xứ cái nào nhanh hơn? Thì Thầy đã nói rồi, tùy theo đặc tướng, cái đặc tướng, tức là cái thích của mình với cái pháp đó thì mình tu nhanh mà không thích thì nó tu nó lâu. Có vậy thôi, phải không mấy con hỏi chưa? Còn ai hỏi gì? Con có hỏi gì?

[Tu sinh]: Bạch Thầy con xin hỏi Thầy tu Tứ Vô Lượng Tâm đúng thì có phải làm cái đặc tướng, đặc tình, chuyển đổi rồi đường đi như là làm những cái bài pháp trước. Có phải làm như thế không?

[Trưởng lão]: Đúng là cái vấn đề đó nó không phải như cái nhân quả nữa con, mà ở đây nó thuộc về cái tâm từ. Nhưng mà bây giờ đó con dựa vào cái chỗ đặc tướng, đặc tính con nói ra thì nó có cái đặc tướng, đặc tính ở trong đó nhưng mà nó không đi vào chi tiết cũng như ở trong những cái bài nhân quả. Nhân quả thì nó phải đặc tướng đặc tính. Thầy cho viết cái tính của nó là ngọt, bùi, cay đắng rồi đó để cho mình phân biệt được cái ác, cái thiện thôi. Còn ở đây thì nó không cần, nó không cần như mà điều kiện là mình viết cái bài của mình thì tướng, tính nó cũng có hết rồi nhưng mà mình không cần nhắc cho nó cụ thể rõ ràng ra, chỉ gọi cho Đức thương mình cái Đức Từ Tâm thương mình thì thương mình như thế nào? Giữ gìn mình như thế nào? Cẩn thận đối với mình như thế nào để cho cái tâm mình đừng có tham, sân, si đừng có giận hờn thì đó là Đức thương mình.

Như vậy là trong cái bài thì mình viết có đặc tướng, đặc tính rồi nhưng mà mình không cần phải nói ra. Còn nếu mà nói về nhân quả thì mình nói, còn tôi ở chỗ này tôi không cần nói. Nhưng mà nó có rồi con, nó nhằm nó có hết. Cái tướng, cái tính của nó thiện, ác ở trong này nó có. Bởi vì nó thuộc về nhân quả, dù là mình tu nó một cái pháp nào, tâm từ của mình hoặc là tâm bi của mình đều nó thuộc trên nhân quả hết. Bởi vì cái quy luật của nhân quả mà, cái hành động của mình ở trên cái lòng từ đó nó thuộc về cái nhân thiện hay là cái nhân ác của nó thôi. Mà để thực hiện được cái lòng từ mà thương mình đó là cái nhân thiện mà. Cho nên cái quả thiện của nó thôi, quả phước của nó thôi. Cho nên đặc tướng, đặc tính ở trong đó hết rồi. Bởi vì nó đi trên nhân quả thì nó có đặc tướng, tính thôi. Duyên hợp, duyên tan nữa kia. Cho nên nếu mà nó không có duyên thì làm sao mình gặp cái người đó bị tai nạn giao thông, mình gặp cái người đó chết đuối, nó có cái duyên. Cho nên nó có cái duyên mà nó đi đến cái duyên tan. Cũng như cái cô bé mà cứu mấy cái đứa cháu bé khác, cái cháu bé đó mà nhảy xuống cứu mấy cháu bé khác mà đến đổi mà cô này

chết, thì đó là cái duyên tan của cô đó đến đó cái nhân quả đó nó đến cái độ đó.

Trước cái lòng thương yêu của cô đối với một đứa bé chết đuối mà cô biết cái sức của cô không còn, không còn sức nữa, nhưng mà không nỡ tâm bỏ cho nên cô lội ra cô vớt đứa bé. Đứa được vào bờ thì cô đã đuối sức rồi, cô không còn bám được lên nữa. Thì cô chịu chết. Trong khi đó nếu mà cái duyên mà chưa tan nó sẽ có cái người khác lôi cô lên. Còn cái này duyên tan, không có ai làm cô này chết. Đó là cái duyên hợp, duyên tan cái nhân quả mà con. Cho nên vì vậy mình thấy mình không có đau xót cái chỗ này. Con? Hỏi gì.

[Hỏi]: Chữ Từ, định nghĩa chữ Từ?

[Trưởng lão]: Từ hồi nãy có một cái người đã nói cái nghĩa đó: Từ tâm là thương yêu, bi tâm là thương xót, hai cái chữ đó. Chữ Việt mình rõ ràng mà.

Thương yêu: Thương yêu tức là không có làm cho mất cái hạnh phúc của mình, của mọi người, không có làm cho họ mất cái sự bình an, đó là thương yêu, không khéo mình hiểu thương yêu trai gái đó thì nó trật, vì có chữ yêu trong đó mà nghĩa nó trật. Cho

nên chữ thương, chữ yêu nó đi kè nhau đó, thì tức là mình không làm cho mất cái sự hạnh phúc, mất cái sự bình an của cái loài vật khác. Đó là cái tâm từ, không làm mất cái sự yên ổn cái sự bình yên của một cái sự sống ở trên hành tinh này, đó là tâm từ.

Còn cái tâm bi là thương xót, có nghĩa là làm cho cái sự đang đau khổ đó hết đau khổ. Định nghĩa nó, định nghĩa cái tâm bi, làm cho mọi sự đang đau khổ, hết đau khổ.

Còn tâm từ là ngăn ngừa không làm cho mọi loài, mọi sự sống có xảy ra đau khổ. Nghĩa là không làm cho sự đau khổ, đó là tâm từ. Chứ không phải là mình nói thương yêu rồi mình hiểu cái nghĩa hẹp hòi đó rồi mình nhớ mình cứ thương thương, yêu yêu đó thì không được. Nó là hành động, cái hành động làm cái điều đó, tỉnh thức ngăn cái hành động đó. Cho nên hỏi này Thầy đem cái câu Tỳ Ni Nhật Dụng ra để mà Thầy nói đó. “Lấy nước rửa tay, cầu cho chúng sanh” tức là mình cầu cho tất cả các loài vật đều được bình an đó, thì mình lấy nước rửa tay là phải cẩn thận coi có con kiến, con trùng hay có gì đó thì đừng có dò nó đừng có rửa, hoặc là dạo nước đừng để cho nó

chết trong nước, cho nên đó là một cách thức. Trên mặt của mình coi có con kiến gì không? Phát nước rửa mặt chà nát con kiến một cái nó chết thì đó là cái hành động dạy chúng ta tu cái tâm từ.

Thì cái định nghĩa của nó là chúng ta không có làm cái sự đau khổ, từ tâm là không làm sự đau khổ, không làm mất sự yên ổn, đau khổ cho một cái loài vật khác.

Còn bi tâm là cứu khổ, là làm cho mọi vật đang đau khổ được hết khổ, là bi tâm. Định nghĩa vậy đúng à con.

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy, vậy sao trong kinh của con là Phật có câu “Ái chúng sanh như ái tử” là chữ ái đó Thầy.

[Trưởng lão]: Chữ ái nó là còn yêu thương đó thì đạo Phật thì Từ Bi thôi không có ái con. Ái bởi vì cái người dùng cái đó nó sai không có đúng ý nghĩa. Chữ ái nó còn dục. Cho nên ái tử coi như là còn dục, dục nó còn sai, không có đúng.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cái câu mà “Ái chúng sanh như ái tử” là sai.

[Trưởng lão]: Là của người khác đặt đó, Phật chỉ có từ, bi thôi. Cho nên không

có ái, ái nó khổ lắm, bởi vì ái nó có dục. Cho nên con nghe Nguyên Thanh nó so sánh Từ bi với bác ái đó. Từ bi nó khác mà bác ái nó khác. Bác ái nó còn chữ ái, nó còn dục, vì vậy mình nghe cái chỗ người ta dùng cái từ đó mà đối với Đạo Phật thì Thầy biết người ta dùng sai, không đúng, không phải đạo Phật dùng đâu. Các tổ mình dùng mà tại không hiểu, ảnh hưởng của cái ngôn từ dùng áp dụng cho Phật pháp, dịch sai đó con, dịch sai cái ý, cho nên nó không đúng nghĩa. Phật thì sợ quá trời ái mà bây giờ ái ở trong đó nữa thì thôi chết rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Cái bài đó mình làm đó mình là mỗi một đề mục là một bài đó.

[Trưởng lão]: Một bài con, mỗi cái đề mục là một bài

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! vậy là về cái tâm Từ là mình phải viết theo năm cái nhóm như vậy chứ không phải là viết chung. Mà mình muốn viết chung thì cái bài thứ nhất, bài thứ hai tới bài thứ sáu viết chung, mỗi bài đều có cái tiểu mục của nó, cái đề mục của nó. Đề mục đối với mình, tâm từ đối với mình, tâm từ đối với người, thì đó

là cái đẽ mục riêng đó. Mình đối với mình như thế nào, mình đối với người như thế nào, không có lộn xộn vô được. Cho nên nó thành ra nhiều lắm con, nó không có ít.

[Tu sinh]: Tối năm mục.

[Tu sinh]: Trưởng lão cho con xin cái tờ giấy đó, cái tờ giấy của con đó.

[Trưởng lão]: Giấy của con đây con. Sáu cái đẽ mục

[Tu sinh]: Bạch Thầy, động vật đi trước, thảo mộc đi sau.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, động vật nó phải trước, con lấy đi con. Rồi bây giờ mấy con hỏi gì nữa không con, thôi nghỉ, hết rồi ha, hết rồi nghỉ.

