

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN
Tập 20

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



Tập 20

NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP

MỤC LỤC

177-(LCK-074A)	7
*Đức hỷ tâm (Nguyên Thanh đọc bài giới thiệu)	
178-(LCK-074B)	45
*Đức hỷ tâm * Vấn đạo Đức hỷ tâm	
179-(LCK-075A)	85
*Áp dụng Tứ Vô Lượng Tâm * Đức bi tâm (Nguyên Thanh)	
180-(LCK-075B)	131
*Trị bệnh * Phân lớp * Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm * Hỷ lạc * Ly xả	
181-(LCK-075C)	175
*Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm * Nhân quả * Xả tâm	
182-(LCK-076A)	209
*Đức từ tâm (Tùng Quang)	

183-(LCK-076B)	247
*Pháp hành Đức từ tâm (Chơn Thành)	
184-(LCK-076C)	269
*Tứ Vô Lượng Tâm	
* Phân lớp	
* Vấn đạo muội lược tham sân si	
* Định vô sắc	
185-(LCK-076D)	303
*Sách tấn	
* Vấn đạo muội lược tham sân si	
* Nhân quả tín lược	
186-(LCK-077A)	341
*Thông suốt chánh kiên	
* Vấn đạo đui bệnh	
* Tứ Vô Lượng Tâm	
* 5 cây hương	
* Xả tâm	
187-(LCK-077B)	397
*Vấn đạo Tứ Niệm Xứ	
* Sách tấn	
* Lớp Chánh Tư Duy	
* Pháp Như lý tác ý	
* Hướng tâm	
* Xả tâm	

177-(LCK-074A)

*Đức hỷ tâm

(Nguyên Thanh đọc bài giới thiệu)



[**Trưởng lão**]: Hôm nay cái lớp học chúng ta cả nam lẫn nữ đều được đầy đủ trong đầu năm. Thầy mong rằng cái lớp học này cố gắng để mà chúng ta thu thập được những cái sự học sự tu của mình càng ngày càng cụ thể rõ ràng hơn.

Có đủ ghé ngồi không con? Còn thiếu!

Trong cái lớp học này chúng ta triển khai cái tri kiến của chúng ta, tri kiến giải thoát. Mà cái tri kiến để giải thoát thì chúng ta phải biết rằng vấn đề xả tâm là rất quan trọng. Mỗi mỗi tâm niệm chúng ta có gì gọi là ác pháp, hoặc là chướng ngại pháp, thì chúng ta cố gắng dùng cái sự hiểu biết mà xả, đừng để tâm của mình nó tạo những cái khổ đau trong lòng của mình. Càng xả tâm bao nhiêu thì con đường đi tới cứu cánh giải thoát nó dễ dàng bấy nhiêu. Còn nếu không chịu xả tâm thì mấy con có tu gì cũng không

tới hết.

Cho nên ở đây cái cần thiết thì chúng ta trong khi mà tu tập để xả tâm, thì cần thiết là chúng ta phải ngăn chặn trước bằng cái cách thức là chúng ta sống độc cư, đừng có tiếp duyên với nhau, mà tiếp duyên với nhau nhiều thì chúng ta sẽ không phòng hộ được mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình, thì tu tập nó rất lâu và nó cũng không xả tâm được nữa.

Cho nên cái mục đích chính của chúng ta hôm nay tu, là vì chúng ta bỏ hết cái sự việc ở ngoài đời để chúng ta vào đây học, tu để được giải thoát. Mà học tu để được giải thoát, mà chúng ta cứ tiếp duyên thì chúng ta sẽ không giải thoát được. Cho nên phải nhớ kỹ, vì vậy mà hôm nay là bắt đầu qua một cái năm mới, thêm chúng ta thêm cái tuổi đời, và chúng ta thu ngắn con đường vô thường của chúng ta, nó sắp tới, chúng ta rất là ngắn ngủi.

Do như vậy thì trong cái sự tu tập phải cố gắng, phải cố gắng xả tâm nhiều đi. Mỗi mỗi tâm niệm chúng ta, nếu có chướng ngại thì chúng ta sẽ xả nó đừng có dính mắc, đừng để cho nó đau khổ, đừng để cho nó bị

chướng ngại. Cho nên chúng ta cố gắng, mỗi mỗi đều phải có sự tư duy suy nghĩ để mà xả tâm.

Tới đây thì Thầy cũng sẽ cho những cái bài làm để chúng ta áp dụng vào xả tâm, chứ chưa hẳn để cho quý Thầy và quý Cô tự mình xả, mà phải áp dụng vào cái tri kiến giải thoát bằng những cái bài luận của chúng ta để xả cái tâm của chúng ta trong những cái niệm.

Nhưng hôm nay trong cái dịp xuân về thì chúng ta cũng học. Bây giờ chúng ta đang học tâm Từ, tâm Bi này. Tâm Từ, người nào mà đã có tâm Từ thì lúc nào chúng ta cũng được an vui, cũng được giải thoát. Mà chúng ta thực hiện được tâm Bi thì chúng ta cũng sẽ được sự giải thoát hoàn toàn. Nếu chúng ta thiếu Từ, Bi thì chúng ta không bao giờ Xả.

Mọi người, mọi ác pháp sẽ là chướng ngại chúng ta nhưng mà người có tâm Từ, tâm Bi thì người đó sẽ không bao giờ có chướng ngại. Bởi vì mình biết thương xót là mình tha thứ tất cả những lỗi lầm của người khác. Và cái tâm giận hờn, phiền não, ganh tị; qua cái tâm Bi hoặc tâm Từ của chúng ta

đều được hóa giải không còn xót chút nào trong lòng.

Có nhiều người thì nói từ bi, nhưng sự thật trong tâm không từ, bi cho nên yêu thương mà bị sống trong chướng ngại, không xả. Do đó cho nên cái sự tu tập của chúng ta nói một cái lẽ, mà sống thì một lẽ.

Cho nên có người viết bài rất hay nhưng mà sống chưa hay, còn trái lại chúng ta viết dở nhưng mà chúng ta lại sống hay. Thì chúng ta thấy cuộc đời chúng ta ở chỗ cái hay là cái chỗ giải thoát, cái chỗ có cái sự thương yêu chân thật.

Cho nên vì vậy mà chính chúng ta biết có tâm Từ, biết tâm Từ, thì ngay cái đầu tiên mà để từ, bi thì đối với chúng ta hơn hết. Bởi vì mình đối với người khác mình có lòng thương yêu họ, nhưng mà trái lại mình thương yêu mình là vì mình không khổ. Còn mình không thương người khác tức là mình không buông xả các ác pháp của người khác để rồi tâm mình nó rất là đau khổ.

Cho nên khi mà có tâm Bi, tâm Từ thì chúng ta xả tâm rất lớn, rất nhiều. Vì vậy mà hôm nay những cái tâm chúng ta đang viết tâm Từ và tâm Bi. Vậy thì tâm Từ, tâm Bi thì

các con cũng đã hiểu rồi.

Từ là không có làm động đến cái sự sống của mọi loài, mọi vật.

Còn Bi thì trước cái cảnh đau khổ của mọi loài, mọi vật thì chúng ta sẵn tay áo lên mà chúng ta cứu vớt, chúng ta an ủi làm cho nó hết đau khổ, đó là tâm Bi.

Bởi vì chúng ta hiểu rồi, cho nên khi mà làm bài hay viết bài, khi tư duy, suy nghĩ thì chúng ta biết cái nào là tâm Từ, cái nào là tâm Bi, chúng ta đã thông suốt rồi.

Vì vậy bây giờ thì chúng ta tới **TÂM HỈ** .
Tiếp tục chúng ta tới tâm Hỉ.

Bởi vì tâm Hỉ nó cũng không đơn giản. Mình làm sao vui, vui như thế nào, vui bằng cách nào?

Thì chúng ta thấy từ cái vui của một cái người bình thường, thí dụ như chúng ta làm ăn khấm khá thì chúng ta mừng. Bây giờ chúng ta chưa cất nhà được, nhưng mà khi chúng ta cất được cái nhà mình vừa ý mình, thì mình mừng. Hoặc là mình trúng vé số mình mừng, đó là những cái điều kiện hỉ.

Nhưng mà cái hỉ này nó còn nằm ở trong cái thể gian, nhưng mà chúng ta từ cái chỗ hỉ của thể gian để chúng ta chuyển dần đến cái hỉ mà ly dục ly ác pháp, do ly dục sanh hỉ lạc, cái hỉ lạc đó nó ở trong cái chỗ ly dục.

Còn bây giờ chúng ta ở trong cái dục, mà chúng ta phải nhận ra thấy cái hỉ của chúng ta, do đó cái hỉ nó có nhiều cái phần để mà chúng ta viết. Nhưng không khéo chúng ta không có cách nào mà chúng ta viết cái tâm hỉ của chúng ta.

Thí dụ như bây giờ, như một cái người tu hành như Thầy mà không có cái vật dụng gì hết. Như vậy là Thầy sẽ không hỉ sao? Thầy vẫn thấy an vui, cái cuộc sống Thầy, Thầy thấy nó an ổn, tức là nó có cái niềm vui ở trong đó gọi là tâm hỉ, chứ không phải là cái người mà nó không có cái vật chất, cái người đó họ không có hỉ.

Hoặc là cái người đó kiến thức họ cùn nhụt nhưng mà họ vẫn không tự ti, mặc cảm đối với mọi người. Cũng như trong cái lớp học của chúng ta, có người thì rất dở là vì không có làm bài được, do đó mình thấy mình thua sút người này, người kia mình

buồn, tức là mình không hỉ. Nhưng mà cái người đó không thấy thua, mà người ta thấy mình sống mình rất là vui vẻ, mình mừng cho cái người mà người ta giỏi, mà mình không có mặc cảm với cái dở của mình, do đó là cái người đó có hỉ rồi chứ không phải là mình lúc nào mình cũng cười hề hà đó là mình hỉ. Nhiều khi chúng ta thấy cái tướng chúng ta cười nhưng mà sự thật khi đó là nước mắt chúng ta khóc ở trong lòng chúng ta thì cái đó không phải là hỉ.

Cho nên đầu năm thì chúng ta mang cái lòng vui đến mới mọi người, hôm nay sẵn trong cái bài học Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỉ cho đến tâm Xả, nhưng mà ngay khi mà cái đầu năm, chúng ta học cái bài học tâm Hỉ.

Vậy thầy mong rằng cái chương trình của tâm Hỉ thì rõ ràng là nó có những cái điều kiện Thầy sẽ hướng dẫn cho mấy con có cái dàn bài. Nhưng ở đây thì Thầy cho, khi mà Nguyên Thanh nó đưa cái bài Bi xong rồi thì Thầy có cho cái đề tài là tâm Hỉ, thì nó có viết qua cái hiểu biết của nó. Nó đưa ra cái nội dung của tâm Hỉ thì nó tới chín cái điều của tâm Hỉ. Nó còn hơn nữa. Bởi vì cái

tâm Hỉ nó có cái điều kiện, cần phải mình có cái niềm vui trong đó, cho nên nó có đưa ra chín cái điều của tâm Hỉ, nhưng mà để rồi Thầy sẽ hướng dẫn cái dàn bài đó, cho mấy con.

Muốn làm cái bài này thì Thầy thiết nghĩ rằng, đầu năm chúng ta lập cái Đức Hỉ Tâm, đem lại cái nguồn vui cho chúng ta, từ đây về sau chúng ta không còn cái sự đau khổ trong tâm của mình nữa. Vậy thì Thầy mong rằng cái bài này được đọc để chúng ta nghe, để mà chúng ta nương vào đó, để mà chúng ta đi từ cái hỉ của cái cuộc sống bình thường của chúng ta. Đi từ cái hỉ của cuộc sống bình thường, cho đến cái hỉ của ly dục ly ác pháp, để chúng ta thấy cái đoạn đường mà tu cái tâm Hỉ của Đức Phật như thế nào.

Cái bài này thì của Nguyên Thanh viết rất nhiều, vì vậy mà Thầy chỉ đưa ra một đoạn mà thôi, để chúng ta hiểu biết để mà nắm vững cái tâm Hỉ.

Thì Nguyên Thanh có ở đây không? Con sẽ lên đọc cái bài Đức Hỉ Tâm, cái đoạn giới thiệu của nó thôi, chứ mình không có thì giờ nhiều.

Tu sinh Nguyên Thanh:

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Thầy và kính thưa đại chúng!

Học trò Nguyên Thanh học lớp Chánh kiến, con xin đọc bài viết số 15 chủ đề Đức Hỷ Tâm.

Mục đích chung của cuộc sống là hướng tới hạnh phúc và cảm thọ hạnh phúc. Vấn đề cảm thọ hạnh phúc là kết quả của một quá trình sống đầy nỗ lực với những hành vi chân chánh, thiện ích. Nó không thể là một sự ngẫu hợp tự nhiên, lại càng không phải là do một sự chiếu cố ban ơn nào đó từ một thế lực siêu nhân ngoài vũ trụ, mà chỉ có thể là do chính bàn tay và khối óc khôn ngoan của con người, trong nhu cầu và cuộc sống chân chánh đem lại.

Nói đến tiêu chuẩn về Đức Hỷ Tâm thì không thể có một chuẩn mực đồng nhất từ nhiều quan điểm của các học thuyết và tôn giáo. Bởi lẽ, một nền học thuyết, dù của ai, cũng đều có nền tảng và cơ sở riêng biệt của nó để đưa ra một mức chuẩn về Đức Hỷ Tâm. Đó không chỉ là sự khác nhau trong quan điểm nhận thức, mà thực chất còn

là sự khác biệt mang tính đặc thù về quan điểm nhận thức và nhất là những hành động và phương châm sống được biểu hiện cụ thể trong quá trình thực hiện các quan điểm về Đức Hỉ Tâm giữa các học thuyết và tôn giáo.

Ở đây chúng tôi không đi sâu vào lãnh vực so sánh, đối chiếu mà chỉ thuần túy trình bày về một đời sống thanh thản, bao gồm những tiêu chuẩn và những điều kiện, cũng như các mặt đối lập để cấu thành một đời sống thanh thản, hoặc phá hủy đời sống thanh thản ấy.

Trong một nhu cầu cảm thọ về Đức Hỉ Tâm chung nhất của toàn nhân loại, Đạo Phật đã đưa ra những tiêu chuẩn để xác nhận một đời sống được gọi là thanh thản và an lạc. Trong sự tuyệt đối có thể đạt được từ cuộc sống vốn tương đối. Điều quan trọng trong những tiêu chuẩn này là các yếu tố của Đức Từ Tâm, của Đức Bi Tâm, của Đức Hỉ Tâm, của Đức Xả Tâm.

Định Nghĩa: Đức Hỉ Tâm nghĩa là vui, hay muốn nói cho đủ là tùy hỉ, tùy theo, vui theo, cùng vui với người khác. Phản nghĩa của hỉ tâm là ưu, là buồn phiền. Hỉ Tâm của Đạo Phật không có nghĩa là vui đùa một

cách vô tư, không phải là không có cái gì là quan trọng, không phải là bước qua tất cả để được vui cười một cách ồ ạt, sôi nổi, rồi ngày sau ra sao, rồi ngày mai ra sao thì ra. Hỉ đây không phải là buông thả cõi lòng để vui theo những cảnh dục lạc ở đời. Cũng không phải là tán thành, tùy hỉ để cho người ta làm quấy, làm ác.

Đức Hỉ Tâm của đạo Phật là vui theo những điều chân, thiện, mỹ. Là vui vì thấy người khác tạo nhân lành, được quả tốt, là vui vì mình làm cho người và chúng sanh được vui. Cái vui ở đây phát sinh từ lòng từ bi, bình đẳng, chứ không phải từ một lý do ích kỷ nào khác, cái vui bao la rộng lớn toàn thiện có tính cách giải thoát thanh tịnh chứ không phải hẹp hòi, nhỏ mọn, thiếu cận.

Do đó người có Đức Hỉ Tâm bao giờ nét mặt cũng vui tươi, nụ cười luôn luôn được nở rộng trên môi, tâm hồn thanh thản, phóng khoáng như một gian phòng rộng mà tất cả các cửa sổ đều mở toan cho ánh sáng và không khí tràn vào. Người có Đức Hỉ Tâm luôn luôn được cảm mến và được tiếp đón nồng hậu khắp nơi vì đã gây được tính nhiệm và đem không khí hòa vui lại cho mọi người

Riêng đối với mình, người có Đức Hỉ Tâm không bao giờ bị phiền não quấy nhiễu, không có thù địch ngăn ngại, được nhiều trợ duyên cho nên dễ tiến bước trên đường đạo và mau chứng quả A la hán, làm chủ bốn nỗi khổ đau sanh, già, bệnh, chết, giải thoát viên mãn.

Nội dung của Đức Hỉ Tâm.

Muốn sống và rèn luyện Đức Hỉ Tâm trước hết chúng ta phải hiểu và phân biệt cho rõ ràng về nội dung như sau:

Đức Hỉ Tâm tùy thuộc vào tâm của mỗi người.

1. Đức Hỉ Tâm tùy thuộc vào tâm của mỗi người.

2. Sử dụng Đức Hỉ Tâm để giải phóng tâm hồn khổ đau.

3. Sử dụng Đức Hỉ Tâm để có sự bình an nội tại.

4. Sử dụng Đức Hỉ Tâm đến với những người lớn tuổi.

5. Đức hỉ tâm về tài sản và dung sắc khi thân thể không bệnh.

6. Đức Hỉ Tâm về nếp sống có giới đức

và phạm hạnh.

7. Đức Hỉ Tâm về người thiện chí cho bạn bè kiến thức và trí tuệ.

8. Đức Hỉ Tâm biết rõ thực tướng các pháp và đời sống con người tu tập mười điều thiện.

9. Áp dụng Đức Hỉ Tâm vào bản thân.

Để thực hiện Đức Hỉ Tâm chúng ta hãy xem xét cho tận cùng và xác định thực chất thiết thực, đúng đắn. Nhờ thấu rõ Đức Hỉ Tâm chúng ta mới xây dựng nền tảng đạo đức nhân bản, nhân quả trên đó. Có được như vậy mới đem lại cho con người một cuộc sống an vui và hạnh phúc chân thật.

Trong cuộc sống của con người có những tiêu chuẩn đạo đức. Vậy những tiêu chuẩn đó như thế nào? Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem những tiêu chuẩn của đạo đức Hỉ Tâm như sau:

1. Đức Hỉ Tâm tùy thuộc vào tâm của mỗi người.

Đức Hỉ Tâm tùy thuộc vào tâm của mỗi người, thật vô cùng quan trọng, để hiểu được điều này chúng ta có thể hiểu và xác quyết

rằng hỉ tâm phát sinh từ một nội tâm là điều sai, chuyện đó thật là mâu thuẫn. Nhưng khi tra xét cho cẩn thận, ta có thể thấy rằng đó là sự thật.

Nói chung người ta thường tin rằng hỉ tâm tùy thuộc vào tài sản và sở hữu, vào sự có bạn bè hoặc có một địa vị xã hội khả hỉ. Đối với người thường tình thì loại quan điểm này là đúng, nghĩa là người thường quả có lệ thuộc vào những ngoại vật như tài sản, và các quy ước xã hội để có hỉ tâm. Phần đông người không được sung sướng vui vẻ nếu không có những thứ này, vì họ không hiểu sự tình theo Phật pháp.

Bởi người thường tình không biết làm sao để phát tâm hoan hỉ từ trong tâm, nên dường như đối với những người như vậy niềm hoan hỉ chỉ phụ thuộc vào các điều kiện bên ngoài, nhưng đây là một thứ hỉ tâm tương đối, không phải hỉ tâm tuyệt đối.

Bề ngoài có thể là sự hiện hữu của những hỉ tâm tương đối này, một thứ hỉ tâm thích lệ thuộc vào tài sản, vật sở hữu, việc làm hẳn hoi. Dường như ngược lại với sự xác quyết rằng hỉ tâm sinh khởi từ nội tâm và chỉ tùy thuộc vào tâm. Nhưng sự thật hai

quan điểm này về hỉ tâm bổ túc lẫn nhau chứ không mâu thuẫn nhau. Ngay cả cái hỉ tâm có vẻ lệ thuộc vào nguyên nhân bên ngoài kỳ thực cũng tùy thuộc vào tâm ta.

Ví dụ, một người trúng số độc đắc nhận được một số tiền thật lớn, thì sẽ cảm thấy sung sướng vui vẻ. Nhưng nếu xét kỹ thì cái gì cảm thấy sung sướng vui vẻ, chính là tâm sở thọ cảm giác đã khiến cho người ấy cảm nhận hỉ tâm. Nếu không có tâm thọ hay cảm giác thì không một tài sản nào có thể đem lại hạnh phúc. Dù cho có ta có tưới nước kỹ một thửa ruộng và nếu trong đất không có hạt giống thì không thể gặt hái được gì trên thửa ruộng ấy. Cũng thế, dù một người có nhận được một số tiền lớn đi nữa, nếu không có sự sinh khởi mạnh mẽ của cảm thọ thì sẽ không có gì gọi là sung sướng. Tình cảnh này cũng như thửa ruộng ở đây không có hạt giống mà chỉ có nước.

Có những người nắm giữ những địa vị quan trọng và sở hữu nhiều của cải, vật chất; nhưng họ vẫn không được có hỉ tâm dù có tài sản và thế lực. Thay vì thế họ bị nỗi đau khổ ghê gớm có thể dẫn họ đến chỗ tự sát. Mặc dù những người như vậy bề ngoài rất

giàu có, xong họ không phát sinh mạnh mẽ những cảm giác tích cực. Họ khiến sự phát sinh mạnh mẽ cảm giác tích cực là vì họ rất thiếu thốn trên phương diện tâm hồn.

Thử hỏi xảy ra sự kiện rằng, có người sau khi chết đã để lại thật nhiều tiền cho một con chó hay con mèo. Con vật này sẽ không bao giờ cảm nghiệm được hỉ tâm do tài sản đó đem lại, vì nó không có cảm giác mạnh mẽ vào chút tài sản ấy.

Vậy ta có thể thấy rằng Đức Hỉ Tâm không tùy thuộc nhân bên ngoài như tài sản, mà còn thuộc cảm thọ của chúng ta và những tâm khác tương tự. Nếu xét kỹ điều này ta có thể hiểu rằng Đức Hỉ Tâm tùy thuộc vào tâm của mỗi chúng ta.

Như là Trưởng lão Thích Thông Lạc sống nhiều năm trong những cái thất cũ kỹ bằng liếp tre tầm vông, ngủ trên tảng đá nặng. Ở đây có rất ít sở hữu và thực phẩm, mặc dù những điều kiện bên ngoài nghèo nàn như thế, nội tâm ngài vẫn cảm nghiệm được điều hỉ lạc vô biên. Điều này chứng tỏ rằng Đức Hỉ Tâm là một cái gì hiện hữu bên trong và tùy thuộc vào cảm giác nội tâm của con người. Ta nên xem xét phương pháp của

của Trưởng lão Thông Lạc phát sinh hỉ lạc nội tâm mãnh liệt, rồi nếu có thể ta nên cố gắng để thực nghiệm hỉ lạc tâm ấy cho chính mình.

Ở Việt Nam có một vị Trưởng lão ở Tây Ninh thích nghèo nàn về sở hữu vật chất, Ngài bảo: Người khác đều thấy Thầy là một người héo hắt và luôn nghèo khó nhưng trong tâm Thầy luôn có niềm hạnh phúc của sự hoan hỉ. Đối với 1000 người họ cho rằng dường như Trưởng lão Thông Lạc có vẻ kiêu căng, khoa trương sự chứng đắc của mình, nhưng họ đã lầm, điều ngài muốn nói là Đức Hỉ Tâm của Ngài không do nhân tố bên ngoài nào tạo nên mà nó xuất phát từ công năng thiền định ly dục ly ác pháp.

Từ thái độ hỉ lạc do ly dục sanh mà sự tu chứng Thánh quả A la hán của Ngài. Nếu ta suy nghĩ về những tâm sở và nhiệm vụ của chúng, thì việc làm này sẽ giúp chúng ta phát sinh tâm mình quán sát Đức Hỉ Tâm tùy thuộc vào tâm ta như thế nào, để giúp ta nỗ lực phát sinh hỉ tâm thuộc nội tâm lâu bền. Sự tư duy về những đề tài ấy làm tri kiến ta tăng trưởng.

Tóm lại muốn được Đức Hỉ Tâm là bỏ

ra ngoài những sự buồn phiền hờn giận, không chấp chặt trong lòng những lỗi lầm của kẻ khác, có như thế tâm hồn mới thanh thản, vui vẻ được và ý nghĩ mới trong sáng thanh tịnh. Vậy chúng ta hãy cùng nhau cố gắng rèn luyện Đức Hỷ Tâm mỗi ngày.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Con xin đọc xong rồi.

Trưởng lão: Hôm nay là cái ngày đầu xuân chúng ta nói về cái Hỷ tâm.

Thì đầu tiên chúng ta nghe qua cái bài đó nói về cái Hỷ tâm do cái tâm bình thường của mọi người khi mà chúng ta có đầy đủ vật chất.

Rồi đến cái người tu, thì cái người tu qua cái hỷ tâm. Như ở đây có nhắc đến như Trưởng lão Thông Lạc, thì do đó, do lý dục sanh hỷ lạc, do cái chỗ tu tập đó mới chính là cái Hỷ tâm thực sự của Đạo Phật.

Do từ cái hỷ bình thường để chúng ta nhận xét cái hỷ bình thường, để chúng ta đi đến cái hỷ của lý dục. Cuối cùng cái hỷ của lý dục, mới thấy rằng chúng ta mới thấy thật sự là cái người tu tập giải thoát hoàn toàn.

Cho nên ở đây tuy rằng cái dẫn nhập vào cái giới thiệu của cái tâm Hỉ, thì Nguyên Thanh đã chỉ cho chúng ta có một cái hướng rất là rõ ràng cụ thể, để sau này chúng ta làm từ cái hỉ của một cái con người bình thường, cho đến cái hỉ của một cái người tu giải thoát qua cái điều chỉ dẫn thì chúng ta thấy rất rõ. Từ cái người bình thường, cho đến cái người tu cũng như lấy gương hạnh qua Thầy mà Nguyên Thanh khéo nhắc, tuy rằng ngắn nhưng mà nó rất là rõ ràng. Thầy xin đọc lại một cái đoạn đó cho chúng ta thấy rất rõ.

“Đức hỉ tâm của Ngài không do nhân tố bên ngoài nào tạo nên, mà nó phát xuất từ công năng thiền định ly dục ly ác pháp. Từ thái độ hỉ lạc do ly dục sanh và từ tu chứng Thánh quả A la hán của Ngài”.

Đó là chúng ta thấy từ cái chỗ mà xác định ở trên nó do vật chất mà đem đến cái hỉ của chúng ta, sau đó tới khi mà mình tu tập rồi cái hỉ nó do ly dục sanh hỉ lạc. Do cái ly dục sanh hỉ lạc đó là cái hỉ lạc của cái người tu hoàn toàn.

Cho nên ở đây trên cái phần mà hỉ, chúng ta phải xác định cho được rõ hai cái

phần cụ thể, nếu không thì chúng ta chỉ nhắm vào cái hỉ của một cái đời sống bình thường mà quên đi cái hỉ của một người tu chứng.

Cái hỉ của người tu chứng nó không giống cái hỉ của người bình thường.

Vì vậy mà nếu hiểu rõ được thì cái bài của chúng ta sẽ trọn vẹn, còn nếu mà không rõ thì chúng ta nó đi có một góc độ của một cái bình thường của cái hỉ. Cho nên có nhiều bậc Tôn túc hiểu qua cái tâm Hỉ của Tứ Vô Lượng Tâm của Phật thì hiểu có một góc độ của bình thường mà thôi. Cho nên vì vậy mà tập chúng ta vui, cười, tập chúng ta mỉm cười trước những cái đau khổ, nhưng mà tập như vậy là chúng ta bị ức chế.

Do đó, cho nên vì vậy cái cuối cùng mà chúng ta thực hiện được là do chúng ta ly dục ly ác pháp, mà ly dục ly ác pháp tức là ly tham, sân, si. Chúng ta hiểu được như vậy cái tâm Hỉ chúng ta mới trọn vẹn của cái tâm hỉ Đức Phật đã dạy.

Trong cái bài này nó rất nhiều, đưa ra nó chín cái đề mục mà nó còn nhiều hơn nữa. Khoảng chừng 20 cái đề mục của tâm Hỉ, 20 cái đề mục nó về cái tâm Hỉ của chúng

ta chứ nó không phải ít. Vì vậy mà nó thực hiện được cái đạo đức của Hỉ tâm chứ nó không có thường.

Bởi vì Đức Hỉ Tâm tức là cái đạo đức của nó chứ nó không phải đơn giản. Cho nên khi mà chúng ta đi vào cái hỉ của một cái sự giải thoát, thì bắt đầu tất cả các cái phương pháp mà 37 phẩm trợ đạo của Phật dạy, đều nằm ở trên cái, để mà tập luyện để mà chúng ta có cái ly dục, ly ác pháp, tức là hỉ lạc do ly dục sanh.

Thì như vậy trong cái sự tu tập của chúng ta nó phải đi lần lượt từng bước một để nhận xét từng cái tâm Hỉ, từ cái chỗ hỉ của phàm phu cho đến cái hỉ của người ta giải thoát. Chứ không phải lấy cái trạng thái hỉ của phàm phu mà đem cho đó là cái hỉ của sự giải thoát thì không đúng. Cho nên ở đây có hai phần rất rõ ràng, đi từ cái hỉ.

Nếu mà cuộc đời chúng ta mà tu tập từ cái hỉ mà chúng ta dùng cái tri kiến mà chúng ta hiểu biết, để mà chúng ta do ly dục. **Mà hễ chúng ta ly được một cái dục, cái ác pháp thì chúng ta có cái hỉ, chứ không phải đợi chúng ta cười rồi mới hỉ.** Vì chúng ta ly được cái ác pháp thì chúng ta

có được cái sự an ổn.

Cho nên đầu tiên thì Nguyên Thanh giới thiệu chúng ta thấy rằng rõ ràng chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự đó là cái hỉ rồi. Chứ không phải đợi chúng ta cười vui như là người đời mới vui mới gọi là hỉ. Mà đây là chúng ta thanh thản, an lạc là chúng ta đã có hỉ trong đó rồi. Mà thanh thản, an lạc vô sự được thì tức là chúng ta đã có ly dục, nếu mà không có ly dục thì không thể nào chúng ta có thanh thản, an lạc vô sự. Hiểu rõ như vậy thì đầu năm chúng ta sẽ mang đến cái niềm vui cho mọi người tức là hỉ.

Vậy thì hôm nay đầu năm chúng ta đã học cái hỉ, vậy thì Thầy mong rằng từ đây đến cuối năm chúng ta sẽ luôn luôn hỉ chứ đừng có buồn. Mà nếu mà người nào buồn thì chắc chắn là Thầy sẽ cho ở lại lớp, không có lên lớp được. Người nào vui thì mới lên lớp, còn người nào buồn thì không có lên lớp.

Hôm nay là cho chúng ta biết bắt đầu qua một năm vui, cho nên bài học đầu tiên của năm này là, thay vì ngày mai mới là tới cái giờ học, nhưng hôm nay thấy cái ngày mồng một, mà các Thầy có ý kiến là muốn

cho cái ngày này giữa nam và nữ, đồng thời trong cái ngày mồng một để chúng ta mang cái tâm hỉ đó mà chúc thọ Thầy, có phải không? Mấy con mang tâm hỉ chúc thọ Thầy, Thầy mới sống dai chứ, mấy con mang cái tâm mà buồn phiền đau khổ mà chúc thọ Thầy chắc Thầy mau chết, phải không?

Cho nên vì vậy mà hôm nay, cái buổi học này thì chúng ta lại đem cái tâm Hỉ, và đồng thời thì Nguyên Thanh cũng viết cái tâm Hỉ đúng lúc trong cái buổi học này. Chứ cỡ mà không có thì chắc chắn là Thầy cũng nói cho mấy con nghe về cái tâm Hỉ mà thôi chứ không khác gì hết. Có để đọc, chúng ta thấy vừa rồi cái bài đọc đó, nó cũng nhắc nhở chúng ta biết cách thức để chúng ta soi vào mình, để nhìn cái tâm hỉ từ cái tâm phàm phu, bước sang qua một cái giai đoạn của cái tâm giải thoát do ly dục sanh hỉ lạc.

Mấy con thấy nó đi từng bước một, để chúng ta có cái hướng, để nhắm vào triển khai cái hiểu biết về tâm Hỉ. Thì như vậy mấy con đã thỏa mãn được hiểu biết về cái tâm Hỉ rồi chứ gì. Biết cách làm chứ gì, nhưng rồi Thầy cũng sẽ cho cái dàn bài để cho nó tiện lợi hơn, nương vào cái dàn bài

của Nguyên Thanh làm, thì chắc chắn là nó sẽ nói theo cái ý của nó ở trong này rồi.

Thầy thì cho cái dàn bài không có sai đâu, nó cũng như vậy, nhưng mà nó cụ thể, nó rõ ràng làm cho mấy con dễ hiểu hơn, để mà làm bài cho dễ. Còn riêng Nguyên Thanh thì nó hiểu nó riêng vậy, chứ Thầy chưa có cho dàn bài mà nó ghi ra được chín cái đề mục của cái tâm Hỉ. Nó làm xong chín cái đề mục đó rồi. Mà đây chỉ có một cái đề mục 1 thôi chứ chưa có tới cái đề mục 2, 3 của nó trong này, nó còn nhiều lắm.

Thật sự ra mà khi nó ngồi mà nó viết như thế này cũng là phát mệt rồi, đọc cũng thấy mệt rồi, chứ đừng nói mà viết, mà cả viết mà cái đầu óc mà suy tư ra để viết như vậy thì nó cũng quá là mệt nhọc rồi chứ không phải không.

Cho nên Thầy thấy trong cái vấn đề mà tu học, mà đem hết cái sức lực của mình ra mà tu học, để mà áp dụng được cái đời sống thì Thầy nghĩ rằng cái sự giải thoát nó không khó đâu mấy con, bởi vì mình hiểu rồi mà. **Còn chỉ ra mình nói được, mà mình không áp dụng được thì nó rất uổng.** Một cái người mà nói được mà áp dụng được

thì rất hay, mà nói được mà không áp dụng được thì rất uổng.

Nhưng mà Thầy nghĩ rằng một cái người mà nói được, dù ít, dù nhiều người ta cũng có xả tâm người ta nhiều rồi chứ không phải không xả.

Nhưng mà vì cái lớp học chúng ta nó còn đi tới, cho nên bây giờ chúng ta biết xả cái tâm của mình, nhưng từ cái Chánh Nghiệp, Chánh Ngữ chúng ta còn phải học, thì từ đó cái oai nghi tế hạnh của chúng ta, từ ngôn ngữ đến cái hành động chúng ta hàng ngày, nó mới trở thành cái đức hạnh, chứ bây giờ mình chưa học thì mình cũng chưa đâu có biết được.

Chẳng hạn bây giờ mấy con nói được, nhưng khi mà mấy con đến Chánh Nghiệp, tức là cái hành động của cái thân của mấy con đều đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín hoặc là cúi, nhìn, ngó, ngược; tất cả mọi cái hành động đó đều được huấn luyện qua cái oai nghi, tế hạnh; thì bắt đầu mấy con mới tập luyện được cái oai nghi, tế hạnh. Nó mới tỏ ra được cái hạnh của cái người mà tu tập, chứ còn nếu mà không có được huấn luyện những cái oai nghi tế hạnh, thì mấy con sẽ

sống ở trong cái tà nghiệp của mình, cái thói quen của mình.

Từ lâu tới giờ mình quen đi thì như thế nào thì mình quen đi, không có đi cái cách thức cho đúng cách của nó. Hoặc là ngồi, nói, nín là cũng thói quen của mình, cho nên mọi người đều có cái đi đứng nó khác nhau, vì đó là cái thói quen, nhưng mà được huấn luyện nhau, thì chúng ta sẽ đi đúng với nhau.

Như mấy con thầy hôm đó có các cô khát sĩ, họ đi khát thực họ đi nhịp nhàng lắm phải không mấy con, đó là người ta được huấn luyện đó. Chứ còn lẽ ra thì ba cô này phải người đi cách chứ sao lại đi giống nhau như vậy, đó là được huấn luyện đi như vậy.

Do đó ở đây Thầy không phải huấn luyện cái kiểu đó đâu mấy con, không phải đi theo kiểu tập lính đâu. Lính nó được huấn luyện nó đi y như nhau đó, còn ở đây không có, Thầy không có huấn luyện như vậy, mà ***Thầy dạy đúng theo đặc tướng của mấy con. Cái người đi nhanh thì đi nhanh, nhưng mà đi như thế nào đúng oai nghi tế hạnh nó; mà cái người đi chậm thì đi chậm, nhưng mà đi như thế nào để đúng***

oai nghi tế hạnh, đó là lớp Chánh nghiệp mà chúng ta chưa học tới mà.

Chúng ta còn trải qua mấy lớp chúng ta mới tới lớp Chánh Nghiệp. Bây giờ mới Chánh Kiến, còn Chánh Tư Duy nữa, rồi tới Chánh Ngữ, rồi mới tới Chánh Nghiệp mấy con, chứ đâu phải, nó còn tới cái lớp thứ tư nó mới là Chánh Nghiệp, nó mới dạy oai nghi tế hạnh của mình.

Cho nên ở đây chúng ta triển khai cái hiểu biết của chúng ta, nhưng mà cái hiểu biết của chúng ta nó có cái lợi ích khi chúng ta hiện giờ chúng ta có xả tâm nhiều ở trên cái hiểu biết đó. Cho nên cái lớp Chánh Kiến nó lợi ích trên cái phần của Chánh Kiến, chứ không thể nói tôi học Chánh Kiến mà tôi có Chánh Định hoặc là Chánh Nghiệp, đâu có được, mình sẽ học tới mình mới biết chứ.

Lần lượt mấy con học hết tám cái lớp này rồi mấy con sẽ. Bây giờ nói Chánh Định là tôi biết Chánh Định nó như thế nào đó, còn bây giờ chưa học Chánh Định mà mấy con nói Chánh Định là sao mấy con biết ở đâu. ***Cho nên dường như người ta không hiểu Chánh định cho nên người ta bị hoang tưởng, người ta bị Không Tưởng.***

Người ta tưởng rằng những cái đó là cái định, chứ sự thật ra họ đã lọt vào cái định tưởng, không tưởng mất rồi, nó sai rồi. Chừng nào mà mình học tới cái lớp Chánh Định rồi mình biết cái định nào đúng và cái định nào sai, chừng đó Thầy sẽ dạy. Còn bây giờ hầu hết là người ta hiểu cái định chung chung kiểu đó thì coi như người ta hiểu sai, không đúng đạo Phật.

Đạo Phật đi từ tám cái lớp người ta mà bảy cái lớp học xong rồi, người ta mới thấy được cái chánh định của người ta. Còn *mình chưa có định mà mình dám hiểu nó mà mình nói định này, định kia. Mình luận mình viết sách đủ thứ định hết.* Thậm chí như Thầy đọc sách của các nhà khoa học, cũng đọc theo kinh sách Thiền cũng đọc theo ba cái luận thiền ông cũng viết ra rồi, nó là khoa học như thiền thế này, thế khác.

Mấy ông này bộ điên sao? Mấy ông viết tầm bậy, tầm bạ như thế này, mấy ông biết thiền định như thế nào, tại sao mấy ông không lập cho tám cái lớp học của Bát Chánh Đạo ra. Cái lớp Chánh Định của người ta nó nằm chỗ nào sao mấy ông dám nói ngang xương vậy, đâu có phải chuyện.

Mấy ông còn mang một bụng tham, sân, si mà mấy ông nói chánh định. Làm sao mấy ông biết được định ở chỗ nào mà mấy ông nói.

Phải không mấy con thấy. Còn cái tâm tham, sân, si một đồng này, mình chưa có ly dục, ly ác pháp chút nào hết mà dám nói về Chánh Định. Giới chưa thông mà nói Định, làm sao có định. Giới sanh Định chứ, tức là ly dục ly ác pháp nó sẽ có định, chứ đâu phải là cái chỗ mà định suông được.

Cho nên ở đây cũng như mình mới học Chánh Kiến à, mà mình nói nào là Chánh Ngữ, nào là nói Chánh này kia làm sao Chánh Ngữ, ai dạy mình Chánh Ngữ đâu, cho nên tôi còn nói lời nói như thế này, lời nói thế kia chứ. Nó chưa học tới mà. Ở đời cái gì cũng vậy, do mình học, rồi mình được tập luyện, được huấn luyện do đó mình mới làm được.

Cũng như bây giờ bắt Thầy đi như mấy cái ông lính kia Thầy đi sao cho được, phải được huấn luyện rồi mới đi được chứ. Mấy con Thấy đó là điều thân nhiên. Cho nên tất cả con người chúng ta đều luyện tập được hết. Nhưng mà được huấn luyện.

Thí dụ như bây giờ Thầy không biết võ, mà Thầy học võ người ta đánh múa may, Thầy đánh riết rồi Thầy cũng giống ông đánh võ vậy, cho nên nó quen. Còn bây giờ không học mà bảo đánh, ra múa tay, múa chân bậy bạ sao được. Đó cho nên mấy con thấy trong cái sự học tập là phải có sự tập luyện hẩn hời đàng hoàng.

Cái lớp Bát Chánh Đạo chúng ta cũng như vậy mà, Phật dạy cũng như vậy mà, thì mình phải học tập, được huấn luyện vậy, thì mình mới trở thành con người hoàn thiện toàn bộ thân hành, khẩu hành, ý hành mới hoàn toàn là toàn thiện. Cho nên trên cái bước đường mà tu học thì mấy con, lần lượt Thầy sẽ dạy cho mấy con tới đâu thì mấy con sẽ tiếp thu và học tới đó, đừng vội vàng, đừng có lật đật. Học được chỗ nào thì áp dụng ngay chỗ ấy mà thôi.

Cho nên hôm nay nhân cái dịp mà đầu xuân thì chúng ta học cái bài Đức Tâm Hỷ, để chúng ta biết làm như thế nào để đem lại cái niềm vui chân thật đối với mình.

Từ cái tâm còn phàm phu, cho đến cái tâm ly dục ly ác pháp - tâm Thánh, thì nó sẽ có những cái trạng thái hỉ đến với chúng ta.

Hiện giờ mà chúng ta ngồi thiền, nhiếp tâm an trú được tâm mình chút ít, nó có trạng thái hỉ lạc, khinh an, hỉ lạc. Như vậy chúng ta biết rất rõ là cái trạng thái khinh an, hỉ lạc đó là cái trạng thái Tưởng, chứ không phải là thật sự do ly dục sanh hỉ lạc đâu. Bởi vì bụng mình nó còn một bụng tham, sân, si mà, làm sao mà gọi là do ly dục sanh hỉ lạc được.

Mình phải hiểu, cho nên cái hỉ lạc đó, mình biết cái hỉ lạc đó trong cái tưởng, nó còn sai chứ chưa phải đúng, đừng lấy cái chỗ đó mà làm cứu cánh. Bây giờ tôi tu cái này cho an ổn, an lạc, hỉ lạc quá, thích tu như vậy, như vậy thì coi chừng mình bị lừa đảo mất rồi, mình bị sai rồi đó.

Cho nên ở đây cái sự tu tập là lần lượt mình theo các lớp học này, mình sẽ tu đến chừng mình thấy cái ***chỗ ly dục, ly ác pháp nó sanh hỉ lạc. Nó tuyệt vời chứ nó không phải là như cái trạng thái tưởng.*** Như vậy là trên cái lớp học của mình, đi vào cái sự thực tế chứ không phải là cái sự mơ hồ, cái sự ảo tưởng. Bởi vì nó ảo tưởng không có nghĩa là mình ngồi đó tưởng tượng nó ra, mà cái trạng thái tưởng nó xuất hiện

ra chúng ta cảm nhận cái trạng thái, nhưng mà nó là tướng chứ nó không phải Thật.

Bởi vì, Đức Phật ngay từ đầu Đức Phật đã xác định cho chúng ta biết: do ly dục sanh hỉ lạc. Mà mình chưa ly dục mà hỉ lạc cái thứ này là hỉ lạc cái thứ gì? Đức Phật đã xác định cho rõ ràng, chúng ta đã thấy rồi, mà từ cái chỗ mà muốn ly dục, ly ác pháp để có hỉ lạc, thì chúng ta phải ở trong một cái giai đoạn của tâm bất động.

Nếu mà không bất động thì làm sao ly được, mà muốn bất động nó thì chúng ta phải tu tập như thế nào để tâm bất động. Bất động như thế nào?

Bây giờ Thầy nói Thầy đang ở trong cái dạng bình thường, có người chửi Thầy, Thầy cũng vẫn thấy không giận, thì đó là bất động.

Bây giờ cái cơ thể của Thầy bình an như thế này bỗng nhiên đau Thầy cũng bất động Thầy đâu có lo lắng gì nó. Còn này đau rồi rên la, nó còn gì bất động.

Đó, tất cả những cái bất động trước, khi thì bất động rồi thì mới ly dục, ly ác pháp được. Mà chưa bất động thì chưa

ly dục, ly ác pháp.

Cho nên Thầy nói, thí dụ như vừa rồi bên nam, như mấy con cũng biết Thầy Chân Thành có trình bày lại cái sự xảy ra cho Thầy. Nếu mà Thầy không tu tập thì cái cơ thể của Thầy nó sẽ bị bán thân. Các con đâu có ngờ, nếu mà con người không tu tập thì Thầy Chân Thành hiện giờ Thầy đã bán thân Thầy nằm tại chỗ rồi.

Khi mà Thầy đến, thì Thầy trình bày cho Thầy cái sự kiện xảy ra, thì cái tay của Thầy nó co như thế này. Thầy đưa cây viết cho Thầy cầm thì Thầy cố viết cái chữ A nó kéo dài xuống vậy chứ nó không có theo nó vẽ chữ A được đâu. Nó không có điều khiển được nữa, coi như nó liệt rồi.

Thì do đó, cho tới hôm nay thì hoàn toàn Thầy đã bình phục trở lại, cánh tay của Thầy đã hoàn toàn. *Mà nếu mà Thầy không tu pháp Thân Hành Niệm, thì Thầy bán thân rồi, nhờ cái pháp Thân Hành Niệm, bởi vì cái nghiệp của Thầy nó tới đó, nhưng mà nhờ Thầy giữ hạnh độc cư trọn vẹn, giữ giới cũng nghiêm chỉnh cho nên nó chuyển, nó chuyển rất là nhẹ.*

Nó còn liệt hết một cái cánh tay của

Thầy, cho nên khi đó Thầy chỉ sử dụng cái pháp Như Lý Tác Ý mà Thầy đã thấy. Thầy có trình bày trong cái sự tác ý cánh tay mà đưa ra, đưa vô thể này, để trị bệnh mình.

Thì bắt đầu mới đầu nó còn mát, sau đó nó nóng dần lên, cánh tay nó nóng dần lên, cái nhiệt lượng nó tăng dần lên, nó tăng dần lên để nó đối trị cái cảm thọ, cái bệnh của nó, nó làm sống lại cánh tay, nó không còn liệt nữa.

Đó là cái trường hợp mà Thầy Chân Thành từng chút, từng chút mà Thầy Chân Thành trình bày; và Thầy theo dõi từng lúc để cứu lấy người đệ tử của mình trong khi gặp cái nghiệp, đang xảy ra cái nghiệp.

Thầy mong rằng trong cái lớp học của chúng ta, hiện giờ có những cái gương hạnh mà làm chủ được bệnh. Đây là nó chưa phải là chúng ta đầy đủ được Tứ Thần Túc, nhưng vẫn làm chủ được bằng cách chúng ta Nhiếp tâm và An trú trong cái pháp của Phật.

Thầy Chân Thành Thầy sử dụng cánh tay của Thầy:

- “An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay

ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”, thì các con thấy.

- Rồi Thầy đưa ra, đưa vô vậy, không tác ý nữa.

- Nhưng rồi một thời gian thỉnh thoảng Thầy lại tác ý một lần nữa.

- Thầy đưa ra đưa vô như thế này.

- Mà bắt đầu cơ thể Thầy cánh tay nó nóng lên, cơ thể nó nóng lên và lần lượt cái cánh tay bây giờ Thầy đưa lại được rồi, mà lúc đó nó quá vô vậy, Thầy không thể nào đưa ra.

Bữa đó thì Thầy trình bày ở đây Thầy đưa ra như thế này chứ Thầy không có quặp ra đằng sau này được hết. Còn bây giờ nó đã đưa ra đằng sau này được.

Bây giờ Thầy Chân Thành đang ngồi trước mặt mấy con, trong khi cái tuổi đời chúng ta lớn, chúng ta có thể dễ lắm mấy con, dễ bệnh lắm, nhất là bán thân thì rất khổ chứ không phải là dễ. Bởi vì khổ người chăm sóc, cũng khổ cho bản thân của người bệnh.

Mà bán thân thì cũng có những cái

phương pháp người ta trị, người ta châm cứu này kia, nhưng mà cũng tùy cái phước chứ sự thật ra nó cũng khó mà hết. Cho nên có nhiều người bán thân một thời gian rồi sáu, bảy tháng, một năm sau họ chết.

Đó là cái người đời, ăn thịt cá nhiều thì không thể nào mà trị cho họ hết, còn chúng ta thì sống đúng cái giới luật của Đức Phật, cho nên chúng ta nhờ pháp mà chuyển. Còn nếu mà người không biết pháp thì họ cũng nhờ thuốc thang, nhờ châm cứu này kia họ cũng giảm đi. Nhưng cái pháp của Phật rất tuyệt vời, rất tuyệt vời, không uống một giọt thuốc, không gì hết.

Cho nên khi mà thấy cái trạng thái của Thầy Chân Thành vừa rồi thì tất cả những cái người bệnh đau, dù ung thư, dù tất cả những gì chúng ta biết, pháp của Phật đều là trị được, đem lại cái niềm vui chân thật.

Vì vậy mà bây giờ Thầy Chân Thành đã thoát ra cái bệnh của mình, được bình phục rồi, thì cái này không phải là cái Đức Hỷ Tâm sao? Nghĩa là mình đã tự cứu mình, bây giờ mình đã mạnh khỏe rồi, mình sống thấy an ổn rồi, không phải đây là một cái niềm vui sao? Các con thấy đây là cái hỷ tâm

mà mấy con.

Cái hỉ tâm không có nghĩa là chúng ta ngồi chúng ta cười hoài mới gọi là hỉ, mà nó đem lại cái sự an lạc, cái sự thanh thản đó là hỉ tâm của chúng ta đó, các con hiểu chưa? Cho nên phải hiểu một cách đúng đắn, đừng có hiểu sai.

Mình chỉ thấy người ta nhe răng cười hoặc là mình thấy người ta mỉm miệng cười, mình nói rằng là hỉ, thì đó là cái hỉ của phàm phu, nhưng mà cái hỉ thật sự của con người tu thì người ta thanh thản, an lạc vô sự. Trong thanh thản, an lạc, vô sự nó có một cái niềm vui của nó mấy con, cho nên nó gọi là hỉ.

Cho nên hiểu đúng chúng ta mới diễn tả đúng, hiểu sai chúng ta diễn tả sai. **Như có một người mà hiểu sai, cho nên dạy chúng ta cứ tu tập mỉm cười thì đó là cái hiểu sai.** Hiểu sai tưởng là cười đó là hỉ, còn không cười nó là không hỉ.

Nó tự nhiên, nó có một cái nguồn vui ở trong tâm của chúng ta đó là cái hỉ, có một sự bình an cho thân, tâm của chúng ta đó là cái hỉ.

Cho nên khi mà tâm Từ chúng ta có, thì chúng ta tha thứ những lỗi lầm, chúng ta không làm đau khổ người khác, thì chúng ta thấy, chúng ta có cái niềm vui ở trong lòng tức là hỉ. Chứ đâu phải chúng ta cười hề hề mà chúng ta hỉ.

Cho nên trong cái vấn đề mà tu tập, chúng ta phải hiểu rõ được cái trạng thái đó, thì chúng ta mới xác định được nó do cái sự tu tập của chúng ta.



I 78-(LCK-074B)

*Đức hỷ tâm

* Vấn đạo Đức hỷ tâm



[**Trưởng lão**]: Cho nên hôm nay thì chúng ta đã học được tới cái tâm Hỷ rồi, còn tâm Xả nữa thôi.

Bây giờ **TÂM XẢ**, nó từ cái xả thấp cho đến cái xả cao, cũng như cái tâm Hỷ.

Cái xả thấp thì hàng ngày chúng ta dùng định vô lậu mà xả từng cái tâm niệm của mình, để lúc nào ác pháp chúng ta cũng đều là xả. Thầy gọi là quét tâm hay hoặc là trên Tứ Niệm Xứ mà tu tập thì đó là tâm xả chứ không có gì hết.

Nhưng mà khi **đến cao hơn thì chúng ta nghe trong cái Tứ Thiên chứ gì, đã nói về cái tâm xả, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh**. Bắt đầu bây giờ mấy con mới tới cái chỗ mà cao siêu hơn, là cái chỗ xả. Vậy thì muốn xả được cái điều này thì chúng ta đi từ cái bước nào, để mà chúng ta vào chúng ta mới xả được, chứ không khéo

chúng ta xả không được.

Như vậy thì từ cái thấp của cái xả, cho đến cái cao của cái xả. Bây giờ mấy con xả lạc, xả khổ mà mấy con xả cái thọ của mấy con coi xả cách nào đây? Có đau nhức quá trời luôn, tôi chỉ còn tác ý, tác ý mà nó hết, không hết, thôi chứ tôi cách nào mà tôi xả.

Cho nên đến đây là cái giai đoạn xả cao độ của nó để chúng ta đi vào Tứ Thiên. Bây giờ chúng ta xả hơi thở, mấy con làm thử xả hơi thở, nó nín được không? Phải không mấy con thấy chưa? Nó xả của nó, bây giờ mình muốn xả cái gì thì mình xả cái này, đó gọi là xả. Còn mình chưa xả được thì nó chưa được.

Cho nên ở đây mình phải cố gắng để tu tập đến cái xả nó cao, tức là đến Tứ Thiên. Xả cái hơi thở của chúng ta, xả cái hơi thở tức là Tịnh chỉ hơi thở.

Đó thì mấy con thấy đi từ cái thấp mà đến cái cao của cái tâm xả rồi. Đức Xả nó, nó là một cái đoạn đường của nó đi. Nó đi đến nó xả cái cuối cùng của nó, rồi nó xả được cái hơi thở. Mà chúng ta chưa xả được là chúng ta chưa làm chủ được cái sự sống chết của chúng ta đâu.

Cho nên tại sao từ, bi, hỷ, xả; cái xả lại cuối cùng? Để nó xác định được cái xả hơi thở làm chủ sự sống chết, mà làm chủ sự sống chết thì mới có chấm dứt luôn hồi được.

Thì nó có bài bản đằng hoàng chứ đâu phải chúng ta muốn nói là nói đâu. Cho nên nếu mà không khéo thì mấy con sẽ hiểu xả, rồi mấy con xả thường thường thôi, mấy con không khéo. Cũng như vừa nãy hỷ, thì mấy con cũng hỷ thường thường, chứ mấy con đâu có hỷ đến cái chỗ mà ly dục hết, không còn tham, sân, si, không còn này kia nó mới thật sự là hỷ. Cho nên đi tới cái rốt ráo của nó rồi. Xả nó cũng đi tới cái rốt ráo của xả mà.

Còn tâm Từ, tâm Bi của mình thì nó thực hiện cái đức hạnh không làm khổ mình, khổ người là cái tâm từ, tâm bi. Các con thấy chưa, nó không làm khổ mình, khổ người, không làm khổ ai hết nó mới thực hiện từ, bi. Còn nếu mà nó còn làm khổ mình, khổ người thì nó chưa thực hiện từ, bi.

Đó thì mấy con thấy học cái bài pháp Tứ Vô Lượng tâm, hôm nay chúng ta được

học và được hiểu nó là tuyệt vời của đạo Phật đó chứ không phải.

Bây giờ mấy người mới vô mới tu tâm Từ Bi không phải đâu! Chưa chắc, vô gì mà mấy con tu bốn Tứ Vô Lượng Tâm này, mà nói đến tâm Xả mà xả hơi thở, mấy con nói: ờ bây giờ mấy con mới vô, mới học để mà xả hơi thở. Nếu mà xả được hơi thở thì cần gì phải tu tập nữa mấy con!

Tới đó đâu còn gì nữa, cho nên nó từ cái thấp cho đến cái cao. Từ người mới tu cho đến người tu cao đều đạt được cái mục đích của tâm Xả đâu phải dễ. Cho nên cuối cùng thì hôm nay chúng ta hiểu thêm một cái phần nữa của cái tâm từ, bi. **Tâm Từ, Bi tức là Giới luật của Phật, chứ không gì hết mấy con.**

Cái người mà giữ gìn giới luật Phật nghiêm chỉnh thì người đó tâm từ, bi chứ không còn ai hơn hết. Cho nên hiểu, nếu mà hiểu giới luật Phật bằng cái giới cấm, bằng cái giới đức, giới hạnh của nó thì không bằng chúng ta hiểu tâm Từ, Bi. Nó là cái giới luật rớt ráo nhất, khi mà một cái người thể hiện được cái tâm từ bi thì họ không bao giờ phạm phải cái

giới gì hết. Thầy nói như vậy để cho mấy con đại khái để cho mấy con thấy rằng con đường Giới của Phật nó thực hiện ở trên cái tâm Từ, Bi của nó chứ không phải gì.

Hôm nay mấy con học được rất nhiều sự hiểu biết về Phật pháp mà một cách mới lạ, chứ không phải theo dẫm cái lối mòn các Tổ dạy chúng ta hiểu Phật pháp từ xưa đến giờ. Do cái sự hiểu biết này nó nhằm cái mục đích để giải phóng cái sự đau khổ, giải phóng cái nhân quả đang chi phối từng phút, từng giây trong thân, tâm của chúng ta. *Chúng ta giải phóng cái thân, tâm của chúng ta ra khỏi cái quy luật của nhân quả, cái cai trị của nhân quả đối với thân, tâm của chúng ta hiện giờ.*

Cho nên khi mà chúng ta hiểu biết rồi thì mới có một cuộc đấu tranh, mới có một cuộc chiến đấu tận cùng với nó, còn mình chưa biết thì làm sao mình biết đấu tranh.

Cho nên trước khi mà giải phóng đất nước của mình, thì những cái ngòi bút của cái nhà văn họ viết, họ nói về cái vấn đề mà giặc đàn áp dân tộc chúng ta như thế này, thế nọ. Để làm cho dân tộc chúng ta sôi sục.

Cũng như bây giờ Thầy dạy cho mấy

con Chánh kiến để cho mấy con hiểu, để mấy con tức giận ba cái thằng giặc sinh tử này nó cứ, nói sai, nó bảo, nó đàn áp mình, lúc nào mình cũng nô lệ nó. Để cho mấy con tức giận, mấy con mới nổi dậy, mấy con mới đánh nó chứ. Nếu không, mấy con đâu có tức giận nó, phải không?

Nó nói, giờ ăn cái này ngọt ngon quá. Ngủ cái này sướng quá, nó dụ con ghê gớm. Thành ra, mấy con đâu có thấy nó đương cai trị mấy con. Tại sao? Nó cho mấy con ăn cho nó khoái mấy con. Rồi nó bảo mấy con đau, mấy con nói: Tôi không muốn đau, nó đâu có nói nó hết đau được, phải không? Nó sai mấy con đau.

Còn nó bảo mấy con chết, nó bảo mấy con nín thở mấy con thở không được, nó nghẹt cổ mấy con, không thở được. Mấy con hô hấp, hô hấp mấy con tắt thở. Mà giờ mấy con có muốn sống không? Muốn chứ sao không muốn sống, nhưng mà làm sao được. Phải không? Nó muốn các con chết nó bắt con chết, nó bệnh là bắt con bệnh .

Bây giờ nó cho các con ăn chút ít, mấy con tưởng trời ơi, nó tốt bụng quá, nhưng sự thật ra nó có tốt mấy con, nó dụ mấy con

chứ. Đó mấy con hiểu chỗ đó chưa?

Cho nên bây giờ Thầy mới vạch ra cho mấy con thấy là cái **giặc sinh tử, cái giặc mà nhân quả nó đàn áp, nó cai trị chúng ta dữ lắm**. Nhiều đời chứ không phải trong một đời nay đâu, cả hàng triệu triệu năm chứ không phải mới đây. Cho nên vì vậy mà chúng ta **phải căm thù nó, phải tức giận nó, phải cố gắng nỗ lực mà giải phóng quê hương của chúng ta đi, đừng có để nó cai trị chúng ta nữa, như vậy mới thực sự chúng ta là người tu chứ!**

Còn bây giờ biết nó là giặc sinh tử mà cứ nuôi nó ở trong nhà, rồi mình làm nô lệ cho nó hoài như vậy là mấy con, thiệt là. Đâu phải là những cái anh hùng của dân tộc Việt Nam. Bao giờ người Việt Nam này chịu đầu hàng giặc đâu, một ngàn năm cai trị của người Trung hoa cũng khỏi cái ách đó liền chứ đâu có chịu. 1000 năm nằm trong đó luôn luôn chống đối chứ đâu phải nằm đó chịu, có phải không?

Còn mình bây giờ bị giặc nhân quả, giặc sinh tử mà nó cai trị mà cứ nằm đấy vui chơi.

Các con thấy người ở ngoài đời có phải

không? Đang bị cai trị mà tưởng ra nó thương yêu mình lắm, nó là chính phủ bảo hộ đó, thành ra cứ chạy theo nó ăn, nhậu cho đã rồi chửi lộn nhau cho lum sùm hết, đau khổ chứ làm cái gì. Rồi lúc chết, lúc sống, đủ thứ hết mà không biết.

Cho nên ở đây chúng ta hiểu, chúng ta biết giặc sanh tử là như vậy đó. Chúng ta quyết tâm là phải dẹp nó cho khỏi, thì mỗi người đều có một cái giặc sanh tử chứ đâu phải là giặc sanh tử chung chung của mọi người đây đâu. Mà ở trong mọi người đều có giặc sanh tử đó, thì **chúng ta phải tự chiến đấu chứ còn ai?**

Nhưng mà Thầy chỉ là con người viết những cái bài viết để kêu gọi mấy con, thấy đây là mấy con đang bị nô lệ của giặc sanh tử. Thì mấy con phải nỗ lực để mà giải phóng quê hương của mấy con, mấy con mới làm chủ được sự sống chết của mấy con. Do từng bài vở, từng cái học hỏi này để huấn luyện cho mấy con đủ, đủ cái sự hiểu biết để mấy con đem hết cái sức lực của mình mà giải phóng, một ngày nào đó cho nó hoàn toàn.

Thầy mong rằng sự giải phóng không có gì hơn là một cái đất nước được giải phóng

độc lập, thì cái niềm hoan hỉ đó, cái niềm vui đó các con thấy cái ngày mà giải phóng đất nước người ta vui, quá vui phải không? Hôm nay thì mình cũng vậy. Đầu năm nay mình học cái niềm vui, cái đức Hỉ tâm, thì do đó Thầy mong rằng cuối năm nay thì chúng ta sẽ giải phóng được quê hương chúng ta, sớm chừng nào, tốt chừng ấy.

Bây giờ mấy con phải tập luyện quân sự, phải chịu khó rèn luyện cho nhiều, để cho mình biết sử dụng tất cả những cái loại vũ khí. Rồi mình phải luyện tập cái sức lực của mình để dẻo dai, để khi mà mở chiến trận ra thì nó đâu còn mà nói rằng bây giờ để tôi ngủ một chút, đâu có được như vậy.

Cho nên vì vậy là có thể mà chiến đấu suốt cái thời gian mà phải giải phóng, cho nên đâu phải một ngày, hai ngày. Các con cứ đọc lại những trang sử như trận Điện Biên Phủ, đâu phải vô đánh nó một bữa mà giải phóng được cái trận Điện Biên Phủ đâu, phải không? Còn cái trận mà giải phóng mà đất nước của chúng ta 75 đó, thì mấy con đâu phải là đánh trong một ngày đâu, nó kéo dài cái thời gian rất dài chứ đâu phải, mà kêu là chiến đấu tận cùng, không ngơi nghỉ đó. Có phải không mấy con, mới giải phóng được.

Thì ở đây cái mặt trận sinh tử chúng ta cũng vậy, khi mà chúng ta học rồi, thì mở cái mặt trận ra thì trên Tứ Niệm Xứ mà chúng ta quét, quét chừng nào mà giặc ra khỏi thì chúng ta mới thôi mà. Mà còn một bóng dáng nào giặc là chúng ta cũng quét. Nhưng mà lúc bấy giờ chúng ta không được ngồi nghỉ đâu, chứ đừng có nói để ngủ một chút rồi mới tu nữa, không được, lúc bấy giờ không có ngủ, mà chiến đấu hoài, chiến đấu chừng nào mà thắng thì thôi.

Cũng như bây giờ mấy con thấy, mấy con bị bệnh đau, thì mấy con đừng có nghĩ rằng là tôi ngủ chút rồi tôi sẽ tu tập lại đuổi nó, thì như vậy nó chưa phải đâu. Nhưng mà chúng ta phải biết, phải biết chúng ta lúc tấn công mà lúc thủ, chứ đừng tấn công không thì sức chúng ta không đủ. Cho nên vì vậy mà phải khéo léo ở trên cái mặt trận mà tấn công này.

Nhưng hôm nay học được tâm Hỉ đầu năm này thì Thầy mong rằng chúng ta sẽ có một niềm vui rất lớn. Thầy chúc mấy con sẽ có được thành công để đem lại cái sự hoan hỉ. Do đó mà nếu mà ở trong cái lớp này mà

thiếu sự hoan hỉ đó, nghĩa là còn tranh chấp hơn thua nhau, thiếu sự hoan hỉ thì coi như là mấy con đã không học được cái đề tài Đức Hỉ Tâm trong đầu năm. Thì coi như là Thầy sẽ loại mấy con ra ngoài vòng chiến, để cho mấy con ở ngoài, để cho giặc nó cai trị cho mấy con biết. Chừng đó mấy con biết khổ cái thân.

Còn người nào Thầy thấy hoan hỉ, vui vẻ biết tha thứ, biết thương yêu, tất cả. Nỗ lực thấy lỗi mình không thấy lỗi người, tiến tới, thì những người này được chấp nhận cho họ lên từng lớp, từng lớp. Trong ba tháng hoặc là sáu tháng thì họ sẽ lên được một lớp, họ học. Cho đến khi họ tới cái lớp Chánh Định, cuối cùng thì họ sẽ ra trường, họ tốt nghiệp trở thành một ông kỹ sư, hoặc là trở thành một người dũng sĩ, một người chiến sĩ đầy đủ những chiến thuật, chiến lược.

Chẳng hạn như Khổng Minh thì chúng ta sẽ không có thất trận nữa rồi. Thầy đào tạo các ông Khổng Minh nhưng mà không biết ông nào là Khổng Minh. Các con nhớ, nếu mà được Khổng Minh hết thì chắc chắn là cái lớp học mình hạnh phúc biết mấy! Sợ, chắc là những chiến sĩ mà nhát gan, mới chết ấy chứ.

Vô đánh một trận, bắt đầu có bệnh, bắt đầu nó rên la thì thôi, Thầy đầu hàng luôn. Các con nhớ, Thầy kiếm người nào mà đau bệnh ở trong lớp này mà rên la, Thầy biết là chiến sĩ Thầy là chiến sĩ rỏm, chiến sĩ dỏm. Thầy sẽ đưa ra ngoài cái lớp học chứ không có để ở trong cái lớp học này đâu. Những chiến sĩ đó là những chiến sĩ dỏm quá rồi, không có xài được nữa. ***Hế mà Thầy nghe rên la, là Thầy biết là thất bại rồi.*** Ở đây không có rên, phải mà chỉ có chiến đấu mà thôi, như vậy thì mới được, các con hiểu chưa?

Cho nên bây giờ cái lớp học hôm nay thì đến đây thì Thầy tạm thời để mà chúng ta ngưng trong cái đầu năm.

Bây giờ mấy con còn nói gì cái tâm Hỉ gì nữa không, còn muốn hỏi gì nữa không về tâm Hỉ, bởi vì đầu năm phải học hỉ chứ, một năm phải vui vẻ thì phải học hỉ. Con muốn nói gì? Bây giờ hỉ nhiều hay hỉ ít đây mà nãy giờ cứ cười không?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, sau 11 tháng bị liệt, con phục hồi và thực hiện ăn một bữa, và con thấy rất là vui vẻ, thì điều ấy có phải là tâm Hỉ không ạ?

[**Trưởng lão**]: Đúng vậy, cái đó là tâm hỉ đó con.

[**Tu sinh**]: Dạ! Con cảm ơn Thầy ạ!

[**Trưởng lão**]: ***Đây cũng là một cái bệnh nhân của cái nhân quả đây, cũng là liệt tay, liệt chân đây. Mà rồi vẫn ăn ngày một bữa, vẫn ôm pháp mà tiến tới giải phóng cái quê hương của mình, cuối cùng cái bệnh liệt chạy mất.*** Bây giờ cũng còn yếu yếu chứ chưa thật mạnh đâu.

Các con thấy những chiến sĩ của Thầy anh hùng thật chứ không phải không? Luôn luôn lúc nào cũng chiến thắng, không phải bên nam chiến thắng được mà bên nữ cũng còn gan dạ đó chứ. Cũng chiến thắng được cái mặt trận mà bệnh liệt đó.

Thì như vậy là rõ ràng pháp của Phật rất là tuyệt vời chứ không phải là nói mà nó thường đâu mấy con. Cho nên những huynh đệ của mấy con đã tu tập được, tức là một cái niềm tin phấn khởi rất lớn cho mấy con. ***Để rồi mấy con thấy mọi người đều làm được, thì chắc chắn là mình cũng phải là con người mình cũng làm được,*** chứ đâu phải có người này làm được, có người kia làm được.

Thầy bây giờ đó, tức là Thầy làm chủ được rồi, còn mấy con đang trên đường tập làm chủ, mà mấy con vẫn làm chủ được rồi thì đâu còn gì đâu. Vậy là cái niềm tin ở trong lớp của chúng ta nó có cái thâm sâu rồi mấy con. Không có còn nói Phật pháp chỉ nói mơ hồ đâu, mà đây là một sự thật.

Chính những cái người mà ôm pháp mà tu tập không uống thuốc thì người đó mới tin sâu hơn, tin Pháp Phật sâu hơn nữa. Nghĩa là thấy rõ ràng và cụ thể mà.

Mà vả lại thay vì bệnh đau, thì thường thường ở đời người ta ráng ăn cho nhiều, cho mau mạnh. Trái lại ở đây chúng ta vẫn giữ một bữa ăn chứ không bao giờ chúng ta thay đổi ăn hai ba bữa, nhất là chết bỏ, không phạm giới, phá giới. Ở đây là lấy giới để chuyển nghiệp, chứ không phải là sống để mà ăn, để cho nó mạnh để mà ăn trong cái ăn. Cho nên nhiều người mà khi đau ốm mà xin Thầy bây giờ cho con khai giới uống thuốc, Thầy thấy thật ra lính này là lính bại trận, chứ không phải là lính thắng trận cho nên vì vậy mà thua trận.

Thôi Thầy cũng tùy hỉ bởi vì lính thua mà buộc nó quá thì chắc là nó chết, thằng lính này chết hết sao? Thôi cho nó khai giới nó sống thêm một bữa, hai bữa nó tập lại thử coi như thế nào chứ bây giờ nó là lính bại trận rồi. Lính này đem về bỏ tù hết, lính trận đánh thua phải bỏ tù.

Còn những người lính mà nó phải thắng trận đó là cái niềm tin chung, dũng sĩ lắm mấy con. *Coi vậy chứ cái cơn đau của chúng ta ghê gớm lắm. Chúng ta thắng được là một dũng sĩ chứ không phải là một cái người thường đâu. Mà nói là nói như vậy, tới khi mà bệnh đau rồi mới biết, mới biết cái khó chứ không phải dễ. Chúng ta chưa đau chúng ta nghe nói nó dễ lắm, nhưng mà khi bị đau rồi mấy con mới biết, nó không có dễ.*

Nó hét hồn, nó dao động tâm, nó lo sợ lắm, nhất là nó thấy quỳnh tay, quỳnh chân vậy nhìn nó méo mặt trời đất ơi cái kiểu này chắc chết. Các con hiểu không? *Nó thay đổi một cái mà mình không có điều khiển được nó là mình thấy run hết người, nó dao động tâm mà nó dao động tận cùng chứ không phải là chuyện dễ đâu. Coi như là chết chứ không phải là sống đâu. Cái tâm của mình*

nó bán loạn hết không có được bình tĩnh nữa.

Nhưng mà nhờ được gần Thầy, nhờ được Thầy sách tấn, làm cho mình bình tĩnh được, cái tâm mình bình tĩnh được lúc bấy giờ chúng ta mới chuyên tâm, chúng ta nỗ lực, chúng ta chiến đấu tận cùng với giặc. Chứ cỡ mà không có Thầy mấy con chắc là bò càng chứ không phải dễ. Cho nên vì vậy nhớ, nhớ những cái lời Thầy dạy, Thầy sách tấn.

Cho nên không có Thầy cũng vậy, có Thầy cũng vậy, cho nên có Thầy thì đỡ hơn, Thầy mau mau Thầy đến Thầy khích lệ mấy con dựng thân lên, ngồi dậy mà chiến đấu đừng thua. Nghĩa là đứng lên cầm súng hẵn hơi chiến đấu chứ đừng có buông súng, buông súng lúc này là chết đó. Thì mấy con thấy phải mạnh mẽ như vậy thì mấy con mới thấy được cái sự tu tập của chúng ta tiến bộ, chứ còn không khéo thì không tiến bộ.

Đây là mới những cái điều kiện mới đầu mà thôi chứ còn đi sâu hơn nữa mấy con thấy nó còn tuyệt vời hơn.

Ở đây thì các con còn có nói về cái tâm

Hỉ gì nữa không?

[Tu sinh]: Bạch Thầy cho con xin cái đề tài, cái dàn bài.

[Trưởng lão]: Cái dàn bài hả con?

Con nói đi con.

[Tu sinh]: Nam Mô Bốn Sư Thích Ca mâu Ni Phật.

Kích bạch Thầy! Con xin trình sự tu của con.

Bạch Thầy! Mới hồi 12 giờ, con dậy, phải thức giấc, đồng hồ 2 giờ mới reo, con ngồi tu một thời Tứ Niệm Xứ, hết giờ con tắt đèn nghỉ.

1 giờ bắt đầu cái ngực con nó đau, đau hơn mọi lần, con tính nằm nghỉ.

Nhớ Thầy nói giấc nó vô nhà phải đuổi cho được, con ngồi dậy con cứ Định Niệm Hơi Thở và Thân Hành Niệm đưa tay ra, đưa tay vô.

Con cứ tác ý “cái ngực đau này phải đi ra, cái ngực mạnh khỏe đi vô”. Con cứ vậy tới 20 phút, tới giờ yên, con trở lại Tứ Niệm Xứ con nói, con thầm nguyện: “Tâm phải ly dục, ly ác pháp, diệt ngã xả tâm. Không tham,

sân, si, phiền não. Tâm bất động trước ác pháp và các cảm thọ. Tâm bất động không sợ hãi một điều gì, luôn thanh thản, an lạc, vô sự”.

Con ngồi yên nhưng cái ngực cũng còn đau, con cứ ngồi tác ý hoài. Tối 2 giờ rưỡi, giờ yên yên, con cũng chưa dám nằm, ngồi còn tác ý nữa.

Kính bạch Thầy! Nó hết, khuya con thức dậy 5 giờ, con cũng ngồi tác ý nữa tới 5 giờ rưỡi con xả con nằm.

Tú vô thăm, nó hỏi khỏe không? Con nói thuật cho nó nghe mới hồi trưa má định trình Thầy, cái bệnh đau ngực nó hết cả tháng rồi, mới... không biết tại sao nó đau lại, lần nó đau nhiều hơn.

Bạch Thầy! Con tưởng là sáng nay con không có lên lớp, con nằm. Rồi nó hỏi con có đi được không? Con nói: đi chứ. Gặp Thầy là khỏe luôn.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính bạch Thầy! Nhân dịp năm mới đến, con kính chúc Thầy thân tâm an lạc. Sức khỏe dồi dào.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

[Trưởng lão]: Thầy xin cảm ơn con. Thầy chúc năm nay con sẽ có niềm hoan hỉ và luôn luôn cái thân của con đừng có bệnh đau nữa. Nhớ con trạch pháp và con sẽ tập tịnh chỉ hơi thở. **Con nhớ cái bài pháp Thầy dạy con tịnh chỉ hơi thở không? Con phải tập luyện thường xuyên để khi cần thiết thì con sử dụng pháp đó mà con tự tại ra đi.** Con hiểu không? Mình muốn chết hồi nào thì chết, muốn sống hồi nào thì sống, nhưng bây giờ thì phải tập luyện, chừng đó nó mới có đủ cái đạo lực, nó mới đủ cái năng lực của nó để nó làm chủ được cái hơi thở của con, thì nhớ tập.

Trước kia con có hỏi Thầy trong một cái tập, *trước khi con vào tu con tịnh chỉ hơi thở trước, hay là sau khi tu xong rồi mới tịnh chỉ hơi thở?*

Thì con vào tu, thì con tập tu tịnh chỉ hơi thở trước. Rồi giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự như Thầy đã ghi trong tập vở của con, rồi con tu trong vòng 1 phút cho đến 5 phút trên cái sự tịnh chỉ hơi thở.

Sau đó rồi con trở về các pháp khác con tu bình thường.

Rồi khi mà tu đến cuối cùng mà con xả nghỉ thì con sẽ nghỉ luôn, chứ không phải mà đợi cuối cùng con mới tập về cái tịnh chỉ hơi thở. Mà vào tu tập là tịnh chỉ hơi thở trước.

Cũng như Thầy xin nhắc mấy con **khí thân có bệnh thì vào tu tập mấy con trị bệnh trước cái đã, rồi mới tu tập các pháp khác. Chứ chưa trị bệnh mà lo tu tập các pháp khác thì nó không có đúng cách. Bởi vì mình tu rồi, mình sắp sửa nghỉ là nó mệt nhọc rồi mà còn trị bệnh nữa không được.**

Vào tu tập tức là cơ thể nó còn khỏe, nó còn sung mãn do đó chúng ta sử dụng những cái phương pháp chúng ta để trị bệnh thì cũng ngay từ cái lúc đầu. Và đồng thời cũng để tập luyện cái pháp để tịnh chỉ được hơi thở ngay từ lúc đầu. Sau đó rồi chúng ta tu tập các pháp khác để rồi chúng ta sẽ nghỉ ngơi sau khi hết giờ, như vậy mới đúng.

Cho nên con vào giờ đầu là con tập khoảng chừng 1 phút cho đến 5 phút **TỊNH CHỈ HƠI THỞ:**

- Cứ nhắc: “Hơi thở phải tịnh chỉ, ngưng đi.”

- Rồi con cứ để thanh thân, an lạc, vô sự.

- Rồi con sẽ nhìn thấy con hơi thở nó hiện tượng nó xảy ra như thế nào? Nó không ngưng, không gì không kệ nó.

- Thì cái thời sau con lại tu tập nữa, cho đến khi nào mà con thấy con bảo nó, mà con thấy bắt đầu nó thở nhẹ nhẹ dần dần rồi nó dừng lại rồi nó thở. Nó thở rồi nó dừng.

- Khi mà nó dừng khoảng độ chừng 1, 2 phút thì con nhớ nhắc: Thở trở lại bình thường. Không khéo mà đi luôn thì tao lấy gì mà tao tu, con nhắc nó vậy đó thì nó sẽ trở lại bình thường.

Rồi con ngày hôm sau tới giờ khác tu tập thì con cũng tập như vậy, nhưng mà thấy nó ban đầu nó ngừng lại 1 phút. Thì khi nó ngừng lại 1 phút hoặc 2 phút thì con tác ý bảo nó thở lại.

Và nếu mà nó ngày hôm sau, ngày hôm sau nữa thì nó lần lượt nó tăng lên thì nó ngưng cái hơi thở con, nó ngưng từ 3 phút đến 5 phút thì con cũng nhắc lại cho nó thở lại.

Cuối cùng con thấy rằng khoảng độ chừng 5 phút đến 10 phút là mình có thể chủ động ra đi được rồi. Nó không có thở lại được đâu.

Do đó con thấy buông luôn thì được. Mà bây giờ chưa cần buông thì con sẽ tập, còn đang tu tập Tứ Niệm Xứ nữa để xả cho hết cái tâm tham, sân, si của mình cho nên con còn sử dụng cái thân. Còn nhắc cái thân tâm con **“tao có cái pháp làm chủ rồi, mà y mà lơ mơ mà đau bệnh tao cho mà y đi luôn”, cái bệnh của con sẽ bắt đầu nó sợ nó không có đau nữa.**

Thì Thầy mong rằng cái năm nay, nếu mà con luyện tập được, làm chủ cái hơi thở của con rồi thì bệnh nó không dám bén mảng. **Bởi vì nó bén mảng đến con, thì con cho nó một nước là nó hết thở thì bệnh nó còn chỗ nào được, con hiểu chưa?** Cho nên con có cái phương pháp tối ưu rồi giặc nó phải sợ, nó sợ lắm. Bởi vì giặc mà bệnh nó sợ cái giặc tử.

[Tu sinh]: Sáng nay con ngồi tu Tứ Niệm Xứ đó Thầy, thân con không còn bệnh gì hết. Con tu một lúc nó đau,..

[Trưởng lão]: Đúng rồi, bây giờ con vào

đầu tu thì thân con không có bệnh, nhưng mà tu một lúc sau đó nó hiện ra cái đau bệnh gì đó thì con bắt đầu con sử dụng về cái phương pháp trị bệnh. Còn nó không có bệnh thì con tu Tứ Niệm Xứ.

Cũng như bây giờ con đang nằm nghỉ mà nó đau bệnh con ngồi dậy con tu, con tu để trị cái bệnh chứ không phải là tu pháp Tứ Niệm Xứ đâu.

Còn con đang tu Tứ Niệm Xứ, nó an ổn, bỗng dưng bây giờ sao lại cái chân tôi nó saothê này, kiểu này nó muốn què sao đây?! Rồi bắt đầu đó, con phải bỏ cái pháp Tứ Niệm Xứ, mà con dùng cái phương pháp để đuổi bệnh đi thì con thay đổi cái pháp liền, để trị cái bệnh.

Hoặc là cái ngực con đau thì con bỏ pháp Tứ Niệm Xứ đi, thì con nương vào cái chỗ mà pháp để trị bệnh, nhưng con vẫn ở cái chỗ khi mà con tác ý đuổi bệnh, thì con luôn luôn con ở chỗ cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự của con. Rồi, con hiểu rồi phải không?

Nhớ mà tập được tịnh chỉ hơi thở là mấy con hạnh phúc rồi đó, đó là cái đạo lực cuối cùng để mà chúng ta làm chủ sự sống

chết rồi đó. Thì Thầy nói khi mà con tịnh chỉ được hơi thở rồi, thì tất cả những bệnh tật ở trên người con, con chỉ hù nó một cái là nó lo nó rút đi. Nó sợ, nó sợ con chết đâu có cái bệnh được nữa.

Cho nên do cái chỗ tu tập của chúng ta, tới cái chỗ tu tập này, cơ thể con phải tập trong hơi thở rồi.

Còn quý Thầy thì khoan, tập bất thành linh không có được. Bây giờ phải tập cho nó căn bản, còn trẻ tuổi thì phải tập căn bản, đi dần tới thì nó cũng tới chỗ đó thôi. Còn như cô Huệ Ân thì cô lớn tuổi rồi, nếu mà không tập luyện như thế đó, lỡ cô mà có cái gì đó, cô nằm xuống nó liệt cô tịnh chỉ không có được, cô ra đi không có được mấy con.

Ở đây Thầy chuẩn bị cho mấy con hết mà, người nào Thầy xác định thấy nó yếu là Thầy chuẩn bị cho mấy con tu tập về cái tịnh chỉ hơi thở. Nó có cái đạo lực khi mà chúng ta tác ý vậy chứ, nó có cái đạo lực lắm mấy con, nó có cái lực chứ không phải không đâu.

Cho nên ở đây đúng là chúng ta chỉ vào con đường của Phật pháp là cứu kính rõ

ràng mà, cho nên người ta tập luyện. Nhưng mà đúng cái lúc Thầy dạy, mà chưa đúng lúc mấy con đừng có tập bậy bạ là không có được. Thì nói mấy con, tại sao mấy con biết không? **Tại vì bây giờ mấy con còn đang trong cái ly dục ly ác pháp, mà mấy con tịnh chỉ hơi thở thì mấy con sẽ bị tịnh chỉ tưởng đó.** Nó sẽ sanh rối loạn cho mấy con.

Còn như cô Huệ Ân là già rồi mấy con, già rồi, cho nên cái tưởng của nó không có mạnh đâu. Bởi vì già rồi cái tưởng nó không có mạnh. Nhưng mà cơ thể nói rằng nếu mà không biết cách tu tập thì cái tưởng nó cũng dễ hoạt động, mà nó không bằng cái người trẻ, cái lực của Tưởng nó mạnh lắm, cái sức lực của tuổi trẻ nó mạnh, còn tuổi già nó suy yếu rồi. Cho nên bây giờ đó coi như là cô tu tập những cái điều cần thiết cho cuộc đời của cô, cô làm chủ được.

Cô Minh Cảnh chưa được Thầy tập luyện, cho nên cô Minh Cảnh chết đi, thì không làm chủ được cái hơi thở, chết cũng là khổ. Chứ phải chi mà cô tập luyện được cái hơi thở cô rồi, thì cô ra đi tự tại lắm mấy con. Cho nên mấy con yên tâm, mấy con yên tâm, bây giờ thì trở về nghỉ lo mà tu tập.

Con còn hỏi Thầy gì không con? Có hỏi gì hỏi đi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, hôm nay tết, xin Thầy và đại chúng ra trước chụp mấy tấm hình.

[Trưởng lão]: Thôi con, hình nhiều lắm rồi. Thôi con, khỏi chụp đi, Thầy thấy hình mấy con nhiều quá rồi, chụp lia lịa, chụp mà khỏi mất công rửa coi bộ chụp dữ. Theo Thầy thấy nếu mà cái máy hình mà chụp như kia, mà cứ đi rửa thì chắc là tiền mà rửa phim chắc là không chịu nổi với cái máy của Thanh Trí, Thanh Trí nó chụp quá trời quá đất, đủ hình, đủ loại.

Thầy đi quét nó cũng chụp, Thầy đi đâu nó cũng chụp, rồi mấy con một người cũng chụp, hai người cũng chụp. Thầy thấy nãy giờ nó chụp lia lịa Thầy suốt, nếu mà đem tiền mà rửa phim như ngày xưa đó thì chắc chắn là tiền đóng đó mấy con, không có ít được. Bây giờ nó đỡ là vì cái kỹ thuật số, cho nên nó chỉ đưa vô máy vi tính nó in ra thôi, chứ còn đem mà rửa phim thì nó không chịu nổi tiền đó.

Hôm nay thì mấy con còn hỏi Thầy gì nữa không? Hết rồi phải không? Người nào

còn cái tâm Hỉ nào, tốt nhất thì trình bày xem cái đầu năm này coi, cái đầu năm này coi cái tâm Hỉ tốt nhất coi.

Cô Huệ Ân trình tâm Hỉ cô đó, mấy con thấy chưa? Con Diệu Nhân phải không con? Con cũng trình tâm Hỉ rồi đó, Thầy Chân Thành cũng nói lên được cái tâm Hỉ của Thầy. Vậy thì bây giờ mấy con ai có tâm Hỉ đâu nói ra cho nghe coi thử coi tâm Hỉ coi.

Con nữa, rồi, con nói tâm Hỉ con như thế nào? Thường thường là mấy người tóc bạc hay có tâm Hỉ quá.

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

Nam Mô Bốn Sư Trưởng Lão Thích Thông Lạc giáo chủ.

Hôm nay con xin nói lên cái sự bệnh tình của con. **Từ hồi trước là con có cái bệnh là vôi cột sống, và thần kinh.**

Thường là hay trở trời là con nằm không biết mấy ngày, cho nên là rất khổ tâm. Thì con thấy rằng là được thuyết pháp của Thầy đã dạy bảo cho con, và con tự tập luyện, con tập Tứ Niệm Xứ, hoặc là Thân Hành Niệm Nội con cũng thường để tập luyện, để đẩy

được cái bệnh tật của mình trong người ra, để cho được bình an.

Thì con thấy rằng thực hiện được những cái buổi tập của con là con thấy kết quả rất phần khởi. Hôm nay lưng con ngồi được 30 phút con thấy rất thanh thản, an lạc, vô sự.

Ví dụ là đi kinh hành thì con vẫn có cái tật là trước đi kinh hành, bước đầu ra đi con đi nhanh. Sau đó là con đi thường lại là chậm lại, thì con thấy là có một cái thoải mái trong con người. Là vì trước tiên là hoạt động theo cái cơ thể để cho được **..32.05** trong con người, sau đó lấy lại thanh tịnh con đi chậm lại.

Và con có xin Thầy, cho con hỏi cái chỗ là con tỉnh tâm, con tĩnh tâm. Ví dụ như con hít vào một hơi dài, xong rồi là con thở ra, có nhiều khi con cũng có cái sự điều động. Và sau đó con nghĩ lại rằng là đưa hơi vào một cách nhẹ nhàng, từ tốn hít dài vào, thở ra được thoải mái, thì con thấy đôi lúc thì cũng thấy có cái kết quả, nhưng mà vẫn có **...32.38**

Vì con nghĩ rằng, là con muốn hỏi Thầy là, cái chỗ là tĩnh tâm này nín thở hay là hít

một hơi dài để mà lấy lại cái nhịp thở của mình xuống cho nó có từ tốn , hay là mình thở xong rồi mới hít dài, lại thở ra. Cái này con chưa hiểu, con xin hỏi Thầy.

Và con thấy rằng là rất phần khởi cái bệnh tình của con nó rất là quan trọng, vì thần kinh là bại liệt nửa người, là cũng bao nhiêu năm rồi, cũng châm cứu cũng làm hết Thầy và đi bác sĩ bắc và thuốc tây rồi. Nhưng hiện nay con thấy trong người con là cũng có nhiều được 80 phần rồi, con rất phần khởi hoan hỉ trong thân tâm. Thì con xin Thầy cho con tùy tâm, con chưa hiểu được Thầy xá cho con.

[Trưởng lão]: Thầy giảng cho cái phần ***tịnh tâm trong hơi thở*** của con.

Các con thấy khi một hơi thở mà ***chúng ta thở nhẹ nhàng, để rồi chúng ta thở hít vô nhẹ nhàng rồi thở ra nhẹ nhàng, thì đó là cái sự tĩnh tâm và an trú tâm.***

Cho nên người mà vận dụng được cái hơi thở như vậy thì chúng ta nhiếp tâm rất dễ không còn khó khăn, cho nên gọi là tịnh tâm.

Chứ sự thật ra đó là cách nhiếp tâm, nhiếp tâm cho nó được an tịnh của nó. Cho

nên “An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”, mà khi vận dụng được cái hơi thở như vậy thì chúng ta dễ dàng nhiếp tâm lắm, mà dễ dàng nhiếp tâm thì dễ dàng an tịnh, cho nên đó là cái an tịnh tâm hành của con trong cái hơi thở, con hiểu không?

Còn nương vào cái hơi thở để làm cho chúng ta có cái sự an tịnh rất dễ dàng. Vì vậy trong khi đó mình nhiếp tâm như vậy thì nó sẽ an trú dễ, ***nó an trú dễ là vì nó không có cái niệm nào xen vào trong***, cái khoảng thời gian mà chúng ta nhiếp tâm, cách thức vận dụng nhiếp tâm. Cái điều kiện, đó là cái thiện xảo của con, con qua cái đặc tướng của mình mà vận dụng cái hơi thở.

Nhưng thấy không rồi loạn hơi thở thì đó là tốt, còn nếu mà có rồi loạn thì con nên dừng lại, vì cái nhiếp tâm đó nó làm cho cái cơ thể hoặc là cái hô hấp của con nó không bình thường. Con phải nhiếp tâm con hít vô, con hít vô nhẹ nhẹ, rồi con thở ra nhẹ nhẹ, để rồi cái sự nhẹ nhàng của nó, nó làm cho cái tâm của mình an tịnh theo cái hơi thở đó. Thì con lưu ý về cái phần đó, nếu mà hoàn toàn bình thường được thì đều là tốt.

Mà khi mà một cái người trị bệnh mà dùng cái hơi thở cũng nên dùng cái hơi thở đó trị bệnh nó mau hết lắm mấy con. Cái hơi thở mà nhiếp tâm, an trú. Cho nên nó an trú tâm mà, khi nào an trú tâm được thì mình sẽ trị bệnh được dễ dàng. Trong khi đó cái tâm mà con gọi là tâm thanh tịnh. Chứ không có gì đâu.

[Tu sinh]: Con tĩnh tâm trong một phút xong con đi kinh hành, hay là làm tiếp tục một vài lần nữa có được không ạ.

[Trưởng lão]: Con nên tĩnh tâm như vậy chỉ trong một phút thôi, rồi con đi kinh hành, rồi con trở lại con tu một phút nữa, thì hay hơn. Còn nếu mà con tĩnh tâm liên tục thì con sẽ bị rối loạn đó, và bị ức chế nữa.

Bởi vì mình nhắm vào cái chỗ ly dục, ly ác pháp trước, rồi từ cái chỗ này nó sẽ tăng lên cái chỗ tịnh tâm đó bằng cái hơi thở nhẹ nhàng của con. Còn nếu bây giờ mình chưa ly dục ly ác pháp hết, mà mình nương vào cái chỗ này mình kéo dài cái thời gian ra thì mình bị ức chế.

Con bị ức chế tâm, bị ức chế tâm, thì ngay cái trạng thái mình tịnh tâm con,

thì nó xuất hiện sắc tướng hay là hương tướng, hay là vị tướng, hay là thanh tướng. Nó sẽ xuất hiện những cái trạng thái đó, làm cho con phải thêm mất công cái tâm xả nữa, còn cực hơn là con nhiếp tâm và an trú chỉ một phút mà thôi. Con đừng có kéo dài cái thời gian đó ra.

Thầy xin nhắc lại, phần nhiều mấy con khi mà nhiếp tâm an trú được 1 phút rồi mà thấy mình dễ dàng quá mà mình nhiếp thêm 2 phút, mà làm hai phút được là 3 phút, 3 phút được là tới 30 phút. Nó ngon quá, 30 phút nó lọt vô cái tướng. Trời đất ơi, bây giờ sao mà ma, quỷ gì mà nó hiện quá trời như thế này này, ánh sáng, hào quang gì nó hiện quá trời nó phóng ra như thế này, trời đầu tôi giờ ánh sáng quá ta. Như vậy rõ ràng là mấy con bị rớt trong tướng mất rồi.

Thành ra lưu ý trên cái phần, khi nào Thầy cho mấy con tăng là tăng chứ mấy con đừng có tăng bất tử thì không được, **Thầy nói 1 phút là cứ tu 1 phút thôi. Nhiếp tâm và an trú tâm mà biết cách như vậy đó thì nó rất dễ dàng, 1 phút nó không có gì, nhưng mà cái điều kiện đừng, khoan tăng để cho cái tâm chúng ta ly**

đục, ly ác pháp. Ly đục ly ác pháp xong rồi thì chúng ta sẽ tăng lên thì nó trở thành một cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự.

Nướng vào cái hơi thở nhẹ nhàng đó mà kéo dài cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự. **Nó do ly đục rồi, cho nên vì vậy mà cái trạng thái thanh thân đúng 12 tiếng đồng hồ thì cho nó đủ cái đạo lực của nó tức là Tứ Thần Túc.** Các con hiểu chưa?

Cho nên cái sự tu tập nó phải biết cách, không khéo không đúng cách thì nó lại lọt vào trong tướng thì cuối cùng nó mất cái đường đi của mình rồi. Tứ Thần Túc nó không có xuất hiện, mà lại bây giờ nó lọt trong cái thế giới tướng rồi. Nó thần thông phép tắc gì đủ loại. Bây giờ ngồi đây mà biết trong ruột người ta, cái trời đất ơi họ chửi mình, mấy con cànng thấy khổ nữa, tại vì mình ngồi mình biết bụng người ta chửi mình. Người ta đang tính ngày mai mình sẽ nói cái cô này cho một trận cho cô biết coi. Do đó mình nghe rồi mình biết trong bụng người ta rồi thì mình mới đâm lo. Cho nên nó không có lợi ích cho mấy con cái điều đó đâu.

Mà bây giờ tại sao biết? Do đó tại cái tưởng của mình. Mọi lần mình ngồi đây mình tu mình không thấy có ma ngồi xung quanh mà hôm nay trời đất ời nó ngồi xung quanh mình cả đống. Đủ thứ ma, nào là ma ông, ma bà, ma cô, ma bác nó về nó ngồi đây cùng hết. Đấy mấy con thấy từ đó nó xuất hiện ra chứ đâu phải không, cho nên nó nguy hiểm lắm mấy con.

Cho nên đừng có đi tới, mà lo chuẩn bị cái tri kiến của chúng ta để mà chúng ta xả cái tâm của chúng ta cho rớt ráo trong cái phần này, thì cái sự bình an của chúng ta sẽ nhiếp tâm tới thì chúng ta không bị lọt, chứ không khéo nó sẽ hoang tưởng đó mấy con. Nó **hoang tưởng** là nó khi nào nó sợ hãi một cái điều gì, nó hoang tưởng thì nó nghĩ, nó nghĩ rằng người ta sẽ sắp sửa giết hay người ta ghét mình.

Cứ nó hiện ra cái mặt của cái người đó, mà mình cứ nghĩ là, người ta không ghét mình, mình cứ nghĩ người ta ghét mình, do đó mình thấy lúc nào người ta cũng hăm hại, người ta nói xấu này khác. Trời đất ời nó lo lắng, nó đủ thứ, thực sự nó không có vậy, nhưng mà **cái hoang tưởng của mình nó tưởng**. Cho nên nó lo lắng, nó không có yên

ồn chút nào trong tâm của mình thì cuối cùng mình sẽ thành điên mất. Có nhiều người hoang tưởng cái kiểu đó đó mấy con.

Vừa rồi hồi sáng Thầy tiếp khách có một cái người đó cũng đọc nghiên cứu kinh sách, nghiên cứu tất cả các cái giáo phái, các phương pháp khác cũng có tu ngồi thiền rồi, nhưng mà cái người đó cũng ở bên Úc mấy con, chứ không phải ở Việt Nam, giờ mới về Việt Nam. Cái dạng coi như là bị hoang tưởng, nó có một cái trường hợp xảy ra làm cho cái tưởng quá mạnh.

Vậy mà coi như là luôn luôn lúc nào người ta cũng ám sát mình. **Thấy như luôn luôn lúc nào người ta cũng muốn giết mình.** Cho nên luôn luôn lúc nào cũng đề phòng cẩn thận. Vì vậy cho nên chẳng hạn như nhà đóng cửa đó, thì cứ nghĩ người ta rình, rình ở ngoài, cho nên suốt đêm không dám ngủ, sợ hãi.

Cho nên nó bị hoang tưởng mất rồi, những người này được hướng dẫn cho họ, mà họ rất là thông suốt, rất là thông suốt họ nói. Bình thường họ nói chuyện, cái người Phật tử họ trình bày cho Thầy. Bình thường họ trình bày tất cả những cái phương pháp

tu của Phật, Đại Thừa như thế nào họ rất rành, và đồng thời cách thức tu Thiền Đông Độ như thế nào họ rất rành, nói không sai. Họ luận rất hay, và cả cái Chúa Giáo, cả cái Hồi Giáo họ nói, chỗ nào họ nói cũng không có trệch, tại họ nghiên cứu và khoa học họ cũng giỏi, chỗ nào họ cũng thông suốt hết.

Nghĩa là suốt cuộc đời cái người này thì được nghe lại thì có một đồng bạc, hai đồng bạc thì cứ mua sách đọc. Cho nên cái đầu đủ thứ sách ở trong đó hết. Cho nên bây giờ nó hoang tưởng rồi, thì bắt đầu nó ngồi bình thường, nói chuyện gì nó nói rất hay, nói chuyện với mình rất hay. **Nhưng mà khi sống một mình rồi, thì những cái hình ảnh người ta ám sát cái người này thì nó cứ lảng vảng trong đầu.**

Cho nên vì vậy Thấy thấy trong cái vấn đề mà chúng ta tu học mà nó lạc một chút, hoặc là chúng ta tu sai một chút nó trở thành hoang tưởng, nó hoang tưởng cách này hoặc là hoang tưởng cách khác.

Như chúng ta thấy **Bùi Giáng, Trần Chánh, những người hoang tưởng ở trong Thiền Tông**, cho nên sống lệ xê, lệ xê. Làm như mình là Thầy tổ vậy đó. Đi thì

mang chài, mang lưới, cưỡi cái xe đạp thì cót két đi cùng đường, coi như là thiên hạ không có ai.

Cho nên ông Bùi Giáng hồi đó ông dạy trên Đại Học Vạn Hạnh mà, Thầy biết ông ta mà. Cho nên vì vậy mà cái người mà làm một Giáo sư dạy ở trên Đại Học mà cái oai nghi tế hạnh nó không có. Sống như mình ở ngoài đời không có còn ai hơn mình hết. Khi mà bản ngã coi như là “kiến tánh thành Phật” rồi đó. Họ nghĩ như vậy, cho nên họ sống trong cái hoang tưởng đó.

Cho nên cách thức sống của họ nó không có còn cái dạng của con người bình thường. *Cho nên đối với cái Thiên Tông nó cũng là một cái tai hại rất lớn, người nào tích cực, hiểu biết, tích cực trong cái sự tu tập thì nó lọt trong cái tưởng máy con phải nhớ, nó rất là tai hại.*

Còn cái ông Trần Chánh ông đi, ông nhiều khi thì đàng hoàng, còn nhiều khi ông lượm chổi chà, chổi gì ông vác giống như người điên, ông đi cái kiểu ông coi như là “thông tay vào chợ”, do đó Thầy thấy nó có cái lệch lạc trong này rất là tội.

Những người đó họ cũng quyết tâm

tu, để lại những những tập thơ. Ông Trần Chánh để lại những cái tập thơ toàn là thiên tông. Có một lúc ông về đây, ông về đây thăm Thầy, ông có gửi cho Thầy cái tập thơ đó. Nhưng mà trong cái trạng thái đó làm sao ông cứu chữa họ? Họ đã bị ảnh hưởng ở sâu trong cái tư tưởng họ đã là Phật tánh rồi rất khó.

Nghĩ mình mà tự tại vô ngại như vậy đó là Phật rồi, cho nên họ đã quen rồi, bây giờ làm sao khác khuyên họ được, rất là khó. Khi mà một cái tôn giáo nào đã tiêm vào cái tư tưởng mình một cái hiểu biết, tức là cái kiến chấp rồi đó thì khó mà gỡ ra, không có dễ.

Cho nên Thầy nói là Đại Thừa sai là họ đã sùng bô lên rồi, họ kiến chấp rồi. Thầy nói không có thể giới Cực Lạc là họ, mấy người họ Niệm Phật là họ đã không ưa Thầy ngay liền rồi. Bởi vì cái kiến chấp của họ mà, họ đâu còn sáng suốt để mà họ suy nghĩ những cái điều đó đúng hay sai đâu, họ không còn sáng suốt. Họ bị kiến chấp nó làm mờ mắt họ rồi, họ cho cái đó là đúng không còn có gì khác nữa, đó là cái rất là đau khổ đó mấy con. Cho nên khi mà bị kiến chấp rồi, nó khó.

Cho nên ở đây thì mấy con thấy rằng là, cái phương pháp mà Thầy dạy mấy con để đem lại cái hạnh phúc cho mấy con qua những cái cơn bệnh đau. Đây cũng là một cái niềm hoan hỉ, tại vì mình hết đau là mình phải hỉ chứ sao, mình phải vui chứ sao?

Đó là một cái điều thực tế mà, cũng như là sau khi mình bị người ta mạ nhục mình mà mình thấy là mình an, mình thấy là mình vẫn thương những người đó, mình thấy mình vui chứ mấy con. Mình đã làm được cái chuyện hi hữu, không ai làm được mà mình làm được thì mình phải vui. Đó là những cái điều kiện đó thực tế. Cho nên cái hỉ của chúng ta là cái hỉ.

Coi vậy chứ hàng ngày mà chúng ta xét mình đã sống trong cái hỉ thật, và mình biết mình không hỉ mình biết mấy con. **Mình có buồn phiền, mình có tức giận, mình có ganh tị thì nó mất cái hỉ mất rồi, nó không còn cái hỉ.** Còn nếu mà không nó hoàn toàn hỉ chứ gì? Chứ không phải đợi tới miệng mỉm cười, Thầy cười cười vậy đó là hỉ đâu. Phải không mấy con thấy, nó hiện ra cái tướng hỉ, sự thật nó là cái tướng, sự thật ngầm trong khi đó chúng ta không thực hiện cái tướng hỉ, nhưng mà nhìn trên đôi mắt

người ta cũng thấy nét cười của người ta trên mắt chứ đâu phải không?

Trên gương mặt người ta, người ta không cười nhưng mà vẫn thấy người ta có cái niềm vui trên đó chứ. Cho nên cái người mà người ta sống trong hỉ luôn luôn cái gương mặt từ cái mũi, cái gò má, cái trán người ta nó đã cười trong đó rồi, chứ chưa hẳn mình phải nhìn cái mắt người ta, nhìn cái miệng. Còn mình dở thì mình phải nhìn thấy cái miệng người ta, thấy người ta mỉm cười. À cái người này vui, sự thật đâu cần cái đó mấy con. Cái trán cười nó cũng có cười trong đó chứ đâu phải mấy con, tại vì mình buồn nó không cười chứ, mình vui nó cười chứ.

Thôi nhá bây giờ mấy con còn cái gì hỉ nữa không? Cái gì mà hỉ mới thì mấy con cứ nói, hết rồi phải không, ở thôi hết rồi thì bây giờ nghỉ. Để rồi Thầy còn làm việc chứ.



I79-(LCK-075A)

*** Áp dụng Tứ Vô Lượng Tâm**

*** Đức bi tâm (Nguyên Thanh)**



[Trưởng lão]: Đức Tâm Xả, tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả; còn một bài nữa, chúng ta cố gắng để rồi chúng ta áp dụng vào sự tu tập của chúng ta trong cái Tứ Niệm Xứ, trong Định Vô Lậu.

Vì muốn biết rõ cái bài học mà chúng ta đã làm đúng hay sai. Hôm nay qua những cái bài làm của các con Thầy thấy hầu hết là những cái bài đều viết đúng chứ không có sai. Nhưng có cái điều kiện là triển khai chưa hết cái sự hiểu biết của mình trong mỗi tâm.

Thí dụ như tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ chẳng hạn. Còn những tri kiến hiểu về các pháp bất tịnh hoặc là thân bất tịnh, thì mấy con cũng triển khai. Người nào thì cũng nói chung là các con đều hiểu, nhưng nó đi sâu thì nó chưa hoàn tất được cái bài pháp của mình để hiểu sâu. Cho nên cố gắng hơn để

khi mà áp dụng vào thì chúng ta có cái phần triển khai thêm.

Thí dụ như bây giờ có một cái niệm về cái Ái kiết sử, thì chúng ta triển khai những cái nhân quả thêm cái phần ái kiết sử để chúng ta thấy rõ ràng, chúng ta xả tâm.

Cho nên trong cái sự học của chúng ta hôm nay là còn ở chỗ áp dụng, áp dụng vào cái đời sống chúng ta là quan trọng. **Vì viết rất hay mà không áp dụng được thì một điều rất đáng tiếc. Còn một người viết không hay lắm, luận không có lý luận cao siêu lắm, nhưng biết áp dụng vào thân tâm của mình.**

Thí dụ như trong lớp học của chúng ta hiện giờ, có Đức Tâm Từ, trước mặt chúng ta thì mọi sự sống đều bình an. *Mà nếu mà một cái người có tâm từ không bao giờ làm cái sự bất an cho mọi người xung quanh, mọi vật xung quanh chúng ta, đó là tâm Từ.*

Cho nên vì vậy, thí dụ như bây giờ ở trong Tu viện của chúng ta. Buổi sáng có một người lui cui quét, quét với một cái tâm Từ, cho nên chúng ta không có nói, không

có so sánh, không có phân bì, mọi người không quét, chỉ có mình tôi quét. Tôi thấy quá cực khổ vất vả thì cái đó là mình thiếu tâm Từ.

Cho nên trong khi đó chúng ta thực hiện cái tâm Từ. Chúng ta vui vẻ, tất cả mọi người được yên ổn tu hành, được rảnh rang mà ngồi tu thì chúng ta rất là mừng, thì do đó cái tâm Từ chúng ta nghĩ đến cái người khác cho nên chúng ta vui vẻ mà quét. Chứ không có nghĩ rằng bữa nay tao quét chỗ này, bữa mai không quét làm cho tôi quét cực như thế này, thế khác, thì như vậy là mình thiếu tâm Từ.

Cho nên khi mà mình có tâm Từ thì lúc nào mình thấy trong cái giờ, chẳng hạn bây giờ là đến bảy giờ mình vào lớp học, mà Thấy cái đường đi hoặc là cái sân của tập thể chung mà còn dơ. Mà đến giờ học thì mình dừng lại, mình cũng đến giờ mình vô lớp mình học.

Nhưng mà sau khi lớp học ra rồi thì mình thấy trong cái giờ này mình cần tu tập. Thay vì mình đi kinh hành để tập trung vào bước đi của mình, thì mình lại cầm cây chổi mình quét, thay vì mình

tập trung trong cái hành động quét sân của mình. Nó cũng là cái phương pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác chứ có gì đâu khác, mà lại có lợi ích làm sạch sẽ cái khu mình.

Nhưng không khởi niệm sao mà quý bạn đồng tu thấy như thế này, không quét phụ này kia thì đó là mình thiếu tâm Từ. Mình mong sao mọi người được rảnh rang, mọi người được tu tập, mọi người được yên ổn, còn riêng mình mình làm tất cả mọi việc cho mọi người khác, điều đó là mình đang thực hiện tâm Từ.

Cho nên ở đây chúng ta tu tập, thí dụ như chẳng hạn cái buổi sáng Thầy cầm cây chổi Thầy đi quét với các Thầy, các con, phụ quét như vậy thì cũng là cái tâm Từ của Thầy. Thầy không nhờ để cho các quý Thầy, các con mà tự quét một mình, cho nên Thầy ra Thầy cầm cây chổi Thầy quét, chia sẻ trong cái buổi lao động với nhau, nó chan hòa với nhau đó cũng là tâm Từ.

Còn khi không ai quét, một mình Thầy quét thì cũng thấy Thầy cũng an vui mà không nghĩ rằng bữa nay quý Thầy không phụ mình, mà chỗ này quá nhiều, chỗ kia

quá nhiều một mình mình quét không hết. **Thầy nghĩ rằng Thầy quét tới đâu hay đó, chứ Thầy không nghĩ rằng sạch, đỡ hay gì hết. Buổi sáng mình lao động và mình làm để cho cái cơ thể mình có cái sự vận động cho nó khỏe khoắn,** hơn là suốt ngày mình ngồi trên bàn đọc bài vở thì không hay. Cho nên nó có sự thay đổi ở trên cái việc vận động cơ thể.

Và đồng thời Thầy cũng khởi tâm thương yêu mọi Thầy, giờ này chắc có lẽ là tu tập mệt nhọc, cho nên trong cái giờ này còn đang nghỉ ngơi cho khỏe để lúc nữa đến giờ học hoặc là đến giờ tu tu tập. Mình phải thương yêu giúp đỡ cho quý Thầy được rảnh rang, dồn cái công sức đó tu tập. **Nghĩ cứ luôn luôn mình nghĩ tốt chứ không nghĩ rằng quý Thầy nay lười biếng quá thể này thể khác. Khi mình nghĩ người ta lười biếng tức là mình thiếu tâm Từ.**

Cho nên đối với sự tu tập của Đạo Phật khi mà chúng ta thực hiện được Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả thì chúng ta thấy hạnh phúc lắm mấy con, không có gì mà làm cho ngăn ngại.

Thấy một cái người khác, họ vì

mình họ làm thì mình lại cố gắng nỗ lực tu hơn, đền đáp cái công ơn đó. Cũng như hàng ngày chúng ta thọ nhận của đàn na thí chủ, ngày một bữa cơm. Chúng ta biết làm sao mình tu tập để cho xứng đáng. Nếu để cái tâm mình còn phiền não, còn đau khổ, còn trách cứ người này, còn nghĩ người kia, thì như vậy là mình chưa có xứng đáng thọ dụng của đàn na thí chủ.

Cho nên mình có cái sự tư duy, suy nghĩ, mà sự tư duy, suy nghĩ ấy giúp cho chúng ta thoát ra nỗi khổ của bản thân, của thân tâm của mình. Sự tư duy, suy nghĩ hôm nay mà chúng ta được học cái lớp Chánh kiến này là giúp chúng ta có sự suy nghĩ trong chân chánh gọi là lớp Chánh kiến, suy nghĩ trong cái lớp Chánh kiến tức là hiểu đúng như thật, thấy đúng như thật, không sai. Do thấy đúng như thật thì tâm hồn chúng ta sẽ được an ổn và yên vui không có gì khác hơn hết.

Cho nên chúng ta không ngại bất cứ một cái điều gì mà trong tu tập trong tâm từ, bi, hỷ, xả. Nhưng chúng ta biết phân biệt rõ tâm Từ là như thế nào, và tâm Bi như thế nào, tâm Hỷ như thế nào, tâm Xả như thế nào, để chúng ta nắm rõ, hiểu rõ để chúng ta áp dụng vào đời sống của chúng ta là điều

lợi ích lớn.

Cho nên chúng ta học ở đây không phải là hơn thua, mà học ở đây mục đích được giải thoát, làm cho tâm mình yên ổn, làm cho tâm mình thanh thản và thân mình an lạc. Luôn luôn lúc nào không có sự việc gì làm cho chúng ta buồn phiền, bận rộn trong tâm hồn, đó là sự tu tập.

Cho nên đối với sự tu tập của chúng ta hôm nay chúng ta biết rất rõ con người. Nếu chúng ta còn học tập mà còn hơn thua như ngoài đời, như học sinh ngoài đời, bữa nay tôi làm bài được Thầy cho đọc, bữa mai tôi làm bài không được Thầy cho đọc, thì mình sanh ra bực. ***Không phải, cái mục đích của chúng ta học ở đây là để hiểu, để áp dụng vào đời sống giải thoát chứ không phải hơn thua.***

Miễn sao chúng ta tu tập đến khi mà chúng ta làm chủ được bốn sự đau khổ thân, thọ, tâm, pháp. Chúng ta đem lại sự an lạc cho bản thân của chúng ta và mọi người xung quanh chúng ta. Thì điều đó là điều đúng. Chúng ta làm chủ được bốn sự đau khổ của kiếp người sanh, già, bệnh, chết, đó là mục đích của chúng ta đạt được. Bản

nguyện của chúng ta ở chỗ này.

Cho nên hàng ngày chúng ta thường tu tập, qua cái tri kiến của chúng ta hiểu biết, để áp dụng trên Tứ Niệm Xứ. trên Tứ Niệm Xứ, bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp chúng ta hàng nhiếp phục những tham ưu trên đó, để đem lại sự bình an trên thân tâm chúng ta. Sự tu tập thiết thực cụ thể bằng tri kiến, bằng sự hiểu biết của ý thức của chúng ta, để làm chủ, để đem lại sự bình an cho chúng ta đó là một sự tu thực tế và cụ thể.

Cho nên chúng ta không phải học để hiểu biết để hơn thua, mà học để áp dụng vào đời sống, đem lại sự an vui cho chính mình, cho mọi người xung quanh mình. Cho nên cái học của chúng ta là cái học thiết thực, cụ thể đem lại lợi ích.

Vì vậy mà phải ráng cố gắng, mỗi lần Thầy cầm đọc bài của mấy con, Thầy biết trong khi tuổi mấy con già, yếu như thế này mà ngồi cầm cây bút viết chữ như thế này để nói lên tâm trạng của mình. Nhưng nói lên bằng sự thật, nói lên bằng cái sự sống của mình, nói lên bằng sự xả tâm đem lại sự hạnh phúc cho mình, để cuối cùng mình làm chủ được bốn sự đau khổ sanh, già, bệnh,

chết. Đó là cái điều lợi ích thiết thực cho cuộc đời của chúng ta còn lại trong những ngày. Như vậy sự tu tập của mấy con rất lợi ích, cho nên rất ráng.

Bởi vì Thầy thấy ở trong này các con viết rất nhiều, viết rất nhiều tức là cố gắng triển khai cái tri kiến hiểu biết của mình. Nhờ hiểu biết như thế này thì mình áp dụng vào đời sống của chúng ta mới xả được tâm.

Với không hiểu biết như thế này, thì mấy con có làm sao mấy con xả được cái tâm của mình?, chỉ mình ức chế nó là hơn. Mấy con viết cả tập giấy như thế này, mà nhiều tập chứ không phải một tập. Người nào cũng viết rất nhiều không có người nào ít. Ở đây Thầy nhắc nhở cho mấy con khi mà viết những cái tập như thế này, nó không phải là mấy con vét hết cái sức của mình ra để làm gì? Để tu tập, triển khai cái tri kiến của mình.

Cho nên Thầy thường ghi ở trong những cái lời ở trong này. Những bài mà bài làm Đức Từ Tâm đầy đủ, nghĩa là con viết được Đức Từ Tâm ở trong cái bài này rất đầy đủ, nên thường áp dụng vào đời sống để xa lìa ác pháp. Bài làm này nên giữ lại sau này cần

thiết chúng ta chỉnh lại thành bài học đạo đức.

Dù là cái bài Đức Từ Tâm nó cũng là đạo đức.

Dù là cái bài Quán thân bất tịnh nó cũng là đạo đức.

Dù là Quán thực phẩm bất tịnh đều là đạo đức bởi, vì nó giúp cho chúng ta vượt thoát ra cái thân tham ăn, cái tâm tham dục, thì nó là giúp chúng ta đi vào đạo đức.

Cho nên chúng ta chỉ cần sửa lại một ít, một ít từ, sửa lại vài một đoạn là biến nó trở thành một cái bài học đạo đức cho chính mình và cho những người khác. **Cho nên sau này những bài mà các con viết đừng bỏ, mà các con phải để lại, chừng đó sẽ có điều kiện chỉnh lại, nhuận lại một ít nào, thì biến thành những cuốn sách đạo đức của chính các con, từ trong cái lớp Chánh kiến mà các con trở thành một nhà đạo đức. Do chính mình soạn thảo không phải của người khác.**

Cho nên mọi người đều có cái lỗi viết, nhưng cái ý của nó, Thầy ví dụ như Đức Từ Tâm, cái ý từ Đức Từ Tâm thì không sai khác

lắm, nhưng cái văn phong của mấy con, cách thức viết, cách thức diễn tả của mấy con nói lên từng tâm niệm của mình. Có nhiều người đưa ra mẩu chuyện rất hay nói về đạo Đức Từ Tâm. Đó là những cái điều kiện chúng ta cần thiết để lưu giữ, các con đừng bỏ mấy con. Đây là công lao tu tập, công lao học tập của mấy con rất lớn trong cái lớp học này. Từ người lớn tuổi nhất cho đến người trẻ tuổi nhất đều có công lao, đều có công lao, không có người nào mà không công lao mà có viết được như thế này.

Những gì mà cần thiết và những gì sai mà Thầy đã nói như các con đã nghe. Cái sai là chúng ta nói Từ tâm mà chúng ta nghĩ người khác như thế này, thế khác là sai. Mà viết Từ tâm là mình nói lên lòng thương yêu của mình trước sự sống bình an của mọi vật khác đó là Từ tâm. Cho nên chúng ta không động đến một cái người nào hết, một vật nào, để cho họ bình an, không phân bì, không so sánh, thì đó là Đức Từ Tâm. Những cái sai của chúng ta có những cái hiểu sai thì chúng ta hãy từ bỏ, chúng ta hãy bỏ xuống để chúng ta thực hiện tâm Từ.

Chỉ có tâm Từ mới đem đến sự bình an cho chúng ta, đem đến bình an cho mình và

cho mọi vật. Phải cố gắng, phải cố gắng học tâm Từ. Ở đây chúng ta, mấy con đã làm tâm Từ rồi, bắt đầu mấy con sẽ làm tâm Bi, tới đây tâm Bi.

Tâm Bi như Thầy nói, trước cảnh đau khổ của vật khác chúng ta khởi sự, khởi sự bằng hành động chúng ta để giúp đỡ những người đau khổ, những loài vật đau khổ, những cây cỏ đang đau khổ, thì chúng ta thực hiện những hành động đó gọi là tâm Bi. Chứ không phải bi mà ngồi đó khóc lóc, thương tiếc một điều gì thì không phải, mà biến hành động đó trở thành tâm Bi.

Như lúc này trời nắng, **những cây kiểng mà trồng trong chậu bị khô, rồi héo, rồi có thể chết đi.** Trước cái lòng thấy cây cảnh mà héo úa như vậy thì chúng ta nên tìm nước, cho một gáo nước vào cây, đó là mình thực hiện tâm Bi. Bởi vì chúng ta thấy những cây cảnh này nó đang khát nước cho nên cái vẻ nó héo, lá nó không tươi thì biết rằng nó đang khổ. Do đó chúng ta đem cho nó một bát nước thì như chúng ta đã đem lại sự sống cho chúng.

Thì đó là chúng ta thực hiện tâm Bi,

chứ không phải chúng ta thấy cái cây đó đang héo rồi chúng ta ngồi thương khóc nó; thì cái thương khóc đó không phải là tâm Bi, mà đó là bi lụy, đó là thất tình lục dục, không đúng.

Cho nên vì vậy với cái hành động chúng ta làm để an ủi cho một sự vật, một người đau khổ thì đó là tâm Bi. Cho nên bây giờ tới cái giai đoạn tâm Bi. Tâm Bi thì nó có những cái mẫu chuyện nói về tâm Bi rất nhiều. Muốn viết tâm Bi chúng ta sẽ có nhiều điều mà chúng ta viết như chúng ta đưa ra một cái mẫu chuyện của một cái người nào đó họ thực hiện cái lòng bi của họ. Nói như vậy nó cụ thể rõ ràng, và cũng khéo léo nhắc nhở chúng ta khi chúng ta thực hiện tâm Bi trước cảnh đau khổ thì chúng ta thực hiện.

Thí dụ như Thầy thường nhắc mấy con có người hỏi **phóng sanh như thế nào đúng**, phóng sanh như thế nào sai? Thì thầy nói rằng có nhân duyên thì chúng ta gặp những trường hợp, những cái loài vật bị đau khổ thì chúng ta mua vật đó chúng ta phóng sanh liền, thì đó là chúng ta thực hiện tâm Bi chứ không gì khác. Nhưng mà ở đây, chúng ta nói về phóng sanh thì chúng ta nói đi tìm cá, tôm, mua phóng sanh thì

không đúng. Chúng ta gặp trường hợp trên đường đi hoặc là có người mang đến, những cái loài vật bị bắt, bị nhốt hoặc là bị sắp giết chết thì chúng ta rất là thương yêu, thương yêu với cái hành động là làm sao đem lại sự sống cho cái loài vật sắp bị người ta giết, do đó mới gọi là tâm Bi.

Như câu chuyện vừa rồi mấy con đã thuật như cô Diệu Vân, thấy người đồng bào họ bắt một con chó họ sắp sửa làm thịt, giết con chó. Đang khi đó thì cô và một người nữa cùng nhau để mua con chó để cứu thoát con chó. Đó cũng là thực hiện tâm Bi, bởi vì thấy trời, cật con chó một cách rất là đau đớn. Kế đó sẽ đem giết con chó, mà cùng nhau để hợp lại, rồi xin để mua con chó để cứu con chó, đó là cái hành động của tâm bi. Chứ không phải là cô Diệu Vân ngồi đó khóc con chó mà gọi là tâm Bi.

Ở đây chúng ta thấy có nhiều chuyện nói đến tâm Bi cũng là xúc động chúng ta nhiều lắm, nhiều. Thí dụ như có một cái người đó ở gần nhà mình. ***Hai vợ chồng cãi lầy, đánh lộn nhau, thì mình nghe mà trước cảnh đau khổ đó mình làm sao, bằng cách nào để giải hòa cho hai vợ***

chồng người này, cũng là tâm Bi. Cách thức mình làm cái điều, làm cho người ta bớt khổ đau, đó là tâm Bi. Vì vậy hôm nay, mấy con sẽ bắt đầu mấy con viết về tâm Bi đề chúng ta biết lúc nào mà chúng ta thực hiện tâm Bi, lúc nào chúng ta thực hiện tâm Từ.

Như vậy, thì Thầy thấy ở đây, vừa rồi như ngày hôm qua, chúng ta đã trong cái ngày mồng một tết, chúng ta đã nghe tâm Hỉ. Mà vừa rồi Thầy cho Nguyên Thanh đọc cái bài về tâm Hỉ, nhưng chúng ta chưa đến đó mà chúng ta có cái ý về tâm Hỉ như thế nào rồi.

Còn bây giờ thì chúng ta đang ở trên cái tâm Bi. Vậy Thầy cũng mong rằng Nguyên Thanh hãy đọc cái bài tâm Bi, bởi vì dường như là Nguyên Thanh làm trước hết tất cả mọi bài. Nó chỉ còn một cái bài nữa là bài cuối cùng tâm Xả thì nó xong rồi. Và khi mà xong rồi thì cố gắng hết sức mình, *cho nên vì vậy mà theo Thầy biết thì nó cố gắng hết sức để làm cho xong cái bài, rồi mới đi trị bệnh của mình.* Nhưng hôm nay thì bệnh của nó Thầy cảm thấy như là nó cũng bớt nhiều rồi, nhưng vẫn phải trị cho hết, để bắt đầu qua cái giai đoạn tu tập.

Giai đoạn tu tập khó hơn nhiều mấy con, không phải là giai đoạn ở trong cái tri kiến chúng ta triển khai tư duy, suy nghĩ. Giai đoạn tu tập, **giai đoạn tu tập nó phải thực hành nhiều, bắt đầu chúng ta phải thực hành như thế nào đúng, thì đó là cái giai đoạn tu tập. Nếu cơ thể mấy con mà còn bệnh đau, thì mấy con đành chỉ lại không được tu tập.** Bởi vì trong khi đau bệnh thì mấy con tu tập không có được đâu.

Cho nên ở đây phải cơ thể khỏe mạnh, hoàn toàn không có bệnh đau. **Người nào có bệnh đau là chúng ta đành chỉ trở lại, chúng ta dụng pháp, hoặc là chúng ta uống thuốc cho hết bệnh,** rồi chúng ta mới tiếp tục trong cái giai đoạn áp dụng tu tập. Nó không đơn giản trong cái sự tu tập, cần phải có một cơ thể khỏe mạnh.

Cho nên Đức Phật có nói có năm cái điều kiện khó mà thân bệnh là một điều kiện khó tu, không phải dễ. Cho nên buộc lòng những người có bệnh, thì chúng ta phải mau mau trị bệnh cho hết bệnh, rồi chúng ta mới tu tập thì cái bảo đảm cho sự tu tập chúng ta sẽ tiến tới cái chỗ chứng đạo không khó khăn.

Cho nên ở đây thì Thầy khuyên mấy con đó, người nào mà có bệnh thì hãy trình cho Thầy biết, Thầy cho cái lớp bệnh đau đó đi qua một cái lớp khác. Ở đây tới cái giai đoạn mà tu tập thì cái người phải được mạnh khỏe, đừng giấu giếm gì hết mấy con. Sự thật chúng ta không chậm đâu, nhưng mà chúng ta phải quyết tâm trị cho hết bệnh.

Bất kỳ một người nào trong lớp này có bệnh tật gì, thì mấy con phải đứng qua một cái góc độ khác để Thầy hướng dẫn cho mấy con đối trị với cái bệnh của mấy con. **Hoặc uống thuốc. Nếu cái đạo lực của mấy con chưa đủ thì mấy con uống thuốc, còn nếu mà đạo lực mấy con đủ thì mấy con sẽ tiến tới, tiến tới cái pháp. Nếu mà có đạo lực thì mấy con dùng pháp mấy con trị bệnh, bằng cách một tháng, nửa tháng hoặc đôi, ba tháng để cho bằng sạch hết bệnh, nếu mấy con có đủ đạo lực.**

Còn không đủ đạo lực thì bất kỳ ở nơi đây Thầy nói cô Út lo lắng cho mấy con thuốc thang, đi bác sĩ bệnh viện gì. Toàn bộ phải cho mạnh rồi mới tu tập. Còn nếu mấy con thấy cần phải về để an dưỡng, ở trong cái nơi đây thì không thể an dưỡng được, là

trong khi cái tu viện chúng ta đang tu tập thì Thầy cũng vui lòng cho mấy con về. Còn nếu mấy con cương quyết mạnh mẽ ở lại đây, vừa để triển khai cái bộ sách đạo đức của mấy con, tức là đạo đức nhân bản, nhân quả. ***Nghĩa là trong cái thời gian mà mấy con dưỡng bệnh, trị bệnh thì mấy con được quyền mấy con soạn thảo cái bộ sách đạo đức của mấy con, vì đó là để thực hiện cái đạo đức làm người.*** Sống không làm khổ mình, khổ người mà mọi người đều phải có một bộ sách đạo đức đó, do mấy con phải làm ra. Nghĩa là Thầy chỉ gợi ý để cho mấy con làm và mấy con biết cách làm, và từ những cái bài vở của mấy con đã học, đã viết. Từ khi mà học nhân quả thảo mộc cho đến học đường đi của nhân quả của con người. Thì tất cả những cái điều này mấy con sẽ áp dụng vào trở thành đạo đức của mấy con, khi mà mấy con còn đang dưỡng bệnh.

Còn mấy con không có bệnh thì mấy con bắt đầu áp dụng vào con đường tu, những cái giờ mà được nghỉ ngơi, rảnh rang thì mấy con sẽ tiếp tục mấy con sẽ soạn thảo cái bộ sách đạo đức. Mỗi người có một bộ sách đạo đức, do những cái tài

liệu của mấy con tự mấy con viết ra.

Từ cái ngày đầu tiên vào đây học, mấy con dựa vào những cái bài đó mấy con soạn thảo thành cái bộ sách đạo đức của mấy con. Ít ra Thầy nghĩ rằng cái bộ sách đạo đức của mấy con, ít nhất thì mấy con cũng phải bốn, năm trăm trang. Đó là ít, còn nếu mấy con viết nhiều hơn nữa thì có thể một ngàn trang một bộ sách đạo đức của mấy con.

Và đồng thời cũng là mấy con trợ giúp cho Thầy để mà về cái phần sách đạo đức mà Thầy sắp sửa, sau khi mà giảng dạy cho mấy con thực hành rồi; thì Thầy có thời gian rảnh Thầy bắt đầu Thầy soạn bộ Giới luật, của tu sĩ, và soạn thảo cái bộ đạo đức làm người; thì cái phần mà Thầy soạn thảo là soạn thảo, trong đó có đệ tử của Thầy có những bài, có những bộ sách đạo đức của mấy con từ kinh nghiệm bản thân mấy con viết ra.

Chúng ta là những người đạo đức, cho nên chúng ta phải viết sách đạo đức. Đạo đức cho mình, đạo đức cho mọi người, để làm sáng tỏ lại nền đạo đức của loài người ở trên hành tinh này. Vì vậy mà cái công vừa học, vừa tu của mấy

con, lại vừa góp phần lợi ích cho mọi người, cho xã hội. Cho nên chúng ta học không phải không ích lợi, ích lợi rất lớn, ích lợi cho mình, ích lợi cho người, cho nên mấy con phải cố gắng, cố gắng hết mình.

Người mạnh thì học tu theo người mạnh, người đau yếu học tu theo người đau yếu. Không thể nào mà người bệnh học chung với người đau yếu được. Cho nên buộc lòng như Nguyên Thanh bệnh đau thì phải lo lắng trị cho hết bệnh. Không thể để cho đau bệnh mà tu tập được, vì vừa tu tập mà vừa đau bệnh thì sẽ không bao giờ đi sâu được.

Người cơ thể mạnh mới có đủ sức chiến đấu với giặc sanh tử, với giặc hôn trầm, thù miên. Còn người mà bệnh đau thì không chiến đấu được với giặc sanh tử, giặc hôn trầm thù miên. Nếu chúng ta cố gắng hơn thì chúng ta bị bệnh nặng hơn, rất là khó cho nên buộc lòng chúng ta phải mạnh.

Nên ở đây bắt đầu qua một cái giai đoạn thực hành thì không thể nào chúng ta thiếu điều kiện đó được, không thể thiếu điều kiện đó được. Nghĩa là cơ thể chúng ta phải mạnh chứ cơ thể ốm thì không thể mà đi vào cái sự thực hành này được. *Buộc lòng chúng*

ta phải đến cái giờ phút là phải chiến đấu với hôn trầm, thù miên, thì cái người bệnh thì không thể chiến đấu được, mà hễ chiến đấu với hôn trầm, thù miên thì bệnh lại tăng. Đó là cái điều kiện mà Thầy nói trước.

Hoặc là chúng ta bị bệnh mà chúng ta chiến đấu trên cái cảm thọ của chúng ta. Bởi vì khi tu tập thì nó phải có **thọ hành**, mà có thọ hành mà không chiến đấu, đã là bệnh, mà còn bị bệnh hơn nữa thì như vậy là mình không đủ sức chiến đấu. Cho nên trên con đường tu tập này cần phải có một cơ thể khỏe mạnh, cần phải có một cơ thể khỏe mạnh. **Muốn khỏe mạnh thì chúng ta phải có một cái sự rèn luyện, tập luyện và thuốc thang đầy đủ, không thể thiếu khuyết được điều đó.**

Còn một bài nữa chúng ta bước qua một cái giai đoạn quyết liệt, áp dụng vào sự tu tập, sự hiểu biết của chúng ta trong sự tu tập, chứ không có thói tâm được. Cho nên chuẩn bị những cái điều kiện cần thiết để chúng ta tiến tới. Tiến tới làm chủ sanh tử chứ không thể nói rằng chúng ta tu chơi chơi. **Bởi vậy Thầy nói cái thời gian chúng ta cần phải gấp rút nhanh chóng để chúng ta thực hiện cho được, đừng**

có nghĩ rằng tu nhiều đời nhiều kiếp, mà cũng không nghĩ rằng tu bảy năm, bảy tháng, mà hãy ngay từng giờ phút này, chúng ta chiến đấu tận cùng.

Khi chúng ta hiểu được cái Định Vô Lậu rồi. Định Vô Lậu là cái định mà chúng ta tu tập để xả tâm hoàn toàn để đem lại sự bình an cho thân, tâm chúng ta thì chúng ta không còn từ chối một chút gì ở trên thân, tâm của chúng ta. Bây giờ mấy con thấy mà giờ xả, mà nếu mà tu tâm Xả thì tất cả những chướng ngại gì cũng phải xả, chứ đừng có từ chối, là bây giờ tu thế này thế khác tôi không xả được thì không được, phải xả.

Còn nói rằng về vấn đề tâm Từ thì luôn luôn phải thương yêu tất cả chúng sanh, nếu mà người nào làm sai thì người đó không xứng đáng là đệ tử của Thầy đâu. Thầy nói thật sự, mấy con học xong rồi, mà mấy con học tâm Từ rồi, mà mấy con đi ra mấy con hốt rác ở dưới đồng rác có loài côn trùng dưới đó mà mấy con làm như vậy Thầy không chấp nhận. ***Mấy con đem rác mấy con đốt là Thầy không chấp nhận.*** Vì tâm từ mấy con không có, mấy con đã làm tất cả chúng sanh đau khổ, Thầy không chấp nhận điều đó.

Cho nên vì vậy mà học rồi để áp dụng, áp dụng để đến khi mà chúng ta hoàn toàn được giải thoát chứ không thể nào mà nói suông được, phải làm đúng, không thể nói suông được.

Cho nên ở đây trong cái sự tu tập của chúng ta nó càng ngày nó càng đi tới, không lui, một là chết, hai là chúng ta chứng đạo. Điều đó là điều quyết định, nếu mấy con thấy sợ thì mấy con hãy lui về. Còn nếu mấy con không sợ thì tiến bước cùng Thầy đi, đó là một là như vậy, chứ còn không thể nào mấy con nói: ở bây giờ tu khó quá, và đồng thời tôi không đủ sức, thôi mấy con lui ra đi.

Lớp này chỉ còn một người Thầy dẫn dắt một người, Thầy không cần phải dẫn dắt nhiều, mà hết cả lớp này sáu mươi mấy người, mà quyết tâm cùng chết với Thầy, cùng chứng đạo với Thầy thì cùng đi với Thầy. Còn nếu không thì mấy con lui ra đi, đừng có ở đây mà mất công Thầy, để rồi nửa chừng mà ương ương, gàn gàn thì không được.

Khi mình nói được thì phải làm được, đó là cái quyết định của Thầy. Bây giờ rõ

ràng là mấy con đã biết ở trong cái trang sách này là chứng minh mấy con đã nói cái điều đó. Mấy con nói tâm Từ được, nói tâm Bi được, mà mấy con không thực hiện được thì mấy con lui ra đi đừng ở trong cái lớp này. Đây là sự quyết định mà. **Mấy con nói được mà mấy con làm không được thì mấy con nói làm gì đây? Học làm gì, cho nên quyết định là một là chúng ta giải thoát, hai là chết ở trên cái sự mà chúng ta đã nói ra.** Đó là cái sự quyết định hôm nay của cái lớp học của chúng ta là như vậy.

Thà là không có người, còn hơn có người tu để rồi làm đau khổ cho cái sự tu tập mất công thì giờ của chúng ta rất nhiều và Thầy cũng mất công rất nhiều. **Cho nên sự quyết định là phải giải thoát. Mấy con có quyết định được như Thầy không? Nếu quyết định được thì phải nỗ lực, chết bỏ, không có đầu hàng, có phải không mấy con?**

Cho nên ở đây trước tiên muốn bước vào cái lớp học này thì cơ thể phải khỏe mạnh, ai mà không khỏe mạnh thì tuần sau, khi mà làm cái bài xả tâm vô lượng rồi, thì tuần sau, những người nào bệnh thì hãy đứng qua một bên, để Thầy kiểm tra lại những

cái bệnh đó để đối trị như thế nào: bằng các phương pháp hoặc bằng đi uống thuốc.

Nếu người nào bệnh đau, nếu mà uống thuốc, thì nếu mà ở đây, thì sẽ có bác sĩ, sẽ có những người chăm sóc cho mấy con để mà trị cho hết bệnh, để đồng thời để mà tu tập. Còn nếu mấy con đủ sức để mà chiến đấu với bệnh, tức là đủ cái lực của pháp Như Lý Tác Ý thì Thầy cho mấy con vào một cái vị trí để nỗ lực hàng ngày, hàng giờ, hàng phút chiến đấu với bệnh mấy con, để đem lại sự bình an cho mấy con.

Thí dụ như vừa rồi Thầy Chân Thành bị bệnh như vậy, mà Thầy chiến đấu suốt ba, bốn ngày liền đem lại cái sự bình an cho Thầy, tay chân Thầy bây giờ không còn co rút nữa. Và đồng thời vừa rồi, hôm rày Thầy có báo rằng, hôm qua nó lại đánh Thầy thêm một trận nữa là đau bụng, đau ghê gớm, đã là cái bệnh như vậy rồi, bây giờ lại thêm một cái bệnh đau bụng nữa.

Vừa là cái bệnh bán thân, vừa giảm hết, nó vừa phục hồi lại được thì cái bệnh đau bụng nó kể tiếp. Thì do đó Thầy chiến đấu suốt ngày hôm qua, thì cái bệnh của Thầy, hồi chiều hôm qua đến thì nó đã

giảm, nó đã hết rồi. Nhưng nó còn uể oải trong người rất là uể oải. **Nhờ phương pháp, không uống một giọt thuốc, nó là cái ý thức lực nó đã có. Còn nếu mà các con chưa có đủ ý thức lực thì mấy con đừng có làm gan cái điều đó**, vì vậy mà mấy con phải đứng qua một bên. Những người mà có bệnh đau, dù là bệnh kinh niên, dù là bệnh mới bệnh cũng phải đứng qua một bên để mà Thầy sắp xếp cái lớp bệnh đau này để mà đối trị với bệnh cái đã.

Mà khi mà dẹp được bệnh rồi thì bắt đầu mới vào cái lớp tu tập. Chứ còn cơ thể bệnh đau là mấy con tu tập mấy con sẽ bị bệnh đau thêm, không bao giờ hết. Bởi vì buộc lòng mấy con phải tu tập đúng pháp chứ không thể nào trong lúc tu mấy con phải dùng pháp trị bệnh. Mấy con làm sao tu kịp người ta, người ta đang tu ở trên cái pháp Tứ Niệm Xứ, mà bây giờ mấy con phải tu ở trong cái pháp để mà đối trị với cái bệnh của mấy con, thì làm sao mà đủ thì giờ để mà tu cho nó đầy đủ.

Cho nên trong cái giai đoạn này là giai đoạn quyết liệt, cho nên các con bệnh đau thì các con sẽ đứng qua một bên để Thầy kiểm tra và Thầy giúp cho mấy con vượt

qua cái cơn bệnh của mấy con. Để chuyển biến cái bệnh của mấy con hoàn toàn mạnh khỏe. Rồi bắt đầu mấy con sẽ bước vào cái giai đoạn tu tập, nó mới có rốt ráo được.

Còn những người nào mà yếu đuối, dù mấy con còn trẻ tuổi yếu đuối thì Thầy sắp xếp cho mấy con vào cái lớp người tuổi già. Bây giờ già mà mấy con làm sao bằng thanh niên được mấy con, phải không mấy con? Mấy con phải vào cái hàng ngũ của tuổi già, lính già mà. Lính già đánh theo già chứ, lính già đánh theo tuổi trẻ sao được. Đó thì sắp xếp, lính bệnh thì đánh theo bệnh, mà lính già đánh theo già, lính trẻ đánh theo trẻ.

Đây là Thầy sắp xếp lớp mà, để mà tu cho được chứ đâu phải, bắt tuổi trẻ mà tu theo tuổi già sao được. Nó phải hơn chứ, đó là những cái điều kiện cần thiết cho những cái giai đoạn tu tập của chúng ta bước tới để đạt thành cái kết quả giải thoát hoàn toàn. Các con tưởng, Thầy nói rằng cái lớp chúng ta phải tu chứng đạt, mà nếu mà không có áp dụng như vậy thì làm sao chứng đạt được mấy con. Áp dụng rõ ràng, cụ thể chứ, đâu có phải cái chuyện nói thường được.

Bây giờ Nguyên Thanh lên đọc cái bài

này để cho các cô, các bác nghe để mà biết được cái tâm Từ, để mà qua cái tâm Bi, như thế nào đúng và như thế nào sai để làm bài cho đúng, chứ không phải đây là hơn thua. Bởi vì Thầy thấy Nguyên Thanh đã làm trước cái phần trước cái bài, và đồng thời còn một cái bài nữa là Nguyên Thanh xong và lo đi trị bệnh, có vậy thôi, để rồi tiếp tục ở trong con đường tu.

Nếu chẳng qua mà trong cái giai đoạn này lỡ chết là tại cái duyên phước không đủ, cái duyên phước mình không đủ mình lỡ chết trước khi mà mình thành đạt, thì đó là cái duyên phước của mình không đủ.

Con lên đọc con.

Tâm Bi rất nhiều nhưng chỉ đọc một đoạn để cho các bác, các cô ở đây để hiểu biết rõ cái tâm Bi như thế nào đúng, để rồi sẽ tiếp tục làm bài cho đúng. Đây Nguyên Thanh cũng viết rất nhiều, nhưng mà chỉ đọc ít thôi, để chúng ta còn thì giờ để mà học tập.

Tu sinh Nguyên Thanh:

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Thầy và kính thưa đại chúng!,

học trò Nguyễn Thanh học lớp Chánh Kiến.
Con xin đọc bài viết số 14 - chủ đề Đức Bi Tâm.

Đức Bi Tâm không phải là một lý thuyết suông, không phải là một lý tưởng tốt đẹp để cho người đời nhìn ngắm. Nó không phải là một sức mạnh thụ động, mà là cả một sức mạnh hoạt động không ngừng. Đức Bi Tâm là nguồn gốc an ủi của muôn loài vạn vật, cỏ cây, vì vậy bên trong xoa dịu bao nỗi đau trần thế, làm cho con người xích lại gần nhau hơn, biết thương nhau, biết thương xót nhau, biết an ủi nhau trong lúc gặp những điều bất hạnh. Vậy muốn có được Đức Bi Tâm chúng ta phải làm gì?

Chúng ta phải được học tập, trau dồi bi tâm mỗi ngày, có học tập ta mới phân biệt được đâu là Từ tâm, đâu là Bi tâm. Còn nếu không học thì làm sao ta biết được vì Từ tâm khác Bi tâm. Mỗi pháp đều có phương thức độc nhất của riêng nó, vậy chúng ta phải cùng nhau tìm hiểu xem thế nào là Đức Bi Tâm.

Định nghĩa Đức Bi Tâm:

Đức Bi Tâm nghĩa là lòng thương yêu tha thiết nhiệt tình với sự sống của muôn

loài. An ủi, xoa dịu những vết thương đau của chúng sanh, từ loài thảo mộc đến loài động vật, khiến cho mọi loài đang sống trên hành tinh này đều được bình an yên ổn. Đức Bi Tâm phát xuất từ ***lòng thương xót*** mọi loài, mọi vật một cách tự nhiên trong tâm, chứ không phải gò ép để có lòng thương xót.

Chúng ta thấy cái khổ đau của đời sống, thấy cái vô thường mong manh của các pháp, ta xót thương cho thân phận chính mình, và cũng xót thương cho những người khác. Nếu được vậy thì đích thực chúng ta có Đức Bi Tâm, thấy cái khổ đau của người khác cũng như cái khổ đau của chính mình, mà khởi lòng thương xót là ta đang tu tập nẻo về bi tâm.

Cũng như khi chúng ta thấy đứa con của mình bị nghiện ma túy, ta khởi lòng thương xót mỗi khi đứa con bị lên cơn hành hạ, ta đến chăm sóc, cứu chữa đứa con của mình bằng cách đưa đến Trung tâm cai nghiện, ước mong của ta mong sao cho đứa con của mình sớm bình phục thoát khỏi cơn nghiện ma túy đó. Tức là ta có Đức Bi Tâm.

Hoặc là có một người nào đó nói xấu ta, vu khống những chuyện không đúng sự thật

về ta, rồi chửi mắng. Ta nghe được điều đó, xong ta không giận, tức là ta đã có lòng Từ tâm đối mới mình và người. Rồi đợi một thời gian sau, để cho người kia bình tâm, tỉnh trí lại, nguôi cơn giận, ta đến khuyên nhủ và ước nguyện cho họ đừng có những lỗi lầm như vậy nữa, tức là ta có lòng thương xót của Đức Bi Tâm.

Đối lập với Đức Bi Tâm là tâm hãm hại người khác, hễ có lòng bi thì sự thù ghét và cố ý trả thù bị dập tắt.

Thường thường người ta hại nhau vì không có Đức Bi Tâm. Ví dụ như có anh A và anh B. Anh giỏi hơn anh A, khi thấy anh B giỏi hơn mình thì anh A cảm thấy bực tức khó chịu, vì có sự tị hiềm ganh ghét với anh B. Nên khi anh B có tai nạn gì đó thì anh A không khởi sự lòng thương xót mà tìm mọi cách triệt hạ anh B tới cùng. ***Cho nên đức bi tâm là xoa dịu nỗi đau của người khác, dập tắt ngọn lửa thù hận trong mỗi người.*** Đức Bi Tâm là phương thuốc thần diệu giúp cho con người bớt thù hận với nhau.

Nội dung của pháp quán Đức Bi Tâm.

Muốn thực hiện sống đời đạo đức

thương yêu ấy thì mọi người cần phải có sự rèn luyện, trau dồi công hạnh của Đức Bi Tâm như sau:

1. Gương Đức Bi Tâm của Đức Bốn Sư Thích Ca

2. Gương Đức Bi Tâm của Đức Lão Thích Thông Lạc.

3. Đức Bi Tâm đối với con người.

4. Áp dụng Đức Bi Tâm vào bản thân.

Muốn thực hiện đạo đức làm người, không làm khổ mình, khổ người mà không trau dồi Đức Bi Tâm thì chúng ta cảm thấy như còn thiếu sót một hành động cao thượng nào đó mà một người có đạo đức không thể bỏ qua được. Vậy chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem pháp quán Đức Bi Tâm này như thế nào?.

1. GƯƠNG ĐỨC BI TÂM CỦA ĐỨC BỐN SƯ THÍCH CA

Để có một bằng chứng cụ thể về Đức Bi Tâm và công hạnh của nó, chúng ta hãy nhìn lại đời sống của Đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni, Ngài đã vì lòng bi tâm muốn cứu độ chúng sanh đau khổ nên Ngài đã thành Phật.

Từ khi lên bảy tuổi, trong cái tuổi mà người ta thường bảo làm chủ không biết tội nghiệp. Chính lúc ấy Đức Phật đã rơi lệ khi những đường cày khi ngài nhận thấy cảnh giành dật giết hại nhau giữa sinh vật để bảo tồn sự sống kia của chúng. Càng lớn lên, lòng bi tâm của ngài càng mở rộng, ngài không thể thấy một con chim bị bắn mà không cứu, một con cừu con bị què chân mà không bồng bế nó lên.

Vì lòng bi tâm rộng lớn Ngài lìa bỏ tình thương nhỏ hẹp của gia đình, lìa bỏ ngôi vàng lộng lẫy, lìa bỏ danh phận cao sang. Chính vì lòng bi tâm mà Ngài đã nằm sương gối tuyết, không khỏi gian nguy trong lúc đi tìm đạo cứu đời.

Chính vì lòng bi tâm mà trong 49 năm Ngài không ngớt thuyết pháp một ngày. Chính vì lòng bi tâm mà Ngài đặt gót chân lên khắp cõi nước Ấn Độ rộng lớn. Chính vì lòng bi tâm mà ngài đã quên thân già yếu, thuyết pháp độ sinh cho đến phút cuối cùng trước khi lìa thế gian này.

Chính vì lòng bi tâm mà Ngài đã tuyên bố những câu rất hùng dũng: ***“Với Pháp này ta đã chân chánh giác ngộ, ta hãy***

cung kính, đánh lễ và sớng y chỉ Pháp ấy". Khi đức Phật tu tập xong và tìm thấy sự giải thoát thật sự, Ngài dùng những lời dạy và hành động là quý xuống đánh lễ giáo pháp rất chân thành, và yêu thương loài người tận trong đáy lòng sâu thẳm. Lời dạy này gây cho chúng ta một lòng tin sâu sắc, lời dạy này làm cho trái tim chúng tôi rung động trước lòng yêu thương vô bờ bến của đấng cha lành.

Hôm nay có đủ duyên lành được viết lên những lời dạy này, chúng tôi xúc cảm không cầm được giọt nước mắt của mình, vì nghĩ đến lòng thương yêu như trời biển của Đức Phật. Lòng yêu thương ấy không thể lấy gì mà so sánh được.

Nhạc sĩ Y Vân so sánh lòng yêu thương của mẹ đối với con như biển Thái Bình "lòng mẹ thương con như biển Thái Bình dạt dào". Nhưng lòng thương chúng sanh của Đức Phật, dù đem bốn biển so sánh cũng không so sánh được. Ngài tôn kính cúi đầu đánh lễ và sớng y chỉ pháp ấy, khiến cho chúng ta không bao giờ quên được ơn nghĩa này. Không bao giờ quên được ơn nghĩa này thì phải luôn luôn nhớ đến Giới Định Tuệ, chỉ có Giới Định Tuệ mới giúp chúng ta làm chủ

sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sanh luân hồi. Chỉ có Giới Định Tuệ mới giúp cho chúng ta tu tập mà không còn sợ tu sai pháp lạc vào tà pháp ngoại đạo. ***Ngoài Giới luật ra không còn giáo pháp nào dạy chúng ta tu hành giải thoát chân chánh.***

Trong Phật giáo, Từ và Bi là hai pháp tu khác nhau: ***Từ là thương yêu cần thận từng chút một, để không làm tổn hại đến chúng sanh. Bi là thương xót khi thấy chúng sanh quần quại trong đau đớn.***

Từ đối trị với tâm sân hận. Bi đối trị với tâm hãm hại.

Bi không chỉ giới hạn trong việc bố thí những nhu cầu vật chất, mà đó còn là hành động với động cơ trong sạch vô tham, vô tà kiến và tà mạng.

Có một câu chuyện về cách Đức Phật chăm sóc bệnh nhân, Ngài chữa bệnh với tình thân hữu và lòng bi mẫn của Ngài. Có một câu chuyện rất cảm động trong số giải Kinh Pháp Cú như sau:

Một Thanh niên ở thành Xá Vệ nghe Đức Phật thuyết pháp khởi tín Ngài và xin nhập Tăng chúng. Chàng được biết đến với

cái tên **Tissa**. Một thời gian sau chàng ngã bệnh. *Đầu tiên những mụn nhọt nhỏ nhỏ xuất hiện trên cơ thể chàng, rồi chúng lớn dần và vỡ ra, lan rộng thành những mụn nhọt. Những bạn đồng hành không còn thiện chí chăm sóc Tissa và bỏ rơi chàng.*

Khi Đức Phật biết được chuyện ấy, Ngài đi đến chỗ đặt hỏa lò nấu nước, sau đó Thế Tôn trở lại chỗ ngồi Tissa và kéo giường Tissa đi. Khi các Tỳ Kheo nhận ra bậc Đạo Sư đang gắng sức làm gì, họ đưa bệnh nhân và chiếc giường đến chỗ đặt hỏa lò. ***Ở đó bậc Đạo Sư bảo các Tỳ Kheo giặt quần áo của Tissa và phơi khô chúng. Trong lúc tự tay Ngài nhẹ nhàng rửa sạch các ung nhọt và tắm cho vị Tỳ Kheo bị bệnh, người bệnh được hồi sức nằm trên giường với một tâm thanh thản.*** Ngày hôm sau đó Thế Tôn đã thuyết pháp cho chàng. Tissa nhất tâm lắng nghe và cuối thời pháp chàng đã đắc Thánh quả A la hán và tịch diệt.

Đức Bi tâm và các trạng thái tâm cao thượng đều góp phần quan trọng như nhau trong tất cả mọi hệ phái Phật Giáo.

Bi tâm là một pháp độc nhất để ly

đục, ly ác pháp. Nó bao la và thật quảng đại. Khi một người đã ly đục ly ác pháp bắt đầu phát triển lòng bi chân thật, vị ấy không còn nghĩ đến mình nữa. Tâm bi trải rộng quảng đại khắp nơi, bao la không định hướng, không phải cho tôi cũng không phải cho người, nó tràn ngập niềm hoan hỷ, một niềm hỷ hữu một cách tự nhiên, một niềm vui bất tận trong ý nghĩa, tin tưởng trong ý lành hoan hỷ, chứa đựng một kho tàng vĩ đại và phong phú.

Ở mức độ tối cao này Bi tâm không ràng buộc với những phiền toái khổ đau hay với hoàn cảnh trái ngang thân phận của mỗi người. Nó gắn liền với nhiệm vụ giải thoát tất cả chúng không, nó trải rộng địa bàn giác ngộ cho tất cả những ai cầu tìm nó. Đó là con đường đức Phật và tất cả các vị A La Hán, tôi rất quan tâm đến những người sống xung quanh tôi.

Bi tâm phản ánh đầy đủ sự hòa hợp trọn vẹn lòng thương xót mọi loài, mọi chúng sanh, khi chúng sanh đau khổ. Trạng thái tâm cao thượng của Đức Bi Tâm, khi đạt được tâm trạng ấy, chúng ta sẽ nhìn thấy tất cả chúng hữu tình đều rất đối bình đẳng. Để làm được như thế, **chúng ta phải giữ**

tâm niệm rằng, mối tương quan đặc biệt giữa mình và các thân thuộc bằng hữu hay cả thù địch nữa, đều là kết quả của nhân quả trong quá khứ. Vì vậy không nên chấp chặt vào thân bằng quyến thuộc khổ đau; trong khi nhìn những người khác gặp khó khăn đau khổ, với tâm hồn lãnh đạm.

Trong kinh mô tả Đức Bi Tâm đó bằng những hình ảnh sống động thiết thực như: **Đức Phật xỏ kim cho một bà già. Đức Phật bế chú cừu con lạc đàn. Đức Phật tắm cho một Tỳ Kheo bị ghẻ lở.** Tất cả hình ảnh đó thật khó mà tìm thấy ở một bậc đạo sư với tư cách giáo chủ của một tôn giáo trong các tôn giáo khác.

Trên một bình diện cao hơn, không có ngôn ngữ tình thương, chúng ta vẫn chưa tìm thấy bất kỳ một vị giáo chủ của một tôn giáo nào có thể tuyên bố rằng: **“Tất cả chúng sanh đều có khả năng thành Phật”**, như Đức Phật đã tuyên bố. Đó chính là sự biểu hiện của tình thương đặc biệt và kỳ vĩ, vì lẽ, chính lời tuyên bố đó đã phá tan mọi ranh giới sự phân biệt, kỳ thị tạo nên một nhân duyên thâm kín và phô bày cho mọi sự trùng trùng từ trong từng chiều sâu tâm thức của

mỗi cá thể mà không phân biệt sự già, trẻ, đàn ông, đàn bà, con người con vật. Hẳn chỉ có tình thương, hẳn chỉ có con người như Đức Phật mới có tình thương rộng lớn, mới nói lên được điều đó mà thôi.

2. GƯƠNG ĐỨC BI TÂM CỦA TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

Có câu đối là: “Kim thiên tương tề anh dũng sĩ”. Nghĩa là thấy người hiền thì hãy nghĩ cách bằng họ mới là bậc anh dũng. Chúng ta phải bắt chước hành vi của các bậc hiền nhân để làm gương cho mình.

Thế nào là người hiền?

Người hiền là sẽ có đức độ, có tâm thương xót mọi loài không phân biệt thân sơ, cao thấp. ***Người hiền ở đây tôi muốn nói đến là người tâm đã ly dục, ly ác pháp như Trưởng lão Thích Thông Lạc.*** Gương bi tâm của Thầy đã làm cho bao người phải xúc động khi chứng kiến cảnh ấy.

Tôi nhớ có một lần, một đàn chó gần có 10 con lao vào cắn xé một con mèo. Lúc ấy gặp Thầy đi qua phòng vi tính, Thầy vội vã để tập sách bên góc cây, nhào vào can ngăn đàn chó dữ. Thầy lao đến, ôm con

mèo vào lòng. Đàn chó dữ tợn bị thụt mắt con mèo nên giận giữ lao vào Thầy cắn cả đôi tay của Thầy máu chảy đầm đìa ướt hết cả tay áo và hai bên vạt ... Sau một hồi giằng co được, Thầy ôm con mèo chạy ra khỏi bầy chó dữ hung ác.

Các bạn thấy đó, Đức Bi Tâm của Thầy thật rộng lớn và cao cả biết bao. Có ai dám xông vào bầy chó dữ để cứu một con mèo chưa? Chú mèo tội nghiệp ấy run rẩy trong vòng tay của bậc Thánh A la hán.

Trưa hôm đó, chú Minh Điền đem thuốc và băng dán vào cho Thầy, nhưng lạ thật, vết thương rất mau lành, vết cắn đã bắt đầu liền da và khô hẳn không còn sưng nữa.

Đức Bi Tâm của Thầy thật cao cả vô bờ bến. Mặc dù tuổi đã cao, nhưng vì lòng thương xót chúng sanh Thầy đã quên đi sự già yếu của mình, ngày ngày cặm cụi viết sách, dâng tặng cho đời những bài đạo đức nhân bản.

Tuổi tám mươi, nhưng Thầy chưa nghỉ ngơi một ngày nào, suốt cả tuần lên lớp giảng dạy cho tu sinh, rồi tiếp các Phật tử xa gần. Đêm hôm chông đèn

viết sách, chấm bài vở của các học trò. Thầy đã quên mình vì chúng sanh. Ở tuổi tám mươi này, Thầy đang xây dựng cho nhân loại một giáo lý cao thượng làm phương tiện để tiêu trừ những khổ đau, những bất hạnh, những áp lực sợ hãi và những lo âu đối với con người.

Những bài đạo đức của Thầy giúp cho con người đạt tới hạnh phúc trong cuộc sống hiện tại và cuộc sống sau này, và dẫn dắt con người được giải thoát. Giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ của nhân loại.

Đức Bi Tâm của Thầy đã khuyên giải người bất hạnh, bởi chính sự an ủi. Thầy giúp đỡ người nghèo bị xã hội thờ ơ. Thầy đã cứu vớt cuộc đời của những người lầm lạc, và làm trong sạch cuộc sống đồi bại của những kẻ đau khổ. Thầy đã nâng đỡ những cảnh yếu đuối, đoàn tụ những người phải chia ly, khai sáng cho người ngu dốt, nâng đỡ cho kẻ hà tiện và đề cao người cao thượng, người giàu, kẻ nghèo, những kẻ thánh thiện và những người đau khổ. Tất cả đều được học hỏi từ những lời dạy đầy tâm huyết và lòng bi mẫn của Thầy, và có được những cuộc sống an lạc và cao thượng.

Tám gương cao cả của Thầy là suối nguồn cảm hứng cho tất cả, qua gương mặt luôn thanh thoát và an lạc của Thầy thực sự là một hình ảnh đẹp đẽ đối với những cặp mắt luôn lo âu của mỗi người.

Thông điệp về hòa bình và sự khoan dung của Thầy đã được tất cả mọi người tiếp nhận, với một niềm vui khôn tả và là một tài sản chung của những ai đã có cơ duyên được nghe và thực hành những bài đạo đức ấy.

Ý chí sắt đá, trí tuệ sâu xa, tình thương bao la, từ bi vô bờ, phục vụ vị tha. Sự hy sinh quên mình vĩ đại, sự thanh tịnh tuyệt vời. Nhân cách bất giải và những phương pháp mẫu mực của Thầy đã được sử dụng trong những bài đạo đức nhân bản - nhân quả. Đó chính là sự thương xót chúng sanh vô bờ bến của Thầy.

Người Thầy cao cả này đã hi sinh những thú vui trần thế, vì sự đau khổ của loài người để đi tìm chân lý, giúp nhân loại đi vào con đường giải thoát giác ngộ khỏi con đường đau khổ.

Sau khi tu chứng Thánh quả A la hán, Thầy đã hiến dâng cả cuộc đời của mình cho

sự dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi biển mê, trở về con đường thanh thân, vô sự.

Ngày nay thông điệp về Từ, Bi, Hỉ, Xả của Thầy góp phần quan trọng hơn bao giờ hết. Đặc biệt trong lúc nhân loại đang đắm say trong cảnh tham, sân, si. Thầy được sinh ra cho thế giới này để xua tan những bóng đêm của Vô minh và giúp cho thế giới này thoát khỏi những điều bất hạnh.

Khắp thế giới nhiều người sống không có lòng tin và không tu tập theo bất cứ tôn giáo nào. Tuy nhiên nếu như họ chỉ cần dành ra một chút thời gian để nghiên cứu một ít thôi, thì họ có thể hiểu được những bài đạo đức nhân bản của Thầy dạy cái gì. Và họ có thể nhẹ nhàng giải thích được những nghi ngờ của họ, và như vậy họ có thể nhận thức được Chánh pháp Nguyên Thủy có những đóng góp to lớn cho hạnh phúc của con người.

Con người có quyền tin hay không tin ở Thầy, nhưng những bài đạo đức nhân quả của Thầy đã có sự tác động sâu sắc đối với tất cả mọi người.

Thông điệp của Thầy đã được gửi đi khắp thế giới là từ, bi, hỉ, xả. Giáo lý này

chiếu sáng con đường mà nhân loại phải vượt qua từ một thế giới đầy những dục vọng tới một thế giới mới sáng ngời, thế giới của tình yêu hòa bình hạnh phúc và mãn nguyện.

Do đó Đức Bi Tâm là một pháp độc nhất để ly dục, ly ác pháp, vì lòng thương xót chúng sanh nên Thầy đã làm khơi sáng ngọn đèn sau 25 thế kỷ bị chôn vùi. Những bài đạo đức nhân bản - nhân quả của Thầy vẫn đủ sức mạnh để đương đầu với bất cứ thách thức nào cũng không thể đảo ngược được, hay phải lý giải lại những học thuyết nguyên thủy của nó. ***Đạo đức nhân bản này con người có thể chấp nhận mà không sợ có mâu thuẫn với khám phá và những thành quả khoa học hiện đại.***

Giáo lý Nguyên Thủy này coi trọng đức hạnh đó là một trong những điều kiện tiên quyết, cần thiết để đạt được sự giải thoát. Điều kiện tiên quyết khác là trí tuệ; đức hạnh và trí tuệ cũng có thể được so sánh như con mắt và bàn chân của con người. Đức hạnh là phương tiện đưa con người đến sự giải thoát. Nhưng chiếc chìa khóa đích thực để mở cánh cửa là trí tuệ vô lậu.

Cho nên viết bài Đức Bi Tâm này tôi

nêu lên gương hạnh của Trưởng lão Thông Lạc vì đó là người thật, việc thật mà chúng ta đang chứng kiến mỗi ngày.

Gặp người hiền khó lắm các bạn ạ! Hễ mình gặp người hiền thì nhất định phải làm sao cho bằng vị ấy, mình học hỏi noi gương của vị đó, phải cần có đạo đức, có phong độ, có học thức như họ vậy. Không phải chỉ suy nghĩ rồi cho qua, mà phải thực sự thực hành nỗ lực học tập. Mỗi cử chỉ, hành động của Trưởng lão Thông Lạc là phải được coi như là khuôn mẫu, nếu không học hỏi mà chỉ suy nghĩ suông thôi thì không có ích lợi gì. Mình phải nhanh học hỏi thì mới là bậc dũng sĩ, cũng là một anh hùng diệt ngã, xả tâm và ly dục ly ác pháp.

Cho nên câu “Kim thiên tương tề anh dũng sĩ” - thấy người hiền thì hãy nghĩ cách bằng họ thì mới là bậc anh dũng, bậc anh dũng không phải là kẻ đàn độn.

Thế nào là kẻ đàn độn? Nói một cách đơn giản, đàn độn có nghĩa là ngu si. Có người nói: anh ta là người hiền ư, là người có lòng bi tâm thương xót chúng sanh ư, thì anh cứ làm người hiền, người thương xót chúng sanh đi, chứ đâu có liên quan gì tới tôi. Anh

ta muốn làm người hiền, thì tôi muốn làm người dữ.

Những người nào mà có tư tưởng như vậy thì vạn dữ họ không cần biết tốt hay xấu chẳng hề hay, là những người sống mà như đã chết. **Một cái thân sống đang biết ăn no chờ chết.** Chết rồi là xong chuyện, đó là tư tưởng của người đàn độn, biếng nhác, thiếu đạo đức bi tâm với chính bản thân mình và đồng loại.

Hôm nay tôi nêu gương hạnh Đức Bi Tâm của Trưởng lão Thích Thông Lạc, để nhắc nhở chúng ta cùng học hỏi đức hạnh của Ngài, **hãy thương xót đồng loại như thương xót chính bản thân mình.**

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Con xin phép đọc đến đây thôi, còn hai phần nữa.

[Trưởng lão]: Rồi con đem phát mấy cái tập này dùm Thầy con.

180-(LCK-075B)

- * Trị bệnh
- * Phân lớp
- * VẤN ĐẠO TƯ VÔ LƯỢNG TÂM
- * Hỷ lạc
- * Ly xả



[Trưởng lão]: Hôm nay mấy con nghe đọc cái bài Bi tâm, tức là cái lòng bi của Đức Phật và cái sự thương yêu của Thầy đối với loài vật cũng như các con hiện giờ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cái bài đó con dốt vô đây luôn Thầy.

[Trưởng lão]: Những cái bài viết của mấy con, mấy con giữ lại đừng có bỏ, để sau này biến thành cái bộ sách đạo đức, nó rất thực tế.

Một cái góc độ, khía cạnh của Nguyên Thanh viết là cái luận, cái nói về cái tâm Bi của nó, còn phần nhiều những cái bài mấy con viết về cái tâm Từ, hoặc là những cái bài viết của mấy con nó đều có ở góc độ. Nó rất hay và cụ thể, nhưng chúng ta không có cái

thời gian mà đọc hết, thì đó, sau đó nó biến thành cái bộ sách đạo đức của riêng mọi người. Và đồng thời khi mà đã thành những cái bộ sách đó, thì chúng ta sẽ từng đọc, rồi chúng ta rút tĩa qua những kinh nghiệm của nhau, để chúng ta áp dụng vào những con đường tu tập.

Bây giờ về cái phần như vừa hỏi này Thầy đã nói, những cái người bệnh đó, thì nếu mà không có đủ sức mà để mà có cái đạo lực để mà đối trị với cái bệnh của mình, thì Thầy sẽ nhờ một cái số bác sĩ. Ở đây cô Diệu Văn cô có nói cô có một số bạn là bác sĩ mà rất là tận tình để giúp đỡ.

Cho nên trong khi xong cái bài Xả tâm rồi, thì mấy con sẽ cố gắng điều trị bệnh, những người bệnh cố gắng điều trị bệnh. **Người nào mà cái bệnh, mà đi bác sĩ người ta không trị được, thì mấy con dùng pháp mà trị cho nó mạnh khỏe rồi tiếp tục con đường tu.** Thì tới đây cũng như Thầy nói là mình phải cố gắng khắc phục mình tu cho được. **Làm cho bằng được chứ không thể nào mà đầu hàng trước cái nghiệp của mình đâu, mình phải chuyển.**

Cho nên trong cái sự tu tập, còn các

con mà đến sau trễ đó, thì lần lượt Thầy sẽ cho những cái đề tài, mấy con lần lượt mấy con làm, không có vội vàng gì lắm. Những người mà đã đến trễ, làm bài chưa đủ đó thì tất cả các con phải làm lại cho đầy đủ cái bài Thầy gợi ý. Giúp đỡ để cho mấy con làm những cái bài, để cho mấy con khai triển cái tri kiến của mình đầy đủ trên cái khóa tu học của Định Vô Lậu.

Còn những người bệnh thì mau mau trị bệnh không có thể để kéo dài nữa. Giả dụ như bây giờ đó, ví dụ như trong lớp chúng ta những người nào bệnh đó, như bây giờ Nguyên Thanh bệnh, nãy giờ ngồi đọc như vậy mà Thầy thấy mấy lần bị ho đó, do đó thì phải chuẩn bị trị bệnh chứ không có được để kéo dài.

Quyết định là phải trị cho hết bệnh để tiếp tục tu. Trong cái thời gian mà trị bệnh, ***nếu mà trị bệnh thuốc thang thì phải có thời gian nghỉ ngơi, chứ không nên dụng pháp tu hành nhiều, mà nghỉ ngơi cho cơ thể cho nó mau phục hồi.***

Còn nếu mà trị về phương pháp thì cũng phải đúng cách, cũng phải được sự hướng dẫn của Thầy, cũng phải đúng cách để mình đối trị cái bệnh của mình, chứ

không phải để mấy con tự đối trị thì chắc chắn là có khi được mà có khi không.

Cho nên trong cái vấn đề này thì người nào mà trị về thuốc thang bác sĩ rồi đó, thì sẽ nhờ những bác sĩ mà giỏi và họ biết chúng ta là những người tu tập, họ là những người biết Phật giáo, họ sẽ giúp đỡ cho chúng ta tận tình, trên con đường tiến tới để cho cái cơ thể khỏe mạnh mà tu tập.

Thì đây cũng là cái may, cái may là cô Diệu Văn cũng có người bạn làm bác sĩ mà cũng có khả năng rất giỏi. Cho nên nếu mà có điều kiện cần thiết thì chúng ta sẽ nhờ những người có khả năng giúp đỡ chúng ta để được mau mạnh khỏe.

Còn nếu mà dùng phương pháp trị thì cũng phải được Thầy trực nghiệm, trực nghiệm coi cái sức mà đạo lực, cái sức mà ý thức lực mình có hay không? Nếu có thì mình sử dụng nó để trị bệnh thì chẳng lui bước, với cái phương pháp mà chúng ta tu tập.

Còn dùng y bác sĩ mà trị bệnh thì chúng ta sẽ dùng thuốc thang. ***Trong khi mà dùng thuốc thang thì có cái đời sống được nghỉ ngơi.*** Nếu mà có cái bệnh ngặt

nghèo thì phải được nghỉ ngơi nhiều hơn, cho nên cái sự tu tập chúng ta đình chỉ lại để chúng ta trị bệnh cho nó thật mạnh rồi chúng ta hãy tu tập, đó là một cái điều cần thiết chứ không thể nào hơn.

Và đồng thời như vừa nãy Thầy nói, người già thì sức yếu, và cái người có cái sức yếu thì phải dồn lại một cái lớp để tu tập cho nó đúng với cái đặc tướng, cái sức khỏe của mình, chứ không thể.

Thí dụ như bây giờ, ***cái lớp người già yếu thì không thể nào tu cái thời gian nó dài như cái người tuổi trẻ được.*** Và đồng thời chiến đấu với hôn trầm, thù miên thì cái người già nó phải cái thời gian nó phải đúng, hợp với cái tuổi tác của họ, chứ không thể bắt buộc như cái người tuổi trẻ.

Do cái sự tu tập như vậy nó mới đúng cái đặc tướng, đặc tính của nó, để mà nó thực hiện được cái sự rốt ráo, chứ nếu không thì chúng ta bị có ức chế không mà thôi. Mà khi ức chế thì nó không thành tựu đâu, mà nó thành bệnh hoặc là nó thành tướng mất đi, cho nên nó sai pháp, nó không đúng cách.

Bây giờ chúng ta đã hiểu rồi thì chúng ta không có quyền ức chế thân, tâm chúng

ta, tức là chúng ta làm một cái điều gì khác hơn, không đúng cách là chúng ta đã tự khổ hạnh, tự làm khổ mình, thì nó không đúng cái đường lối của Đạo Phật.

Đạo Phật thì phương pháp đến để thấy, thấy được sự giải thoát, chứ không phải thấy cái sự đau khổ của chúng ta mà tiếp tới sự đau khổ nữa thì không được. Cho nên trong cái sự tu tập theo Phật thì phải đúng cách chứ không thể sai, mà sai là chúng ta đã đi lệch đường, mà lệch đường thì không có được.

Cho nên ở đây, Thầy khuyên các con đừng có vội vàng, mà thấy sắp xếp lớp thì cứ ngỡ tưởng rằng mình có sự tự ti mặc cảm rằng mình thấy rằng mình lớp thấp, người kia được lên lớp cao rồi mình buồn thế này thế khác.

Cũng như thầy nói trong một cái lớp học mà còn nhỏ thôi, đi học thôi, mà bạn mình được lên lớp mà mình không được lên lớp, mình thấy mình buồn rầu lắm, mình khổ lắm. Ở đây tâm lý tình cảm đó thì hiện giờ mấy con đã là người lớn rồi, nhưng mà không chuẩn bị tinh thần mấy con vẫn thấy mình buồn khổ đó.

Thí dụ như người ta được lên lớp mà mình ở lại, tức là người ta được lên cái lớp tu đó mà mình ở lại, thì mình sẽ thấy mình buồn. Mà mình lên lớp, mình thử hỏi, bây giờ cái trình độ của mình, mình lên lớp mình học không được, thì có lợi ích gì cho mình đâu. Cho nên buộc lòng mình phải ở lại, để cho mình củng cố lại cái sự thiếu sót của mình chưa đủ, để cho mình đầy đủ rồi mình lên.

Bởi vì đây là cái sự đào tạo thật sự chứ không phải đào tạo bằng cái giấy chứng chỉ. Thường thường cái trường học thì nó hay đào tạo cái lớp chứng chỉ, tại vì cái trình độ của cái người đó chưa đủ khả năng, nhưng mà vì cái người đó muốn có cái bằng để mà đi ra làm, hoặc là đi kiếm việc tiền để sống, cho nên mua chuộc cái bằng đó, chứ cái trình độ thì chưa đủ.

Vả lại trên cái bước đường tu tập, thì nó có cái sự đặc cách của cái người có cái đặc tướng riêng của họ. Họ đặc cách riêng, họ nhanh nhẹ hơn thì cái người đó họ sẽ chứng đạo trước mình. Còn cái người mà chậm lụt hơn một chút, thì chúng ta thấy họ cũng có đủ khả năng, nếu mà bền trí tập luyện thì họ cũng đủ khả năng chứng

đạo, chứ không phải không.

Nhưng mà vì mình không có đủ cái sức, không có đủ cái khả năng, cái trí tuệ để cho mình đi nhanh hơn, thì mình chậm hơn, thì mình cũng y như vậy thôi chứ không có gì, đừng có nghĩ rằng người đó thành tựu trước. Bây giờ trong cái lớp học chúng ta bây giờ có một người họ đã chứng được Tam Minh, còn sao mà mình không có thấy làm được, thì **mình đừng có nghĩ rằng mình sẽ không làm được**, mà mình thấy cái người đó làm được mà mình không làm được rồi mình mặc cảm, rồi mình hết muốn tu, mình tự ti mặc cảm mình bỏ cuộc, như vậy là mình sai.

Khi mà người đó làm xong, là tại vì cái nhân quả, cái nghiệp của họ. Họ đã gieo cái duyên, đã từng tu tập, cho nên bây giờ họ đi nhanh hơn mình một chút, chứ họ không giỏi gì đâu. Do như vậy chúng ta đừng có mặc cảm. Khi thấy ở trong lớp này có một người tu, rồi thấy rằng chắc mình tu không được, mình thấy mình thua xa quá rồi.

Mấy con đi học mấy con thấy trong cái lớp học mà còn nhỏ mình thấy rất rõ, nó trong đó nó đâu mấy cái người giỏi mấy con,

đâu có mấy người học sinh giỏi nó bao nhiêu người đâu, còn cái trung trung, cái trung bình thì nhiều, còn cái dở, tệ thì nó cũng là cái số, nó cũng không đến đổi mà nhiều cái dở tệ như vậy đâu.

Nhưng mà cái người nào cũng có cái ý thức quyết tâm học thì cái trung bình thì nó rất nhiều, và cái trung bình không có nghĩa là những cái người này là những cái người mà không sài được đâu. Họ cũng có khả năng, khi mà họ tốt nghiệp ra trường họ cũng làm được công việc lợi ích cho xã hội chứ. Nó là cái giới trung bình nó nhiều, còn cái giới mà nó giỏi nó ít, mà cái giới mà tệ thiệt tệ nó cũng ít; chứ nếu mà cái giới mà tệ, quá tệ đó kêu là mua cấp bằng không, thì chắc chắn là cái xã hội chúng ta tan nát hết không còn gì.

Cho nên ở đây lấy cái mực trung bình của nó, và nghĩ rằng con đường của Đạo Phật, thì cái mực tệ nhất thì nó cũng là sống đúng giới. Còn cái mực mà trung bình để mà chúng đạt thì chúng ta thấy cái số này nhiều, cho nên mấy con đừng mặc cảm. Thầy sợ là sau khi ở cái lớp chúng ta bỗng nhiên có một người người ta chúng đạt được, người ta chúng đạt được. **Ở đây Thầy nói cái**

người chúng đạt được là cái người biết xả tâm đó mấy con. Biết cách xả tâm, chứ không phải là cái người nói giỏi, viết giỏi đâu. Các con hiểu không? Nói giỏi, viết giỏi không có nghĩa là chúng đạt được đâu.

Cho nên ở đây cái mục đích là nói được, hiểu được, viết giỏi được, nhưng áp dụng vào được thì cái người này là nhanh. Bởi vì người ta hiểu rõ rồi, cho nên người ta là nhanh. Còn nếu mà người ta nói giỏi, người ta viết giỏi, mà người ta không áp dụng được thì cái người này cũng là người dở mấy con.

Có tài mà thiếu đức thì cũng không có sai được, mà có đức mà không tài thì không có làm gì được hết. Bởi vì mình không có tài, mình có đức thì chẳng qua chẳng làm gì được hết. Cho nên có tài phải có đức, cho nên cái học và cái hành nó phải đi đôi theo cho thực tế.

Vì vậy mà trên cái sự mà tu học của chúng ta hôm nay, là rút ra để chúng ta biết được là cái người nào mà ở cái giai đoạn nào tu để mà chúng ta giúp đỡ, nâng đỡ lên để mà cho nó đi nhanh hơn. Càng có người tu xong thì lại đỡ bớt Thầy nhiều. **Bởi vì Thầy thì già yếu rồi, có người trong các con**

mà tu xong thì các con sẽ lãnh cái trách nhiệm làm cái vấn đề gì để bớt Thầy một góc độ nào đó. Còn nếu mà không thì Thầy gánh vác hết cả mọi mặt thì như vậy rất là vất vả.

Cho nên Thầy mong rằng mấy con còn sức khỏe, còn tuổi trẻ mà mấy con nỗ lực, mà cái cơ thể đương khỏe mạnh nữa thì với sự hướng dẫn và đào tạo của Thầy thì Thầy tin rằng cái thời gian mấy con sẽ nhanh chóng, sẽ nhanh chóng.

Thí dụ như bây giờ mấy con thấy cái sức khỏe của mấy con nó rất là cần thiết lắm, nó cần thiết để tu tập, mà nếu mà mấy con không biết, mấy con phí cái sức khỏe của mấy con thì rất uổng, cho nên phải tu đúng để mà cái sức khỏe đó nó kiến tạo, nó nhanh. Chẳng hạn bây giờ cần thiết để cho mấy con phải dùng cái sức khỏe đó để mà tiến vào cái tu tập, để mà khắc phục được những cái khó khăn nào đó, thì mấy con dễ dàng.

Còn cái ***người lớn tuổi***, người ta muốn dùng cái sức khỏe đó, thì người ta không có cho nên người ta tiến phải chậm hơn. ***Buộc lòng thì người ta phải vừa tu vừa nghỉ, để phục hồi lại cái sức khỏe, để người***

ta tiến tới, chứ không thể nào đi như cái người tuổi trẻ được.

Cho nên hôm nay thì mấy con nhớ rằng cái người mà còn trẻ tuổi mà yếu đuối thì cũng được xếp vào cái lớp người già, còn cái người tuổi trẻ khỏe mạnh, hăng hái, đang hoàng thì xếp vào cái lớp đi đầu. Còn kể đó là những người bình thường, thì chúng ta tiếp tục chúng ta sẽ tu tập.

Bây giờ phân làm cái lớp bệnh, đó là cái lớp để trị bệnh, còn cái lớp già yếu, cái lớp đầy đủ sức khỏe, nó chia làm ba lớp.

Cái lớp bệnh phải lo trị bệnh cho hết.

Lớp già yếu thì chúng ta sẽ tu theo những cái giờ giấc đúng cái người già, người yếu.

Còn cái lớp trẻ thì chúng ta giữ gìn giờ giấc đúng cái sức lực của chúng ta để mà chúng ta chiến đấu, nó là như vậy.

Thầy phân lớp như vậy nó phù hợp, chứ nếu không, tu chung chung thì coi như là đối với cái người mà có sức khỏe mà tuổi còn trẻ thì bị chặn đứng với cái người già, thì như vậy là tội cho cái người trẻ. Mà nếu mà dạy cho cái người trẻ để tiến tới, thì cái người

già chơi với hết, rồi thành bệnh cả đám ra hết, thì bắt đầu làm sao tránh.

Cho nên phân ra cái lớp vậy thì chúng ta thấy dễ dàng cho cái sự tu tập của chúng ta. Bởi vì tới cái phương pháp áp dụng rồi, thực hành rồi chứ đâu phải còn học nữa. Bây giờ mà nếu mà đem cái lớp học của chúng ta mà phân ra, thì từ cái kiến thức hiểu biết của người này đến người kia, thì nó đã có lớp rồi mấy con. Nó đã có lớp thấp, lớp cao trong cái kiến thức hiểu biết đó, chứ đâu phải là nói mình hiểu vậy là, nó cũng có cái người hiểu sâu, mà cũng có cái người hiểu chưa có cái sâu lắm.

Cho nên đôi cái lớp mà học, chúng ta cũng thấy cái trình độ nó cũng có thấp, cao rồi. Cho nên đến cái lớp tu là nó khó hơn rồi, bị vì đây là thực hành rồi, cho nên buộc lòng mình phải phân ra lớp rõ ràng. Do như vậy mới sự tu tập của chúng ta mới có tiến bộ.

Bây giờ đến cái giờ này rồi, thì mấy con còn hỏi Thầy gì thêm về cái điều kiện cần thiết cho cái lớp học này không? Hỏi đi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy con chưa có cái dàn bài của tâm Hỉ.

[Trưởng lão]: Tâm Hỉ con chưa nghe hả con, hôm qua hình như là.

[Tu sinh]: Ngày hôm qua con ..., con không có biết ở trên đây có họp.

[Trưởng lão]: Thôi được rồi, để Thầy sẽ giải thích cho cái dàn bài sơ, giải thích cho hiểu cách để mà làm cái dàn bài của cái tâm Hỉ.

Hôm qua, dường như là ngày tết, thì Thầy có nói về cái tâm Hỉ rồi. Nhưng thôi bây giờ thì để sau Thầy sẽ hướng dẫn thêm về cái phần đó, con chưa biết cách thì Thầy sẽ hướng dẫn cách thức để làm, làm cái dàn bài của tâm Hỉ. Thì chỉ đại khái cho mấy con biết rồi mấy con mới lập ra cái dàn bài, để rồi mấy con theo đó mấy con làm, tức là Thầy gợi ý ra cho mấy con biết, để mà mấy con làm.

Rồi bắt đầu còn ai hỏi gì không con?

Con!?

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Hôm qua thầy hứa Thầy làm cái dàn bài cho cả lớp đó Thầy.

[Trưởng lão]: Không được, làm dàn bài cả lớp mấy con làm chung nhau thành ra nó là chung. Bây giờ Thầy gợi ý đó, gợi ý cho

mấy con, rồi về tự mình dựng cái dàn bài, chứ còn nếu mà không thì mấy con sẽ làm chung giống nhau hết.

[Tu sinh]: Thầy nói là cái tâm Hỉ nó có 20 cái đề mục thì con theo trên đó tụi con làm rất là dễ.

[Trưởng lão]: Cái tâm Hỉ nó nhiều lắm à con, nó nhiều lắm.

Bây giờ mấy con **đổi với cái tâm Hỉ của mình, trước cái ác pháp mình cũng hoan hỉ được, mà trước cái thiện pháp cũng hoan hỉ**. Bởi vì nó hoan hỉ như:

Người ta khen mình mình cũng hoan hỉ, nhưng mà coi chừng mình bị cái lời khen đó mình đi theo cái danh, mình cẩn thận trên cái hoan hỉ đó, đúng cách hay không.

Rồi người ta chê mình người ta nói này kia đó mình cũng hoan hỉ trên cái vấn đề đó, hoan hỉ bằng cách nào? Thì đó là trước cái lòng của mình luôn luôn mình thanh thản, an lạc, vô sự cũng là hoan hỉ rồi đó.

Cho nên mọi mặt trên cái tâm Hỉ nó luôn luôn lúc nào nó cũng nhiều cái phần

lắm, cho nên từ đó cái dàn bài mà mấy con hiểu qua cái tâm Hỉ. Như hôm qua mấy con nghe cái bài của Nguyên Thanh đọc, nó đã dựng lên một số cái đề mục tâm Hỉ rồi, con hiểu không?

Cho nên bây giờ dựa vào đó đó mấy con dựng lên cái dàn bài của **tâm Hỉ trước mọi vật**. Bây giờ **trước cái ác pháp, mà con hỉ được trước ác pháp, đó là con hỉ như thế nào để mà nói trước ác pháp**, cái lòng vui của mình trước ác pháp mà làm cho con. Bây giờ người ta chửi con đó là cái ác pháp đó, nó làm con cái lòng hỉ con, con phải tu tập như thế nào, để mà trước khi mà bị chửi đó thì con hoan hỉ, **con hoan hỉ như thế nào để mà khi bị người ta mắng chửi, thì đó là trước ác pháp**.

Còn trước thiện pháp người ta khen con hoặc là người ta ca ngợi con thế này kia, đó là **thiện pháp**. Trong cái thiện pháp đó coi cái lòng hoan hỉ của mình nó chạy theo cái danh không, hay này kia mình xét thấy, để cho thấy cái sự hoan hỉ của mình đúng hay là không hoan hỉ. **Cho nên khi mà đứng trước cái lời khen mà cái lòng hoan hỉ mình vui coi chừng mình bị danh, cho nên vì vậy mình lộ ra cái ngã, cho nên**

trước cái lời khen mà mình thấy thân nhiên, thanh thân, an lạc tức là hoan hỉ.

Để xác định cho rõ, chứ không phải lúc nào mình cũng mỉm cười, mình cười đó thì không phải, nhưng mà mình muốn đi vào cái tâm hoan hỉ cho rõ ràng thì mình gọi. Như một **người trúng vé số** thì họ phải mừng chứ, cái niềm mừng đó là của người thế gian, chứ không phải là cái niềm mừng của một người tu.

Khi mà trúng vé số, khi tài sản nhiều thì mình thấy mình không hoan hỉ đâu, đối với người tu chúng ta thì không hoan hỉ, **nhưng chúng ta không phải vì đó mà chúng ta không cần lao để cho có của cải tài sản, nhưng chúng ta không hoan hỉ với cái vật chất**, vì chúng ta biết bây giờ có của cải, tài sản thì phải lo, sợ trộm cắp, sợ mất mát, sợ đủ cách. Đó là những cách thức mà cái người tu xác định được cái tâm hoan hỉ của mình.

Thì Thầy gợi ý cho mấy con được cái điều đó để mấy con viết được cái hoan hỉ. Và hôm qua đó thì Thầy cho Nguyên Thanh đọc cái bài hoan hỉ của nó rồi, thì mấy con dựa vào đó mà thành lập, nhưng mà thầy muốn gợi ý cho mấy con rất nhiều những cái đề tài

về cái tâm hoan hỉ đó. **Mọi mặt đều hoan hỉ hết mà chúng ta sẽ giải thoát, nó là một pháp độc nhất, độc nhất.** Còn nếu dựng lên cái dàn bài thì mấy con cứ theo đó mà mấy con viết có bấy nhiêu đó thôi, nó không hay. Nó không thoát ra, mấy con dựa vào cái ý của cái bài đọc hôm qua rồi đó thì **mấy con tự dựng lên những cái đối tượng về cái tâm hoan hỉ.**

Thay vì Thầy muốn cho mấy con cái dàn bài chung chung, nhưng mà vì sợ mấy con không triển khai được cái tri kiến của mình, nó được đầy đủ hơn. Trừ ra mấy con thấy mấy con bí lối rồi, thì buộc lòng Thầy gợi ý thêm chứ còn chưa bí lối thì phải triển khai thêm, để bắt buộc cái đầu óc mình làm việc.

[Tu sinh]: Con nghĩ con chắc cũng phải theo cái dàn bài của Thầy...

[Trưởng lão]: Bắt đầu bây giờ đó thì con thử con gợi cái ý của mình. Hiện có ai mà đem cho mình một cái nguồn vui, **con đem ví dụ như, người ta cho con một cái số tiền lớn đi,** thì con thấy cái niềm vui đó hoặc con trúng vé số thì con thấy cái niềm vui đó **thì con so sánh với cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự.** Cái niềm vui của thanh

thần, an lạc, vô sự nó lợi ích lớn hay là cái niềm vui khi mình trúng vé số. Phải không?

Con thấy so sánh như vậy để mình thấy cái hoan hỷ, cái niềm vui của thế tục với cái niềm vui của mình, mình đem so sánh, rồi mình thấy, rồi mình mới xác định được qua cái tâm hỉ của mình chứ. Chứ nếu mà con không xác định được cái này thì cái tâm hỉ của con ở trong cái vui mừng của cái thất tình lục dục.

Cho nên con thấy cái hỉ mà Thầy có nhắc con đó, có nhắc con mà để các con biết, **do ly dục sanh hỉ lạc**. Cái hỉ lạc đó là do ly dục, mà chính chúng ta đi vào tới từ cái hỉ của một cái người trúng vé số mà vui mừng, từ một cái sự sum họp gia đình mà vui mừng, cho đến cái hỉ mà do ly dục, thì từ cái thấp nó đi đến cái cao để chúng ta so sánh được cái hỉ của Đạo Phật.

Mà Thầy nhắc, ở trong đạo Phật thì các con thấy từ cái tâm Hỉ, tâm Xả thì đạo Phật rất là xác định rất rõ. **Nếu mà chúng ta không ly dục ly ác pháp thì chúng ta không phải tâm Hỉ của Đạo Phật**, nó cụ thể mà. Cho nên Đức Phật nói “ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên, do ly dục sanh hỉ lạc”, cái hỉ lạc đó là do ly dục nó mới đúng là cái

Hỉ của đạo Phật. Chứ không phải là lúc nào chúng ta cũng tập vui vẻ mà gọi là. Không, cái vui vẻ của chúng ta là cái vui vẻ của thế tục, chứ không phải cái vui vẻ của đạo.

Rồi bắt đầu bây giờ tới **Xả**, bắt đầu bây giờ Thầy gợi ý thêm cái xả mấy con thầy.

Đức Phật đã nói trong Tứ Thiên mà, **“xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh” mới nhập Tứ Thiên**. Vậy chữ xả của Đạo Phật nó ở chỗ cái rốt ráo cuối cùng của nó là nó xả tất cả những cái thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Bởi vì xả lạc mà, xả lạc, xả khổ tức là xả thọ đó. Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ cho nên nó xả, vì vậy cho nên nó ở mức độ của Tứ Thiên.

Còn cái này chỗ ly dục, ly ác pháp cái chỗ mà mới đầu thôi.

Nhưng mà khi mà chúng ta muốn ly dục ly ác pháp thì phải có tâm Từ, tâm Bi. Không có tâm từ, tâm bi thì chúng ta không có ly dục, ly ác pháp được.

Có ly dục, ly ác pháp thì chúng ta mới có hỉ, có phải không? Do ly dục sanh Hỉ lạc.

Nó đi tới cái chỗ rốt ráo. Tới cái chỗ

này mấy con coi chừng mấy con tới cái chỗ tâm Hỉ, tâm Xả, mấy con coi chừng là không biết làm sao mình viết đây.

Sự thật ra nếu mà mấy con lưu ý ở trên cái dàn bài của Đức Phật đã cho sẵn chúng ta, nói chung là **Đức Phật đã cho mình cái dàn bài rồi mấy con:**

Nói về đạo đức nhân bản, nhân quả. Nói về nhân quả, thì đường đi của nhân quả của con người thì Đức Phật đã cho chúng ta cái dàn bài là Thập Thiện, phải không?

Mà nói về Từ, Bi, Hỉ, Xả thì Đức Phật đã cho chúng ta cái dàn bài của bốn thiền rồi, từ Sơ Thiền đến Tứ Thiền rồi, đó là Tứ Vô Lượng Tâm rồi chứ còn gì nữa, mấy con không thấy hả.

Nếu mà không xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, không ly dục ly ác pháp, thì mấy con làm sao có hỉ lạc được, làm sao có hỉ. Cho nên mình xả trước, mà xả thì phải có tâm từ, tâm bi thì mới xả chứ. Thiếu từ bi làm sao mấy con xả, mấy con thấy không? **Thiếu từ, bi làm sao mấy con ly chứ. Bởi vì muốn ly dục, ly ác pháp thì mấy con phải có tâm Từ, tâm Bi mới ly, mà nếu**

mà không có tâm Từ, tâm Bi làm sao mấy con ly.

Mà ly dục, ly ác pháp mới nhập được Sơ Thiên. Mà do ly dục nó mới sanh hỉ lạc, mới có hỉ lạc đúng của đạo Phật, mới có hỉ đó. Cái sự hoan hỉ đó nó ở trong cái chỗ ly dục chứ không phải.

Cho nên từ cái chỗ hỉ của phàm phu, thì như Nguyên Thanh viết từ cái chỗ hỉ của phàm phu cho đến khi mà cái hỉ, nói về cái hỉ của Thầy nó do mình ly dục, ly ác pháp nó mới có cái hỉ lạc của nó. Do ly dục sanh hỉ lạc mà. Từ cái chỗ đó tuy là nó ngăn nhưng mà nó nói lên được cái ý của nó, trong ngày hôm qua mấy con đã đọc rồi.

Như vậy thì cái **dàn bài** nó nằm ở chỗ đó, để chúng ta viết chúng ta thực hiện được từ cái phàm phu, **cái Hỉ phàm phu cho đến khi cái Hỉ rất ráo.** Chứ nếu không mà không nhận rõ thì chúng ta chỉ nói cái hỉ của phàm phu, cuối cùng thì chúng ta cứ tập mỉm cười đó thì không đúng, nó sai nó còn ở trong cái phàm phu.

Mấy con còn hỏi gì nữa không?

Con cứ ngồi đó đi con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con nghĩ vật là người ta cho, tặng biếu con một cái số vật thực gì đó, mà con thể hiện không hoan hỉ, không thương người trước cái vật thực đó con không nhận, vì ngược lại với con là: à, và như thế là con nghĩ là à, tâm mình như thế là tham dục, trước cái vật phẩm đó không có ham thích gì cái điều đó nó có phải không ạ? Mong Thầy chỉ dạy!

[Trưởng lão]: Cái đó là, khi mà **người ta cho mình một cái vật**, mình nhận cái vật đó, nhưng mà cái lòng của mình, *coi như là nếu phàm phu thì thấy cái vật này họ thích, thì đó là cái hoan hỉ của phàm phu. Còn cái hỉ của cái người tu thì mình không đắm chìm ở trong cái vật đó gọi là hỉ.*

Mình phải biết rằng cái này tôi thích quá, cái này phải cho vậy là đúng tôi rồi, thì đây là thích phàm phu. Còn *người ta cho cái này đúng cái sở thích của mình, nhưng mình biết rằng đây là các pháp đều vô thường, cho nên mình không có để cái tâm mà ham thích cái này, tức là mình hỉ của cái sự giải thoát, ly hỉ, ly dục sanh hỉ lạc.*

Cái hỉ ở chỗ này, tôi rất hoan hỉ, tôi biết cái lòng của người này rất thương mến mới tặng cái thực phẩm này đối với

tôi, hoặc là tặng cái món này đổi với tôi. Nhưng mà tôi biết tu, cho nên tôi thấy các pháp đều là vô thường, cho nên tôi không có gì đó mà tôi vui với cái vật thực đó, mà tôi hoan hỉ cho cái tâm tôi đã xả được cái này, con hiểu không?

Đó là cách thức tôi sống ở trong lục dục, tức là cái hỉ đó mới đúng là cái hỉ của Đạo Phật. Cho nên mình không bị dính mắc thôi. Cho nên ở đây nếu mà không biết thì mấy con sẽ làm sai, mấy con hỉ phạm phu không đó.

[Tu sinh]: Con thưa Thầy! Trước cái câu hỏi của cô Diệu Liên, họ cho chúng con, chúng con vẫn nhận cái vật đó, nhưng con không dùng cho người khác có được không?

[Trưởng lão]: Mặc dù là con không dùng, con cho người khác được cái quyền mà, cũng như bây giờ con đi khát thực, người ta cho con một cái bữa ăn, con về con ăn không có hết, hoặc là con thấy cái vật này để dành cho một cái con vật nào đó nó ăn, thì đó là cái quyền của con. **Con biết ơn cái người đã cho con, nhưng mà con không dùng hết thì con cho người khác, không có sao hết.** Cái đó là vật sở hữu của con rồi, con hiểu không? Cái vật sở hữu, không

có gì hết.

Nhưng mà ở đây mình nói cái sự hoan hỷ, chứ không phải là mình thấy món đồ này mình không ưa, mình đem cho ai mình cho khuất cho rồi, cái đó thì không hoan hỷ rồi. ***Còn cái này mình ưa thích thật, nhưng mà vì mình biết các pháp là vô thường, do nếu mà ưa thích, mình vui với món ăn này, vui cái món đồ này thì tức là mình bị cái hỷ của thế gian, cho nên vì vậy mình ly ra.***

Bây giờ đó mình thấy cái này đó, mình dùng ít thôi chứ mình không thể dùng nhiều được, vì cái lòng của người ta cho mình thì mình chỉ dùng ít thôi rồi mình đem cái này mình cho người khác, thì như vậy đó là cái sự hoan hỷ của con. Hoan hỷ ở trong cái đối tượng đó, thì đó là đúng pháp. Mà do lý dục không vì dính mắc cái vật đó; để dành thức ăn ngày nay, ngày một nữa, thì như vậy là mình hoan hỷ theo cái kiểu dục nó không có đúng.

[Tu sinh]: (Nói nhỏ không nghe ra)
28.00 Thí dụ như khi

[Trưởng lão]: Bởi vì con nghe qua cái bài của Nguyễn Thanh đọc cái tâm Bi đó,

thì mình có thể đưa ra cái mẫu chuyện một cái người nào đó người ta thực hiện cái lòng bi đối với những người khác trong cái hoàn cảnh đau khổ, ***người ta sẵn sàng người ta giúp cho những người khác, hay như thế nào, thì đó là thực hiện cái tâm Bi.***

Thì như vậy nó gọi cho chúng ta hiểu rõ được cái lòng bi, như Nguyên Thanh hồi nãy gọi lên cái lòng bi của Đức Phật, rồi gọi lên cái lòng bi của Thầy thì đó là gọi lên để chúng ta biết những cái mẫu chuyện nó làm chúng ta chú ý lắng nghe. Lắng nghe để mà chúng ta thực hiện cái lòng bi của mình, để cho mình tập, để sau này mình thực hiện cái lòng bi của mình, thứ nhất. Cái thứ hai, khi mình viết bài, mình nhớ: ờ có một cái chuyện nó xảy ra như vậy, như vậy, mình sẵn sàng giúp đỡ trong cái hoàn cảnh hoặc là họ giúp đỡ mình trong cái hoàn cảnh ngặt nghèo, khó khăn mà họ giúp đỡ mình đó là cái tâm Bi.

Cho nên mình nói lên nó bằng cái sự thật của cái hành động đó, nói lên cái tâm Bi, cái đó đúng. Cho nên ở đây chúng ta chỉ nghe rồi chúng ta biết, à cái này mình sẽ áp dụng, áp dụng mình đưa ra những cái mẫu chuyện, mình nói đến cái tâm Bi của người

đó để cho người khác người ta học, người ta hiểu. Đây là cái hành động đó là hành động tâm Bi.

[Tu sinh]: (29:31 không nghe được)

Con muốn thưa hỏi thêm, hôm trước con cũng thưa với Thầy rồi, con có bác sĩ tên là Trâm, ...

[Trưởng lão]: Trong cái vấn đề đó tốt con, bởi vì ở đây có một cái số người có bệnh, nếu mà không đủ sức mà để cái đạo lực mà mình đẩy lui được bệnh, thì hoàn toàn là phải uống thuốc thôi. Cho nên vì vậy có cần thiết Thầy sẽ nói con, con sẽ gọi điện cho mấy người đó họ có thể đến đây giúp đỡ. Hoặc là chúng ta nếu mà điều kiện mà họ không đến được, mà chúng ta có điều kiện, mà nếu họ có phòng mạch ở Thành phố thì chúng ta sẽ về Thành phố chúng ta khám bệnh được tiện lợi. Vì cái phần mà khám bệnh về y học, thì Tây y nó có những cái máy móc, máy móc nó không thể đem lên đây được đâu.

Cho nên chúng ta phải xuống cái phòng mạch, cái nơi của nó sử dụng quang tuyến X hoặc này kia nó chuyên phim, chụp phổi, thì mình phải đi thôi, chứ không lẽ là bây giờ người ta mang những cái đồ dụng cụ đó

lên đây thì nó bất tiện quá, cho nên vì vậy mình đi thì nó dễ dàng hơn. Cho nên mình xuống mình chụp phim rồi hoặc là nó dùng cái máy để nó đo đạc cái điều kiện trong cơ thể của mình, để xác định được cái bệnh của mình như thế nào để trị nó mới hết.

Đó là cách thức, còn cần thiết như con có thể gọi được đông y và tây y, những bác sĩ nào đó cần thiết, ở đây cần thì Thầy cũng sẽ báo cho con biết con sẽ gọi. Còn nếu điều kiện mình ở đây mình đã có sẵn rồi, có sẵn rồi thì mình khỏi đi xa để làm mất công bận tâm người khác, cho nên mình sử dụng những cái gì mà cần thiết gần bên mình, mà có thể được thì mình sẽ sử dụng. Cho nên mấy con yên tâm, mấy con có lòng tốt mà lo lắng thì Thầy thấy tốt chứ không có gì đâu con.

Cần thiết như bây giờ con có gợi ý đó, rồi cô Diệu Vân cô có gợi ý, cần thiết thì Thầy sẽ cho mời những cái vị đó đến đây, hoặc là nơi nào đó họ làm việc chúng ta sẽ đến cái phòng họ. Bởi vì mình có những người bác sĩ quen thì nó dễ hơn, người ta lại tận tình hơn, người ta đem hết khả năng người ta giúp. Như hôm qua có hai cháu cũng đều là bác sĩ đó, con cô Minh Tâm, nó cũng về đây

thăm Thầy đó, thì coi như là có những cái điều kiện cần thiết gì thì mình cũng có thể nhờ mấy cháu đó họ cũng khám bệnh mình được chứ không phải không, nhưng mà nó không quan trọng đâu mấy con, để chừng đó rồi Thầy sẽ gọi.

Bởi vì nói chung, xung quanh mình nó cũng có nhiều bác sĩ lắm mấy con. Yên tâm đi mấy con đừng lo, chỉ sợ cho mình chưa đủ cái duyên phước mà thôi, chứ còn đủ cái duyên phước thì trong cái lớp học của mình, vừa gọi nói về trị bệnh, thì Thầy đã người nào cũng có y bác sĩ hết rồi. Cái đó là mình có phước rồi chứ gì, chứ đâu có cần phải đi tìm tòi cho nhiều.

Do đó thì mấy con yên tâm, để rồi Thầy sẽ lo lắng cái phần này cho mấy con. Đây cũng là cái gợi ý của mấy con, để mà có cái hướng mà mình biết để mà trị bệnh cho những huynh đệ với nhau, trong cái lớp học của mình để cho mạnh khỏe, đồng tiến tu cho dễ dàng.

Rồi, mấy con còn hỏi gì vấn đề gì nữa không?

Phải tự mấy con mà phải triển khai cái tri kiến của mình, cuối cùng mấy con làm

không được thì chừng đó Thầy sẽ trợ giúp, cứ làm bài đi, trật rồi Thầy sẽ trợ giúp.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, các buổi học, như trong lớp, thì ngày học con đã biết rồi; còn những buổi học bất thường đó, thì con ở xa con không biết...

[Trưởng lão]: Những cái buổi mà để thưa hỏi trong một giờ đồng hồ, nghĩa là như hôm nay, mình cái buổi học chính thức rồi, còn những cái buổi kia là buổi thưa hỏi thôi, chứ không phải học các con. Thành ra con không hay biết, buổi nào mà có cho hay thì mới biết, bữa nào không có cho hay thì kể như ở nhà, thành ra nó cũng có cái hại là khi mà cái buổi mà thưa hỏi nó có nhiều cái điều kiện.

Thí dụ như bây giờ, mấy con làm bài không có được, trong cái buổi đó cũng như buổi này về đó, bắt đầu mình làm cái bài, mình làm không có được rồi cái buổi mà thưa hỏi, từ cái chỗ mình làm mình không biết cách, cho nên tới cái buổi mà thưa hỏi mình mới hỏi.

Cũng như từ cái tu tập, mà nó không biết cách tu tập, cho nên mình thưa hỏi để mà tu tập cho đúng đó. Thì do cái chỗ mà

thưa hỏi thì sẽ được hướng dẫn kỹ lưỡng hơn. Thấy cái người đó không biết, còn những cái người nào mà biết rồi thì thôi mấy con. ***Nghĩa là biết rồi mình cứ làm, Thầy nói mấy con làm đơn giản chừng nào hay chừng nấy, nhất là nhắc vào cái sự áp dụng tu tập của mình là hay. Còn mình nói nhiều mà nó không áp dụng vào thì nó không hay.***

Cho nên trong cái vấn đề mà thưa hỏi cần lắm mấy con. Trong những cái buổi mà thưa hỏi trong cái giai đoạn này mà tu tập thưa hỏi. Chừng nào mà Thầy nói không thưa hỏi nữa, thì chừng đó là mấy con ở trong thất tu tập. Trật, trúng không biết, nhưng mà Thầy bảo không có hỏi nữa thì không có hỏi, còn Thầy cho hỏi thì cứ nỗ lực mà hỏi.

Cái ngày nào mà cũng, thí dụ như ngày chẵn, thứ hai, thứ tư, thứ sáu, chủ nhật; chủ nhật thì thôi nghỉ đi, chứ còn không ngày chủ nhật Thầy lấy gì Thầy nghỉ, suốt hết rồi. Thôi bỏ cái ngày chủ nhật đi, thì do đó cái ngày chẵn thì bên nữ, mà ngày lẻ thì bên nam.

Thì cái ngày nào, thí dụ như hôm nay là thứ hai này, thì tới thứ tư, hai, bốn đó

mấy con. Tới thứ tư thì tới cái giờ mấy con thưa hỏi rồi. Buổi sáng, mà nếu mà còn rớt buổi chiều mà Thầy nghĩ rằng mấy con gom làm sao cho nó nằm gọn ở trong một cái ngày, cái buổi sáng thôi, còn cái buổi chiều để Thầy làm việc nữa, chứ mấy con còn làm rớt lại buổi chiều nữa thì Thầy phải là mất hết buổi chiều.

Cho nên vì vậy mà mỗi cái buổi sáng, trong cái buổi thưa hỏi gom lại mấy con hỏi vào cái buổi sáng, rồi chiều mấy con tu tập, mấy con làm bài. Còn nếu mà hỏi nữa thì Thầy cũng đến Thầy tiếp mấy con chứ không phải không, nhưng mà có điều kiện là nó mất thì giờ nhiều, cho nên vì vậy mấy con nhớ cái buổi sáng. Thứ hai, thứ tư, thứ sáu, ba cái ngày đó thì mấy con cứ buổi sáng mấy con đến, không có quên.

[Tu sinh]: Tu tập thì con không có quên, nhưng mà những cái buổi bắt thường ngày hôm qua thì ...

[Trưởng lão]: Cái ngày hôm qua là cái ngày tết mà, từ đó họ họp lại họ mời với nhau để mà đến chúc tết Thầy. Sẵn cái dịp đó Thầy mới đem cái bài Hỉ đó, để mà nói về cái tết. Thành ra con không hay được, không có sao đâu con, rồi sẽ lần lượt.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, hôm qua con cũng có đến, con về sau con ra,...

[Trưởng lão]: Vậy hả, không có sao, tại vì đó là ngày mùng một tết đặc biệt quá, làm không chuẩn bị cho ai hết.

Còn gì không con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy! lúc bấy mà họp bắt ử, bắt thường, tại con không ra có sao không Thầy.

[Trưởng lão]: Có những cái cuộc họp bắt thường lắm con, bởi vì nó cần thiết thì phải họp bắt thường, nhưng mà có lẽ là khi sau này để chuẩn bị khi họp đó thì sẽ cho hay hết à con. Bởi vì mấy con ở gần đây mà sẽ cho hay hết.

Con hỏi Thầy?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! 37:00, trong vách đó, khi mà con lấy ra, thì con thấy kiến nó bu vô thật nhiều, con lật ra con coi thử. Nếu mà bình thường mà kiến không đó, thì con đem cái quạt đó ra ngoài con giũ một lát thì kiến nó bò ra ngoài hết, con đem cái quạt vô. Con nghĩ đó là tâm Từ.

Nhưng mà trong đó, có một số trứng, trứng kiến; thế là con không dám đem đi,

đem đi con sợ ra ngoài nó rớt, nó đập, hoặc nó tha không được; thì con để lại đó. Thì khi đó là tâm Từ, hay Bi?

[Trưởng lão]: Cái đó hoàn toàn là tâm Từ con, bởi vì trong khi những cái loài vật nó đau khổ con giúp đỡ nó, đó là tâm Bi. ***Còn cái này hoàn toàn con mở ra, nó không có đau khổ, nó đang ở trong cái ổ nó mà con phá ổ nó rồi. Con có tội đó chứ. Bây giờ con thấy nó có con, có trứng nó đó, con không nỡ con đem ra kia cho nên con để trở lại, đó là con thực hiện cái tâm Từ của con, chứ không phải. Tức là không làm mất hạnh phúc của loài chúng sanh khác, cái sự an vui của chúng sanh khác. Đó là tâm Từ.***

Không, mấy con hỏi vậy mới hiểu được cái tâm Từ, tâm Bi ở chỗ nào, chứ còn không hiểu thì mình sẽ sai đi con.

Con hỏi con!

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy, cái câu hỏi của con hôm trước con về con cứ suy nghĩ mà con vẫn thấy mắc. Thế là con bạch Thầy là:

Thí dụ con con thực ra nó chưa có cái biểu hiện, nó chưa là có cái hành vi mà cái

gì ở trong nó đều là chơi bời, nghiện hút chẳng hạn, hàng ngày con lấy những cái mẩu chuyện hoặc là con giáo dục cháu thì con nghĩ cái đây là tâm Từ. Còn khi mình giáo dục mà không chấp nhận, mà nó có hành vi mà nó không nghe lời mình, thì nó đi chơi lung tung rồi đến lúc nó bị mà mình vẫn thương nó mà mình không ghét bỏ, và mình chăm sóc nó và mình an ủi nó để cho nó sửa chữa, lúc đây là thực hiện tâm Bi, thì con cứ vướng mắc hai cái đó. Thầy giải thích giúp con.

[Trưởng lão]: **Cái mà con lo lắng có khuyên nó khi nó chưa có bị bệnh nghiện, đó là tâm Từ.** Khi mà nó bị bệnh nó rồi đó, con không có mắng chửi nó, con không có: hồi đó con không có nghe lời mẹ, bây giờ con ghiền ngập như vậy đó bây giờ nó lên cơn con vậy con chết đi cho rồi. Thì đó là con thiếu tâm Bi. **Nếu mà con tâm Bi con thấy cái cơn của nó như vậy, con an ủi nó, con làm sao cho nó được vui, nó đừng có khổ đau trong khi nó quá khổ rồi, bởi vì nó bị ghiền rồi. Do đó con tìm cách đề mà cái nghiện nó đó là tâm bi.**

Cho nên Từ là nó chưa có bị gì hết, thì con khuyên lớn, đó là tâm Từ; mà

đến khi nó bị rời đó, thì con an ủi nó, con giúp đỡ nó để nó cai nghiện, đó là tâm Bi.

[Tu sinh]: Hôm trước con hỏi Thầy, Thầy bảo là tâm Bi thành ra con về con cứ suy nghĩ mất hai, ba buổi vẫn không biết tại sao, vì nó chưa bị bệnh.

[Trưởng lão]: Nó chưa bệnh là tâm Từ, nó bị bệnh là tâm Bi, không khéo nó lộn.

[Tu sinh]: Dạ vâng.

Rồi con, con hỏi.

[Tu sinh]: Con kính bạch Sư Ông! Sư Ông cho con hiểu từ của Phật như là chữ “lạc” và chữ “hỉ” Sư Ông, “thọ lạc” mình không có chấp nhận, vậy tại sao mình chấp nhận “cái hỉ”, nếu là lạc với hỉ là cùng.

[Trưởng lão]: Hỉ, lạc nó đi đâu là cùng một cặp đó con.

[Tu sinh]: Vậy lạc và hỉ khác nhau chỗ nào?

[Trưởng lão]: Các lạc là chỗ an ổn, cái hỉ là cái niềm hân hoan, niềm vui trong tâm. Cái lạc nó thuộc về thân, mà cái hỉ nó thuộc về tâm.

[Tu sinh]: Cái lạc nó thuộc về thân, mà cái hỉ nó thuộc về tâm. Cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự là cái tâm mà sao? Vậy cái lạc là cái tâm?

[Trưởng lão]: *Cái lạc là cái thân, cái thanh thân là cái tâm.*

[Tu sinh]: Con không hiểu.

[Trưởng lão]: Bây giờ cái tâm thì nó thanh thân; nhưng mà cái *thân nó có an ổn không đó thì nó là lạc. Nó không an ổn thì nó không lạc, mà nó an ổn thì nó lạc, nó mới, nó tê, nó nhức thì nó không lạc, con hiểu không?*

Còn cái tâm mà có niệm này, niệm kia thì nó không thanh thân, mà nó không có niệm thì nó thanh thân.

Cho nên cái *thanh thân, an lạc, vô sự* thì nó rõ ràng là để xác định được *cái tâm và cái thân*, và *vô sự* thì nó *chỉ chung cho thân, tâm.*

[Tu sinh]: Vậy là hỉ là có niệm, còn lạc không có niệm hả Sư Ông?

[Trưởng lão]: *Coi như nó cái niệm của thân, cái lạc nó là cái niệm của thân, bây giờ nó an ổn là cái niệm của thân,*

mà nó đau nhức là cái niệm của thân. Nhức cái chân là cái niệm của thân rồi con. Nó là cái niệm của thân.

Chứ con nghĩ là cái tâm mình có niệm, còn cái thân không niệm sao? Nó có niệm chứ! Tại vì bây giờ nó không đau nhức tức là nó không niệm, phải không, mà nó có niệm thì nó có đau, có nhức, nó mỏi thì nó cái niệm của nó chứ. Thân nó có niệm chứ đâu phải không niệm. ***Bây giờ nó đi, nó bước đi nó có cái niệm, mà nó ngồi nó không niệm con.*** Cho nên nó ***Thân Hành Niệm, cái niệm của Thân.***

[**Tu sinh**]: Vậy lạc với hỉ là cùng một trạng thái hả Sư Ông.

[**Trưởng lão**]: Lạc với hỉ coi như là nó rõ ràng là cái hỉ nó thuộc về tâm, mà cái lạc nó thuộc về thân. Cho nên thân, tâm nó là một khối, mà hễ có cái này thì có cái kia, nó không có rời ta được. Bây giờ con hỉ mà nó không lạc thì làm sao hỉ được.

[**Tu sinh**]: Sư Ông ví dụ như con đi ạ!

[**Trưởng lão**]: Ví dụ thì bây giờ ví dụ cho con thấy là: ***cái thân của Thầy bây giờ ngồi đây nó không có đau nhức gì, thì cái tâm Thầy nó thanh thản, mà nó***

có đau nhức thì nó không thanh thân. Có phải không? Đó là thân, tâm nó chung nhau một khối đó, cho nên nó hỉ lạc.

Nhưng mà nó còn ***xúc tưởng hỉ lạc*** nữa còn bên cái tưởng nữa, cho nên không khéo chúng ta bị cái tưởng của hỉ lạc nữa.

Cho nên con thấy trong cái vấn đề mình tu tập, thì mình khéo léo để mình nhận qua, mình nhận qua cái trạng thái của thân, tâm của mình thì mình đánh giá trị được liền tức khắc. Cho nên mình đánh giá trị được liền tức khắc thì mình nhận ra, cảm nhận được cái lúc nào cái hỉ, mà cái lúc nào cái lạc. Con hiểu không? Cho nên nó dễ lắm, nó không còn khó khăn đâu.

[Tu sinh]: Con vẫn chưa hiểu

[Trưởng lão]: ***Thầy nói cái tâm mà nó có niệm thì nó không thanh thân, tức là nó có niệm thì nó không có hỉ, con hiểu không? Nó không có hỉ, mà nó có hỉ thì nó không niệm.***

Bởi vì nó hỉ lạc do ly dục mà, nếu mà có niệm thì nó đâu có thanh thân, mà không thanh thân thì nó làm sao có lạc.

Cho nên ở đây mới đầu chúng ta nhận thanh thân, an lạc, vô sự thì chúng ta mới có nhận cái trạng thái đó thôi. Nhưng mà trạng thái kéo dài thì nó lại có cái hoan hỷ, cái lạc của nó rõ ràng, chứ nó không phải không?

Bởi vì con chưa thấy, tu tới rồi đó, tu tới Tứ Niệm Xứ, vậy cho nên Đức Phật nói **Tứ Niệm Xứ sung mãn Tứ Niệm Xứ, tức là nó hỷ lạc ở trên Tứ Niệm Xứ rồi mới gọi là sung mãn**. Con hiểu chưa? Còn bây giờ mình chưa biết thì tức là mình chưa tới.

[**Tu sinh**]: Dạ thưa Sư Ông! Như ngày xưa thì con có **tập cười**, và con tập cũng khó lắm, và bây giờ con đạt được. Ví dụ như con gặp cái người nào con không cười con thấy thế giới nó buồn lắm, có khi con không có gặp ai con cũng cười, con không gặp thì con lên con gặp tượng Phật con cười, thì cái đó là tâm hỷ hay tâm lạc vậy Sư Ông.

[**Trưởng lão**]: Cái đó là nó tập cái tâm hỷ của cái **tướng hỷ** của cái tâm trạng của **phàm phu**, còn cái **tướng trạng của cái tâm hỷ mà do lý dục sanh**, thì nó không phải mỉm cười.

Mình phải hiểu, bởi vì con nghe **do lý**

dục sanh hỉ lạc, do ly dục sanh hỉ lạc thì cái hỉ của đó nó không phải mỉm cười, mà nó **trạng thái hỉ**, nó bây giờ cái trạng thái hỉ đó nó vui, nó muốn ở trong cái đó mà nó không muốn lìa ra cái trạng thái đó, tự nó thích ở đó. Cũng như bây giờ cái trạng thái hỉ đó, nó luôn luôn nó làm cho chúng ta thấy có cái hoan hỉ ở trong cái trạng thái đó, **chứ nó không có mà nó hỉ theo cái kiểu mà mình bắt buộc nó, nó tự nhiên** nó ở trong cái trạng thái đó. Thì cũng hơi khó nói là cái chỗ này.

Khi mà cái trạng thái hỉ do ly dục sanh, dục nó không còn nữa rồi, thì cái trạng thái nó có cái niềm vui của cái trạng thái đó. Cho nên cái niềm vui của nó thì chỉ có người ly dục, ly ác pháp thì người ta nhận ra để.

Còn cái người mà chưa ly dục, ly ác pháp thì chúng ta tập mình vui đó, thì mình cũng có cái sự hân hoan trong lòng của mình; nhưng rồi nó có cái đối tượng của nó, nó có khi nó hân hoan, có khi nó phải tư duy, suy nghĩ để mà nó hân hoan nữa, thì đó là tập hân hoan, tập hoan hỉ, mình tập cười, nhưng cái đó chỉ ở trong cái giai đoạn đầu tiên để tập thôi.

Chứ còn sự thật ra nhiều khi có những cái ác pháp đó nó làm cho chúng ta rất là dao động, rồi chúng ta cố gắng chúng ta tập hoan hỉ vui để mình xả, tức là mình còn ở trong cái sự tranh chấp, tranh chấp của thiện với ác, cho nên nó chưa hoàn toàn là nó hoàn toàn nó hoan hỉ.

[Tu sinh]: Dạ! Thưa lúc đầu thì tập thì có sự cố gắng, nhưng mà sau này thì nó rất là tự nhiên ạ! Và cái tự nhiên đó là cái gì?

[Trưởng lão]: *Tự nhiên cái gì đó mới có tập ly thôi, chứ chưa thực sự ly hết.*

[Tu sinh]: Vậy thì Sư Ông *ly với xả khác nhau?*

[Trưởng lão]: Khác nhau chứ, ly khác, xả khác. Bởi vì con nghe “do ly dục sanh hỉ lạc”, còn cái kia đó “do xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh” nó khác nhau, hai cái nó khác nhau.

Đức Phật đã xác định được Tứ Thiên rồi, trong cái bốn thiên rồi. Cho nên cái xả; cái ly mà nó ở trong cái đầu tiên của chúng ta, ly dục, ly ác pháp, do ly dục sanh hỉ lạc; còn cái kia xả nó có sự an lạc của nó trong cái xả, chứ không phải xả là mất, mà nó xả lạc, xả khổ; tức là xả cái thọ của chúng ta,

con hiểu không?

Xả cái cảm thọ, để rồi chúng ta có cái trạng thái trong Tứ Thiên, có một cái trạng thái nó cao hơn tất cả những cái trạng thái hỉ lạc của cái bốn thiên kia. Của ba thiên kia, con hiểu chưa? *Đó thành ra con phải xả mà mình hết cái hỉ lạc đó đâu, cho nên nó trở về xả luôn cái niệm thanh tịnh nó nữa, cái niệm mà nó thanh tịnh người ta xả luôn. Mà lần lần người ta lại có một cái hỉ lạc cao hơn nữa, cho nên cái hỉ lạc đó không thể nói với cái ý thức của chúng ta hiện giờ mà chúng ta nhận ra thì không phải.*

[Tu sinh]: Nó là cao hơn ly hã Sư Ông?

[Trưởng lão]: *Xả cao hơn ly con, bởi vì ly mình mới ly thôi, còn xả là bỏ ra hết mà.* Cao hơn, bởi vì con thấy trong cái Sơ Thiên Đức Phật nói ly dục, ly ác pháp đó là cái Sơ Thiên chứ gì? Mà đến Tứ Thiên mới gọi là được xả, các con thấy chưa? Nó cao hơn.

[Tu sinh]: *Vậy hỉ, lạc cái nào cao hơn Sư Ông?*

[Trưởng lão]: *Cái hỉ với cái lạc, cái này nó hai phần, nó đâu có cao hơn, một phần thân, một phần tâm thì đâu có cao*

hơn được.

Để có cái này nó ở trong cái mức Sơ Thiên, thì cái hỉ, lạc của Sơ Thiên.

Mà cái hỉ, lạc của Nhị Thiên nó khác.

Rồi cái hỉ, lạc của Tam Thiên nó khác.

Rồi cái hỉ, lạc của Tứ Thiên nó khác. Nó cũng thân tâm nó, hễ có hỉ, có lạc; có hỉ, có lạc. Do có thân tâm của nó cho nên nó khác.

[Tu sinh]: Cuối cùng xả hết, còn cái ly là mới bước đầu.

[Trưởng lão]: Mới bước đầu tập mới ly thôi chứ chưa có xả. ***Rồi xả rồi nó mới diệt*** đó con. Nó mới diệt, nó còn diệt chứ, con nghe nó tới chỗ mà ***Diệt thọ tướng định, mình xả chứ chưa diệt con, tới đó mới có diệt.***



181-(LCK-075C)

* Vấn đạo Tứ Vô Lượng Tâm

* Nhân quả

* Xả tâm



(tu sinh trình pháp nói nhỏ không nghe ra)

[Trưởng lão]: Đúng rồi, cái đó là tâm Bi con, tâm trạng của Nguyễn Du mà viết những cái câu thơ Kiều đó, thì tức là tâm Bi, vì thấy cái mã Đạm Tiên, con nói cái đoạn đó nói về Đạm Tiên rồi, do đó nghĩ đến cái thân phận của Đạm Tiên, rồi cái thân phận của mình, của người đàn bà đó, cho nên nghĩ đến cái nỗi khổ đó. Mà nghĩ đến cái nỗi khổ của người đàn bà, thì mình thấp cái nén hương để nói lên cái lòng bi của mình, thương yêu cái thân phận của người phụ nữ. **Đó là tâm Bi chứ không phải tâm Từ con. Bởi vì nó nghĩ đến cái sự khổ.**

[Tu sinh]: 1:40

[Trưởng lão]: Tứ Vô Lượng tâm con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Nếu mà tình

thương ...1:59 con đang ngắm thì con ong ở đầu nó bay rất là nhanh, nó vào nó đốt một cái ...

(2:29) Cái việc làm của con thì không biết đây là từ hay là bi? Khi con làm xong rồi thì trong tâm con nó rất là vui mừng vì con có một cái sức thanh thân, con cứu được nó. Thế thì con thưa Thầy, cái hỉ đây thì con nó thuộc về cái lỗi nào.

[Trưởng lão]: *Cái hỉ đó nó thuộc về cái tâm Bi của con con. Chứ nó chưa phải là cái hỉ của lý dục, lý ác pháp, hỉ của tâm Bi. Con làm được một cái điều kiện gì đó mà con thấy cái niềm vui trong con thì nó là cái hỉ của lòng đó, cái lòng bi hay lòng từ của con.*

Mấy con cũng phải nhận xét qua cái hỉ đó, cho nên khi mà mình nói về cái tâm Hỉ của mình. Ở trong cái dạng nào thì mình phanh phui nó ra cho rõ, nó do cái tâm Từ hoặc là cái tâm Bi mình nó sanh ra, hoặc là do một cái hành động nào đó mình làm nó sanh ra cái đó, chứ không phải là. Nhưng mà cái này nó không phải đi tới từ cái chỗ tâm hoan hỉ của cái tâm Hỉ của mình, nó do cái lòng từ, lòng bi của mình, điều đó là điều đúng, điều tốt chứ không phải không. Nhưng

nó vẫn còn cái hỉ vui ở trong cái phàm phu, chứ chưa phải ly sạch đâu.

Cho nên chúng ta còn tiếp tục thực hiện cái hỉ của hoàn toàn, do ly dục sanh hỉ lạc, nó mới hoàn toàn được, chứ còn không khéo nó chưa hoàn toàn mấy con. Mấy con thấy từng cái bước đi của cái tâm. Nếu mà chúng ta không học Tứ Vô Lượng Tâm mà không học kỹ, thì ta nghe chữ Hỉ thì chắc chúng ta nghĩ thường thường. Rồi chúng ta không xét qua cái dàn bài mà cái Đức Phật cho nó Bốn thiên đó, thì tức là cái hỉ mà do ly dục, và cái xả nó do cái Tứ thiên đó, thì mấy con sẽ không có biết đường đi.

Mấy con chỉ hỉ với cái xả thường thôi. Cho nên mình xả ở cái giai đoạn đầu, là mình xả ở trong cái thường của mình, bằng cái tri kiến của mình.

Sau khi mình xả đến rốt ráo mình xả cả tướng của mình luôn đó, chứ đâu phải để một cái vi tế nào ở trong tâm của mình, cho nên mình mới đi tới rốt ráo, mình mới thực hiện được Tam Minh chứ đâu phải dễ.

Cho nên có nhiều người nói tôi bây giờ tôi xả, nhưng mà mấy người xả ở trong cái mức thường của mấy người thôi, chứ chưa phải là cái mức cao, nó đến tâm Hỉ, tâm Xả,

con thấy nó khó hơn tâm Từ. Nó khó hiểu hơn, nhưng mà nếu mà hiểu rõ ràng, hẳn hoi đàng hoàng thì mình sẽ mình sẽ thực hiện nó dễ dàng, nó không còn khó. Còn trái lại đó mình không hiểu nó rõ ràng thì mình chỉ viết chùng chùng, tới chùng cái kia mình không có cách thức mình bước qua được. Cho nên trong cái tu học, mình càng hiểu rõ bao nhiêu thì con đường tu mình càng rõ.

Cũng như mình có một cái bản đồ, mình có cái bản đồ để mình đi, mà mình biết rất rõ, lật cái bản đồ ra mình biết mình đi đến điểm nào, điểm nào, điểm nào hết, thì mình sẽ không đi lạc.

Bởi vì nó có cái ***xúc tưởng hỉ lạc*** nữa mấy con. Cho nên vì vậy không khéo là mình lọt vào cái hỉ khác rồi, nó không đúng. ***Cho nên bây giờ mình ngồi mình ức chế là mình phải có cái hỉ lạc, nhưng mà cái hỉ lạc đó sai, nó không đúng.***

Còn bây giờ đó mình do cái tâm Từ, tâm Bi con ***vừa cứu con để mà bị con ong nó đốt***, con để làm cho nó què nó chạy không được, con ong đáp xuống mà tha nó lên về làm thịt chứ gì? Con cứu được con để như vậy đó, đó là cái tâm Bi của con, mà khi mà con cứu được con để rồi. Khi nó được bình

an rồi, con đem ra đồng rác, con cho nó vào đồng rác để nó núp nó trốn ở trong đó đó, **thì đó là con thấy tâm con nó hoan hỉ, con thấy cái hành động làm đó, thì cái hoan hỉ nó thuộc về tâm Bi của con mà xuất hiện ra.** Cái lòng thương yêu của con, đối với cái tâm Bi của con nó xuất hiện ra, cái lòng thương yêu của con, đối với tâm Bi của con mà nó xuất hiện, thì nó chưa phải là cái hoan hỉ rất ráo của con đâu. Nó mới ở cái tâm vốc của tâm Bi, con thực hiện tâm Bi thì nó phải có tâm Hỉ.

Cũng như bây giờ Thầy ở **trong một cái phương pháp nào tu thì nó có cái hoan hỉ của nó.** Như bây giờ con ở trên **pháp Tứ Niệm Xứ** này, tu pháp Tứ Niệm Xứ này, chướng ngại pháp con đẩy lui hết, **nó ở trong cái sự thanh thản, an lạc vô sự của nó,** thì tức là nó phải có cái hỉ, cái lạc của nó trên chỗ đó rồi. **Còn nếu nó chưa có, tức là mấy con chưa có kéo dài được cái thời gian đúng lúc nó để mà xuất hiện trạng thái đâu.** Cho nên trong cái pháp nào mấy con tu cũng có hỉ lạc hết, không có pháp nào tu.

Nhưng đúng thì nó là hỉ lạc đúng, nhưng sai thì nó hỉ lạc sai, cho nên trong

cái cuộc đời sống của mấy con, mấy con cũng thấy có hỉ lạc. **Mấy con chạy theo dục, mấy con muốn theo cái đó, mà mấy con đạt được cái đó thì mấy con có hỉ lạc rồi.** Cũng như mấy con muốn có tiền mà giờ mấy con trúng vé số thì mấy con có hỉ lạc chứ. Phải không? Bây giờ có tiền rồi thì nó vui rồi, nó vui rồi ra nó đi ra nó sắm đồ ăn, nó ăn thì nó có lạc chứ sao? Con hiểu không? Đó là những cái,

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Ví dụ như là có một lần mà con sắp xếp chuyện gia đình để con vào trong này để con tu, cái lúc con đi được vào trong này con cảm thấy cái tâm con thoải mái mà nó vui lắm. Mà vui mừng mà khi con sống ở đây cảm thấy nó vui, thì cái tâm vui đấy của con ra khỏi được cái gia đình con không nhớ gì về chồng, con, cháu, chất con không nhớ, con yên tâm con vui, cái hỉ đấy là hỉ?

[Trưởng lão]: **Hỉ do ly đó con, ly cái ái kiết sử trong gia đình,** cái hỷ đó do ly cái ái trong gia đình của mình; mà cái hướng, cái tâm nguyện của mình là quyết tu đó, mà nó thực hiện được cái tu nó phấn khởi cho nên nó ly cái ái của nó. Bởi vì cái ái là cái sự gò bó trói buộc. Bây giờ mình cắt,

mình gọt mình đi mà mình thấy vui đó tức là nó hướng đúng cái mục đích. Ước ao của mình là mình muốn tu, cho nên vì vậy mà cái niềm vui đó nó do từ cái lý, cái lý dục.

Nhưng mà đó là cái giai đoạn mình ly để mình tu tập thôi, đó là cái phần mình ly, cái phần mà cái gia đình của mình để cho sự trói buộc đó, coi như mình cắt cái ái kiết sử đó, mà nó đã có cái hỉ đó rồi, mình chỉ ly có chút đó thôi mà đã có cái niềm vui. Mà khi hôm nay mình thực hiện được cái ước nguyện của mình, mình được đi vào đây mình tu cho nên mình thấy cái niềm vui mình vui, mà mình thấy nó không có bị ái kiết sử nó trói buộc.

Mình không thương nhớ, mình lo lắng nữa, coi như là tất cả mọi người đều sẽ làm được cái việc của mấy người hết rồi. Tôi thực hiện được cái ước nguyện, cái mục đích của tôi muốn. Hôm nay vì vậy mà tôi thấy cái niềm vui, đó là cái chỗ mà con ly. Ly nó sanh hỉ lạc, cái vui đó là cái lý đó. Còn nếu mà ly không được chắc chắn là rầu lắm. Ý muốn tu mà không ly được, nó cứ nó bảo mình ở nhà hoài.

[Tu sinh]: Lúc con đi con đã vui rồi, nhưng bây giờ con theo cái vui, nhưng con

vui, nhưng người ta vẫn chưa vui lắm. Thế nhưng bây giờ con lại biết người ta vui vẻ thì con lại vui hơn thì cái đấy!?

[Trưởng lão]: Đây là mình ly được rồi, và mình thấy cái nhân quả chuyển biến rồi thì càng vui hơn chứ sao. Mình thấy, thay vì mình đi hỏi đó thì người ta còn buồn, cho nên mình cứ vui về cái mục đích của mình đạt được là cái hướng đến cái sự tu tập. Cho nên mình ly được cái gia đình, do đó mình vui thay.

Nhưng mà mình biết gia đình mình còn buồn, cho nên cái vui của mình là vui về cái cá nhân của mình để cho mình đạt được cái mục đích của mình muốn. ***Bắt đầu bây giờ mình biết gia đình bây giờ vui, không có buồn nữa, thì cái này nó tăng lên, cả hai phần mình không có trọn vẹn, đó là cái hỉ để ly dục.***

Con?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy 10:10

[Trưởng lão]: Cái hỉ của con mừng, là mừng trong cái thí dụ như: ***trời nắng hạn mà mưa xuống cây cỏ nó được mọc lên xanh tươi***, thiên nhiên nó đem lại cái nguồn sống, đem cho cái sức sống của mình

nữa, thành ra mình vui, vui cho mọi cái sự sống, đó là vui ở trong cái Đức Hiếu Sinh con, nó vui trong cái Đức Hiếu Sinh con, bởi vì người ta làm mùa nó trụng, rồi cây cỏ lên xanh tươi nhờ cái trận mưa. Sau những cơn hạn thì do đó cái lòng vui của con, ***cái hỉ đó nó do ở trong cái Đức Hiếu Sinh, cái lòng thương yêu.***

Cái lòng thương yêu sự sống, thấy người ta đạt được, làm được cái này, được cái kia, rồi nó sung túc cây cỏ nó lên tươi tốt, đó là cái Đức Hiếu Sinh. Từ cái Đức Hiếu Sinh nó có cái hỉ lạc rồi. Mà nó không có ích kỷ, còn không nếu mà nó không có Đức Hiếu Sinh, thấy người ta làm ăn khấm khá ra mình ghét cái chuyện đó nó không có hỉ lạc rồi. Các con hiểu chưa?

[Tu sinh]: Nó 11:25

[Trưởng lão]: Đã nói Đức Hiếu Sinh rồi con, ***Đức Hiếu Sinh nó là tâm Từ*** chứ gì con.

Rồi còn ai hỏi gì nữa không?

Có hỏi gì không con, con hỏi Thầy. Ai hỏi con, ai hỏi hỏi đi con. Rồi, hỏi đi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con muốn hỏi là con chưa có được an ...

[Trưởng lão]: Con chưa có ăn, nhưng mà thấy vui vẻ trong lòng tức là con thích ăn đó chứ, mà chưa có ăn. Thì hoan hỉ theo kiểu phàm phu rồi con.

Tức là người ta cho bánh mình, mình thấy, cái bánh này có ngon mình cũng thích, nhưng mà chưa tới giờ ăn mình chưa có ăn. Nhưng mà thích. Biết rằng cái tâm dục của mình chưa ly thôi. **Chưa ly, tức là mình thích ăn. Do đó cũng cái hoan hỉ đó mấy con.** Chứ không phải đâu, tức là hoan hỉ còn phàm phu mà, nhưng mà cái hoan hỉ đó mình phải nhận xét chứ, nhận xét cho rõ.

Cái đó là nhận xét đúng mấy con. **Bởi vì cái vui của nó nhiều khi nó vui trong dục, nhiều khi nó vui trong ly dục, phân biệt nó rõ mà.**

Rồi nó vui ở trong cái Đức nữa con. Bởi vậy Đức Từ Tâm hay Đức Bi Tâm, hay Đức Hiếu Sinh rồi đó, nó vui trong cái đó. Cũng như con cái đức Bi tâm đó, con làm giúp đỡ đó, nó có cái niềm vui con.

Cái nào nó cũng có cái hoan hỉ, cho nên cái bánh nó cũng là vui, mình thích chứ, chứ không phải không? Nhưng mà nó vui trong dục con. Phải hiểu hết mọi mặt đó con, để mình biết cái này chưa được.

Con hỏi Thầy?

[Tu sinh]: Thưa Thầy con muốn hỏi Thầy, ý cô Mười cô nói là con chưa ăn mà vẫn vui là vì cô...

[Trưởng lão]: *Phải nói rõ vậy chứ, bây giờ người ta cho bánh, mà mình ly được, thay vì mọi lần thì mình lấy mình ăn liền, thấy nó ngon. Mà bây giờ mình ly được, mình ly được cho nên mình không thêm nữa. Đó là khác rồi mấy con. Cái này phải hiểu qua cái nghĩa khác rồi.*

Cho nên mình vui, mình vui bây giờ mình thắng được cái dục của mình rồi, mọi lần là mình lấy ăn liền, còn bữa nay không lấy ăn liền, không thêm nữa. Đó là mình ly dục, đó là phải hiểu cho rõ, đó là ly dục rồi, vậy là tốt rồi mấy con, nó tiến tới cái đạo. Mấy con hỏi cho rành chứ không khéo rồi mấy con làm lạc.

Rồi con hỏi.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, Sư Ông phân tích dùm con, chẳng hạn như ngày hôm qua cô Diệu Tâm cố ghé cô hỏi con về cái máy để cúng dường. Thì trong lúc nói chuyện, thì con có kể cái chuyện con bị mất cái máy kim tự điển, con bị lừa mất cái máy vậy đó.

Thì cô có nói với con là thôi coi như là kiếp trước mình lấy trộm người ta, giờ người ta lấy lại.

Thì con nói với cô, trước thì con cũng nghĩ là kiếp trước, kiếp sau, là cũng bị lấy, mà bây giờ con nghĩ lại. Nếu mà mình nghĩ cái về đầu giống như là tại tôi có cái nhân là kiếp trước tôi bị như vậy, nên cái quả là giờ tôi bị như vậy, thì vậy là mình vẫn còn cái ý nghĩ xấu về người ta ở trong đầu.

Có nghĩa là mình chỉ là nghĩ là cho nó an cái tâm mình, hai là mình nghĩ mình không có mất cái món đồ đó nữa; nhưng là cái về sau là như là cái con người xấu của người ta, thì người ta lấy của mình nó vẫn vào trong đầu mình. Cho nên con muốn là con vẫn suy nghĩ vậy được, giờ con suy nghĩ khác, con nghĩ làm sao, con nghĩ là tại mình lơ đễnh mình bỏ đâu, mình muốn kiếm ra, thôi rồi chừng nào mình kiếm ra thì biết, không ra thì thôi, thì nó không có dính ai, không có dính cái người nghĩ xấu nữa. Thì cái đó là cái gì dạ Sư Ông, tâm Từ?

[Trưởng lão]: Chưa biết phải không?
Cái đầu tiên mình nghĩ đó, là nghĩ về nhân quả, mấy con cứ làm lạc, mình nghĩ cái gì mình phải hiểu biết cái nghĩ của mình

nằm ở trong cái pháp nào. Con hiểu không?

Bất cứ một cái suy nghĩ gì nó cũng nhằm cái mục đích để nó làm cho cái tâm mình nó được an ổn, phải không? Nhưng mà nghĩ cái nghĩ này nó làm phương pháp nào đây?

Mà mấy con đã học rồi, thì mấy con xác định đây mình nghĩ về nhân quả. ***Nhân đời trước coi tôi có lấy của ai đây, bây giờ ai lấy lại của tôi, cho nên tôi không buồn. Phải không? Mình thấy nhân quả mà, đó là mình thấy nhân quả.*** Cho nên trong cái nghĩ, hiểu để mà thấy nhân quả, nếu mình hợp với nhân quả mình thấy. Bây giờ mình an ổn rồi, không có điều gì buồn phiền cho sự mất mát này, đó là mình đứng ở trong góc độ nhân quả.

Nhưng mà mình ***góc độ Từ tâm của mình thì khác mấy con, mình khác nữa.*** Bây giờ mình nghĩ rằng cái người này họ không có họ ham, ***họ thấy họ thích, họ lấy, mình vui vẻ cho họ có gì đâu; cũng như đó là những cái mình khởi cái lòng mình thương, thương họ.*** Cho nên mình ước nguyện rằng sau này họ sẽ trở thành người tốt, đừng có phạm vào cái lỗi này. Cho nên mình hóa giải được họ do

cái tâm Từ, phải không?

[Tu sinh]: Vậy là cái suy nghĩ đó là tâm Từ, chứ không phải mình muốn xả cho cái tâm mình.

[Trưởng lão]: Đó là tâm Từ, cho nên mấy con sử dụng pháp nào mấy con phải biết cái pháp đó chứ, Thầy dạy cho mấy con rõ mà, nhưng mà mấy con.

[Tu sinh]: Con lại nghĩ như vậy là mình xả luôn cái phần nghĩ xấu của người ta, mình xả luôn cả cái phần tự ngã của mình.

[Trưởng lão]: Thì nói chung là tùy theo, nhưng mà cái người người ta xả luôn người ta.

Thí dụ như bây giờ, ***người đó người ta đứng trên nhân quả người ta xả, thì ngay đó người ta xả cái tâm người ta rồi.***

Còn cái vấn đề ác thiện thì do người đó làm người ta chịu thôi. Người ta ăn cắp người ta chịu thôi, còn mình không tính tới cái chuyện người ta nữa, mà mình tính tới cái tâm mình nó an đây này. Cho nên mình thấy là nhân quả quá khứ, và hiện tại, tương lai của mình thôi. Còn cái vấn đề họ làm ác, làm thiện

đó đứng trong góc độ nhân quả thì vậy thôi, nó không hơn được nữa.

Nhưng mình đứng ở góc độ tâm Từ hay tâm Bi thì nó khác rồi mấy con, nó khác, nó giải quyết cách khác.

[Tu sinh]: Còn một chuyện nữa con không được rõ. Chẳng hạn như bây giờ mọi người bàn, thấy tâm tự nhiên hỉ xả, khi mà con có hữu duyên vì con có cái máy xách tay, con ngồi con đánh lại tất cả, con nghĩ là: *thí dụ như mình đưa bài lên thì tức là chú Thanh Trí chú đánh nhiều quá, thì cái suy nghĩ của con thì con thấy tâm mình ... từ từ mình làm.* Bây giờ mình làm đánh lại hết, đỡ mất công chú, thì cái đó là tâm Từ của con, hay tâm Bi.

[Trưởng lão]: Cái đó coi như là con nghĩ đến Thanh Trí. Mà bây giờ dồn hết những bài vở cho Thanh Trí đánh thì nó quá cực khổ, quá vất vả, mà bây giờ con có thể đánh giúp đỡ cho những cái phần nào con đánh. ***Được con đánh giúp đỡ đó, đó là tâm Bi con, sợ người ta cực khổ đó, nó bi rồi.***

[Tu sinh]: Cái niềm vui mà khi con không có làm bài mà sao con vẫn thấy con vui. Thì con ngồi con nghĩ đến cái chuyện Từ đó, mình đánh, tâm Bi chứ không phải

Từ.

[Trưởng lão]: tâm Bi con, bởi vì mình nghĩ đến cái sự kiện kiện...

[Tu sinh]: Con nghĩ đến cái tâm Bi mà con vui, con đánh, con không có bị vướng mắc vì cái bài làm tới, ai làm tới con cũng vui hết, con không làm con cũng hoan hỉ trong lòng; con đánh trong niềm vui đó, thì cái vui đó là cái lạc.

[Trưởng lão]: *Khi mà con nghĩ con giúp đỡ cho một cái người khác để cho họ bớt cái cực nhọc đó thì nó là thuộc về tâm Bi; nhưng mà tâm Bi con làm được cái việc này, mà con thấy tự nó có cái sự hoan hỉ trong lòng con đó, cái hỉ lạc đó, nó do từ cái chỗ tâm Bi của con mà nó sanh cái hỉ lạc.*

Cái hành động đó, từ cái hành đó nó biến ra, con làm con thấy con vui, ở trong cái hành động làm của con thì tức là từ cái **tâm Bi của con mà nó sanh ra hỉ, lạc**, chứ không phải là. Bởi vì con nghĩ là bây giờ con đánh vì tính này để trợ giúp cho chú Thanh Trí đi, làm cho chú bớt đi, bớt công việc để cho nhẹ đi, mà bây giờ con đánh trên vì tính con làm vậy, thì do đó con đang làm đó, là con thấy con có cái niềm vui trong

con, thì cái hỉ đó nó ở trên cái tâm Bi của con mà con đánh.

Cái hành động của con làm đó, là cái tâm Bi. Chứ không phải bi là mình nghĩ nó sưng, cái danh từ sưng. Mà cái hành động làm đó để giúp đỡ cho người khác để người ta bớt nhọc nhằn đó, thì đó là tâm Bi của mình, cái hành động đó là Bi. Cho nên từ cái hành động đó nó có sự hoan hỉ để mình làm như thế này, như thế khác, đó là cái hoan hỉ.

Cho nên khi học đạo đó mấy con thấy nhận định cho rõ mấy con xả tâm dễ lắm mấy con. Chứ không khéo mấy con lộn, áp dụng nhân quả mà mấy con không biết đây mình áp dụng cái gì đây.

Hoặc là tâm Từ mình cũng không biết, hoặc là tâm Bi không biết, mình áp dụng là mình biết rõ là mình đang làm cái đó với cái tâm Từ hay với tâm Bi đây, với cái tâm hoan hỉ của mình mà. Mình biết rõ đây là tôi áp dụng vào cái tâm hoan hỉ này. Những cái rõ ràng đó là các con sẽ xả rất rõ, rất dễ dàng.

Còn mình, áp dụng vô mà mình không biết đây là cái tâm Từ, hay tâm Bi, hay là nhân quả, mình không biết, thì đương nhiên là nó xả bằng cái ức chế. Không có rõ là mình bị ức chế, còn

mình rõ là không ức chế.

Con hỏi Thầy con?

[Tu sinh]: 21:05

[Trưởng lão]: Trị về **cái mắt cận thị** cũng như là cái người mà người ta bị mù, tức là những cái cơ thể đó thì nó cận thị thì người ta cũng **có thể là phục hồi lại được con nó giữ được cái mức.**

Thí dụ như bây giờ cái độ cận nó không có tăng lên, nó không tăng lên, **nhưng mà có thể nói cái thời gian mà mình sử dụng cái pháp, thì nó giữ gìn cái độ mắt của mình nó không có tăng.** Mình cứ đeo cái kiếng đó thôi, chứ không cái thời gian thì mình phải thay kiếng, cái độ cận nó sẽ tăng lên, tăng dần đó.

Khi mà làm việc nhiều quá về cái đôi mắt của mình, mà muốn cho nó đừng có tăng hoặc là đừng có cận nữa thì cũng không được, bởi vì mình làm việc bằng mắt.

Cho nên khi mà có người muốn trị bệnh của nó mà về cái độ cận, hoặc là cái người mà bị cái bệnh loạn thị rồi đó mà muốn cho nó trở lại bình thường, thì cái người đó không có sử dụng về cái dùng con

mắt nhiều, không có nên nhìn ở trên ti vi, hoặc là vi tính hoặc là đọc chữ nhiều, nghĩa là phải để cho nó nghỉ ngơi rồi phải dùng pháp cho nó phục hồi.

Chứ giờ mình bắt nó làm việc, mà mình bắt nó phục hồi, không phục hồi nữa; bởi vì nó làm việc nó mệt nhọc, cho nên muốn phục hồi cho cái độ cận hay cái độ viễn thị của mình, để cho mình phục hồi lại bình thường thì cái người đó không được hoạt động, không được hoạt động.

Vì mình dùng pháp mình tác ý để nó phục hồi được. Nghĩa là mình muốn cái mục trị một cái đối tượng ở trong thân của mình cái bệnh gì, ***bất kỳ bệnh gì thì nó cũng có thể phục hồi được bằng cái phương pháp của Phật.***

Nhưng cái người đó phải được cái đời sống đúng của nó, chứ còn bắt nó làm việc mà bắt nó phục hồi thì không có làm việc được, các con hiểu chỗ đó. Cũng như bây giờ con uống thuốc con trị bệnh, mà bắt con làm việc này, việc kia rồi trị bệnh thì cái bệnh của con nó cũng không hết đâu, uống nó uống tiền thuốc, nó như vậy.

Thì cái phương pháp của Phật nó cũng vậy, nó phục hồi, thì ***bây giờ về mắt thì nó***

phải nghỉ ngơi mất để mà phục hồi.

Nó về cái bao tử để mấy con đau bụng ,thì mấy con phải tránh ăn đi, để rồi mấy con sẽ dùng cái pháp đẩy lui cái bệnh bao tử của mấy con mới được. Chứ mấy con ăn đau bụng mà bây giờ cứ ăn hoài, đau bụng hoài thì tức là trị không hết. Nó phải được nghỉ ngơi đúng cái thời gian của cái bệnh đau thì nó sẽ trị, được con, không có sao. Cái vấn đề mà trị thì không có gì hết, phải biết cách.

Cho nên bởi vậy, cho nên vì vậy mà Thầy nói những cái người bệnh loại ra hết, để rồi Thầy tìm coi cái bệnh nó ở chỗ nào thì cho họ nghỉ ngơi đúng cái đời sống của họ để mà họ dùng pháp trị. Thì như vậy là họ mới hết bệnh, chứ bắt họ vừa trị bệnh mà vừa cực nhọc.

Cũng như bây giờ mấy con có cái bệnh gì đó, mà bây giờ bắt mấy con vừa trị bệnh, mà phải vừa phải tu tập các pháp khác thì mấy con dụng công như vậy thì làm sao hết bệnh mấy con được. Các con hiểu chưa?

Thầy rất rõ trên vấn đề này cho nên Thầy loại mấy con ra, bệnh là ra hết đi, để mà lo mà trị bệnh, ***trị bệnh bằng cái phương pháp hoặc là bằng thuốc thang.***

Cũng đều phải có đời sống nghỉ ngơi nữa chứ. Con hiểu không? Chứ không lẽ bây giờ vừa trị bệnh giờ này, giờ sau tui lo tui tu tập cái khác thì ông nội tui hết sao được. Các con thấy cái trị bệnh của mấy con là nó không có hết đó. Hiểu chưa?

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Con... đeo kính

[Trưởng lão]: Đeo kính hả con? Mình không làm việc bằng mắt mình nữa thì mình phục hồi lại một thời gian.

Như Thầy bây giờ, cái tuổi Thầy già, cái mắt Thầy phải làm việc nhiều quá, từ hồi còn học cho tới bây giờ Thầy luôn luôn là phải đeo kính không, còn mở ra thì nó không thấy đường.

Bây giờ Thầy muốn phục hồi lại để cho mình không đeo kính. Được! Không phải khó đâu. Thầy sẽ không bao giờ nhìn chữ, không bao giờ nhìn nữa, Thầy để con mắt Thầy trong thanh thản, an lạc vô sự thì thời gian phục hồi nó lại bình thường, nó lại thấy rõ. Nhưng mà không được dùng, không được sử dụng nó thì nó phục hồi không được đâu.

Như bây giờ mà Thầy đang đọc bài vở của mấy con, mà đánh ở trên vi tính

thì thôi cái chuyện này thì thôi chắc chắn là không bao giờ phục hồi. Chỉ còn có đeo kiếng thêm thôi. **May là Thầy giữ cái độ nó không có tăng lên đó,** Thầy đeo một cái loại kiếng mà nó không có tăng lên chứ không khéo, cái kiếng này phải bỏ thay cái khác. Nó không phải dễ đâu, thí dụ mắt quá nhiều, cái mắt của Thầy nó nhìn suốt mà, trời ơi có nhiều người viết chữ mà Thầy nhìn muốn chết Thầy luôn.

Có gì con?

[Tu sinh]: 25: 21

[Trưởng lão]: Như vậy là con có thể giữ được cái độ cận là cơ thể con nó không có bị thay đổi. Tức là nhờ mình thanh thản, an lạc, vô sự, nhờ mình biết giữ tâm của mình, nhờ mình biết không có theo cái tâm phiền não giận hờn của mình đó thì nó không có thay đổi. Chứ còn nếu mà con không biết xả cái tâm này, nó mới thay đổi. Chứ còn nếu mà con không biết xả những cái này nó thay đổi, lúc thì giận, lúc thì này kia thì nó dễ tăng lên. Bởi vì nếu mà nó thuộc về mắt thì nó bị ảnh hưởng.

Cho nên lúc này mà con viết bài nhiều, thì coi chừng cái độ cận của con nó sẽ tăng lên đó. Thầy thấy mà tập trung

mà viết nhiều, rồi bắt buộc mình dùng mắt mình nhiều. **Vả lại lúc này con có vi tính là coi chừng**, coi đôi mắt coi chừng đó, tăng cái độ cận lên nữa là phải thay đổi kiếng. Nó không dễ đâu, cho nên làm việc ít ít đó, rồi giờ bắt đầu lo tu thì chắc ăn hơn, để không nó mang cái kiếng dày như thế này là chết đó. Nó nguy hiểm lắm, nó nặng lắm chứ không phải nhẹ đâu.

Rồi, con ngồi xuống đi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con xin hỏi lại cái câu của cô Diệu Vân ấy là, thì nếu con thương xót cái bệnh của con, tác ý là đây là nhân quả, cái tâm thì nó an, nó không còn cái phiền muộn, không còn có tiếc nuối gì thì là nhân quả.

Nhưng mà con hiểu được cái nhân quả thì không cần phải tác ý, thì lúc ấy áp dụng cái ý là mình thương cái người của mình chưa biết là ai, có khi là cái anh đây hoặc cái chị đây, đến nhà mình; mình mắt mình giữ cái này nhưng mà khác cái chỗ là, mình thương cái người ấy, mình nguyện cho cái người ấy luôn sống sao mà bỏ được những cái tâm tham lam, và đối với cái giải thoát thì chính lúc ấy là cái niềm vui, thì mình vui trong cái đấy thì đấy là cái hỉ của từ, của Từ

tâm hay là của Bi tâm ạ.

[Trưởng lão]: Cửa Bi con, bởi vì cái người đó đang làm cái tội ác mình, cái ác pháp mà. Nếu họ đang lấy con rồi. Thí dụ bất kỳ người nào con không biết mặt, nhưng mà họ đã, con đã mất của thì có người lấy rồi, phải không? Mà con khởi cái tâm, con khởi cái tâm con thương yêu cái người đó, để cho họ đừng có làm cái điều tội ác đó nữa, tức là họ đã bị cái tội ác rồi. Tức là họ bị cái tội ác, cho nên do đó mấy con khởi cái tâm Bi của con, thương yêu cái người đó.

Mong sao cho họ đừng có làm cái hành động đó nữa. Con ước nguyện cho họ đừng có làm cái hành động đó nữa, đó là tâm Bi. Do cái tâm Bi đó thì nó có cái hoan hỷ của tâm Bi nó xuất hiện. Nghĩa là có cái sự gì mà ác pháp ở trong đó, là mình thực hiện để mình có làm cho người ta không đau khổ, đó là thực hiện tâm Bi.

Còn người ta bình thường, đừng có động đến. Họ không tham lam, không gì hết, họ không có ác pháp gì hết thì mình ước nguyện cho họ được bình an, đó là tâm Từ. Đó mình phân biệt được vậy mình mới thấy rõ Từ, Bi chứ. Còn con bây giờ con suy nghĩ như thế này.

Khoan, để Thầy giải thích thêm chỗ này, có khi nghĩ như thế này này: ***nhân quả đời trước mình có lấy của người ta. Bây giờ không biết người nào đó, mình phải trả cái quả đó, thì đó là con đứng trong góc độ nhân quả. Khi mà nhân quả rồi thì thấy cái tâm mình nó xả ra thì mình cũng có cái hoan hỉ, thì cái hỉ ở trong cái nhân quả, chứ không phải là tâm Từ, tâm Bi gì hết.***

[**Tu sinh**]: Bạch Thầy, nhân quả như thế là cái hỉ lớn hơn là cái hỉ của cái.

[**Trưởng lão**]: Không, cái hỉ đó nó còn nằm ở trong do cái phương pháp nó xả nó làm cho mình hỉ, thì cái hỉ của từ, cái hỉ của nhân quả nó đều đem lại cái niềm thanh thân, an lạc, vô sự cho con. Cái niềm vui, con thấy không có khổ, tức là nó không có khổ tức là hỉ rồi.

[**Tu sinh**]: Thưa Thầy, hỉ theo cái khổ đó có phải hỉ theo cái dục của mình không?

[**Trưởng lão**]: ***Thật sự ra thì nó không phải trong cái dục mà nó trên cái pháp ly dục đó mà.*** Cái pháp đó nó ly, trên cái ác pháp đó nó ly cái dục của con, cho nên con mới bị cái dục. Cho nên đang ở trên pháp ly dục, thì những cái điều máy con

học là phương pháp để ly dục ly ác pháp chứ gì? Con hiểu không? **Cho nên con ở trong nhân quả cũng là pháp ly dục, ly ác pháp chứ gì?** Cho nên nó ly cái ác pháp đó. **Nó ly đó, cho nên nó có cái hỉ đó là do ly dục sanh hỉ lạc, do cái ly đó nó có cái hỉ đó.**

Do cái tâm Từ đó nó có cái hỉ, thì đó là do ly dục sanh hỉ lạc chứ gì? Nhưng mà bây giờ nó chưa hoàn thành được cái hỉ, ly dục hoàn toàn, cho nên lúc bây giờ nó vui chút đó rồi nó thôi, nó vui trên cái pháp hỉ, pháp ly của nó.

Bởi vì cái pháp mà mấy con học nó là pháp ly dục, ly ác pháp, cho nên hể mình ly được, mình thấy nó vui. Con ở trên nhân quả cũng ly này, con ở tâm Từ cũng ly này, tâm Bi cũng ly này. Thấy không? Con thấy, cái hỉ nó hiện ra rõ ràng. **Nhưng mà đây nó là giai đoạn ở trong pháp ly, chứ chưa phải là ly thật, mình chưa thật sự đâu.** Rồi con.

[**Tu sinh**]: Kính bạch Thầy, con 30:20

[**Trưởng lão**]: Tâm gì phải không? Trong cái Đức Hiếu Sinh thì nó có từ, có bi trong đó. Mà bây giờ con thấy người ta khổ sở mà bây giờ mưa thuận, gió hòa mà bắt

đầu người ta trồng lúa, người ta trồng củ, trồng khoai gì nó lên xanh tốt, đó là cái tâm Bi của con. Bởi vì họ đang khổ, đang đói mà bây giờ nó được vậy họ hết khổ, đó là tâm Bi. **Trong cái Đức Hiếu Sinh, nó mang cả Từ với Bi trong đó, nó đã hiếu sinh thì nó phải có từ, bi chứ.** Rồi con hỏi.

[Tu sinh]: Thưa Trưởng lão! Con có một câu con tính hỏi Trưởng lão, thì cái lúc mà con tập cười thì con cũng nhìn vậy đó. Con nhìn cây cỏ xanh tươi là con cười, tại vì con nghĩ đến cái cảnh mà người ta no ấm đó Sư Ông, thì cái đó, tại vì mình thấy rõ ràng là cây trái nó tươi, hoa đẹp, cây trái tốt, cảnh thanh bình, thì làm mọi người no ấm, thì cái niềm vui thực sự chứ Sư Ông?

[Trưởng lão]: Cái niềm vui thực sự chứ, nó do cái chỗ cái Đức Hiếu Sinh của mình thì nó do cái tâm Từ hoặc tâm Bi đó, nó khởi sự cái niềm vui thực sự chứ. Nhưng mà con cười coi chừng người ta nói con nhỏ này điên.

[Tu sinh]: Không, nhưng tại vì mình nhìn cái cây đẹp, thí dụ con nhìn một bông hoa đang nở con mỉm cười, như vậy thì như thế nào Sư Ông?

[Trưởng lão]: Thì người bình thường ta

nói con điên, nhưng mà cái niềm vui, niềm cười thì nó ở trong cái gương mặt của con chứ nó không ở trong cái nụ cười mà con lộ ra, cái đó là cái **tướng cười**. Cũng có gì đó mình mới cười, còn bây giờ mình không có cười, nhưng mà cái niềm vui nó cũng vẫn có con.

Cái hỉ nó vẫn có trong tâm. Còn con lộ ra cái tướng đó, coi chừng người ta nói không bình thường đâu. Sao con nhỏ này, nó nhìn cái bông này mà nó cười kỳ vậy, nó y như là người điên vậy. Có phải không? Coi chừng mình tập vui mà trở thành mình bị điên, nó sai khác đi. Cái niềm vui nó sẵn có trong này, mình không cần cười đâu, con hiểu không?

Cho nên Đạo Phật không có làm sai khác, cho nên người ta thấy cái này hay cười, cười thì biết cái ông này sao kỳ kỳ vậy. Thầy thấy có một số tu sĩ hỏi ở ngoài Thường Chiếu hay tập cười, gặp đâu cũng cười, cười, cười. Sự thật ra Thầy nói y như những người điên vậy. Có gì đâu đáng cười mà cười, con hiểu chưa? Cho nên mình phải cười đúng lúc. Nhưng mà cười là cười như thế nào? Do đó là do cái chỗ mình tập cười, chứ còn không khéo người ta tập mình vui,

coi chừng sai lầm.

Cái hỉ nó tự âm thầm nó hỉ mà nó có cái niềm vui, cho nên tự nó nó hiện ra cái niềm vui, cái vàng trán mình nó cũng cười, cái mũi mình nó cũng cười, con mắt mình nó cũng mỉm cười, chứ không phải mỉm cười mình cười. Cho nên Thầy nói, nó âm thầm nhưng mà nó hiện ra cái gương mặt mình vui, tự nhiên nó vui. Cái tóc nó của mình nó có cái niềm vui của nó ở trên đó khi mà nhìn thấy cái người vui là cái mái tóc của họ phải vui.

Bởi vậy người ta nói tâm mình vui thì cảnh nó cũng vui theo. Mà mình buồn thì cảnh nó cũng buồn theo. Cho nên tự cái tâm trạng mình vui thì nhìn mọi vật nhìn qua cái mắt đều là thấy vui hết. **Còn mình tập coi chừng nó trật.**

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Hồi nhỏ mỗi lần con đi chùa ... hỏi con lên cầu cái gì? Con lên mình tập cười thôi, con rất là thích cái hình Phật cười, thì cái đó có là tâm Hỉ không Sư Ông?

[Trưởng lão]: Cái đó là cách thức để mình tập tâm Hỉ đó con, mình thấy cái nhìn.

[Tu sinh]: Cái tượng Phật lúc nào cũng

cười rất là đẹp, mà mình rất là hoan hỉ khi mà mình nhìn.

[Trưởng lão]: Đúng đó, Thầy lúc mà Thầy còn là Tăng sinh, còn đi học Thầy hay nhìn tượng Phật, nhất là cái tượng Phật Thầy để ở trước ấy, cái tượng Phật mỉm cười, cái nụ cười của cái tượng Phật, cho nên Thầy thấy không có cái gì hơn là cái nụ cười này.

Do đó tự mình nhìn thấy là trong tâm mình nó có cái hoan hỉ đó rồi, chứ nó không phải là mình tập cười. Nhưng mà vì cái hình ảnh cười. Cho nên nhiều khi đó, mình cười đúng lúc, thì nó hợp, còn không đúng lúc nói mình điên đó. Cho nên nó khéo lắm mấy con, chứ không phải lúc nào cũng cười hề hề không có được.

[Tu sinh]: Nhưng mà khi cái tâm Hỉ nó có một cách tự nhiên như vậy, thì cái miệng mình mỉm cười nó tự nhiên à Sư Ông.

[Trưởng lão]: Nó tự nhiên con. Chẳng hạn bây giờ người ta nói cái gì đó, mình thích cái mình cười lớn lên, do đó là nó tự nhiên, còn mình tập coi chừng nó trong khi đó nó không tự nhiên, cho nên đừng tập, để cho mình tập cái tâm Hỉ của mình là hay nhất, hoan hỉ trước mọi cái, ác pháp cũng hoan hỉ, mà thiện pháp cũng hoan hỉ, thì cái đó

nó hay con.

[Tu sinh]: Hồi nhỏ thì con nghe nói là ví dụ như con tập, thì do con phải tập, ... nhưng không phải là tập cười mà tập cái hoàn cảnh để có cái nụ cười đó Sư Ông.

[Trưởng lão]: Tập cái tâm.

[Tu sinh]: Thí dụ như đang nhìn Phật thì mình cười, mình cái đẹp thì mình cười, thì mình tập cái hoàn cảnh để mình cười đó Sư Ông. Thì con không biết, nhưng mà thôi cái câu đó thì con nghĩ là.

Con muốn hỏi Sư Ông cái thứ hai là cái trường hợp xảy ra với con, là hôm bữa Sư Ông dạy, thì con quỳ xuống con lạy sám hối, khi mà con quỳ xuống đó, thì con thấy con sâu lông, nó cũng nhỏ; nhưng mà lúc đó trong đầu con nó thấy có ngay, hồi đó con chưa học đó, thì con sẽ hát con sâu lông đi, con sẽ phản ứng rất là nhanh; nhưng mà giờ đứng trước nó, tự nhiên con nghĩ, Sư Ông có con rít mà nó bò xung quanh cổ mà không sao, bự ời là bự.

Còn cái này con sâu lông nó nhỏ, nhưng mà lúc đó con tính cũng hát ra rồi, nhưng mà con thấy cái tay, con tính hát ra thì con thấy một người bạn đồng tu đang quỳ cạnh

con, thì con nói nếu mà hát ra thì nếu mà trúng người ta thì nó không được. Cho nên bây giờ con sâu lông để cho giữ hai kê tay mà con úp cái mặt xuống thì nó cũng không đưng, nhưng mà cái hơi nó lên thì nó làm cho con xưng mặt một ngày, hai ngày gì đó thì con không nhớ, nhưng mà sau cái sừng đó thì con không hề để ý và không hề quan trọng là con thấy cái sừng đó không có niềm vui gì đó, thì nhờ cái sừng đó con quán được nhiều thứ lắm, cái thân vô thường rồi nhiều thứ lắm. Thành ra con vui vô cùng trong những ngày con bị sừng cái mặt, thì con xin Sư Ông Phân tích cho con đó là tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả gì cái chỗ đó.

[Trưởng lão]: Trong cái hành động mình vừa làm đó thì nó đã có cái tâm Từ và tâm Bi, trong cái khi mà quỳ xuống để đánh lễ Thầy mà bị sừng, thì đó là tâm Từ, tâm Bi con nó đủ.

Rồi cái đôi với con, thì con lãnh cái quả, con nhận thấy, con suy xét, con lãnh cái quả khổ cho tất cả mọi người để mong sao cho lớp học của chúng ta được rảnh rang, thì rõ ràng là con lãnh cái khổ của riêng con để cho cái lớp học mình được tiếp tục thì đó là hay chứ không có gì hết? Cho nên trong khi

đó con thấy bây giờ con bình thường, con cũng đâu có sao đâu.

Nhưng mà phải một cái giai đoạn nào đó cái nhân quả nó đến thì mình cũng phải tránh, hoặc là mình chấp nhận tất cả những nỗi khổ của những người khác cho riêng mình, cái đó là cái tâm Từ của chúng ta. Nghĩa là nỗi khổ của mọi người, mọi loài vật nào là làm cái điều gì đó cứ đổ lên đầu mình đi, vui vẻ mình chấp nhận thì ngay đó là tâm mình rất là hoan hỉ cái điều đó. Cái mục đích của Đạo Phật là như vậy.

Cho nên có một bà lão đến hỏi một cái vị Thiền Sư, sao đời con sao mà khổ quá như thế này vậy, thì Thiền sư dạy cho con cách nào để con dẹp khổ, thì vị thiền sư đó bảo. **Bà cứ nguyện tất cả nỗi khổ của chúng sanh này đổ trên đầu bà hết đi, thì bà sẽ hết khổ.** Nhưng mà đúng là như vậy, cho nên mình nhận lại hết cái điều đó. Thì Thầy mong rằng cái điều xảy ra cho con, Thầy cũng sẽ hiểu biết, và sẽ là cái sự an vui của cái lớp học trước sự vật, không có gì hết. Cho nên bữa Thầy đến thăm, Thầy thấy hai mắt con có sưng húp.

[Tu sinh]: Sư Ông, cái lúc con sưng,

tự nhiên con có cái ý nghĩ giống như Sư Ông nói hôm trước, trước khi mà tâm mình thanh tịnh thì nó có một trận đau thập tử nhất sinh, cho nên con đau mà con thấy vui quá trời luôn. Như vậy có sao không sư ông?

[Trưởng lão]: Thì không có sao? Đó là cái hoan hỷ, đừng có đau mà nhăn mặt héo mảy mà rên khổ, bây giờ trời đất ơi, cái mặt như thế này chắc phải để quý sư coi chứ không ai coi, thì nó khổ sở thật, con đừng có nghĩ như vậy, mà con nghĩ tốt, không có gì hết. Xả cái tâm mình vô thường.

[Tu sinh]: Cái đó là tâm Xả hả Sư Ông? Cái ý nghĩ con nói là xả à Sư Ông?

[Trưởng lão]: Tâm Xả đó con.

Rồi còn hỏi nữa, hết rồi phải không? Rồi bây giờ nghĩ.



182-(LCK-076A)

*Đức từ tâm (Từ Quang)



[**Trưởng lão**]: Hôm nay chúng ta tiếp tục học về cái Đức Từ Tâm. Thì Thầy Chân Thành viết được cái phần về Thực hành cái Đức Từ Tâm, mà những cái phần khác thì còn thiếu.

Còn Từ Quang thì cái bài con viết còn thiếu, cái bài làm Đức Từ Tâm chưa được đầy đủ lắm, nhưng mà cái luận và cái chỉ cho chúng ta thấy cái lối đi của Đức Từ Tâm, cái phần mà Tỉnh Thức Chánh Niệm thì nên bổ sung thêm cho được đầy đủ, bởi vì cái Đức Từ Tâm mình giữ cái trạng thái tỉnh thức, đó là cái tâm Từ của mình chứ không gì. Bởi vì nó ngăn ngừa.

Từ nó ngăn ngừa những cái hành động ác, cho nên mình tập tỉnh thức từ cái hành động đi, đứng, nằm, ngồi của mình, để mình tránh vô tình mình làm cho chúng sanh đau khổ. Tức là mình phải thêm cái phần mà Tỉnh Thức Chánh Niệm, **vì Tỉnh Thức Chánh Niệm thì phải có sự cẩn thận, ý tứ**

trong mỗi hành động thân, khẩu, ý, đó là Từ Vô Lượng Tâm. Cho nên con thiếu cái phần này nhưng một lúc nữa thì sẽ đọc cái bài này, qua cái luận của con cũng thấy rất hay, nhưng mà điều kiện nó còn thiếu một chút nữa thôi, cho nên cần phải thêm cái phần đó nữa.

Còn về Thầy Chân Thành thì được cái phần mà tu tập, nói về cái phần tu tập. Thầy Chân Thành phải dựa vào những cái tiêu chuẩn sau đây:

1. Giới thiệu Đức Từ Tâm.
2. Từ tâm đối với mình.
3. Từ Tâm đối với người.
4. Từ tâm đối với loài vật.
5. Từ tâm đối với cỏ cây.
6. Từ tâm đối với thiên nhiên.
7. Pháp hành từ tâm.
8. Kết Luận lợi ích của Từ tâm.

Bài này chỉ nói lên được pháp hành Tứ Vô Lượng Tâm, tức là pháp hành. Cả một cái pháp hành mà Thầy Chân Thành viết, mấy con thấy nó rất là nhiều, tới hai mươi mấy

trang, 27 trang, 28 trang giấy học trò, đó là nội cái pháp hành thôi chứ chưa nói gì về vấn đề khác, cái hành để mà tu tập cái Tứ Vô Lượng tâm.

Do đó bây giờ chúng ta tiếp tục để mà chúng ta học cái bài Tứ Vô Lượng Tâm, bởi vì cái bài này rất là đặc biệt ở trong cái vấn đề một pháp duy nhất để chúng ta đi đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn. Nếu còn sơ sót thì chúng ta không thấu triệt được. Nó đi từ thấp đến cao, từ tâm phàm phu thực hiện cái tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả.

Và cũng phân biệt được cái Từ, Bi cho rõ ràng.

Từ như thế nào? ***Từ là ngăn chặn như hồi nãy Thầy nói, nó phải có sự tỉnh thức, muốn tập tâm Từ mà thiếu tỉnh thức thì không thể tu tập tâm Từ được. Muốn tỉnh thức thì chỉ có cái pháp Tỉnh Thức Chánh Niệm, tức là Chánh Niệm Tỉnh Giác.*** Do như vậy thì chúng ta phải tập luyện, nó mới quen, chứ nó không phải là một ngày, một giờ mà nó quen cái sức tỉnh thức được.

Cho nên trong đạo Phật thường hay nói tu trong các hành động. Còn trong ***Tỳ Ni***

Nhật Dụng thì mỗi một cái hành động nào dù đi, đứng, nằm, ngồi, lấy ăn cơm hay là lấy cái vật gì, rửa mặt, rửa tay hay là đi cầu, tất cả mọi cái đều là có những cái câu tác ý hết. Câu tác ý ở trên cái hành động đó để chúng ta tỉnh thức trong đó là tâm Từ chứ không phải gì khác.

Cho nên chúng ta nghe nói Chánh Niệm Tỉnh Giác thì chúng ta chưa có hiểu Chánh Niệm Tỉnh Giác. Chúng ta chỉ biết mình tu trong tỉnh thức thôi. **Nhưng mà không ngờ cái hành động Chánh Niệm Tỉnh Giác là cái hành động tu tâm Từ, bởi vì không làm khổ mình, không làm khổ người, thì mình tỉnh thức được từng cái hành động.**

Từ cái khẩu hành, ý hành, thân hành của mình chứ không phải. Mình nói hoặc mình làm cái gì, nó không đem đến cái khổ cho người, cho mình thì đó là tu tập tâm Từ chứ không phải là gì khác.

Còn tâm Bi thì trước cái cảnh đau khổ của mình, của người khác mà thực hiện cái điều kiện, cái hành động làm cho mình hết đau khổ, mình sắp hết đau khổ, đó là tâm Bi, tâm Bi là có cái đối

tượng đang đau khổ. Mình, hoặc người, hoặc vật hoặc là thiên nhiên đang bị ô nhiễm, điều gì đó, bởi vì đó có cái đối tượng đau khổ.

Còn tâm Từ hoàn toàn không có cái đau khổ, chỉ trong cái sự bình an. Nhưng mà muốn cho nó không xảy ra đau khổ thì nó phải tỉnh thức. Nó dè dặt, cẩn thận từng hành động, và cái sự dè dặt, cẩn thận từng hành động đó, nó gọi là tu tâm Từ, đó là thực hiện tâm Từ. Chứ không phải mình nói Từ là mình thương cái này, mình thương cái kia là Từ. Nhưng mà cái điều kiện hành động chúng ta làm nó là tâm Từ.

Còn cái hành động của tâm Bi, là khi nào thấy người ta đau khổ, cái hành động nói là tôi thương cái người đó, hoặc là thương con vật đó mà khi thấy con vật hoặc cái người đang đau khổ đó thì mình giúp đỡ, mình làm cho họ bớt đau, làm cho họ an ổn được thì đó là tâm Bi.

Mình phân biệt được như vậy, thì cái hành động tâm Bi và tâm Từ, là cái hành động để mục đích chúng ta ly dục, ly ác pháp, mà trong đạo Phật thường nói ngăn ác, diệt ác.

Vậy ngăn ác là tâm Từ, ngăn là không có cho ác pháp tác động, gọi là ngăn, là tâm Từ.

Mà bi là diệt, bây giờ nó có đau khổ rồi, bây giờ tôi diệt.

Cho nên nó ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện đó là trong **Tứ Chánh Cần** mà, nó rõ ràng.

Cho nên cái gì chúng ta tu tập theo đạo Phật thì không ngoài Phật pháp, Đức Phật đã chuẩn bị cho chúng ta tất cả các pháp để thực hành đúng đắn chứ không còn sai nữa. **Thầy dạy mấy con không bao giờ mà Thầy dạy ngoài Phật pháp, những gì mà Phật đã dạy thì Thầy đã dạy đúng y.** Cho nên vì vậy mà chúng ta thực hiện đúng Phật pháp là đem lại sự lợi ích cho chúng ta rất lớn là giải thoát.

Ngăn ác, diệt ác tức là Từ tâm và Bi tâm chứ không có gì khác. Chúng ta hiểu, nghe những cái danh từ, ngày xưa đến giờ chúng ta nghe Tứ Chánh Cần, nhưng mà hôm nay chúng ta học Tứ Vô Lượng Tâm chúng ta biết rằng Tứ Vô Lượng tâm nó sẽ nằm ở trong Tứ Chánh Cần rất rõ ràng “ngăn ác, diệt ác”, “sanh thiện, tăng trưởng thiện” tức là Hỷ và

Xả.

Thì cái tiêu chuẩn của nó rất rõ ràng và đồng thời qua Tứ Thánh Định thì xác định rất rõ. Ly dục, ly ác pháp thì nhập Sơ Thiền, do ly dục sanh hỷ lạc. Cái hỷ lạc, cái trạng thái an lạc, cái trạng thái đó chính là cái chỗ chúng ta tu tâm Từ, tâm Bi. **Cho nên Từ, Bi để mà có thiền định thì Từ, Bi phải trong Giới luật. Từ Bi ngoài giới luật thì không thể có từ, bi được. Bởi vì giới luật là cái tiêu chuẩn để chúng ta biết được cái thiện pháp hay là cái ác pháp.**

Thí dụ như Năm giới, chúng ta biết rằng năm giới cấm không cho chúng ta làm điều ác, tức là có năm điều thiện. Mà Thập giới thì chúng ta biết rằng chúng ta có mười cái điều cấm không có cho chúng ta làm hoặc là hành động như mười cái điều ác, thì chúng ta sẽ có mười cái điều thiện.

Như Thập thiện, rồi 250 giới, 348 giới, đó là giới bổn. Mà chúng ta thấy rất rõ ràng những điều mà Đức Phật dạy, mà nếu mà chúng ta không thông suốt, không có nắm cái tiêu chuẩn của giới luật thì chúng ta sẽ phạm phải những giới luật, và phạm phải những giới luật, thì chúng ta sống trong ác

pháp. Vậy thì ngăn ác, diệt ác ở trong tâm Từ thì nó sẽ, nếu mà không có giới luật làm cái tiêu chuẩn mà biết chắc chắn, là chúng ta sẽ phạm vào cái pháp ác và như vậy thì chúng ta không bao giờ tăng trưởng thiện pháp.

Đó là cái sự tu tập của chúng ta hôm nay, vậy chúng ta hôm nay để chúng ta đọc một vài bài, để chúng ta rút tĩa kinh nghiệm của nhau mà chúng ta làm bài cho nó chính xác hơn, nó dễ dàng hơn.

Bây giờ thì Từ Quang hãy đọc cái bài của con. Vì ở trong cái bài này thì nó ở trong cái đĩa, cho nên vì vậy mà Thầy in ra, Thầy in ra chứ không phải như cái tập của Thầy Chân Thành, cho nên Từ Quang con hãy đọc dùm Thầy. *Để thấy cái luận về cái Đức Từ Tâm của mình, nhưng mà chỉ có thiếu một cái phần Chánh Niệm Tỉnh Giác mà thôi.*

Tu sinh Từ Quang: Con Từ Quang kính xin đọc bài làm Từ Vô Lượng Tâm.

TÂM TỪ VÔ LƯỢNG. ÁP DỤNG TỨ VÔ LƯỢNG TÂM TỪ - BI - HĨ - XẢ

Tứ Vô Lượng Tâm hay bốn tâm rộng lớn là đặc tính tâm lí của một người vượt thoát tâm lí chật hẹp của tâm lí con người

phàm phu để trở nên bậc Thánh, khi vị này phát triển cao độ bốn trạng thái tâm lí từ – bi – hỉ – xả.

Trước tiên con xin nói đến **“TÂM TỪ VÔ LƯỢNG”**

1.- LÃNH VỰC TÂM TỪ

Trong kinh Đức Phật cho biết **tâm Từ đối trị tâm Sân**, tức giận hờn oán ghét của ta đối với những gì làm ta bất toại ý, đau khổ, không hạnh phúc, mất an vui; nói chung là những gì làm ta không được thoả mãn về tinh thần cũng như vật chất.

Tâm Từ còn có nghĩa của sự tha thứ những gì kẻ khác làm ta khổ về vật chất, khổ về tinh thần trong quá khứ, trong hiện tại mà ngay cả trong tương lai.

Như thế nào là tâm Từ? Nói ngắn gọn **tâm Từ là lòng thương yêu, lòng tha thứ**. Thương yêu sự sống; thương yêu sự bình an; thương yêu sự hoà đồng; thương yêu hạnh phúc; thương yêu sự vẹn toàn; thương yêu sự tự nhiên. Tha thứ lỗi lầm; tha thứ lòng ác độc; tha thứ sự vô minh tham ái.

Chỉ khi còn sống mới hưởng thọ mọi thứ trong đời, trong đó có sự thương yêu của

người; chứ khi đã chết rồi, ngủ uẩn tan hoại rồi, thì thương yêu còn ích lợi gì. “Sống thì không cho ăn. Chết làm vãn tế ruồi”. Cho nên mọi hành động chỉ có ích lợi khi đối tượng còn sống bình thường.

Tâm Từ thể hiện trước tiên là bảo vệ sự sống, dù sự sống của con vật to lớn hay nhỏ bé, dù đời sống dài lâu hàng chục hàng trăm năm hay ngắn ngủi vài ngày, vài giờ. **Sự sống, chỉ có sự sống là giá trị tột cùng. Làm chết một sự sống được chứ có ai làm sống dậy được từ cái chết.** Cho nên sự sống quý vô cùng. Chỉ còn sống mới biết được, mới cảm nhận được cái này cái khác; chết rồi thì vô tri vô giác, đâu còn thấy biết gì nữa. Người có tâm Từ không những quý sự sống mà còn bảo vệ sự sống được trường tồn, không làm hại bất kì một sự sống nào.

Tình mẫu tử là thí dụ rõ ràng nhất để thấy lòng thương yêu. Ở đây người mẹ thương yêu con mình dù con như thế nào, nó là đứa bé khỏe mạnh hay ốm đau liên miên, hay tàn tật suốt đời, mẹ vẫn tay ẵm nách bồng, “bên ướt mẹ nằm, bên ráo con lăn”. Nó là đứa bé một hai tuổi hay trưởng thành 40, 50 hay già lão tới đâu, thì lòng

mẹ lúc nào cũng mong con sống khoẻ mạnh. Nhưng lòng mẫu tử chỉ là lòng thương ích kỉ hẹp hòi, thương con mình mà không thương con người khác.

Lòng thương không vị kỉ mới thuộc tâm Từ, thương bất kỳ sự sống nào. Đây là con thú rừng hoang hay gia súc gia cầm lòng đều thương chúng sống; đây là đàn chim hay kia là đàn cá cũng thương chúng, bảo vệ chúng sống an lành.

Thương yêu sự sống của sâu bọ côn trùng, không sát hại sự sống của chúng.

Ta thường nghe đức Phật còn không dẫm đạp lên cỏ non huống nữa là làm chết. Thức ăn dư, Phật còn bảo phải đổ ở nơi không có côn trùng, không chúng sanh hay cây cỏ để tránh chúng bị chết. Hành được như vậy là ta thể hiện tâm Từ.

Thương yêu sự bình an sống. Cuộc sống muôn loài như thế nào là do nghiệp quả của chúng. Dù trong mắt ta, chúng dường như bất hạnh như thế nào thì đó vẫn là cái bình an của chúng. Có loài sống an bình trong vùng tuyết băng, có loài sống an bình trong nắng nóng khô cằn. *Theo nghĩa của từ tâm thì ta thương yêu bảo vệ chúng,*

ta để chúng sống y như thế, ta chỉ gửi lòng thương đến chúng, sẵn sóc chúng mà không có thay đổi nào về điều kiện sống an bình của chúng.

Có người do lòng thương mà tưới nước nhiều cho cây vốn chịu khô đã làm cây bị úng nước thối rữa chết. Có người thương chim bắt nhốt vào lồng cho ăn đủ thứ, chim mất sự bình an, sợ hãi hoảng loạn bay nhảy lung tung khi có người tới gần.

Thương yêu hạnh phúc của chúng sanh. Trâu bò sống thành đàn trâu, đàn bò; ngựa, cừu sống thành đàn ngựa, đàn cừu; khỉ, voi sống thành bầy khỉ, đàn voi... Giống loại nào sống theo giống loại đó; khi sống như thế chúng mới thấy hạnh phúc, mới được an lành. Tách chúng rời khỏi rời bầy, rời khỏi đàn chúng mất hạnh phúc, cảm thấy bất an.

Cạnh Tu Viện có 5, 6 con bò cho ăn chung một đám cỏ, mặc dù chúng bị cột dây vào cọc rời nhau, nhưng khi đến chiều một hai con còn lại trên bãi cỏ đã liên tục kêu với âm thanh bất an thương nhớ mấy con kia được dẫn đi cho đến khi chúng được nhập bầy trở lại.

Tâm Từ thương yêu sự an lành hạnh phúc của muôn loại.

Thương yêu sự hoà đồng của muôn vật, sự sống chung hài hoà của mọi loài với nhau, tự chúng có trật tự của chúng, có qui luật sống còn của chúng, ta không thể hiểu biết hết. Rừng đủ loại cây, đủ loại muông thú; cây này nương vào cây kia, thú này nương vào thú nọ mà sống còn. Trật tự thiên nhiên có qui luật riêng của nó trong sự hoà đồng hoà hợp quân bình mọi mặt. Can thiệp vào sẽ làm mất sự cân bằng quân bình, làm xáo trộn đời sống thú vật, cỏ cây.

Thương yêu sự tự nhiên, chúng như thế nào hãy để chúng như thế ấy. Ta can thiệp vào làm mất tự nhiên. Phân đàn, rẽ nhóm là làm mất tự nhiên, gây tình trạng bất an. Thú vật, cây cối chỉ trong thiên nhiên mới là môi trường đúng của chúng. Bao nhiêu thú được chăm sóc trong vườn bách thú đâu cảm thấy thoải mái thích thú gì; cọp nhớ rừng, cá nhớ sông nhớ biển, chim nhớ tổ nhớ cây. Dù con người có gia công tạo cảnh thiên nhiên nhưng đâu làm chúng thoải mái bằng trong thiên nhiên thật sự.

Cây cối sống mọc trong thiên nhiên toát ra nét tự nhiên của chúng; còn những cây trong vườn hoa, vườn bách thảo thấy chúng tốt xanh nhờ bón phân tưới nước, qua bàn tay con người chúng được phân thành khóm thành loại trong những hàng những luống, tuy thấy đẹp mắt nhưng chỉ thấy tinh thần giả tạo, không có gì thể hiện được tính tự nhiên.

Đời sống, cuộc sống như thế nào, hãy để chúng như thế ấy, không nên thay đổi theo ý ta mà cho là làm tốt. Người có từ tâm là người chấp nhận hiện trạng với lòng thương vô bờ bao bọc toàn bộ.

Người đã làm ta đau khổ mà ta không có lòng sân giận, trái lại còn tha thứ lỗi lầm của họ là thể hiện tâm Từ. Đây chính là khía cạnh tích cực của Từ tâm. Mấy ai bị tổn hại thân thể, vật chất hay tinh thần mà không sinh lòng oán hận, không lập tâm trả thù; mỗi một bất như ý thì lòng sân khởi lên, tức giận oán hờn người đã hành động như thế. Vừa thấy mặt đã khởi tâm sân, vừa nghe tiếng đã sinh lòng oán ghét:

Thương ai thương cả đường đi

Ghét ai ghét cả tông chi họ hàng.

Đó là tâm lí bình thường của mọi người phạm tục. Người tu tập pháp Giải thoát của đức Phật phải vượt trên tâm lí này để đạt tới Từ tâm, xả bỏ lỗi lầm của người, dù lỗi nhẹ hay nặng cũng vẫn xem là không có gì, vẫn bình thường bất động tâm.

Lỗi như thế nào? Đó là thái độ, ngôn ngữ, cử chỉ trịch thượng, ngạo mạn, cố tình xúc phạm danh dự, hạ nhục, dựng chuyện đặt điều bôi xấu, khinh thị ... Người tu tập tâm Từ lấy lòng từ đáp lại mọi thái độ trên cho dù người này như thế nào.

Có những người có lòng ác độc, thấy ta hơn hay sợ ta hơn họ liền tìm mọi cách hãm hại, li gián, cô lập, phá hỏng chương trình kế hoạch của ta. Họ mua chuộc những người đang cộng tác với ta làm hỏng công việc hay bỏ ngang nửa chừng khó kiếm người thay thế, eo xách điều kiện làm việc...

Ta đang giữ gìn giới luật tu tập, họ tìm cách gây khó khăn, làm ta phải thối thất, nản lòng. Hoặc nếu có ai đang tu tập nhưng lại phá hạnh tu, trở lại đời sống phạm tục thì ta nên thương họ đã vô minh bị yếu lòng, thiếu quyết tâm trì chí.

Nhiều người được nghe chuyện tiền

thân của Đức Phật, ở một đời quá khứ Ngài tu hạnh nhẫn nhục, đã bị chặt lần lượt cả hai tay hai chân, mà Ngài không khởi một niệm oán hờn, trái lại còn khởi tâm thương kẻ đang hại mình. Chỉ có Đức Phật mới đạt trình độ này của Từ tâm, chứ chúng ta chỉ bị một vết thương thôi thì tâm thần đã dao động biến loạn, làm sao có thể giữ được tâm bất động khi bị chặt từ tay này đến tay kia, chân này đến chân nọ như Đức Phật vào đời đó. Ngài tu tâm Từ đạt tới mức này thì trời đất chuyển động, rúng động là phải.

Tha thứ sự vô minh tham ái của mọi người. Chính tham ái buộc chặt mọi người vào đường luân hồi khổ đau, không tham ái làm gì còn đau khổ, nhưng vì vô minh nên không ai nhận ra điểm này mà còn cho có tham ái mới đáng sống, sống mới có ý nghĩa. Hết tham ái thì lấy mục đích gì sống trên đời? Tham ái khiến mình thương người thương vật; có thương có tham, mới có ta có người. Có ta có người mới có thương có ghét. Có thương có ghét thì cuộc sống đâu còn bình an thanh thản mà chỉ còn khổ đau chông chênh, buồn nhiều vui ít.

Cho nên Phật dạy ta tu tập Từ tâm thương không giới hạn, không phân chia,

không phân biệt. Chỉ có một tình thương rộng lớn bao la. Tâm Từ phải thường xuyên có mặt trong ta, làm sao để ta không rời tâm Từ. Tâm Từ chính là hơi thở, là sự sống của ta và ta đem tâm Từ phủ trùm vạn vật trong tất cả không gian.

2.- PHƯƠNG PHÁP TU TẬP TỪ TÂM

Để có thể sống không rời tâm Từ thì phải tu tập từng giây, từng phút kiên trì không biếng trễ và phải biết phương pháp, biết cách thức tu tập chứ tâm Từ không phải tự nhiên mà sung mãn trong ta.

Phương pháp được Trưởng Lão tìm thấy khi nghiên cứu kinh Nguyên Thủy do Đức Phật dạy chúng ta là pháp Như Lý Tác Ý. ***Phải áp dụng thực hành pháp Như Lý Tác Ý càng nhiều càng tốt, lúc nào cũng tác ý, hoàn cảnh nào cũng trách pháp ra những câu tác ý đúng với hoàn cảnh, đúng với tâm lí của ta.*** Tác ý càng nhiều thì lợi ích càng lớn. Tác ý cho đến khi trở thành quen thuộc, tự động trong tâm khởi câu tác ý huấn luyện tâm, làm cho tâm lúc nào cũng tràn đầy thương yêu, chỉ có thương yêu, chỉ biết thương yêu.

Tâm Từ cùng tỉnh giác trở thành một

cặp đi liền nhau thì tâm sẽ không còn chướng ngại, không còn chật hẹp mà trở nên rộng lớn vô biên, sẽ trở nên lặng yên tĩnh lặng bất động.

Tâm Từ thể hiện qua ba nơi: thân – khẩu – ý. Thật ra hành động của thân và khẩu không thể không kèm theo ý, nghĩa là ý lúc nào cũng là chủ nhân của hành động, có ý dẫn đầu thì mới có hành động kèm theo; những hành động được xem là vô ý thức vẫn là những hành động có ý thức theo bản năng tự động chẳng hạn khi ngã, tay chống đất không kịp hay biết.

Tập thường xuyên tác ý trước mỗi hành động tay chân thân mình. Ý thức không làm cho bất kỳ người hay thú vật có thiệt hại nào về thể chất hay tinh thần, không làm mất an vui hạnh phúc của ai.

Đối với chúng sanh hữu tình: Trách ra những câu tác ý sanh tâm Từ như:

“Ta hãy thương yêu tất cả mọi người, mọi loài. Phải tránh làm mất an vui hạnh phúc của chúng sinh.” Thường tác ý câu này lâu ngày tâm Từ sẽ tăng trưởng.

“Phải nhìn đất khi bước đi, ngồi, nằm; nhìn chỗ tay sẽ nắm vào hay đặt vật gì

xuống để không đề lên kiến, côn trùng bé nhỏ". Tác ý câu này tâm Từ sanh mà thêm sức tỉnh giác trong hành động.

"Phải cân nhắc suy tư trước khi nói. Ta có được vui khi ai nói với ta như thế chăng?". Tác ý câu này khiến ta bớt nhiều chuyện, bình tĩnh hơn, lắng nghe nhiều hơn nói, tránh được tâm hối hận ăn năn vì lỡ lời.

Để thực hành hạnh độc cư thì nên tác ý:

"Chuyện của người đừng dấy vào. Hành động của người theo nhân quả của người, ta đừng can thiệp vào".

"Phải im lặng nghiệm suy, không được hỏi không nói. Khi nói nên nói ít thôi và nói lời hoà hợp đoàn kết"...

Thực hành tâm Từ vô lượng thì theo lời Đức Phật dạy trong rất nhiều bài kinh bằng cách:

"An trú, biến mãn một phương với Tâm câu hữu với Từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị

ấy an trú, biến mãn với Tâm câu hữu với Từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”.

Thực hành nhiếp tâm và an trú tâm được trong trạng thái Từ vô lượng này chính là pháp độc nhất đưa đến thắng trí giác ngộ Niết bàn.

Tâm Từ càng phát triển thì bản ngã càng thu hẹp, ngã mạn bị tiêu trừ, cho nên sẽ dứt trừ được ngũ triền cái tham sân si mạn nghi, chúng là chướng ngại của tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Khi ngũ triền cái không có mặt thì tâm Từ trở nên rộng lớn đó là Từ vô lượng.

Đối với chúng sanh vô tình

Trong kinh, đức Phật dạy cách an trú tâm Từ thì ta phải: **“An trú, biến mãn một phương với Tâm câu hữu với Từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú, biến mãn với Tâm câu hữu với Từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”.**

Cách an trú tâm Từ này Đức Phật

dạy chung cho ta thực hiện không có phân biệt chúng sanh vô tình hay hữu tình, cho nên càng dành nhiều thời giờ để an trú tâm trong trạng thái thương yêu rộng lớn thì tâm ta được quảng đại vô biên.

3.- ĐỐI TƯỢNG CỦA TỪ TÂM

Tâm Từ là lòng thương yêu thì ai mà không có nhưng mọi người thương yêu mình là chánh, lúc nào cũng lấy mình làm nhân để xét thương yêu. Đó là lòng thương yêu ích kỉ, cá nhân; ai hại ta thì ta ghét, ai giúp ta thì ta thương; ta có được thỏa mãn, lợi ích thì ta mới thương bằng không thì ai chết mặc ai, bình chân như vạc. Đó không phải là tâm Từ vô lượng.

Từ vô lượng là lòng thương yêu rộng lớn của chúng ta đối với tất cả chúng sanh hữu tình (con người, thú vật và cỏ cây) và chúng sanh vô tình (đất đá, núi sông, vũ trụ) thể hiện qua thân hành, khẩu hành, ý hành của chúng ta.

A.- CHÚNG SANH HỮU TÌNH

Từ vô lượng là trạng thái tâm lí phát triển lòng thương yêu rộng lớn đến mọi người một cách tự nhiên bình đẳng, không có sự phân biệt mình người, thân sơ, trẻ già,

nam nữ, đẹp xấu, giàu nghèo...

1.- THƯƠNG YÊU MÌNH

Thương yêu mình trải qua bao lần sung sướng hạnh phúc ngắn như cái chớp. Thương yêu mình lành nguyên tốt đẹp.

Thương yêu mình bao lần tự hành hạ xác thân, bị nhọc nhằn lao khổ theo đuổi những mục đích vượt ngoài tầm tay với, mất bao ngày tháng tuổi đời hiếm quý cho tranh danh đoạt lợi phù du.

Thương yêu mình trán nhăn mắt đỏ tìm kế lập mưu hại người, tâng mình, đua chen chức vị, chiếm đoạt uy quyền, phô bày thanh thế.

Thương yêu mình tới ngày gồi mỗi lưng khòm, mắt mờ tai lãng, da mồi gân nổi, rung rẩy tay chân, đi đứng gậy chống thang vịn; nường nhờ cháu con thuốc men cơm cháo.

Thương yêu mình chết không yên tâm, tiếc than sự nghiệp công khó, nhớ thương cháu con non dại, tiếc nuôi cuộc sống chưa tròn dục lạc thế gian; ăn năn lỗi lầm, chưa tròn thích thú thành công, chưa yên tâm mọi việc an bài xếp đặt.

Thương yêu mình về những sai lầm

trong quyết định ở quá khứ, liên quan tương lai cuộc đời của mình đã đưa đến bao bất hạnh khổ não cho mình. Nếu mình cương quyết hơn để từ chối cám dỗ vật chất hay tình cảm quyến rũ, mà lúc đó mình thấy rất đáng để chộp nắm lấy, đã làm mờ suy tính sáng suốt thường ngày, thì mình đã không bị những phiền toái quá nhiều bao ngày sau đó, sự dễ dãi buông thả của mình đã chạy theo ảo ảnh. ***Tôi thương sự đại khờ đó ở quá khứ bằng Từ tâm tha thứ hôm nay.***

Thương mình về những sai lầm trong can thiệp vào quyết định của người. Thay vì để tự nhiên thì sự việc sẽ tiến diễn theo một chiều hướng nào đó nhưng vì có sự can thiệp của mình bằng những khuyên bảo thiệt hơn một cách nồng nhiệt theo cách mình suy nghĩ, tưởng rằng đem thêm lợi lộc nhưng không ngờ mọi việc lại đổ vỡ thất bại, đã chẳng có thêm lợi lộc nào mà người nghe lời bàn quân sự của mình phải bị mất thêm những thành đạt mà anh ta đã có trong tay. Cái mà mình tưởng tôi hay lại trở thành mình đại khờ thiếu cận. Thật đáng trách nên vì Từ tâm tôi thương sự ân hận đó của tôi hôm nay.

Thương mình có những cơn nóng giận

dù hữu lí hay vô lí đã khiến bao người lo sợ mình trút sự nóng giận của mình lên họ khiến họ bất an tinh thần. Nếu mình biết tự kèm chế tình cảm và lí trí đủ mạnh để không bộc phát sự thịnh nộ thì đâu làm khổ một ai, ngay cả cho mình sau cơn nóng giận về những ngôn ngữ hay hành động không hay. ***Vì Từ tâm, tôi tha thứ sự ân hận về cơn nóng giận của tôi những ngày đó.***

Tôi thương mình nổi cơn sân hận, oán thù trong quá khứ đối với người dù hữu ý hay vô tình đã đem bất hạnh cho mình, làm chương trình, tính toán của mình bị khó khăn thêm hay bị đổ vỡ hoàn toàn. Những mưu toan, những dự tính không có sự can thiệp cản ngăn chướng ngại của họ sẽ chắc chắn đem thêm lợi lộc tiền bạc hay danh tiếng cho mình. ***Bằng Từ tâm hôm nay, tôi hoàn toàn tha thứ sự sân hận của tôi.***

Tôi thương mình đã vụng về, chậm chạp bỏ qua bao cơ hội có thể đem lại may mắn thành đạt của mình, trong lãnh vực này hay lãnh vực khác. Tôi hôm nay hối tiếc đã không làm việc đáng làm giúp ích cho người này người khác trong khả năng thừa có của tôi, trong phạm vi quyền hạn của tôi cho

phép. **Sự ân hận hối tiếc này cần được tôi tha thứ cho tôi bằng Từ tâm.**

Tác ý thường ngày: “Mọi pháp đều vô thường hoại diệt khổ đau. Hãy buông xả hết mọi cái đa đoan phiền nhiễu thân, phiền nhiễu tâm ở quá khứ hay trong hiện tại. Thân tâm thanh thản an lạc, một lòng thực hành tu tập chánh pháp Phật”.

2.- THƯƠNG YÊU NGƯỜI

Thương yêu người thành công hơn hờ mừng vui, gia đình sum họp, con đàn cháu đống, cơ ngơi sự nghiệp thênh thang giàu có, ruộng vườn nhà cửa xí nghiệp máy móc. Thương yêu người danh vọng cao sang, tiền hô hậu ủng, ăn trước ngồi trên, đứng đi bệ vệ, kiệu xe lộng lẫy. Đâu biết rằng phù du huyễn giả.

Thương yêu người không phân biệt **THÂN SƠ**, người trong xóm làng hay người xa lạ, người cùng khu phố thường ngày gặp mặt hay tình cờ mắt nhìn mắt trong chợ trong phố, trên đường; người bạn cùng sở làm, cùng giao tiếp công việc, khách hàng liên hệ làm ăn hay đối phương cạnh tranh nghề nghiệp. Thương yêu người tình cờ giao tiếp khi mua sắm áo quần vật dụng hay thức

ăn bếp núc nấu nướng. Thương yêu người gặp trên bãi tắm ngày hè nóng nực, trong lần du hí vũ trường ăn nhậu tiệc tùng, trong lần du lịch đó đây, cùng xem trong cuộc triển lãm trưng bày. Thương yêu người đã giúp ta hay từng làm hại ta nhiều ít, nhỏ lớn.

Thương yêu người cùng ta tranh danh lợi tình tiền địa vị; thương yêu người cạnh tranh buôn bán làm ăn; thương yêu cả những tử thù trên chiến địa đối diện chiến hào hay hậu phương chuẩn bị cung ứng, yểm trợ.

Thương yêu người không cần biết **NGUỒN GỐC CHỦNG TỘC**, dân tộc, màu da tiếng nói; thương yêu không có ý niệm địa phương, quốc gia, xứ sở. Họ là người da đen, vàng, trắng, đỏ, nâu, ngăm đều có cùng máu hồng xương trắng, đều như ta có người để thương để nhớ, để ghét, để thù. Họ là người mắt xanh, mắt lơ, mắt nâu, mắt đen nhưng nước mắt họ đều mặn, biết khóc khi buồn, biết cười khi vui chẳng gì khác ta. Họ nói tiếng nước họ, tiếng chủng tộc họ, ta nói tiếng ta, tiếng dân tộc ta nhưng cả ta và họ cùng có giống nhau trong tư tưởng, trong ý nghĩ, trong thái độ ứng xử mỗi lần đổi thay hoàn cảnh, tình trạng môi trường.

Thương yêu Từ tâm không chờ đợi một đền đáp báo ơn hay trao đổi cảm tình; thương yêu vô vị lợi trước mắt hay lâu dài về sau. Thương yêu không hàm ý bán mua đổi trao hữu hình vật chất hay vô hình danh tiếng. Thương yêu không ra giá, không đòi hỏi, không đợi chờ đền đáp gì gì. “Tình cho không, biểu không” .

Thương yêu Từ tâm không đợi đến khi họ được may mắn hạnh phúc, cũng đâu phải bằng chúc tụng chung vui hay quà cáp tỏ bày tình cảm khi người thành đạt, hạnh phúc tốt lành. Từ tâm chỉ thuần túy là lòng thương bao trùm mọi đối tượng.

Thương yêu đến với bất kì ai dù họ ưa ta hay ghét ta. Ai ưa ta, ta thương họ; ai ghét ta, ta thương họ nhiều hơn. Ai chửi ta, ta cảm ơn họ; ai khen ta, ta bảo “Xin đừng” .

Thương yêu không tham luyến, không chấp đắm thương yêu, không vui thích trong sự thương yêu. Có tham luyến là có bất công khổ đau, có ta có người; có đắm chấp là còn tự ngã, ngã nhân, kỉ tha, bỉ thử.

Tác ý thường ngày: Để thực hành tâm Từ thương yêu, mỗi ngày tôi chọn một thời tu thoả mái, ngồi xuống ôn lại trong đầu

hình ảnh thái độ, âm thanh lời nói giọng cười của tất cả những người đã gặp, đã đổi trao câu chuyện, việc làm; bằng tâm hoàn toàn trong sạch vô tư không thiên vị chuyển tâm vào trạng thái yêu thương bất tận đến những người đó, tôi ước nguyện:

“Mong cho mọi người được an vui, khoẻ mạnh, không gặp chướng ngại oán thù, được thành công trong công việc thường ngày của họ và họ chuyển đổi để có tâm tánh hiền lương, thường bố thí cho người bất hạnh, bỏ bớt tranh danh tranh lợi, cũng được may mắn gặp chánh Phật pháp như tôi”.

Giữ yên lặng trạng thái tâm Từ trong vài phút đến 5 phút.

Tôi tin tưởng với tác ý này dù tôi không thấy rõ kết quả đến những người được tôi ước nguyện, đối tượng tuy ít mà xác định, nên tin chắc chắn phải có chuyển đổi trong tâm họ. Điều tôi thấy rõ là tâm tôi được an vui tự nhiên.

3.- Từ vô lượng cũng là trạng thái tâm lí phát triển lòng thương yêu rộng lớn đến mọi loài **CHÚNG SANH HỮU TÌNH THÚ VẬT, CHIM CHÓC, CÔN TRÙNG.**

Bình thường khi đi đứng hay làm việc gì tay chân luôn phải từ tốn cẩn thận để tránh được càng nhiều hành động nhanh có thể làm hại đến con vật, côn trùng ở chỗ tay ta nắm vào, hay chân ta đạp lên.

Tác ý những câu có mục đích khởi tâm Từ gợi ý thức cẩn thận trong hành động tay chân. Tập làm gì cũng với ý thức tỉnh giác trong hành động. Khởi sanh lòng thương yêu đến mọi loài.

Thương yêu tất cả mọi loài trên bộ.

Thương yêu đây là những thú rừng hiền lành nhút nhát đang nhớn như gặm cỏ, vừa nghe tiếng động lạ thì đã bốn cẳng phóng nhanh. Kia là đàn khỉ khọt khẹt liếng thoăn chuyền cành, tung tăng giỡn đùa trong tàng lá rậm, trên nhánh dây leo đu đưa. Im lặng rình mò của mèo rừng, cọp beo, sư tử. Thương yêu hình vóc kỳ nhông kỳ đà vẩy gai, kỳ lưng đứng thẳng mang hình dáng của khủng long tiền sử.

Thương yêu loài chim tiếng hót vui bình an chim cu chim sáo hay âm ỉ náo loạn của quạ đen. Thương yêu treo đung đưa lộn ngược đầu của bầy dơi trên cành cây hay trong hang động sau một đêm săn bắt muỗi,

côn trùng hoặc ăn trái cây chín thơm nhẵn ổi...

Thương yêu những côn trùng rả rích tiếng trong đêm dày dưới đám lá khô mục, trên vùng đất ẩm, hay tiếng ve réo rít đầu đố trên cành cây già cây non giữa ban trưa hay lúc trời hừng sáng.

Thương yêu tổ ong; tổ kiến; tổ mối nơi tụ hội bao ngàn, trăm ngàn côn trùng, trọn cuộc sống ngắn ngủi vài tuần trong việc làm chuyên môn, cùng chung mục đích phò trợ con chúa làm sự nghiệp thiêng liêng lưu truyền bảo vệ nòi giống. Thương yêu những côn trùng bé nhỏ sống trong hang, trong đất trong nước, nơi ẩm nơi khô hay trên thân cây trên lá non lá già, đời sống biến đổi qua nhiều trạng thái mà đoạn cuối đời chỉ vài ngày, vài giờ.

Thương yêu đàn bướm cánh vàng, cánh trắng, cánh đen, đốm đỏ xanh nhiều vòng nhiều lớp đẹp mắt bay lượn từng đàn nhớn như quần thảo trên hoa trên lá. Thương yêu loài én bay về báo trước mùa xuân đất trời, loài hải âu sải cánh hướng về đất liền, hải đảo.

Thương yêu bao loài sống trong nước

ngọt sông hồ, khe suối hay nước mặn hồ eo vịnh, đại dương mênh mông sóng vỗ. Thương yêu những đàn cá hàng ngàn, đàn tôm tép vạn triệu, hay đơn độc một mình cá voi, cá mập. Thương yêu các loài thủy tộc sống ở những tầng nước mặt, hay tầng đáy nước sâu năm mười ngàn thước chịu sức nặng ép chục ngàn kí lô, không thấy ánh sáng, suốt đời đen tối dày đặc. Thương yêu bao loài nhuyễn thể mực, sứa, bạch tuột vôi dài, bơi chậm, lững lơ trôi theo thủy lưu hay loài vỏ cứng ba ba, rùa, cua, ốc nghêu, sò hến.

Thương yêu chúng dù chúng có hình hài đẹp đẽ, màu sắc rực rỡ, mùi thơm dễ chịu, to con lớn xác hay chúng có hình hài nhỏ bé dị kì thô xấu kệt cớm ghê tởm, mùi hôi nồng nặc. Đời sống chúng năm này tháng nọ hay chỉ vài phút giây ngắn ngủi phù du.

Thương yêu chúng dù chúng hiền từ, vô hại hay hung dữ dã man kinh khiếp; thương yêu chúng dù chúng nhanh nhẹn vui vẻ liếng thoảng hay lừ đừ biếng nhác.

Thương yêu không đòi hỏi đền đáp thương yêu trả lại.

B.- CHÚNG SANH CỎ CÂY VÀ VÔ TÌNH ĐẤT ĐÁ NƯỚC LỬA

Từ vô lượng cũng là trạng thái tâm lí phát triển lòng thương yêu rộng lớn đến mọi loài chúng sanh vô tình cỏ cây, môi trường, đá đất, hành tinh vũ trụ.

Thương yêu cỏ cây trong dáng vẻ mệnh mỏng bát ngát thảo nguyên bình nguyên trải tận chân trời hay rừng cây cổ thụ bạt ngàn hoặc rêu phong bé tí ti khấp nép trong hốc trong hang trong kẹt trong kẽ hở. Thương yêu cỏ cây trong mùa xuân màu xanh tươi mát, lộng lẫy sắc hương hoa nở, hay ẩm đạm hoang sơ trong nắng nóng hè khô, thu đến lá vàng khô rụng trải rợp khắp nơi, cảnh cây trở cằn sương băng tuyết phủ mùa đông lạnh giá. Thương yêu những cây đơn côi ở đầu núi đá giữa biển khơi hay chênh vênh bên bờ vực thẳm, lặng yên vững vàng trong gió vút mưa tuôn.

Thương yêu từ cục đá nhỏ bên vệ đường trở vờ cô độc đến núi non trùng trùng điệp điệp bạt ngàn. Đồi trọc núi đá chênh vênh trong gió rú mưa gào, sấm nổ chớp giăng hay lặng lẽ trong hơi rừng mây tím phủ chiều hôm.

Thương yêu sa mạc mệnh mỏng cát vàng cát trắng, ngày nóng thiêu đốt trong

nắng chói chang, đêm lạnh giá băng trong sương trong gió; lặng lẽ âm thầm đổi thay trùng đôi, chuyển đổi mở rộng thể hiện sự sống tiến vào làng mạc phố thị.

Thương yêu con đường tráng nhựa rộng rãi thênh thang nối liền thành phố đô thị sầm uất xe cộ tấp nập, đến lối mòn vắng vẻ trong rừng sâu núi thẳm đợi chờ thú hoang di chuyển hàng ngày hàng đêm.

Thương yêu những đám mây trắng, đen bình bông trôi bặt đến mãi chân trời xa xôi đông tây bắc nam hay cuộn cuộn kín bít bầu trời mưa tuôn xối xả.

Thương yêu những cơn gió nhẹ thấm mát muôn loài hay hùng hực nóng lửa thiêu đốt vạn vật cũng như giá buốt cắt da xẻ thịt của gió đông hay cuồng phong bão lốc nhỏ cây bứng gốc phủ chụp không gian cuồng nộ.

Thương yêu nước mát suối sông trong vắt giải khát muôn loài hay đục ngầu phù sa phì nhiêu cho cây cối đồng bằng, mang thức ăn cho thủy tộc. Thương yêu nước biển mặn chát khô dần trong ruộng muối để lại trắng ngần hạt cho người.

Thương yêu đại lục nổi trên bốn bể đại

dương sóng bủa rì rào hay khối đá sừng sững vững đứng trên nước, mặc cho gió rú sóng gào bủa giăng bốn hướng trải trăm ngàn năm.

Thương yêu đại dương xanh thăm nước sâu chở che thủy chủng, bảo vệ cỏ rong; âm thầm bèn bĩ cung cấp nước hơi cho mây trôi, cho mưa rơi, cho dòng nước khe suối sông ngòi, cho ruộng đồng núi đồi, cho dòng ngầm túi nước trong đất sâu.

Thương yêu sóng to sóng nhỏ đại dương vỗ nhẹ bờ cát liếm mòn thềm lục địa. Thương yêu sóng thần phủ chụp đảo cao, đất liền tạo duyên cho người đổi thay tư tưởng để thấy chân tướng vạn vật vô thường.

Thương yêu hành tinh vận chuyển trong không gian bao la mà vẫn xếp mình trong qui luật thái dương hệ, qui luật vũ trụ vận hành triệu triệu tỉ tỉ năm không ngừng không nghỉ bảo vệ trật tự luân hồi chuyển đổi vô minh.

Thương yêu không gian vũ trụ lựa thưa sao lấp lánh hay dày đặc bất động trong Ngân Hà lặng yên kì bí mà rõ ràng chân thật, thương yêu cả sao đời xé toạc màn đêm; sao chổi mòn thân bay xuyên vũ trụ không ẩn ý

không mục đích.

Thương yêu không giới hạn không gian và thời gian.

C.- VÀI SUY TƯ VỀ THỰC TẾ

Những ngày còn nhỏ tôi đi học thường đi trên đường đất nhỏ băng qua cánh đồng lúa thấy hai luống lúa dọc theo đường đi xanh tốt hơn nơi khác, hay những bụi chuối ở chái hiên hay sau lưng nhà, nơi thường có người qua lại thì cây to, bông nhiều nãi, trái lớn hơn các bụi chuối ở xa ngoài. Tôi chỉ biết nhờ gần người mà chúng tốt tươi chứ không biết xa hơn.

Nay hiểu thêm được rằng chính nhờ chúng hấp thu thêm năng lượng của người qua lại như một thức ăn phụ trội tốt lành. Con người lúc nào cũng phóng thích vào không gian những từ trường năng lượng sống chẳng khác gì trường điện từ sanh ra khi có dòng điện chạy qua dây dẫn; khi từ trường năng lượng này phối hợp với ý thức chủ động tinh giác hướng đến thì tác động thành những kết quả rõ ràng hơn.

Cho nên khi ta với tâm Từ trải khắp mười phương phủ trùm vạn loại chúng sanh thì chắc chắn vạn loại chúng sanh sẽ được

thấm đượm từ tâm mà chuyển thay tươi tốt, an vui, hoà ái. Từ tâm càng thanh tịnh, tâm trí càng bình an thanh thản, đối tượng và mục đích nhắm tới của Từ tâm được xác định cụ thể thì tác động của năng lượng Từ tâm càng mạnh, sẽ có kết quả chuyển đổi tốt lành rõ ràng.

Thời Đức Phật chưa có những kiến thức khoa học này nên đức Phật không nói rõ mà chỉ khuyên dạy ta trải tâm Từ và an trú tâm Từ biến mãn mười phương để tu tập và cho biết kết quả mang lại là chúng ta sẽ chứng đắc tri kiến giải thoát. Chắc chắn Từ tâm còn có rất nhiều năng lực phi phạm mà con người hiện nay chưa đủ kiến thức hiểu biết hết.

Trưởng Lão Thông Lạc cho biết từ trường thiện và ác do hành động thân, khẩu, ý của ta tái sinh ngay vào các sanh vật trong môi trường sống này đồng thời có tác động trên môi trường khí hậu thời tiết. Từ trường thiện có kết quả an vui mát mẻ, mưa thuận gió hoà, tâm người tâm vật thương yêu, giảm trừ sát hại chiến tranh; từ trường ác, ngược lại, thời tiết bất thường, bão mưa lũ lụt, chiến tranh, dịch bệnh.

Đây là một ý niệm mới có tính khoa học về nhân quả tái sinh đang được triển khai áp dụng vào đạo đức nhân bản nhân quả.

Cũng vậy, pháp môn Như Lí Tác Ý trong phương pháp tu tập Nguyên Thủy Phật Giáo được Trưởng Lão triển khai áp dụng thành công cho chính công phu tu tập của Người, nay Trưởng Lão đem ra triển khai dạy cho chúng đệ tử và đã có nhiều người thấy được kết quả lợi ích lớn cho họ trong công phu tu tập, đặc biệt trong sự làm chủ bệnh đau, một trong bốn nỗi khổ của đời người. Mà pháp Như Lí Tác Ý lúc đầu chính là dùng ý thức tự kỉ ám thị chứ không là gì khác.

Tập luyện pháp môn Như Lí Tác Ý cho đến khi có được Năng Lực Ý Thức và bằng ý thức điều khiển năng lực này tiến vào khắc phục tham ưu của thân, tâm là một bước tiến sâu và vững mạnh trong công phu tu tập làm chủ sanh tử luân hồi. Người nào thực hành theo lời Thầy dạy, cố gắng siêng năng chuyên cần kiên tâm trì chí thì công phu tu tập sớm được kết quả.

Trong các ngành chữa bệnh bằng năng lượng sinh học như Reiki, Khí công hay

Nhân Điện, người ta dùng Tưởng thức tác động vào hệ năng lượng cơ thể con người nhằm mục đích bồi bổ năng lượng toàn cơ thể hay năng lượng của một cơ quan bộ phận nào bị suy yếu do tác động của nhân gây bệnh (tai nạn, vi trùng, vi khuẩn...), thì cũng chỉ là ứng dụng khả năng Tưởng lực của Tưởng thức vào đời sống. Tuy chưa được quần chúng hiểu biết rõ ràng, tuy chưa được các chính quyền hỗ trợ nghiên cứu (đôi khi còn bị chống đối, ngăn chặn), tuy chưa được các ngành y học cộng tác trong việc săn sóc sức khỏe con người (cũng như ở Tây Âu, ngành châm cứu của y học Trung Quốc trước đây), nhưng vẫn có những nỗ lực cá nhân hay tập thể nghiên cứu và thực hành rút kinh nghiệm đem lợi ích cho đời.

Phật giáo xem đời sống này chỉ tạm bợ, đầy khổ đau nên cần hướng tới sự giải thoát./.



183-(LCK-076B)

*Pháp hành Đức từ tâm (Chơn Thành)



[Trưởng lão]: Bây giờ Thầy Chơn Thành, con đến đọc cái bài của con, nói về cái pháp hành cho mọi người sau khi tu tập, thì chúng ta sẽ viết ***cái pháp hành để mà hành Tứ Vô Lượng Tâm.***

Vừa rồi chúng ta nghe được cái Từ Vô Lượng Tâm. Từ cái tâm phàm phu mà chúng ta thực hiện cái tâm Từ của chúng ta qua cái bài của sư Từ Quang, rất là đầy đủ trong cái vấn đề ở cái tâm Từ, trong cái giai đoạn của phàm phu đến cái giai đoạn cứu cánh cuối cùng của cái tâm Từ thì nó là cái chỗ ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền tức là nó vào chỗ bất động tâm. Thì còn cái giai đoạn cuối cùng này thì hầu hết là những người tu xong thì mới thấy được, còn những người tu chưa xong thì chưa thấy được cái chỗ tâm Từ này.

Lần lượt rồi Thầy sẽ triển khai để chúng ta hiểu dần rồi chúng ta áp dụng vào thực

hành Tứ Vô Lượng Tâm thì chúng ta sẽ cảm nhận được khi ly dục ly ác pháp, do ly dục sanh hỉ lạc thì cái trạng thái của hỉ lạc và cái trạng thái ly dục, ly ác pháp của Từ tâm thì nó cụ thể rõ ràng hơn. Thầy Chân Thành đọc.

[Tu sinh Chân Thành]:

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Con Chân Thành xin đọc bài quán Tứ Vô Lượng Tâm.

Bài quán Tứ Vô Lượng Tâm là gì? Quán để chúng ta xem xét tinh thức ... sự hiện từ trong tâm của mỗi con người chúng ta vô lượng, vô biên. Sự hiện từ ấy nhiều ít không thể so sánh với cái gì được, không thể cân, đong, đo, đếm được. Cái Từ Vô Lượng Tâm ấy chúng ta ban rải, đồng thương, mến thương vô lượng, vô cùng, vô tận đến với tất cả chúng sinh. Từ con người đến con vật và tất cả các loài cỏ cây thảo mộc, hữu tình. Lòng từ không thể thoát tất cả, mà chúng ta tránh vô tình gây đau khổ cho chúng sinh, để đem lại cho chúng sinh những niềm vui chân thật. Cái vui chính do lòng từ đem đến là có một uy lực cỏ cây xanh tốt, chúng ta để hân hoan không kể hết.

Muốn được vậy chúng ta phải quán Từ Vô Lượng Tâm để cho thật thấm nhuần nghĩa chân thật, và hành động như thật. Hàng ngày phải quán xét trên ba thân hành của chúng ta.

A. Thân Hành: Có chân hành và tay hành

B. Khẩu Hành: Có ăn và nói.

C. Ý hành: Có ý thiện, ý ác và ý không thiện không ác.

1. Quán Từ Vô Lượng Tâm nơi thân hành.

a. Chân Hành: Khi đi ta phải quan sát hành động đi, lúc như lý tác ý rải lòng thương yêu của chúng ta đối với chúng sinh. Mọi mọi hành động của chân đi để thực hiện Từ tâm. Ở dưới bàn chân trên mỗi bước đi của chúng ta: *“Trong mỗi bước chân ta đi phải chú ý, không dẫm đạp lên làm chết chóc chúng sanh, dẫm đạp lên làm cỏ cây và thảo mộc bị chết chóc, đau đớn”*, đây là câu tác ý.

Mỗi khi chúng ta đi thỉnh thoảng ta lại nhắc tâm ta như vậy, phải **3.50.** tâm phải cẩn thận, tỉnh thức, không để cho chúng

sinh chết chóc ... để cho ta quán dần triệt để, có quán Từ Vô Lượng Tâm, thì sẽ tốt biết bao cho mình, cho muôn loài, cho chúng sinh, cho các loài cỏ cây, thảo mộc êm đẹp.

Đi: chúng ta dùng ý dẫn tâm để thực hiện Từ tâm ngay mỗi bước đi. Vậy dùng tác ý dẫn tâm như thế nào?

Ý thì có ý căn, còn tâm thì không có tâm căn, vì tâm là quả của ý. Ý là nhân của tâm, ý nghĩ ác tâm sẽ khổ, ý nghĩ thiện tâm được hưởng phước.

Bây giờ các bạn đã phân biệt được ý và tâm, từ đó chúng ta dùng ý dẫn tâm để thực hiện Từ tâm trong mỗi bước đi, đều có Như lý tác ý:

“Dưới bước chân ta đi đều có rất nhiều sinh vật nhỏ bé, và các loài thảo mộc yếu mềm đang sống. Ta phải đi để ý để không làm chết chóc sinh vật, hoặc các loài thảo mộc yếu mềm héo úa”

Có sự tỉnh thức trong từng bước đi phải luôn nhắc tâm như vậy, sau bước chân chúng ta phải nhắc nữa

55.30... hàng ngày trau dồi và tu tập như thế thì tâm của chúng ta mới huân tập

thành thói quen, thương xót sẽ ban rải khắp cùng chúng sinh. Khi Từ tâm đã ban rải thì các loài thảo mộc, ngọn cỏ ta cũng không nở dẫm lên chỗ đó, vì nó héo úa.

Khi ta trau dồi Từ tâm như vậy, thì nếu có người chửi mắng ta cũng không giận. Cho nên cách thức tương tự, cụ thể thực tiễn, tu nhiều có kết quả nhiều, tu ít có kết quả ít, với sự tu tập này khiến cho Từ tâm của ta đều được rộng lớn, bao trùm vạn hữu, thì thế gian này là Tây Phương, Cực lạc khỏi phải tìm kiếm đâu xa, mà ngay trên hành tinh này đều có các loài chúng sinh nhỏ bé đang sinh sống, và các loài cỏ cây **..6.30.**

Đứng: Cho nên chúng ta đứng, nếu không chú ý cẩn thận thì sẽ đứng dẫm chân lên các loài chúng sinh nhỏ bé làm cho chúng chết chóc hoặc đạp lên các loài cỏ cây yếu mềm làm cho chúng héo úa **6.56..** Có thường xuyên tu tập như vậy thì Từ tâm của ta mới thấm nhuần với vạn vật...

Với sự quán Từ Vô Lượng Tâm phải Như lý tác ý thể hiện Từ tâm của mình: *“Dưới chỗ ta đứng có rất nhiều chúng sinh nhỏ bé và các loài thảo mộc yếu mềm ta phải cẩn thận không dẫm lên chúng làm*

cho chúng chết chóc, không dẫm lên các loài thảo mộc cỏ cây yếu mềm làm cho chúng héo úa”.

Có thường xuyên tu tập như vậy thì Từ tâm của ta mới lớn dần với vạn vật, muôn hướng.

Quý vị quán Từ Vô Lượng Tâm, quý vị phải tự nhắc tâm mình cho thật thắm nhuần, chỉ cần sơ xuất một tí chút thôi là làm đau khổ và chết chóc cho chúng sinh, phải xem xét kỹ lưỡng mới đi, không có các loài chúng sinh, bằng câu Như Lý tác ý: *“Ta nhất định không được đi, chưa xem xét kỹ lưỡng trên đường xem có chúng sinh hay không có chúng sinh để tránh làm cho cho chúng chết, hoặc đau khổ.”*

Nằm: Khi nằm mà muốn trở mình thì cũng phải tỉnh thức rồi mới trở mình, nếu không sẽ có các chúng sinh ở dưới lưng ta có thể nằm, bởi vậy khi trở mình cũng phải lưu ý nhắc tâm thực hiện cho được pháp quán Từ Vô Lượng Tâm. Muốn thực hiện được pháp quán Từ Vô Lượng Tâm cho có kết quả thắm nhuần vô lượng, vô biên thì hàng ngày phải siêng năng **8:33** tinh cần và tinh tấn.

Ngồi: Khi ngồi ta phải Như lý tác ý như

vậy, ta phải xem xét kỹ lưỡng chỗ định ngồi xem không có chúng sinh mới được ngồi để tránh khi ngồi lắc qua, lắc lại làm đau khổ và chết chóc chúng sinh.

Quán Từ Vô Lượng Tâm còn phải phòng hộ sáu căn, thể hiện oai nghi tế hạnh của tu sĩ chân tu, khi ngồi không được lắc lư, khua chân, múa tay, mắt luôn nhìn xuống để tránh gây đau khổ chết chóc cho chúng sinh. Trau dồi hành động ngồi tức là tỉnh thức để tránh gây ra đau khổ chết chóc cho chúng sinh, khiến ta càng ngày càng tăng thêm tình thương, đối với chúng sinh có sức tỉnh thức cao, có Từ tâm rộng lớn để mới diệt trừ được ngũ triền cái và tham, sân, si.

Nói thì dễ mà thực hành được thì khó vô cùng cũng không đơn giản, mà chính chúng ta phải bền chí, siêng năng tu hành mới thực hiện được. Mình nói thương chúng sinh nhưng thực tế là mình thương mình chứ chưa thương ai hết.

Như các buổi sáng hằng ngày chúng ta thường lao tác, quét dọn lá cây xung quanh Tổ đường, trong tu viện và các lối đi. Trong toàn tu viện một đàn muỗi bay vo ve, nó theo

chân ta con đậu vào đầu, vào cổ nó đốt làm chúng ta ta khiến ta ngứa ngáy khó chịu. Hàng ngày bay vo ve quanh ta **10:29** qua đây có thể làm như một ... biết đâu trong số ấy có nhiều con phải mất mạng, ...

Từ đây chúng ta thấy, tu sinh đang học lớp Chánh kiến người ta làm bài quán Từ Vô Lượng Tâm, mà không hướng Từ tâm của mình vào sự thương yêu tất cả chúng sinh thì thiết nghĩ việc học bài của tu sinh, mà chỉ làm cho có hình thức, con đường giải thoát chẳng còn, xa lắm, học Từ tâm mà còn đây ác tâm thì có nghĩa lý gì. Oai nghi của một tu sĩ không có, **11.15...**

b. Tay hành: Người tu hành quán Từ Vô Lượng Tâm trong mọi hành động cảm, nắm. Có một việc gì ta cũng phải nhẹ nhàng ý tứ, từ tốn, cẩn thận để xem đồ vật đấy có thể có chúng sinh, nếu ta không ý tứ, từ tốn, cẩn thận mà ta làm mạnh tay có thể chết chóc chúng sinh.

Để thực hiện ý tứ cẩn thận, kỹ lưỡng như vậy, là phải rèn luyện tinh thức cho mình trau dồi Từ Vô Lượng Tâm chứ không phải **12.00...** Muốn trau dồi Từ Vô Lượng Tâm trong các hành động đưa tay ta phải

Như lý tác ý thường xuyên mỗi khi làm một việc gì để không vô tình làm đau khổ và chết chóc chúng sinh.

Thí dụ khi ta giặt y áo ta phải nhắc tâm: *“Phải xem xét cẩn thận trên y áo có chúng sinh không? Nếu không có thì ta mới giặt”*.

Khi tinh tấn, siêng năng tu tập tức là ta phải hàng ngày cảnh giác 12:35 ta mới thật sự thương yêu chúng sinh vì chúng sinh đang .. ta thương yêu và sẽ bao bọc chúng.

Hàng ngày ta phải cảnh giác để cho chúng sinh an vui, không làm đau khổ và chết chóc chúng sinh là ta trau dồi lòng từ. Nếu chỉ nghĩ mà không trau dồi Từ tâm, đó là chúng ta học mà không hành, đánh trống bỏ dùi mà thôi. Muốn cho Từ tâm vô lượng, vô biên phủ trùm vạn hữu thì ta phải trau dồi hàng ngày, quán xét tinh tấn, để cho tâm chúng ta thấy như thật, biết như thật sự từ bi xuất hiện từ đáy lòng ta, đến với muôn loài, muôn vật và muôn sự việc.

Ngày 21 tháng 1 năm 2006, 13:32 một số cây điều trong tu viện Chân Như năm qua đã bị chết khô, một cơn gió thổi một cây đã mục liền đổ xuống, chấn hết lối đi, chúng tôi đang tu, nhìn thấy thế mới xả nghĩ để ra

kéo vô, để chẵn trên lối đi, để biết đâu cây mục có thể đề lên chúng sinh đang ngụ trên những cái **13:55...** Chúng tôi liền nghỉ đứng dậy đứng ra kéo cây đổ đó. Cùng ngay lúc đó có một thiên sinh đi đến, tôi nghĩ là thiên sinh này đã nhanh chân hơn chúng tôi, chắc chắn là thiên sinh này sẽ kéo cây đổ này để dọn lối cho mình đi, để cứu các chúng sinh đang bị cây đổ đề lên **14:22..** nhìn thấy cây đổ, nhưng thân nhiên đi qua cây đổ coi như không có vấn đề gì! Chúng tôi liền chạy sang kéo cây đổ vào vườn để dọn lối đi, và để nếu có chúng sinh thì chúng tôi nhất định sẽ cứu.

Qua sự việc trên chúng tôi thấy mọi tu sinh về tu viện đang được học lớp Chánh kiến, và trau dồi Từ Vô Lượng Tâm, mà thấy sự việc diễn ra ngay trước mắt của mình mà nở lòng nào bước đi, không chịu quan tâm đến chúng ở trên đường, sẽ làm cho những ai đi qua đều phải cảnh giác. Nhất là rất nhiều chúng sinh đang bị cây đề, đang kêu khóc thảm thiết dưới đó. Vậy tu sinh này đến đây, đến tu viện tu cái gì đây khi cái tâm chỉ được sống **15:16** Sống trong ... cộng đồng giải thoát con người lên tất cả chúng sinh **15:21...** đem lại hạnh phúc cho nhau.

Nếu con người không được học, không được trau dồi Từ Vô Lượng Tâm thì các loài chúng sinh ... cho con người sẽ bị đánh đập, bị giết chết hết.

Ví dụ khi ta đang ngồi thế này, nhiếp tâm và an trú tâm, đến khi dừng nghỉ thì phải nhìn xuống ngay chỗ ta ngồi... chúng ta nhìn thấy chúng trườn, bò, nhìn thấy chúng **16:15** mà mấy con muỗi này nó đốt khiến cho chúng ta một chút luyên tiếc. Nếu không có Từ tâm thì chắc chúng ta sẽ giết chúng chết hết, nhưng vì có Từ tâm nên ta coi như không có gì xảy ra cả. Đây là lòng từ của ta lưu xuất.

Qua một tiếng xong, nằm nghỉ để bước vào thời tu buổi tối, chợt nghe một tiếng cạch thoát ra từ vách, thì ra là một bãi nước tiểu của con nhái bén.**16:30** ... chúng tôi nhìn con nhái bén mồm đang ngậm một con châu chấu nhai, nuốt. Nếu không có Từ tâm thì đã đập cho nó một đập **..16:42**

Trên đường đi khát thực, sau khi khát thực xong, sửa y thương cho ngay ngắn để trở về chợt bị con gì cắn cho rất đau nhưng ráng chịu, không thể cởi y thương ra xem được, đành đi nhanh về thất, vừa cởi y

thượng chưa cởi khỏi người, lại bị châm một lần thứ hai đau điếng, hai lần châm trích đau, **17:16** đến khi xem thì một con rết to bằng chiếc đũa đang bám vào y thượng. Nhìn thấy chúng trong tâm khởi lên giết hại, đồng thời mình cũng lại nói với Từ, đau rồi sẽ khỏi, thế là chúng tôi thả nó ra. Nó liền lao nhanh vào bụi cỏ và biến mất, còn chúng tôi có Như lý tác ý bốn ...**17.35**

2. Quán Từ Vô Lượng Tâm nơi khẩu hành.

a. Khi ăn, uống, nhai, nuốt phải hết sức cẩn thận trong khi ăn uống kéo nhai, nuốt chúng sinh. Thí dụ khi ta ăn một cái bánh, phải xem xét kỹ lưỡng xem có kiến ở đó hay không? Nếu có kiến thì chúng ta phải dùng que đưa chúng ra khỏi rồi mới ăn. Nếu vội vã ăn thì chúng ta đã ăn nuốt luôn cả chúng. Khi uống chúng ta cầm ly nước cũng phải xem xét kỹ lưỡng rồi mới uống, nếu không con kiến chúng cũng tìm mồi trên miệng ly, cũng đi tìm nước uống, nếu ta không xem xét kỹ thì chúng ta cũng uống luôn cả chúng.

Trước khi thọ thực chúng ta đều phải xem xét để ý kỹ lưỡng các món ăn xem có

chúng sinh không, nếu có chúng ta phải bỏ chúng ra. Nếu không xem xét kỹ lưỡng có khi chúng ta nhai nuốt luôn cả chúng. Thường xuyên trước mỗi bữa ăn chúng ta phải luôn luôn tác ý, phải hết sức cẩn trọng, tỉ mỉ khi ăn, uống, nhai, nuốt, để không làm đau khổ sự chết chóc của chúng sinh.

b. Khi nói: Hầu hết chúng ta học Từ Vô Lượng Tâm nhưng chưa biết trau dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy tiện, khi thưa hỏi thì thưa hỏi những gì mà trong khi mình tu tập, để thông suốt để trên con đường mình tu tập thì ngày một đi sâu hơn, vào ngõ giải thoát. Đàng này chúng ta thưa hỏi nhiều khi nó thuộc phạm trù của các pháp thế gian, không giúp gì con đường tu giải thoát của đạo Phật, làm mất nhiều thì giờ quý báu của Thầy Tổ Thông Lạc.

Khi nói ra chúng ta không suy nghĩ chín chắn, không hề nghĩ đến hiệu quả của câu hỏi. Cho nên tục ngữ có câu “sẩy chân gượng lại còn vừa, sẩy miệng còn biết đá đưa đường nào?”. Cho nên thiết nghĩ chúng ta nói thì phải thận trọng mỗi lời nói của mình, chính do miệng lưỡi nói ra phải mà kẻ sân người hận, người khổ; chính do miệng lưỡi

nói ra mà bạn bè sân hận, chia lìa; chính do miệng lưỡi nói ra mà **..20.08**; chính do miệng lưỡi nói ra mà để ghen tị, **..20.15**; chính do miệng lưỡi nói ra mà **...**; chính do miệng lưỡi nói ra mà **20:21**.

Cho nên các bạn có biết chăng, chính vì lời nói thiếu suy nghĩ, có nói không, không nói có, ưa nói về **...20.40**, ưa nói về..., ưa nói về... ghen ghét, ích kỷ, độc địa, nhỏ nhen, ích kỷ hẹp hòi, không biết tự ngã mình cầu thị, để dẫn đến những hậu quả vô cùng đáng tiếc, những hậu quả vô cùng tai hại bắt nguồn từ **..21:03** không nghe lời Thầy Tổ dạy, Thầy dạy một đàng, làm một nẻo. Những ai là những người tu lâu ... ưa nói chuyện. **21.25...**

Muốn trau dồi Từ Vô Lượng Tâm cho thấm nhuần hàng ngày chúng ta phải Như Lý Tác Ý:

1. Từ nay ta phải im miệng, sống trong trầm lặng không được nhiều chuyện lảm mồm chuyện của thế tục.

2. Ta không nói thì thôi, mà hễ nói ra thì phải làm vui lòng mọi người.

3 . Nói ra làm vui lòng người là ta

thương người.

4. *Làm người ta phải thương người, lấy sự đau khổ của người chính là sự đau khổ của ta.*

3 - Quán Từ Vô Lượng Tâm nơi ý hành.

“Ý dẫn đầu các pháp

Ý làm chủ, ý tạo,

Nếu với ý ô nhiễm

Nói lên hay hành động,

Khổ não bước theo sau

Như xe, theo vật kéo”. - kinh Pháp cú

Muốn trau dồi Từ Vô Lượng Tâm nơi ý hành chúng ta phải hiểu ý nghĩa như thật. Thân của chúng ta, của chúng sinh, của ... đều đồng đồng một thể, đều bệnh tật, đều đói khát, đều ốm đau, đều tham, đều sân, đều si. **22:50...** như thấy chúng sinh vui thì ta cũng vui theo, khi chúng sinh buồn thì ta tìm cách an ủi, vỗ về làm cho chúng sinh hết buồn. Khi thấy chúng sinh ...ta tìm cách giúp đỡ...; khi thấy chúng sinh bị tai nạn ta phải tìm cách chữa trị cho chúng, không để chúng chết chóc đau thương. Khi thấy chúng

sinh đôi khổ ta tạo điều kiện cho chúng được ăn uống. Có sự tư duy quán xét như vậy khiến cho Từ tâm của chúng ta đã hiểu như vậy, biết như vậy để tránh ...

Cho nên bài kệ “ý dẫn đầu các pháp” mà đức Thế Tôn người đã truyền dạy cho chúng ta, đó cũng là cơ hội đến với chúng ta, ai quán Từ Vô Lượng Tâm nơi ý hành cần phải **.24.04..** trên con đường tu giải thoát của mình.

1. Đặc tướng của quán Từ Vô Lượng Tâm là gì? Đặc tướng của Từ Vô Lượng tâm được xem xét sự hiền từ của một con người, sau hạnh phúc của loài vật

2. Đặc tính của quán Từ Vô Lượng Tâm là gì? Đặc tính của quán Từ Vô Lượng tâm là xem xét kỹ lưỡng của một con người từ thân, khẩu, ý đem lại **24.30...** cho tất cả mọi loài vật.

3. Đường đi của Từ Vô Lượng Tâm là gì? Đường đi của Từ Vô Lượng tâm là sự suy nghĩ, hành động từ ngay nơi bản thân của mình trên ba nơi thân, khẩu, ý. Có chân hành, tay hành, đi, đứng, nằm, ngồi, cầm, nắm hoặc ...

Khi đi đứng tu sĩ đệ tử của Đức Thế Tôn phải thể hiện được oai nghi, tế hạnh của một bậc chân tu, không được hấp tấp vội vàng, không được nhìn ngó đông, ngó tây, không được nhìn ngang, liếc dọc, mắt đẩy lên, đẩy xuống để nhòm ngó số đông, không nhìn xuống dưới chân để luôn luôn tránh dẫm đạp lên chúng sinh, làm cho chúng sinh đau khổ chết chóc. Kể cả dẫm đạp lên làm cho cỏ cây chết ...

Khi đi, đứng phải xem xét kỹ lưỡng nơi mình đi, đứng có chúng sinh hay không rồi mình mới đứng. Khi nằm trước tiên mình phải quan sát thật trọng nơi mình định nằm có chúng sinh không? Nếu không có mới được nằm. Khi nằm phải nằm theo tư thế kiết tường để giữ gìn oai nghi tế hạnh của một người chân tu tránh xoay qua lại làm đau khổ và chết chóc chúng sinh thì đó là sự thể hiện lòng từ của mình đối với muôn loài.

Trước khi ngồi phải xem xét kỹ lưỡng để cẩn thận xem nơi mình định ngồi có chúng sinh hay không, nếu không ta mới ngồi.

Về Tay hành: Khi cầm, nắm, hái, lượm hoặc co tay, duỗi tay, làm gì cũng phải từ tốn, cẩn thận, kỹ lưỡng để tránh vô tình làm

đau khổ và chết chóc chúng sinh.

Về Khẩu hành: Khi ăn, uống, nhai nuốt phải ý tứ cẩn thận, phải xem xét kỹ lưỡng tỉ mỉ trên từng món ăn, đồ uống xem có chúng sinh trên đó không? Nếu có thì phải gỡ chúng ra rồi mới ăn, uống, nhai, nuốt. Ăn uống phải từ tốn, không nên ăn uống hấp tấp, vội vàng để thể hiện Từ tâm đối với các .. mà còn có ý nghĩa của việc ăn uống , từ quán xét, tư duy để không làm **27.10..**

Khi nói: phải suy nghĩ kỹ lưỡng, tư duy cho kỹ lưỡng rồi hãy nói, không nói thì thôi, hễ nói ra phải nói lời ái ngữ, lời đẹp tai người nghe, không được nói dối, không được nói lời hai lưỡi, không được nói thù dật, không được nói lời hung ác, không được nói lời ly gián.

Về ý hành: Đối với bản thân là người tu sĩ bản thân phải luôn luôn, ý nghĩ phải là ý nghĩ thiện, không được nảy ra những ý nghĩ ác, vì nảy ra những ý nghĩ ác sẽ dẫn đến những hành động ác.

Ví dụ khi ta tu hành, ta nghĩ phải đi đến thất A để hỏi vài việc, thì việc đi đến thất A là phá hạnh độ cư làm cả mình và người đều không tu được. Cho nên ý hành

rất quan trọng trong khi chúng ta tư duy kỹ lưỡng, để suy nghĩ, tư duy nhiều được nhắc đi, nhắc lại thì sự tư duy, suy tư ấy trở nên thấm nhuần được ... thành nền tảng vững chắc. Đối với sự quán Từ Vô Lượng Tâm, **28:31...** không gặp khó khăn gì.

Một khi bản thân mình đã thấm nhuần, quán Từ Vô Lượng Tâm trên ba nơi thân, khẩu, ý một cách thấy như thật, biết như thật và hành động như thật thì sự Từ tâm ấy sẽ biến thành hành động cụ thể. Lòng từ ấy đến với mọi người, đến với mọi động vật, đến với mọi cỏ cây thảo mộc, đến với núi sông, đất, đá, đến với biển cả, bầu trời bao la bát ngát.

4. Chuyển hướng của quán Từ Vô Lượng Tâm là gì?

Muốn chuyển hướng của quán Từ Vô Lượng Tâm cho thấm nhuần một cách triệt để, thì ngoài các pháp của Đức Thế Tôn, không có các pháp của bất kỳ Tôn giáo nào hay của học giả triết gia nào trên hành tinh này giúp cho chúng ta chuyển hóa được quán Từ Vô Lượng Tâm.

Ngoài ra, có giáo pháp Đức Thế Tôn có sự chỉ dạy đầy ân tình của Thầy Tổ Thông

Lạc mà chúng ta không tu hành, hoặc tu hành sai ngoài chỉ dạy của Thầy Tổ thì sự thành tựu **29.50...** sự Từ tâm ấy chẳng có kết quả. Ví như đói mà người ta không ăn, mà nhờ người khác ăn hộ thì phỏng chừng ta có hết đói không?

5. Rèn luyện của quán Từ Vô Lượng Tâm là gì?

Các pháp duyên sinh hội đủ nhân duyên với các điều kiện với sự nhiệt tâm, tinh cần, siêng năng ngày đêm không mỏi mệt, không phóng dật thì sự thành tựu lòng Từ tâm Vô Lượng **30.15....**

6. Duyên tan của quán Từ Vô Lượng Tâm là gì?

Các pháp tự diệt, ... không đủ nhân duyên các điều thiện, ý nghĩ thiện, tinh cần, siêng năng, tinh tấn tức là ta thiếu các yếu tố, thiếu các điều kiện nên hết duyên, nên duyên tan.

Áp dụng vào đời sống, chúng ta vẫn biết trong cơ thể của chúng ta có ba nơi dẫn đi tái sinh luân hồi đó là thân, khẩu, ý để rồi rồi thành tựu được **30:52...** Trong ba thân, khẩu, ý thì có thể nói là tâm tánh bậc nhất

nên ý có thể tâm tâm tánh bậc nhất. Cho nên Đức Phật, Người đã dạy trong kinh pháp cú “Ý dẫn đầu mọi pháp”. Vậy ý dẫn **31.14....** từ sự tư duy của ý, sinh ra hành động của nói, hành động của làm.

Hầu hết học Từ tâm Vô Lượng nhưng chưa biết trau dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy thích, cho nên khi chúng ta không suy nghĩ chín chắn, không nghĩ đến hậu quả của nó.

Chính miệng lưỡi nói ra mà cả con người đều khổ; chính miệng lưỡi nói ra mà bạn bè xa lánh chia lìa; chính miệng lưỡi nói ra mà ...; chính do miệng lưỡi nói ra mà ... trở nên bi lụy; chính do miệng lưỡi nói ra mà **32.00...** làm cho tình cảm không còn; chính do miệng lưỡi nói ra ...; chính do miệng lưỡi nói ra mà làm cho trở nên vô cùng khó khăn, những ai là người gây nên ... người đó chịu người khác ... kết phe nhóm, kết bè đảng tập trung nói chuyện nói ngời thiên.

Quán thế ấy để thấy rằng một cách sâu sắc vững chắc, kiên cố Từ tâm Vô Lượng biết như thật, thấy như thật, và hành động như thật để cho Từ tâm Vô Lượng ấy được

biển mẫn khắp cùng, phủ trùm Từ Tâm Vô Lượng, vô biên đến với mọi người, đến với mọi động vật, đến với mọi cây cỏ thảo mộc, đến với núi sông, đến với đất, đá, đến với biển cả, và bầu trời bao la bát ngát. Chúng ta hãy siêng năng, tinh tấn trau dồi Từ Vô Lượng Tâm ngày đêm không mỏi mệt.



184-(LCK-076C)

- *Tứ Vô Lượng Tâm
- * Phân lớp
- * Vấn đạo muội lược tham sân si
- * Định vô sắc



[Trưởng lão]: Trong cái bài Tứ Vô Lượng Tâm, các con lưu ý nó có hay lộn cái Bi tâm trong đó. Cái bài này nó ít, nó không có nhiều, nhưng mà nó không có lộn với cái Bi tâm. Cho nên tiếp tục mà viết cái bài Bi tâm thì mấy con tránh làm sao đừng có lộn với Từ tâm, chứ không nó lộn. Từ tâm với Bi tâm nó hay lộn xộn lắm, cho nên Thầy nhắc nhở đó.

Cái Từ tâm là cái sự phòng ngừa, mà cái Bi tâm là cái đối tượng có sự đau khổ. Thì nó gọi là Bi tâm. Cho nên vì vậy mà trước cái cảnh đau khổ của người khác mà nói Từ tâm, thì không được, mà đó là Bi tâm. Cho nên cái Bi tâm nó phải rõ ràng, còn cái Từ tâm rõ ràng.

Sắp sửa tới đây thì mấy con sẽ viết cái

Đức Bi tâm, rồi mới tới Hỷ tâm, Xả tâm, Đức Bi tâm. Rồi tuần sau, thì mấy con sẽ làm cái bài Đức Bi tâm, còn có mấy pháp nữa là chúng ta bước qua cái giai đoạn thực hành.

Giai đoạn thực hành nó không phải khó đâu, nhưng mà mình phải trọn vẹn được cái tri kiến giải thoát, phải hiểu biết bốn cái tâm Tỳ, Bi, Hỷ, Xả cho nó cụ thể rõ ràng và áp dụng nó đi từng bước.

Và đồng thời bắt đầu qua thực hành thì Thầy chia lớp, những người già thì phải tu theo người già, mà người trẻ tu theo người trẻ. Cái thời gian của nó, cái người mà còn sức khỏe đó, thì họ sẽ tu theo cái thời gian của người sức khỏe, để mà chúng ta áp dụng chứ không khéo người già như người trẻ tu chung, thì người trẻ bị chặn lại, mà người già thì cái sức yếu đuối không có thể theo với cái người trẻ, cho nên cái thời gian của họ phải tu nhiều hơn. Cái người già thì phải tu ít hơn. Và cái người bệnh thì phải được sắp xếp ra.

Ở trong cái lớp này có người nào mà có bệnh thì phải được trị bệnh hẳn hoi hoàn toàn. Vì có năm điều khó mà Đức Phật đã xác định, bệnh là một điều khó tu, cho nên

Thân có bệnh, thì phải đưa ra khỏi hai cái nhóm này, để cái người đó được trị bệnh. Một là trị bằng thuốc, vì không đủ đạo lực, không đủ ý thức lực phải trị bằng thuốc. Người có đủ đạo lực, ý thức lực thì người đó sẽ trị bằng pháp. Nhưng vẫn phải trị cho hết bệnh rồi mới tu.

Như ở bên nam mà chúng ta thấy như Thầy Phước Tôn, Thầy bị bệnh như vậy thì Thầy không thể nào mà theo kịp chúng mà tu. Do đó buộc Thầy phải trị cho hết bệnh rồi mới vào tu. Cho nên ở đây chia làm ba lớp, lớp bệnh dù là một người, hai người cái lớp bệnh cũng phải được trị cho hết bệnh, cái lớp bệnh phải rời ra khỏi cái lớp tu.

Còn bây giờ cái người già, yếu, và cái người mà trẻ tuổi mà thấy yếu đuối thì cũng được tu theo cái người già chứ không thể mà theo cái người trẻ mà khỏe mạnh. Nó chia vào từng cái lớp như vậy mới có thể hướng dẫn vào thực hành. Bởi vì cái người mà còn sức khỏe, mạnh khỏe thì người ta tu, giờ giấc người ta phải nhiều hơn. Người ta áp dụng nhiều hơn, cái sức người ta chịu đựng nhiều hơn. Người ta vượt qua những cái khó khăn, còn cái người già thì phải tu theo cái thời gian, cho cái sức tuổi già, thì cũng áp

dụng vào những cái phương pháp tu tập.

Cho nên bắt đầu khi mà học hết tới cái Xả tâm Vô Lượng xong rồi thì bắt đầu chia lớp hết. Không có còn mà tu tập chung chung như thế này nữa. Thì Thầy sẽ cho, cho những cái lớp chia ra làm ba cái lớp dạy. Cái lớp người bệnh thí dụ như Thầy sẽ cho vào cái ngày thứ hai. Rồi cái lớp cái người già đó, Thầy sẽ cho vào ngày thứ ba. Và cái lớp người trẻ mà không bệnh, thì sẽ cho vào ngày thứ tư. Một tuần lễ chúng ta có những cái ngày, giờ tu tập riêng biệt, và đồng thời Thầy theo dõi từng chút.

*Thí dụ như bây giờ đang ngồi tu Tứ Niệm Xứ, có **một niệm khởi ra**. Bất kỳ một người nào có một niệm khởi ra, thì ngay đó Thầy đang theo dõi cái niệm đó, Thầy xin Thầy đến trình Thầy ngay đó. Bây giờ con có một niệm, trình bày cho Thầy cái niệm đó, con xin để tu Định vô lậu, thì ngày đó con, thì ngay đó con rời khỏi đây về, viết một cái bài để mà phá cái niệm đó cho Thầy chứ không phải ngồi đây tu tiếp tục Tứ Niệm Xứ nữa, mà về phòng mà liên tục khác.*

Còn người nào mà được an trú mà

*không có niệm thì cứ ngồi đây Thầy tiếp tục ngồi đây Thầy tiếp tục Thầy điều tra. Thầy kiểm tra những cái tu tập đó. Còn người nào mà có niệm, hoặc là **hôm trăm** ngay liền là xin Thầy cho con được trở về thất, con sẽ dùng cái phương pháp gì đó mà Thầy dạy, phải phá. Tức là dùng pháp Thân Hành Niệm, về thất ngay liền tu chứ không được ngồi đây mà tu.*

Bắt đầu áp dụng thực sự, để cho mình chiến đấu thực sự chứ không phải là. Bây giờ tôi bị một cái niệm đó, tôi không ngồi đây tu nữa. Rời khỏi cái vị trí của cái lớp đang học này, về thất mà thực hiện. Sau đó thì tới cái buổi học mà đem nộp cái bài đó cho Thầy, Thầy phá cái niệm đó đi, đó là cách thức áp dụng. Và đồng thời Thầy sẽ cho những cái niệm, Thầy sẽ cho những cái niệm, cái niệm đó sẽ đến với mấy con. **Thầy cho cái niệm, trong một tuần lễ Thầy cho một cái niệm, hoặc hai cái niệm, để về thực hiện cái tri kiến giải thoát của mình, phá vỡ những cái niệm đó, bằng cái quán xét, tư duy của mình, viết thành bài.** Đó là cách thức áp dụng tu tập để bảo vệ cái chân lý, để hộ trì cái chân lý, tức là cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự mình

phải được kéo dài. Đó là trong cái thời gian mà tu tập tới thì chúng ta vừa áp dụng cái phương pháp học của chúng ta vào cái sự tu tập của trên Tứ Niệm Xứ. Cho nên được phân chia vào những cái lớp như vậy.

Còn người bệnh, còn cái lớp bệnh thì không được tu như vậy. Nghĩa là bây giờ có người đó bệnh nhức đầu thì phải dùng cái pháp nhức đầu, Thầy theo dõi từng chút trong cái buổi Thầy hướng dẫn, thì cách thức làm đúng cách, dùng tay hoặc dùng hơi thở hoặc dùng bước đi. Tất cả những cái này để luôn luôn đẩy bệnh chứ không có tu pháp nào khác hơn hết. Thầy cho phải ngồi đây hai giờ là hai giờ, ba giờ là ba giờ, tiếp tục đẩy lui cái bệnh mà nếu mà Thầy cho thức suốt đêm để đẩy lui bệnh, thì phải thức suốt đêm đẩy lui bệnh.

Nghĩa là chết mặc chết, một là chết, hai là sống. Nếu mà cái bệnh đó không đủ ý thức lực, thì Thầy sẽ cho Bác sĩ đến đây khám bệnh, hoặc là cho đi Thành phố, đến để có những cái máy móc của y khoa hiện giờ để họ khám nghiệm coi cái bệnh như thế nào để trị thuốc cho nó hẳn hoi hoàn toàn, chừng nào mạnh mới về đây.

Đó là cách thức hiện giờ chúng ta phải có cái sự tu tập như vậy mới đạt được. Chứ còn không khéo thì tu chung chung không bao giờ có kết quả. Buộc lòng chúng ta phải tu cho đạt được. Nghĩa là phải có đủ Tứ Thần Túc, có đủ Tam Minh, rồi chừng đó chúng ta sẽ thay Thầy làm công việc kế tiếp nối Thầy.

Còn các bác lớn tuổi, thì nếu mà Thầy thấy không có đủ sức mà đi đến Tứ Thần Túc, thì Thầy sẽ dạy cách thức để Tĩnh chỉ được hơi thở. Làm chủ được hơi thở khi mà cái bệnh ngặt nghèo nó sắp sửa chết, thì lúc bấy giờ nó có thể nằm liệt giường, liệt chiếu hoặc là những cái bệnh mà chân căng yếu đuối không đi được mà nằm đó, từ cái ăn, uống, ỉa, đái một chỗ, thì sử dụng cái hơi thở của mình tịnh chỉ ra đi, chứ không có gì hết.

Thầy sẽ dạy cái phương pháp để chúng ta làm chủ được hơi thở, nhưng chúng ta chưa đủ Tứ Thần Túc. Nhưng mà ***chúng ta có thể dùng Ý thức lực chúng ta để làm cho cái hơi thở chúng ta tịnh chỉ,*** ngưng lại và sống ở trong cái trạng thái yên ổn của sự tịnh chỉ hơi thở, chứ không phải là một cách là đau đớn trước khi mà chúng

ta ngưng hơi thở mà chúng ta đau đớn khổ sở. Mà trước khi mà chúng ta ngưng hơi thở thì chúng ta cảm nhận được một cái sự an lạc rất lớn, tâm luôn luôn lúc nào cũng thanh thản, bất động. Do đó thầy sẽ hướng dẫn cách thức để tịnh chỉ hơi thở cho những người chưa đủ sức đi đến cuối cùng thực hiện Tam Minh.

Còn tuổi trẻ, có đủ sức lực thì phải tu tập từng bước một, để thực hiện đủ Tứ Thần Túc, thực hiện Tam Minh. Nghĩa là những người tuổi trẻ thì Thầy hướng dẫn tận nơi, tận chốn là phải đi đến cuối cùng như vậy mới gọi là chứng quả A la hán. Chữ không phải là nói quả A la hán là nói sông sông đâu, không phải đâu. Phải hẳn hoi đàng hoàng mới gọi là quả A la hán, cho nên ở đây sự hướng dẫn của Thầy cụ thể rõ ràng mà phải tu tập đúng không được tu sai.

Và sự phân lớp như vậy Thầy rất là cực khổ, vì nhiều lớp thì Thầy phải cực nhiều, còn chung chung mà Thầy dạy như thế này thì sướng hơn. Nhưng mà Thầy muốn đào tạo chứ không phải là Thầy muốn dạy chung chung, Thầy muốn đào tạo cho thành tựu, cho nên những người mà tuổi trẻ, có sức khỏe thì chuẩn bị tu tập cho đúng cách chứ

không được mà tu sai.

Bây giờ thì còn lại cái thời gian thì chúng ta muốn hỏi thưa cái điều gì đó thì các Thầy cứ hỏi, các bác, các cụ cứ hỏi để Thầy có điều kiện sẽ trả lời. Ở đây Minh Nhân xin Thầy cho photo cái tài liệu của Sư Từ Quang, và của Thầy Chân Thành. Thầy sẽ nhận hai cái này Thầy sẽ photo. Một chút xíu con ở lại để gặp Thầy riêng con. Còn có ai hỏi Thầy gì thêm không mấy con? Con hỏi gì thêm không?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, hôm qua con của con nó gởi lên cho con cái quà. Con định nhường lại để biếu Thầy và Cô để dùng cái thảo của con.

[Trưởng lão]: Được rồi con, để Thầy xin gởi Út để chia cho tất cả quý Thầy ở đây.

[Tu sinh]: Cái thơ này con tính gởi về gia đình mà nhờ Thầy kiểm duyệt dùm con.

[Trưởng lão]: Được rồi con, để Thầy duyệt rồi Thầy sẽ cho gửi, không có sao, con yên tâm đi. Còn riêng bác Phước thì sau khi học xong rồi đó, bác hãy về giải quyết một chút ít, rồi sau này mới lên tu tập tiếp tục cho nó xong trong ba cái ngày tết này, rồi Thầy chấp nhận rồi.

Bây giờ câu hỏi một của Chân Niệm.

Hỏi: Tại sao đã có trường hợp an trú trong tưởng để quét lậu hoặc sau khi chết, mà lại còn trường hợp Thất Lai, tái sanh trở lại bấy lần; và Nhất lai trở lại một lần trong đời để chứng đạo.

[Trưởng lão]: Nghĩa là bây giờ các con sẽ làm muội lược đi, mình tu tập là mình làm muội lược cái tham, sân, si. Muội lược năm hạ phần kiết sử. Mình muội lược là giảm bớt, làm giảm bớt thì nó không còn tương ứng với chúng sanh. Mà không còn tương ứng với chúng sanh thì nó sẽ ở trong, khi mà người ta chết rồi, mà Đức Phật ở trong kinh nói, ở trong cái cõi Trời chứ không phải ở trong cái trạng thái của nó, chứ không có cõi Trời nào hết. Mà ở trong cái trạng thái, cái trạng thái đó cho đến khi nó trở lại, nó tương ứng với chúng sanh thì nó lại tiếp tục, chứ không phải Nhất Lai, rồi mình lại một đời, hoặc là Thất Lai là bấy kiếp của mình để mình mới tu chứng đạo, thì không phải vậy. Mình hiểu như vậy là mình hiểu cái quả của nó.

Bây giờ Thầy muội lược Thầy có cái quả đó, mà bây giờ Thầy không có tiếp tục Thầy

tu tới chứng quả A La Hán tức là không có vào được Niết Bàn phải không? Thầy chưa có nhận, chưa có giác ngộ được cái Niết Bàn, cái chân lý của Niết Bàn cho nên Thầy không có giữ tâm mình được ở trong cái trạng thái bất động đó. **Cho nên vì vậy mà Thầy đã muội lược được cái tham, sân, si của Thầy, hoặc là Thầy đã diệt năm hạ phần kiết sử của Thầy, thì Thầy sẽ ở cái trạng thái đó, và từ cái trạng thái đó thì Thầy tiếp tục Thầy tu Thầy mới vào được Niết Bàn;** còn cái trạng thái đó Thầy chỉ ở cái trạng thái thiện đó, nó chỉ ở đó thôi, rồi đến khi mà nó hết, nó một cái thời gian sau nó không còn thiện, nó không phải ở đó nó thiện đâu. Bởi vì mình còn tham, sân, si chứ chưa phải hết, mới muội lược à. Cho nên cái tham, sân, si khi mà nó ở đó một cái thời gian đó, mà mình không tiếp tục tu thì nó không có diệt, thì bắt đầu cái thời gian đó nó sẽ trở lại, bởi vì cái gốc nó còn, cho nên tham, sân, si nó trở lại như thường thì nó tương ứng với chúng sanh thì nó phải đi tái sanh.

Cho nên vì vậy mà Đức Phật nói, khi mình tu tới mình đạt được Nhất Lai hay hoặc là Thất Lai, mình đạt được thì mình

đi tới. Mà lẽ bây giờ mình chết rồi, thì chắc chắn cái người mà họ chết, họ đang trong cái Tướng họ tu rồi. Con hiểu không? Không bao giờ họ, bởi vì họ đã tu đạt được đó rồi. **Nhưng mà nếu, Đức Phật ví dụ, mình ở đó mình không tiếp tục tu, mình không dùng Tướng để tu thì mình sẽ trở lại.** Ở trong một đời hoặc hai đời mình trở lại, trở lại một đời hoặc bảy đời, còn nếu mình tiếp tục mình tu, thì ở trạng thái đó tiếp tục tu bằng cái Tướng. Cho nên Thầy mới đem cái ví dụ cho mấy con thấy.

Một cái người mà chết đi, mà họ đã diệt năm hạ phần kiết sử, như trong Kinh Tăng Chi, Phật nói, thì họ ở tại cõi Trời, tức là cõi Thiện của năm hạ phần kiết sử đó, cái thiện đó mà. Họ đạt được cái thiện đó, cũng như bây giờ Đức Phật xác định cõi Trời là cõi Thập thiện chứ gì? mà mình đã đạt được Thập thiện, mà mình không có nhận ra được cái trạng thái bất động, bất động của cái trạng thái Niết bàn, trạng thái Diệt đế đó, mình chưa có nhận ra, tức là chưa có giác ngộ ra điều đó. Cho nên Đạo Phật người tacho mình giác ngộ ra điều đó, cho nên Đạo Phật cho người ta giác ngộ giác ngộ được rồi mình mới hộ trì, bảo vệ cái chân lý đó, cho

nên Đạo Phật nó kỹ lắm. Còn này mình tu, mình không biết, cho nên vì vậy mình không biết mình tu, mình tu làm muội lược năm hạ phần.

Mục đích của Đức Phật nói đây là hầu hết ngoại đạo, nó có tu tập muội lược tham, sân, si chứ không phải không. Nhưng mà vì nó không biết cái Chân lý, nó không giác ngộ cái Chân lý, cái sự thật đó, cho nên nó không biết. Vì vậy mà ở đó rồi thôi, nó không biết nữa nó tu. Cho nên nó đâu biết đường nó tu. Nó ở trong cái trạng thái Tưởng của nó. Cái Tưởng của nó là trạng thái Thiện của nó, nó ở đó.

Mà thường thường Đức Phật nói 33 cõi Trời là cõi Tưởng, có phải không? Cho nên cái trạng thái muội lược tham, sân, si nó làm cho chúng ta giảm các ác pháp lắm, thì ở trong cõi Trời - 33 cõi chứ đâu phải một cõi sao. Nó sẽ ở trong một cõi Trời nào đó, tức là một từ trường nào đó.

Khi mình chết đi, cái Từ trường mà mình đã tu tập được đó, nó sẽ ở trong trạng thái đó. Và trong một kiếp, hay hoặc là nhiều kiếp hoặc là bầy kiếp, nó sẽ, như con hỏi ở đây, rõ ràng là hỏi theo cái quả, cái quả của

sự tu. Nghĩa là mình chứng được chỗ nào thì nó ở chỗ đó như Nhất Lai, Thất Lai. Cho nên vì vậy mình ở trong từ trường đó thì chắc chắn người tu theo Đạo Phật họ không có ở đó đâu, để họ trở lại để làm con người nữa đâu, không bao giờ đâu, họ sẽ đi vào Niết Bàn luôn đó, họ sẽ tu trong Tướng. Thì cái cơ thể của họ lúc bấy giờ, mọi điều kiện cần thiết đều là được giữ hết. Nghĩa là có cái từ trường bảo vệ của nó rồi.

Bây giờ gia đình muốn đem thiêu, nhưng mà có người nói: tôi không chấp nhận thiêu, phải chôn à, thì thân xác người đó vẫn được chôn, chứ không bao giờ mà có cái thiêu. Bởi vì cái từ trường đó là từ trường thiện, nó bảo vệ. Từ trường thiện nó bảo vệ. Bây giờ cả gia đình mình sống ngoài chợ, bây giờ không có nơi nào chôn hết à, nó không có nơi nào chôn, thì cái từ trường thiện nó bảo vệ cái thân người đó không tắt thở. Cứ hô hấp, hô hấp nằm đó để cho nó tu. Có thể sáu tháng, một năm nó chưa chết đâu. Nó nằm đó, nó không ăn uống gì hết, nó nằm đó. Nó như nó ngủ. Nghĩa là người ngủ là thở, còn người chết là hết thở phải không. Con hiểu không, người đó họ sẽ nằm đó họ thực

hiện trong giấc mộng, họ đang tu trong cái Tướng. Họ tiếp tục diệt hết tham sân si bằng cái tướng pháp mà tu, họ tu bằng Tướng.

Cho nên dù bây giờ, thí dụ như bây giờ cái trường hợp mình ở chợ đi, ở Thành phố đi, thế nào chết cũng phải đi đem thiêu thối, không có cách nào khác hơn vì phải đem thiêu, chứ đâu có đất đâu mà chôn, phải không. Nhưng mà khi mà người mà tu muội lược năm hạ phần kiết sử, hay diệt năm hạ phần kiết sử rồi thì cái thân của người đó có cái từ trường bảo vệ không có cho chết. Cứ nằm đó ngủ, thì làm sao đem chôn mấy con, đem đốt được sao. *Buộc lòng nằm đó, tới chừng nó tu nó vào Niết Bàn, bắt đầu nó đi. Cái thân này tắt thở liền tức khắc. Đó là cái từ trường thiện nó bảo vệ cái thân của nó để nó tiếp tục. Không bao giờ nó xả bỏ cái thân nó bất thành linh đâu. Trừ ra chúng ta tương ứng, chúng ta tái sanh thì cái ngọn đuốc này tắt thì có ngọn đuốc mới rồi. Cái uy lực của Nhân Quả là như vậy chứ không thể nào chạy.*

Mấy con ráng tu, có Tam Minh thì sẽ nhìn thấy điều này. Thầy không nói láo chút nào đâu. Cái Uy lực của Nhân Quả vậy,

nó luôn luôn cái sự vô thường tiếp nối, nó không có dừng. Khi chúng ta bỏ thân này sẽ có thân khác liền. Không bao giờ chúng ta dừng. Thế cho nên Nhân Quả của nó thì không thể nào, đó là Cận Tử Nghiệp của nó mà, nó đâu có sai được.

Cho nên ở đây cái bảy lần hay tám lần thì do đó nói cái trạng thái chúng ta tu chưa tới nơi, mà có muội lược những tham, sân, si của chúng ta. Có năm hạ phần kiết sử hay năm thượng phần kiết sử, chúng ta đã làm cho nó muội lược rồi. Cho nên vì vậy chúng ta không tương ứng giống ai hết, *bởi vì mọi người hoàn toàn xung quanh chúng ta, thí dụ 100 % tham, sân, si, mà giờ mình có 50% thì chắc không giống ai được hết thì làm sao đi tái sanh mấy con.*

*Bây giờ mình còn 50% nữa mới vào Niết Bàn mới được, mà bây giờ nó còn 50% thì không giống mọi người trước mặt, **Thầy không giống ai thì sao Thầy làm con họ được, có phải không?*** Nó phải tương ứng, nó phải giống chứ. Họ thì 100, mà Thầy giảm bớt còn 50. Mà 50 nó lỡ cỡ, đi vô Niết Bàn cũng không được, mà ở chúng sanh cũng không được, cho nên nó phải ở cõi Trời. Con hiểu cõi Trời của Đức Phật, ở

trong cái từ trường thiện đó. Bây giờ mình ngồi đây, mình sống cái thiện này, nó có từ trường thiện, mấy con. Mình làm một điều ác nó có từ trường ác. Cho nên khi mình bỏ thân này thì từ trường đó đâu mất được. Cho nên ở trong từ trường chứ sự thật từ trường đó mà. Con hiểu chưa? Cho nên vì vậy mà ở đây nói Nhất Lai hoặc là Thất Lai đều điều kiện là muốn nói cái điều kiện thiện. Cho nên phải hiểu vậy.

Còn câu hỏi thứ hai, những người nhập được Định Vô Sắc như Không vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, đến đây rồi duyên nhân quả đã hết, thân hoại, mạng chung, vậy họ ở trong Tưởng để nhập được các định, còn lại hay không?

[Trưởng lão]: Không, bởi vì Định Tưởng mà, cái tâm của mình, cái ý thức của mình, cuộc sống của mình ly dục, ly ác pháp hàng ngày mình chưa có chủ động được, thì mình nhập vào trong cái tưởng thì cái dục nó còn, tham, sân, si nó còn. Mấy người mà nhập Không Vô Biên Xứ Tưởng, Thức Vô Biên Xứ, Phi Phi Tưởng, nhập tới cái tưởng cao như Đức Phật, **Đức Phật khi mà nhập tới Phi Tưởng Phi Phi Tưởng, nhìn lại Thấy mình còn tham, sân, si mấy con, thấy**

mình đâu có giải thoát. Rõ ràng như vậy, nhập máy cái định này vẫn còn tái sanh à.

Con có nhập tới đó chơi, nhập chơi, hồi con còn sống nhập chơi chứ chừng chết rồi cái tâm tham, sân, si của con tương ưng nó đi tái sanh rồi. Cái nghiệp nhân quả, chứ mình không phải mình mang theo cái định tưởng đó được. Chỉ bây giờ mình nhập chơi cũng như một cậu bé, ngồi thiền, nhập định mà sáu tháng không ăn uống. Cái đó nhập chơi, chứ tâm cậu còn tham, sân gần chết à. Cái tham, sân, si đầu tiên của cậu, cậu nói cậu trên con đường đi làm Phật, đó là cái tham làm Phật rồi, mà cậu chưa biết con đường đi làm Phật như thế nào thì đó là vô minh. Thì vô minh tức là còn cái tham làm Phật là còn tham, sân, si. Phải không? Còn mình Minh rồi mà mình làm Phật thì nó không hết tham, sân, si. Đó, thì Thầy nói như vậy để biết.

Cho nên những người mà tu vào trong những cái định tưởng, thì ở trong cái thời gian của mình, cái tâm của mình không có ly dục, ly ác pháp đâu.

Bây giờ Thầy ***ức chế tâm*** Thầy không

có niệm khởi đi, Thầy lọt vô Không tưởng, rồi từ Không tưởng đó, Thầy lọt vô Thức tưởng, rồi đến thức tưởng rồi thì Vô Sở Hữu Xứ tưởng, rồi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng. Bốn cái định này nó không có, ngoại đạo ngày xưa nó nhập lung tung đó.

Nó dạy Đức Phật nhập, Đức Phật đâu có kết quả gì đâu, bỏ sạch cái này đi. Thì trở về cái chỗ mà ly dục, ly ác pháp thì mấy con thấy cái sai, ***bởi vì bây giờ Thầy kể mấy con dữ lắm, Thầy sợ mấy con nhập vô Không tưởng không à. Làm cho hết vọng tưởng rồi thì bắt đầu nó sẽ lọt trong Không tưởng, không chạy đâu khỏi hết.*** Rồi từ Không tưởng đó nó mới xuất hiện tất cả những cái hiện tượng mười tám cái loại hỉ tưởng.

Bắt đầu bây giờ mấy con mới lìa cái Không tưởng, bởi vì nó xuất hiện những cái đó thì cái Thức tưởng mấy con hoạt động rồi. Cho nên nó không còn nằm trong Không nữa. Mà không nữa thì các con sẽ vào cái Thức tưởng rồi. Cho nên từng cái chỗ mà tu tập sai thì Thầy nói những cái pháp đó nó không có đi đến kết quả cuối cùng của chúng ta là làm chủ sanh, già bệnh, chết được, bởi vì nó chưa ly dục, ly ác pháp. Cái pháp đầu

tiên ly dục, ly ác pháp thì chưa làm được.

Đó thì những câu hỏi của con để cho mình hiểu được, **khí mình tu các cái Định vô sắc, nó không có lợi ích, mà Đức Phật ngày xưa ném nó, cũng như bỏ như một chiếc giày rách vậy, không có sai được nữa.** Cho nên từ đó mà Đức Phật, khi mà khổ hạnh, khi mà nhập các tướng rồi thì không thấy kết quả, cho nên Đức Phật bỏ, mới thực hiện cái khổ hạnh.

Thực hiện khổ hạnh đến khi mà đứng dậy không có nổi, rồi lúc bấy giờ đó gần như sắp chết, thì nhờ cái bát sữa dê mà hồi tỉnh lại, rồi mới nằm mới suy nghĩ: lúc còn bé của mình ly dục ly ác pháp mình thấy cái Sơ Thiên, biết đâu chừng cái đường lối này có thể dẫn dắt mình đi đến cứu cánh giải thoát.

Đó thì do đó mà Đức Phật, sau khi ăn uống trở lại, để cho bình phục trở lại cơ thể, bình phục trở lại, bắt đầu đi vào bốn thiên hữu sắc. **Bốn thiên hữu sắc không phải là bốn thiên của ngoại đạo nữa mấy con. Hữu sắc của ngoại đạo là cũng đi vô, nó đi vô nó nhiếp ức chế tâm nữa, thành nó lọt trong tướng nữa.**

Cái này ly dục ly ác pháp, cho nên Đức

Phật xác định rõ, **ly dục ly ác pháp, mà đi trên con đường này cơ thể phải khỏe mạnh**, cho nên vì vậy mà đứng ở trên cái việc làm của Đức Phật là **bằng cái tri kiến của mình, bằng cái tri kiến của mình, tức là cái sự hiểu biết mà xả chứ không phải ngồi im lặng**. Không phải ngồi im lặng mà giữ cho nó không có niệm nữa, thì nó lại lọt vào trong cái chỗ định tưởng nữa.

Cho nên vì vậy mà Đức Phật, trong 49 ngày mà Đức Phật trở về cội Bồ đề, ngồi ở cội Bồ đề mà tu, người ta cứ ngỡ tưởng ông này chắc ngồi đây khoanh chân ngồi lì ở đó không đó, **hầu hết là người ta tưởng như vậy đó, 49 ngày mà ngồi xếp chân ngồi đó, ngày đêm cũng ngồi đó như cái gốc cây đó**. Người ta tưởng như vậy mà, Đức Phật 49 ngày mà thành đạo là do ngồi thiền. Người ta không biết Thiền của Phật, cho nên Thiền của Phật khi mà Đức Phật đã tu, Ông biết nhập Không Vô Biên Xứ Tưởng là người ta đã ngồi bất động ghê ghớm chứ đâu phải không đâu, đâu phải thường đâu.

Cho nên vì vậy mà khi mà trở về cội bồ đề Đức Phật không có ngồi thiền mà cái kiểu bất động đâu, mà ly dục từng cái tâm niệm tu Tứ Niệm Xứ đó mấy

con, mới có cái bài kinh Tứ Niệm Xứ bây giờ chúng ta. Nghĩa là luôn luôn nhiếp phục tất cả những tham ưu ở trên thân, thọ, tâm, pháp của nó, chỗ đó nó có để ra cái pháp Tứ Niệm Xứ sau này Đức Phật dạy chúng ta tu đó.

Cho nên vì vậy bây giờ mấy con tu có Tam Minh rồi mấy con trở về cái chỗ 49 ngày mà Đức Phật tu chứng đạo đó, mấy con sẽ thấy được cái hành động của Đức Phật tu. Từ đó mấy con sẽ thấy rõ ràng từng cái tâm niệm, từng cái cảm thọ của Đức Phật, để nhiếp phục tất cả những cái tham ưu. Cho nên Thầy mới thấy, cái pháp của Đức Phật, thật sự Đức Phật qua kinh nghiệm tu mà dạy mình, dạy rõ ràng lắm mấy con. **Cho nên mấy con có Tam Minh rồi mấy con nhìn 49 ngày mà Đức Phật tu rồi mới thấy Đức Phật tu Tứ Niệm Xứ.**

Cho nên bây giờ Thầy mới triển khai cái tri kiến của mấy con, rồi khép mấy con vô Tứ Niệm Xứ mà tu này, để ở trên đó mấy con xả từng cái cảm thọ này, xả từng cái tâm niệm của mấy con, mà xả bằng cái tri kiến của mấy con. Cho nên Thầy dạy mấy con có căn bản đúng trong 49 ngày, nếu mà thật sự ra mấy con tu đúng,

thì mấy con bằng Phật thì mấy con 49 ngày là chúng đạo. Mà dở hơn thì 7 tháng, mà dở hơn nữa cho mấy con kéo dài 7 năm.

Thầy nói thật sự, bởi vì Đức Phật có 49 ngày, mà nếu mà Thầy hướng dẫn cho mấy con đủ cái tri kiến của mấy con, áp dụng đúng từng tâm niệm mấy con khởi ra trên Tứ Niệm Xứ, mấy con khắc phục, thì cái thời gian của mấy con 49 ngày mấy con đạt được chứ không phải không đâu.

Tại vì mình không biết đường, còn bây giờ biết đường rồi, rõ ràng rồi, cho nên hàng ngày đừng có để cho chướng ngại, mà nó không chướng ngại tức là mấy con bảo vệ cái chân lý của mấy con chứ gì? Mấy con thấy rõ ràng chứ gì? Hộ trì, bảo vệ cái chân lý của mình, làm sao mà nó mất được, thằng nào nó lọt vô trong thân, tâm mấy con cứ đẩy nó ra thôi chứ mấy con có làm cái thứ gì đâu, đâu phải ngồi lim dim, ngồi ức chế tâm sao. Các con thấy không?

Cho nên mình nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Rồi bắt đầu thân xảy ra gì thì mày chết, mày vô đây tao đuổi mày liền, có phương pháp.

Bây giờ tâm nó khởi một cái niệm

thì ta đưa ra Định vô lậu ta quét. Các con thấy nó thực tế mà, chứ bây giờ Thầy có nhiếp tâm đâu. Thầy Xả tâm hoàn toàn, Thầy ly dục, ly ác pháp mà, ly dục là cái tâm Thầy khởi niệm là nó dục muốn cái này kia, có phải không?

Mà ác pháp thì nó tác động trên thân Thầy đau nhức chứ gì, có phải không? Mà Thầy ngồi đây mà cứ đuổi nó hoài thì làm sao mà nó ở đây được, mà nó không ở đây được thì Thầy chứng đạo chứ sao? Có phải không? 49 ngày chứng đạo. Thầy tin rằng mấy con còn hơn nữa, mới có 43, 45 ngày chứ. **Không, tại vì hồi ông Phật ông mò, ông mò ông tu, còn mình có mò đâu, Thầy dạy mà đâu mấy con đâu có mò, mà Thầy dạy rất là căn bản, đào tạo rất căn bản mà, đâu có phải khó đâu.**

Biết rồi không lẽ bây giờ mấy con chạy đi nói chuyện chơi rồi chút vô tu nữa sao? Chuyện đó mấy con tu bấy năm chưa rồi, còn bây giờ biết rồi thì mình tu, mình nỗ lực mình tu, Phật 49 ngày, mình 45 ngày thôi. Mình không hơn nhiều Phật nhưng mà cũng hơn Phật được mấy ngày, có gì đâu, làm hơn thử coi hơn Phật không? Bởi vì ông Phật ông mò, còn mình không có mò, tại vì ông Phật

ông đã dạy rồi, có phải đúng không mấy con, nó dễ, có người dạy rồi.

Bây giờ mình biết Tứ Niệm Xứ chứ hồi ông Phật ông biết Tứ Niệm Xứ hay sao? Nhưng mà tu rồi là ông thấy rõ ràng ở trên bốn chỗ này mà nhiếp phục, khắc phục tham ưu mà thành tựu, cho nên Chánh niệm của Đức Phật các con thấy; còn Chánh định đâu có phải còn khó gì. Bởi vì tới Chánh Niệm nó sung mãn Tứ Niệm Xứ rồi thì nó có Tứ Thần Túc, khi muốn nhập thì nhập chứ có gì. Tại vì mình có Định như ý túc rồi, đâu có khó đâu, còn Tam Minh thì cũng đâu phải khó khăn đâu.

Các con thấy, đó là phải dễ dàng lắm, **còn chỉ có cái mà chỉ có nhiếp phục được cái ưu phiền ở trên thân, thọ, tâm của chúng ta là khó mấy con.** Bởi vì hàng ngày nó cứ nó tới đánh đập mình hoài, nó tấn công mình hoài, nó đánh kiểu này, đánh kiểu khác. Mà bây giờ mình có phương pháp rồi, đúng cách rồi bây giờ mới mở mặt trận chiến đấu. Có được không?

Đức Phật chiến đấu 49 ngày, mình chiến đấu 45 ngày, người nào giỏi hơn nữa 40 ngày. Bởi vì mình đánh róc mà, đánh thật mạnh,

đánh thật mà, đem hết sức lực ra đánh, cho nên Thầy loại, Thầy đưa cái số thanh niên ra để đánh, còn lính già thôi, đánh ít ít; còn lính bệnh thôi để từ từ, chứ lính bệnh làm sao đánh mấy con. Có phải không? Lính già thì chắc chắn mấy con thắng cũng chưa nổi đầu, nhưng mà lính trẻ đó, lính mà còn thanh niên thì cho nó xung trận coi.

Thầy nói bây giờ nó mặt trận Tứ Niệm Xứ rồi, phải chiến đấu tận cùng, không có thua. Một là chết hết lính, còn hai là phải giải phóng, có vậy thôi, mà lính trẻ thì hăng hái lắm. Nhưng mà có Thầy, Thầy đâu để mấy con mà, bởi vì mình tu như vậy con thấy không bao giờ mà nặng đầu, nhức đầu hết, không bao giờ mấy con ức chế chỗ nào đâu. Ngồi mà chờ giặc vô đánh mình là mình đánh nó chứ sao? Mà nó không đánh thì mình bình an, đất nước mình bình yên.

Bây giờ bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp con, không có động địa thì như vậy là nó bình an chứ gì? Mà hể chúng mà vừa động vào cái chỗ nào đó là mấy con đập liền, mà sức khỏe tuổi trẻ mà trời đất ơi nó nhịn à. ***Vô thử coi, chết bỏ, bây giờ nó đánh trận đau đi nữa nó cũng chẳng sợ đâu, có pháp mà, nội cánh tay nó đưa ra như***

vây là kẻ như đánh trận đau cũng bay đầu hết chứ đừng có nói, cái sức lực của cái cánh tay mà đưa ra, đưa vô Thầy nói nó đẩy bệnh bay hết, chứ đừng nói chi. Thầy nói chưa có thấy gì đâu mấy con.

Bởi vì mình có đủ phương pháp, đủ cái vũ lực rồi, mà Thầy khép cái sức tuổi trẻ phải đi như vậy, còn cái người già phải đi như thế nào, phải Thầy hướng dẫn từ từ. Bởi vì sức già của mấy con, không thể nào, lính già mà. Có bao giờ mà có ai đem lính già đi đánh trận không? Chỉ có lính trẻ nó đánh rồi, nó làm cho mấy con tinh tấn hơn, rồi mấy con đánh từ từ, thì lính già mà biết cách thức, có được cái mưu mô, mình yếu thì mình phải đánh bằng mưu mô của mình chứ, thì nó cũng thắng chứ. Các con thấy như Khổng Minh dùng mưu mô mà thắng trận. Cho nên mình ít có phí sức, còn tuổi trẻ thì xông pha lên liền chiến đấu tận cùng.

Cho nên cái số đệ tử của Thầy tuổi trẻ, mấy con mà còn đủ sức, không bệnh đau, mấy con chuẩn bị, Thầy dồn cho mấy con vào một cái lớp. Người nào giỏi đi trước, người nào dở đi sau. Tu trước Phật, Phật 49 ngày thì mấy con chừng bốn chục ngày thôi, phải nỗ lực chứ. Phật lúc bấy giờ cũng chặc

tuổi như mấy con chứ đâu có. Nghĩa là cỡ ba mươi mấy tuổi thì bây giờ mấy con cũng chạc đó thì mấy con cũng đủ sức lắm chứ. Phật 49 ngày thì mấy con chỉ 40, 45 ngày thôi, giảm bớt một chút, nỗ lực mà Thầy nói thật sự mà nỗ lực tu thật mà chứ không phải tu chơi đâu mà.

Trên Tứ Niệm Xứ này mà trong 40 ngày hoặc là 49 ngày, nỗ lực mà tu mấy con quét nó bình an lắm, nó đẩy lui hết nó không sợ. Thầy nói nhất định là chết bỏ, cái con Thấy, lúc mà Đức Phật sắp sửa chứng đạo mà nói cái lúc mà Ma Vương đến đánh Phật không? Các con có nghe cái câu chuyện mà Ma vương đến đánh Phật không? Nữ sắc này có này, nó dùng tên, dùng gương đao nó đâm Phật này, có không? Rõ ràng là Đức Phật nói nó đâu phải Ma đâu, mà chính ngũ âm ma chúng ta hiện ra mà đánh chúng ta đó. Thì mấy con làm sao mà mấy con chạy khỏi, mà nếu mà cái sức khỏe thanh niên của mấy con mấy con mới thắng.

Còn mấy ông già thắng được không? Nó đâm một hơi mấy ông nằm xuống, chứ chạy đâu khỏi. Bởi vì cái cơn đau mà cái tuổi trẻ nó không sợ đâu, nhưng mà cái người già nó đau quá người ta chịu không được người ta

nằm, cho nên Ma Vương nó lại, nó vác dao, vác gươm nó đâm mấy ông già, thì phải thua thôi chứ không làm sao cách nào hơn được.

Còn tuổi trẻ nó gan lắm. Thầy nói lính trẻ nó gan. Cho nên Thầy biết cái sức tu của mấy con lắm. Cho nên Thầy đặt mấy con trong cái vị trí là phải chiến đấu là chiến đấu, mà tuổi trẻ mà chiến đấu nó làm xong rồi, thì tuổi già nó hăng lắm, nó xông lên nó không có thua. Chắc chắn là trong cái vấn đề này mình khích lệ những cái tư tưởng để mà chúng ta chiến đấu chứ, cho nên phải nỗ lực, và tinh thần của mấy con phải chuẩn bị hết.

Khi mà Thầy dạy cái Tứ Vô Lượng Tâm, cái Xả tâm Vô Lượng để triển khai cái tri kiến xả của mấy con, bởi vì xả nó rộng lắm mấy con, cho nên do đó nó phải nằm ở trên Tứ Niệm Xứ mà nó xả. Mấy con sẽ nói như thế nào, luận như thế nào mà nó đúng cách thì Thầy mới chấp nhận cho mà vào mà tu Tứ Niệm Xứ, chứ mà sai là chưa được. Bởi vì mình hiểu sai làm sao mình biết, mình biết mình xả. Cho nên cái tu tập đúng thì mấy con sẽ kết quả, chuẩn bị mấy con, chuẩn bị.

Người nào lượng sức mình tu không nổi

thì bây giờ rút trước đi. Chứ bây giờ vô mặt trận rồi, thì chỉ còn nước chết chứ không có nói rằng như thế nào mà rút hồi đó được đâu. Hồi đó xin đi Thầy không có cho đi đâu, vô rồi thì chết bỏ chứ mà đi, đi thì không có được. Nghĩa là bây giờ muốn đi thì muốn đi đâu đi cũng được, mà mai một mà mở mặt trận đánh rồi, mà Thầy cho cái lớp thực hành rồi mấy con xin đi là Thầy đóng cửa luôn, Thầy không có cho tới lui nữa đâu, Thầy không có nhân nhượng đâu.

Bây giờ mấy con đi rồi mấy con về Thầy còn cho, chứ mà tới chừng cái lớp đó rồi thì chắc chắn là mấy con xin đi là mấy con đi luôn chứ đừng có vô. Nghĩa là đuổi luôn, lính gì hèn nhất mà ở đây mà đánh giặc mà vô đây làm cái gì? Lính phải gan dạ chứ, lính gì mà lính hèn nhất, cho nên ở đây không có được cái chuyện đó đâu. Thầy sẽ cho mấy con đi luôn, rồi mấy con đi theo Đại Thừa đó, cầu khẩn để mà về Cực Lạc mà sống.

Không! Thầy nói thẳng, nó thật đó mất con, **cho nên cái con đường tu, mình phải có cái sự quyết định, chứ không quyết định là mình sẽ tu cầm chừng**, cả một cuộc đời bỏ hết, mà bây giờ cứ tu cầm chừng như thế này biết chừng nào mình được giải

thoát nè. Đây có phải mấy con dùng cái ý thức lực của mấy con đuổi bệnh sơ sơ như vậy, nó còn đòi hỏi mấy con ở chỗ mấy con phải làm chủ sự sống chết của mấy con chứ. Nó còn đòi hỏi mấy con phải có cái trí tuệ của mấy con để đứng ra mà mấy con dựng lại cái Chánh Pháp của Phật chứ, dựng lại cái nền đạo đức của Phật chứ.

Mà nếu mà với cái tri kiến của mấy hiểu biết còn hạn cuộc như thế này mấy con làm sao mà làm cái việc này được. Cho nên mấy con phải đòi hỏi mấy con phải có đủ cái sức Tam Minh chứ đâu phải mà dạy mấy con thường thường đâu, để mấy con dựng lại cái nền đạo đức cho loài người mà, thì mấy con phải đủ cái sức đó.

Mà bây giờ đủ cái sức đó đâu có nghĩa là dạy cho mấy con đi ra phóng hào quang mấy con bay trên trời, chọc ghẹo thiên hạ. Điều đó là mấy con chọc ghẹo thiên hạ để cho thiên hạ bu quanh mấy con để mà cầu danh, cầu lợi chứ làm gì cái chuyện đó, không có nên làm cái điều đó đâu. Cho nên đệ tử của Thầy mà thực hiện Thần thông là Thầy diệt liền tức khắc, Thầy đuổi ra khỏi, đó là Ma Ba Tuần ngoại đạo chứ không phải là đệ tử của Phật đâu.

Cho nên bây giờ mấy con ngồi thiền bậy, tám ngày được, mà mấy con ngồi thiền nhập định được bậy, tám ngày mà mấy con thực hiện được Thầy cũng đuổi liền đó. Có Thầy, Thầy đuổi liền chứ Thầy không chấp nhận. Tại sao? Thầy không bao giờ mà đem cái danh, lợi, bằng cái thần thông đó được, mà Thầy đem cái nền đạo đức. Mấy con biết, mấy con sử dụng cái tri kiến, cái trí Tam Minh của mấy con, mấy con sử dụng mà dựng lại cái nền đạo đức cho loài người, đem lại hạnh phúc cho người ta. Chứ không phải đem lại cái chuyện mà làm cái trò ảo thuật đó mà gạt người ta. Thầy không có chấp nhận cái người đó đâu.

Thì Thầy nói như vậy để Thầy biết Thầy dẫn dắt mấy con tới nơi, tới chốn rồi. Người nào mà nỗ lực tu mấy con tới đó mấy con biết. Mấy con ngồi đây mà mấy con sẽ nhìn vũ trụ, còn hơn là cái đài thiên văn của các nước, của Mỹ nữa. Nó sẽ quan sát được chứ không phải không đâu, thì mấy con nỗ lực đi, rồi mấy con sẽ thấy những lời Thầy nói là thật. Còn mấy con không chịu khó tu thì thôi Thầy cũng đầu hàng, cái đài thiên văn của mấy con chỉ cần có đem mà quăng, vứt xuống cái hầm cho rồi. Nghĩa là cái thân của

mấy con chỉ cần chôn với nó, bỏ cho rồi chứ không có làm gì được, chỉ có tu mới có làm được, mà không tu thì không có làm được.

Không khéo thì mấy con sẽ không tới nơi tới chốn, mà cái lớp học của Thầy triển khai vậy. Mấy con đi ra làm giảng sư được chứ, nhưng mà mấy con sẽ chết với nó đó. Bởi vì mấy con sẽ soạn bài, sẽ viết sách được, mấy con làm được, nhưng mà mấy con chưa có hoàn tất được, thì mấy con sẽ chết với nó, chết với danh với lợi đó. Thầy không muốn điều đó đâu.

Thầy muốn các con phải thuyết giáo và thân giáo cả hai cái, mà thân giáo là mấy con phải đạt được Tam Minh, chứ mấy con chưa đạt được Tam Minh mấy con đứng lại, đừng có nói chuyện là đi ra đó dạy đạo. Nó sẽ danh, lợi, nó sẽ cám dỗ con dữ lắm, nó sẽ chết ở cái danh lợi mất đi.

Thầy giết con bằng gươm đao nó không có khổ đau nhiều đời kiếp; mà Thầy giết các con bằng nhiều đời bằng cái tri kiến, dạy các con thành giảng sư, đi ra mà mấy con chưa chứng đạo, là Thầy giết

các con còn khổ đau vô lượng kiếp. Bởi vì mấy con sẽ lợi dụng cái chỗ này mấy con sẽ trở thành những giảng sư, rồi mấy con lợi dụng trong cái sự sống theo dục lạc của mấy con là mấy con chết. Mấy con sẽ tội lỗi rất lớn đó, chứ không phải thường đâu.

Cho nên Thầy mong rằng mấy con sẽ đạt được cuối cùng, được giải thoát hoàn toàn, ly dục ly ác pháp hoàn toàn, mấy con có đủ khả năng thì mấy con sẽ ra mấy con thay Thầy, mấy con làm công việc giúp đỡ Thầy để mà đem lại cái nền đạo đức cho loài người. Sống không làm khổ mình, khổ người, điều đó là điều ước nguyện của Thầy rất lớn, mà Thầy mong ở cái sức tuổi trẻ của mấy con. Bất kỳ một người nào, những lời Thầy nói hôm nay là những lời còn ghi lại hoàn toàn, một ngày nào Thầy ra đi mà có được những người đệ tử thay Thầy, Thầy rất mừng. Thầy biết rằng cái nền đạo đức của Phật giáo nó sẽ sống, cái nền đạo đức nhân bản con người sẽ được hưởng.

Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì nữa không?

185-(LCK-076D)

* Sách tấn

* Vấn đạo muội lược tham sân si

* Nhân quả tín lược



[**Trưởng lão**]: Đây là những cái lời khích lệ của Thầy rất lớn đó mấy con, sách tấn mấy con rất lớn. Thầy nói Đức Phật 49 ngày mà mấy con 45 ngày, hay 40 ngày đó là sách tấn mấy con dữ lắm đó. Phải ráng mà nỗ lực, đừng nghĩ rằng tôi thua ông Phật, không phải đâu mấy con. Mấy con là con người là không thua ông Phật. Đức Phật đã nói rồi, trên trời, dưới trời, con người là duy nhất mà, mình là con người là duy nhất rồi, chứ không phải riêng có mình Phật đâu.

Thì mấy con phải thấy rằng, mình là con người là phải làm được những cái chuyện mà ông Phật đã làm, không có thua ông Phật chút nào hết. Con biết cái nước Phật, cái nước Ấn Độ, mà hiện giờ người ta đi qua nước Ấn Độ, mà người ta thấy Đức Phật dạy vệ sinh cách gì mà bây giờ qua đất nước Ấn Độ không có vệ sinh. Còn đất nước

của mình còn vệ sinh đó chứ. Mình còn hơn đất nước Phật mà, như vậy rõ ràng là trong cái thời Đức Phật, còn ở trong bộ lạc, còn đất nước của mình khoa học tiến triển như thế này, mình phải tu hơn Phật chứ, tại sao mình tu thua.

Bây giờ nghe Phật tu 49 ngày, cái trời ơi, Phật làm được chứ tôi làm không được. Nghĩa là Phật 49 ngày chứ, tôi 40 ngày thôi. Như vậy là trong cái thời đại này mình phải tu nhanh hơn chứ. Các con hiểu không? Cái đầu óc mình phải có kiến thức hơn chứ, còn hỏi đó ông Phật ông tu ông đâu có hiểu, cho nên vì vậy ông cũng tu lầm lạc gần chết.

Ông gần chết, ông tu hơi thở như ai lấy dây siết vào đầu ông, phải không? Ông đâu có biết được, rồi bây giờ mấy con tu hơi nặng đầu là có Thầy rồi, có siết cái đầu mấy con không? Còn ông Phật đâu có biết, may mà nó không có chết ông chứ, nó điên ông sao. Rồi ông nhịn ăn đến cái mức độ cuối cùng ông đứng dậy không nổi. Còn mấy con bây giờ Thầy có cho mấy con không, có nhịn ăn mà đứng dậy không nổi bao giờ không? Đâu có, mấy con đâu có hao sức khỏe của mấy con, ông Phật hao sức khỏe, rồi phục hồi lại, rồi mới tu được.

Như vậy là rõ ràng là tu lầm lạc, ông Phật còn vô minh hơn mình nhiều, có phải không? **Mình nhờ ông Phật mình đâu có vô minh, ông nói cho mình biết đường rồi, cho nên mình đâu có vô minh. Còn ông đang vô minh, ông đâu có hiểu, cho nên ông tu lầm lạc phí sức rất lớn.** Còn mấy con đâu có phí sức rất lớn, cho nên bây giờ hơi hơi mà mấy con thức khuya mà tập trung mà tu nhiều, Thầy đã giảm thiểu mấy con xuống, không có cho mấy con tu tập, phí sức của mấy con, mà nó có đạt được gì đâu. Thầy đã giúp đỡ cho mấy con tận tình những cái điều kiện đó.

Như mấy con thấy, như Thầy Chân Thành, thức nhiều, Thầy cũng nhắc nhở là mình tập phá hôn trầm thôi, từ từ tu tập. Rồi tới Thiệt Thảo cũng vậy, rồi kêu gọi mấy Thầy cũng ráng thức đêm khuya, Thầy thấy hoảng hồn, bây giờ nó tập trung nhau nó thức đêm chác nó tiêu hết rồi. Ít bữa nó nằm queo xúm nhau hết phải không? Cho nên Thầy chuẩn bị cho mấy ở trên tư tưởng để mà phá vỡ những cái hiểu lầm lạc đó, để đi vào con đường đúng. Để chúng ta thực hiện đúng như cái đường lối của Đạo Phật.

Bây giờ tới cái lớp giai đoạn chúng ta

gần tới thực hiện rồi, tức là chúng ta áp dụng trong cái thực hành được thì chúng ta phải có cái hướng rất rõ ràng, có sự khích lệ rất mạnh mẽ, không có để thua. Cho nên lấy Đức Phật mà làm cái chuẩn, để cho mình nhắm vào đó mình tiến tới. Bây giờ mặc dù Thầy nói, mấy con thấy cái khả năng của mấy con, mấy con tự ti mặc cảm cái sức mình chắc không làm nổi. Nghĩa là người nào trong bụng cũng áy náy nghĩ là mình.

Thầy nói thật ra, Thầy mà có một vị Thầy mà dạy vậy, Thầy nói ông Phật ông tu 49 ngày chứ, Thầy tu chừng 10 ngày à. Thật mà, có người khích lệ Thầy như vậy, ngày xưa Hòa Thượng Thanh Từ đã khích lệ Thầy: **“Phật giáo còn là còn một người tu chứng”**, mà cái sức mà quyết định mà Thầy từ sức khích lệ Thầy như vậy, Thầy nỗ lực Thầy tu chết, tu sống đó mấy con. Tu không có cần nghĩ tới cái cuộc đời này nữa. Một lời khích lệ như vậy thôi.

Hòa Thượng nói như vậy này: “Cả một cái thế gian, cả như thế này mà không có người tu chứng thì Phật Giáo mất rồi”. Cho nên Hòa Thượng mong rằng một người tu chứng, một người tu chứng thì Phật pháp mới còn. Lời nói đó làm cho Thầy nói: **Như**

vậy Phật giáo cả như thế này mà bao nhiêu người thế này mà không có người tu chứng sao? Mình là con người phải làm cho được chứ, nhất định là đem hết sức lực mình, đem thân mạng mình ra làm.

Cho nên ăn rau mà Thầy không có sợ, chứ còn mấy con mà cho ăn rau chắc là nội cái mà thiếu rau tươi cái là cũng đòi hỏi đủ thứ hết. Trời ơi ăn như vậy là không thể sống được, nào là bột ngọt, nào là dầu nhiều quá, đủ thứ. Trời đất ơi, may người ta cho cơm mình đó là phước rồi, còn đòi hỏi cái ăn uống này kia nữa, mấy con thấy Thầy ăn rau không mà Thầy sống, Thầy có đòi hỏi dầu, mỡ, bột chiền gì đâu.

Nguyên rau, mà rau sống chứ không luộc mấy con, còn những năm tháng mà Thầy về ở Trảng Bàng - Tây Ninh Thầy ăn toàn là rau lang luộc với nước muối, với cơm thối, không có gì hết, mà không đòi hỏi là thiếu dầu, thiếu đường, thiếu bọng gì hết, nhưng mà vẫn sống như thường, đâu có gì đâu, mà vẫn tu được như thường. Đâu có gì đâu, tại sao mình không lấy cái những cái gương như vậy

mà mình tu tập mà mình sợ. Cứ hờ một chút lo bệnh tật, lo này kia.

Có lúc mấy cô ở ngoài kia, trời ơi nói tôi ăn, tôi đau bụng quá trời, hoặc là chóng mặt quá, thiếu chất, thiếu gì đủ thứ, mà năm ba cô. Trời ơi cái nhà mà nó nấu cơm nó cũng hoảng hồn, nó làm hoảng hồn người ta chứ. Phải nghĩ, đó là cái điều không hay chút nào hết, **cho nên ở đây, hỏi ngon là mình nói ngon, nói dở tôi nói không dở, tại tôi biết ăn. Làm sao có dở, hỏi ngon nó nói ngon, bởi vì cái cái khẩu vị nó đâu phải, cái người kia ăn ngon mà mình ăn không ngon là sao?** Mình dám nói dở sao được, dở sao mấy người kia ăn hết, phải không? Nó phải ngon người ta mới ăn chứ. Cho nên nói ngon thì tôi nói ngon, nó dở thì tôi không có nói dở, tại vì tôi biết ăn nên nó không có dở.

Vì vậy mà mình biết **thiếu dục tri túc** tức là mình phải sống được, đừng có nghĩ đến vấn đề sức khỏe của mình mà nghĩ đến tinh thần của mình, mạnh mẽ, vượt lên từ cái ăn, cái ngủ. Thầy cứ nghĩ rằng trên cái tinh thần mạnh mẽ mà Thầy ăn rau Thầy sống được.

Thầy cứ nghĩ con bò ăn cỏ mà sống, trời đất ơi cái thân nó bằng ba, bằng bốn mình mà nó ăn cỏ nó sống, mà mình ăn rau mình không sống sao? Nhưng mà sự thật ra cái cơ thể của con người nó cấu tạo theo cái sự ăn có bột, có đường, có này kia mấy con. Nhưng mà mình tập nó vẫn sống được, Thầy thấy chín tháng ở trên Hòn Sơn, Thầy ăn vẫn được, tức là Thầy thành con bò được rồi, có phải vậy không? Nó vẫn được như thường, cho nên cái con người của mình các con thấy đó.

Như vừa rồi cái bài luận của Nguyên Thanh, nó luận rất đúng mà, cái con vật mà ăn thịt cái nanh nó dài ra, để nó xé mấy con, còn con người của mình nó ăn thịt được, mà nó ăn rau quả được, cho nên cái hàm răng nó bằng, nó cũng có răng nanh nó không có dài ra, có đúng không mấy con, nó ăn cả hai thứ được. Thực phẩm thực vật và động vật nó ăn được. Nhưng mà nó xé không có được, cho nên nó dùng cái trí của nó, nó làm dao nó cắt, rồi nó ăn sống nó Thầy cũng không được.

Mới đầu nó cũng còn ăn nướng rồi đó, bây giờ nó làm ra thực phẩm nó kho, nó nấu nó làm đủ cách ra nó ăn, cho nên con người

nó khôn lắm, vì vậy mà nó cho nên nó cấu tạo cơ thể và cái sự tiêu hóa của nó theo cái cả hai cái phần thực phẩm động vật, và thực vật. Cho nên cái hàm răng nó tượng trưng nó chúng ta thấy, nó bằng phải không? Nó cái răng nanh của nó nó không có dài luôn, đó tức là cái nhân quả nó cấu kết, nó cấu kết cái duyên hợp của nó để cấu kết cho đúng cái sự sống của cái loài vật đó, cái động vật đó, nó hay như vậy, cái nhân quả nó hay như vậy. Hễ nó cấu kết một cái loài vật mà ăn thịt mà xé mà ăn thịt, thì hai cái răng nanh nó dài ra, nó dài ra, đó là mấy con thấy cái đặc tướng của nó mà. Đó là những cái mình học về nhân quả mình thấy rất rõ.

Cho nên ở đây chúng ta quyết định là chúng ta sẽ thực hiện, không cần phải cái ăn uống mà phải này, nọ kia đâu. Cái gì mình ăn được mình ăn, cái gì mình ăn không được, đừng có nghĩ rằng tôi bỏ uống, mấy con đừng có nghĩ vậy, người ta đã cúng dường cho mấy con là cái phần đó của mấy con rồi, và đồng thời mấy con không phải đem phí bỏ, mấy con đem đổ chà đạp đâu. Mấy con ăn tại vì ăn không hết. Nhưng mà vì cái khẩu phần người ta lượng cho mình, người ta cúng dường cho mình.

Bây giờ Thầy ăn không hết, nhưng mà tuổi trẻ như Thiện Thảo hay Mật Hạnh kia, nó ăn gấp hai lần, nó làm hai cái nó còn thiếu đó. Mà bảo nó ăn như Thầy chắc nó chết rục nó sao, cho nên người ta cho như vậy là vừa cái phần của mấy con. Nếu ít đồ ăn thì mấy con tăng cơm lên, có gì đâu mà. Còn Thầy thì bây giờ nó ăn ít, thì Thầy những cái món nào Thầy ăn nó hiền lành thì Thầy ăn, còn cái món nào nó độc Thầy không ăn, Thầy bỏ ra. Do đó Thầy ăn cơm với đồ ăn nó thừa.

Ví dụ như cái khẩu phần thực phẩm, thật sự ra Thầy ăn chỉ có 1/10 của cái thực phẩm đó thôi. Các con biết cái thực phẩm mà họ cho đó, Thầy ăn có 1/10 còn bao nhiêu thì nó còn nguyên à. Thầy ăn dưới một chén cơm, hai chén cơm sốt sốt chứ còn không ép nó. Hai chén cơm với một ít rau gì đó mà họ chêm vào đó thôi, bầu bí gì đó thôi, mấy miếng đó thôi, Rồi ăn đó thôi, còn bao nhiêu để đó. Cho nên bữa nào các món ăn của Thầy nó cũng thừa, mà bắt Thầy ăn mà như vậy, mà cho mấy con như vậy thì mấy con chết hết rồi. Đâu có sống nổi, vì cái cơ thể của Thầy nó tiếp thu nó ít rồi, nó già rồi nó không ăn nhiều được, chứ còn nó còn

trẻ thì nó ăn nhiều.

Cho nên luôn luôn Thầy nhờ Mật Hạnh ăn phụ dùm Thầy, chứ còn Thầy ăn không có hết. Đó thì mấy con biết, cho nên vì vậy mà cái cơ thể của mình nó suy yếu Thầy biết. **Thầy sống bằng cái sức thiên định hơn là cái sức ăn uống.** Phải nói rằng Thầy nhờ phục hồi, chứ Thầy không phục hồi thì cái sức khỏe Thầy không có mà Thầy làm việc nổi đâu. **Thầy phục hồi bằng cái sức khỏe thiên định để kéo dài cái tuổi thọ, nhất là Thầy giữ cái tâm bất động của Thầy trước các ác pháp, bất kỳ ác pháp nào đến Thầy vẫn để cái tâm Thầy Bất động, không bị dao động, nó dao động tức là Thầy mất tỉnh thức, mà Thầy mất tỉnh thức thì cái tuổi thọ Thầy nó giảm xuống liền tức khắc, Thầy có thể sanh ra bệnh liền tức khắc.**

Cho nên duy trì được cái sức tỉnh thức của mình để nó bất động được tâm, thì duy trì cái tuổi thọ của mình chứ không có gì khó. Cho nên khi mà con nghe đọc cái bài kinh mà Niết bàn của Phật đó, khi mà Phật rút cái sức tỉnh thức của mình, thì lúc bấy giờ Phật nhập diệt, bỏ thân thôi. Mấy con đọc cái Niết Bàn mấy con Thầy **Đức**

Phật thu cái sức tỉnh thức của mình thôi, thì ngay đó cái thân nó hoại diệt liền, vào Niết Bàn được dễ dàng rồi. Thầy bây giờ cứ bỏ cái sức tỉnh thức của mình ra, bởi vì cái sức tỉnh thức của mình thì không cái gì mà ác pháp nó tác động được, nó không có làm tâm mình dao động. **Còn mình mất tỉnh thức, mấy con mất tỉnh thức mà bị vô minh rồi mấy con.**

Cho nên vì vậy mà khi mà cái Từ tâm đó là tu tập cái sức tỉnh thức, đệ nhất đó là cái pháp ngăn ngừa đó, là tỉnh thức đó mấy con. **Cho nên nó Chánh Niệm Tỉnh Giác là cái sức tỉnh thức chứ chứ có gì!** Thì mấy con hiểu được, học được Từ tâm thì mấy con hiểu được cái pháp tỉnh thức là quan trọng. Cho nên Thầy Chân Thành mà trong cái bài Thầy Chân Thành nhắc mình từng tác ý để tỉnh thức chứ gì mấy con, đó là tập tỉnh thức đó, đó là cái pháp ngăn dục và ngăn ác pháp đó, đó là cái pháp đó. **Nếu mà chúng ta không tỉnh thức được thì chúng ta khó mà thực hiện được tâm Từ.**

Cái hành động mà tỉnh thức, đó là hành động Từ tâm. Từ tâm với mình, mà Từ tâm với người khác, với mọi vật. Nhớ kỹ như

vậy thì mấy con hằng ngày lấy cái Từ tâm đó mà như Thầy Chân Thành **nhắc tác ý để cho mình thực hiện được cái tâm Từ** của mình trên cái tỉnh thức của mình, đó là cái thực hiện cái tâm Từ. Đó mấy con Thầy chưa? Nó pháp của Phật đâu nó logic trên cái sự tu tập của mình, nó không có sai một cái bước nào hết, để cho chúng ta thực hiện được sự giải thoát hoàn toàn.

Cho nên đến đây thì mấy con thấy rằng trong cái sự tu tập của chúng ta nó thực tế, cụ thể, và cái thời gian Thầy tin rằng cái thời gian mà nỗ lực mà tu tập của mấy con, lấy cái sức của mấy con, hết sức của mấy con tu, và cái sự hướng dẫn của Thầy tận tình, Thầy nghĩ rằng mấy con sẽ tu kết quả và mau chứ không có lâu nữa. Nghĩa là cái thời gian ngắn chứ không lâu đâu.

Nhưng mà phải phân cái lớp ra để cho cái thời gian, thí dụ như bây giờ:

Lớp người già, Thầy sẽ cho họ tu từ 7 giờ đến 9 giờ.

Còn cái lớp tuổi trẻ Thầy cho sẽ tu từ 7 giờ tối, họ sẽ tu tới 11 giờ; 1 giờ họ thức dậy. Cái tuổi trẻ là tuổi ham ngủ lắm mà dậy cái kiểu đó là coi chừng, nghĩa là Thầy

sẽ hướng dẫn họ cái pháp Thân Hành Niệm, phá vỡ tất cả những cái mảng mà hôn trầm, thùy miên.

Còn cái tuổi già của mấy con thì Thầy không có ép buộc như vậy, ép buộc như vậy mấy con chết. Cái sức của mấy con không nổi đâu. Cho nên cái tuổi lớn tuổi của mấy con, thì Thầy cho mấy con tu từ 7 giờ, đến 9 giờ, mà hể mà được tăng lên thì tới 10 giờ thôi, 2 giờ thức dậy. Thì tu theo cái sức người già, và đồng thời cũng ở trên Tứ Niệm Xứ mà xả, còn cái người tuổi trẻ, thì càng ngày tiến tới để nối liền cái thời gian dài ra.

Thì Đức Phật 49 ngày thì mấy con có 40 ngày, coi tu làm sao tôi tu, phải lượng, chứ không khéo rồi chết giữa đường chứ không phải dễ đâu, cái cuộc chiến đấu này nó không phải thường đâu, mấy con phải chết nằm ở trên pháp mà chết, chứ Thầy không có cho mà mấy con chết mà rút mà chạy mà chết đâu, không có được.

Thì khi mà vào tu rồi, áp dụng thực hành rồi mà Thầy chọn ra lớp rồi, thì một là mấy con chết ở trên bãi chiến trường này chứ mấy con không được rút lui, rút lui ở sau là Thầy lia tới, mấy con chết, không có

đường rút lui. Như vậy nó mới có sự quyết tâm chứ, còn nếu không mấy con rút lui, nó gặp khó mấy con, mấy con chạy, chứ không phải dễ đâu, Thầy biết mà.

Nếu mà con người của Thầy không nghị lực, không đủ gan dạ Thầy cũng vứt bỏ chạy cuộc. Thầy nói phải chết đi một lần sống lại, trên con đường này chứ không phải dễ đâu, cái người gan dạ đến như Đức Phật mà ăn ít, đứng dậy không nổi là gan dạ vô cùng đó, nó hoành hành, các con cứ nghĩ tưởng đi, khi mà ăn ít rồi, cái cơ thể nó hoành hành, nó đói khát nó hoành hành ghê gớm lắm, cho đến khi mà đứng dậy không nổi, là cái người đó chịu đựng ghê gớm lắm chứ không phải là thường đâu.

Cho nên khi mà sắp sửa chứng đạo mà Ma Vương mà nó đánh, nó đánh nó hành hạ Phật, Thầy nói thiệt ra, cái người nào lơ mơ là rút chạy hết. Ghê gớm lắm, bởi vì một lần chết đi, rồi mới sống lại, cho nên tu theo đạo Phật nó thay da đổi thịt, cũng Nha Tra mà trả thịt xương cho cha mẹ để rồi Liên Hoa Hóa Sanh. Mấy con muốn Liên Hoa hay là muốn thịt xương của cha mẹ này. Nghĩa là một lần phải chết

đi rồi mới sống lại, có như vậy mới đúng là cái người tu của Đạo Phật.

Chuẩn bị tinh thần vững vàng mấy con. Chứ còn nếu mà không nhắc nhở mấy con, mấy con nghĩ tu chắc êm lắm, đi suông cũng như con đường giàu xa lộ. Nó không có như xa lộ đâu, nhớ kỹ trên con đường đó. Thầy đã đi qua rồi, chắc chắn ai chứng đạo cũng đều phải có gặp, không có người nào mà trốn khỏi cái hầm hố này đâu. Người nào cũng phải gặp, cho nên chuẩn bị tinh thần của mấy con vững vàng, xây dựng tinh thần. Ngay từ bây giờ mà Thầy xây dựng tinh thần của mấy con vững vàng rồi, mới chiến đấu được. Chứ không khéo mấy con vô đó dao động, tinh thần dao động rồi thì còn có nước mà chạy thôi chứ không còn cách thức nào.

Cho nên khi mà người ta mở mặt trận người ta đánh nhau đó, mà vào nổ súng một lát là nó chết hàng loạt, quân lính của mình nó chết, bạn chiến hữu của mình nó chết đống đống. Tinh thần dao động, hết dám tấn công rồi mấy con. Nó sợ đó, vậy mà đi ra ngoài người ta cái người mà người ta hướng dẫn cho cái tinh thần mình mạnh mẽ trở lại, bắt đầu mới ôm súng mới nhào vô được, chứ không phải cái người mà chính trị viên đó.

Mấy người đó họ hay lắm, họ sách động tinh thần mình trở lại, cho mạnh mẽ, bắt đầu ôm súng vô, chết hàng loạt mà vẫn tiến bước đi, đó là cách thức chiến đấu.

Cho nên bây giờ Thầy chuẩn bị cho mấy con mặt trận này đó là Thầy chuẩn bị cho mấy con tinh thần vững mạnh đó, chứ nếu vô đó mà lơ mơ thì mấy con chỉ còn nước rút súng mà chạy. Quãng súng mà chạy chứ đừng nó rút súng. Thầy biết cái mặt trận này nó cam go lắm, ***tới giờ phút mà sắp sửa chúng ta chứng đạo là cái giờ phút cam go, chỉ có gan dạ, chỉ có làm lì, chỉ có lì như là những cái thừng lì, chai lì lắm mới chịu nổi, chứ còn lơ mơ chịu không nổi. Nó đánh ghê, đánh rập, nhất là đánh cảm thọ, nó ghê lắm. Coi như là mình ngất xỉu đó, mở mắt ra thấy sống lại đó.***

Đánh như vậy đó mà mình vẫn ôm pháp mình chịu mà đến khi mình mất mình luôn, mình không còn biết nữa. Mà vẫn ôm pháp mà mất chứ không phải bỏ pháp mà mất đâu. Đến cái mức độ nó đánh mình cay như vậy chứ không phải là đánh ít đâu. Cho nên mấy con chuẩn bị tinh thần chứ, chừng đó mấy con đau một chút thôi mấy con rút

mà chạy đó, thì thôi lính này lính đó.

Con hỏi Thầy!?

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão: Con xin hỏi một câu, Trưởng lão giảng cho con sự khác nhau giữa độc cư với độc trú.

[Trưởng lão]:

Độc cư: Là mình sống một cái nơi. Còn **độc trú** là mình trú vào một cái niệm thôi, cho nên độc trú nó hẹp lắm, còn độc cư là mình sống cư trú ở cái vùng đó. Độc cư nó khác, độc trú nó khác.

Bây giờ nó an trú, mình trú vào cái gì đó, còn giờ độc trú, con trú vào chỗ nào đó con độc trú chỗ đó. Cho nên nó không phải độc cư.

Độc cư tôi sống chung đụng với mọi người, tôi đi tới, đi lui mà tôi không nói chuyện ai hết. Tôi độc cư, tôi sống có mọi người.

Cho nên độc trú là mình sống, thấy người ta cái mình hoảng hồn mình chạy, không có cho ai thấy mình, độc trú có một mình, trú là ở, cư cũng là ở. Cư là cư dân, cư là sống chung có nhiều người, nó khác, hai cái nghĩa nó khác, cái từ nó khác.

Cho nên chữ **trú là an trú, nhiếp tâm để trú vào cái chỗ nào đó để cho nó trú, mình ở chỗ đó, mình coi như là nói mình tự bỏ tù mình, là mình trú.**

Còn cái kia nó sống chung với mọi người, nhưng mình sống cái hạnh không nói chuyện với ai. **Cần thiết thì mình cũng nói chứ không phải là độc cam đầu, nó độc cư mà.** Cần thiết nói, nhưng mà không cần thiết không nói, không nói chuyện tào lao, nói chuyện tầm bậy đầu. đó là độc cư. Cư là ở, trú; nhưng mà trú nó hẹp hơn, còn cư nó rộng rãi hơn.

Cho nên độc cư, độc bộ, độc hành, bộ, hành là đi. Độc cư, độc trú, độc bộ, độc hành.

Độc trú thì nó hạn hẹp,

Độc bộ cùng đi,

Độc hành là đi có một mình.

Độc bộ là đi cùng người này người kia. Hai người, nhiều người là bộ, cũng đi, nhưng mà tôi đi tôi không có nói chuyện với mấy ông, mấy ông đi trước tôi đi sau, mà đi sau lặng thinh chứ mình đi mình nói chuyện thì nó không

có độc bộ.

Còn bây giờ độc hành là tôi đi có một mình mình, tôi đi trên đường này có một mình tôi đi chứ không có ai, độc hành.

Hành là đi, bộ cũng đi, nhưng mà bộ nó có những người cùng đi, nhưng mà tôi không có nói chuyện với mấy người, gọi là độc bộ.

Còn độc trú nó hạn hẹp, còn độc cư nó ở rộng hơn, nó có mọi người cùng ở với nhau.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão, con xin hỏi thêm là tại sao người đời người ta thường hay nói cái câu là để chỉ cho những người có can đảm đó, mà người có can đảm lại nói là “to gan lớn mật” là sao?

[Trưởng lão]: Bởi vì họ thấy mình can đảm thì họ nói chắc cái gan nó lớn ở trong đó nên nó to gan, chứ Thầy nghĩ là cái cấu trúc của cơ thể chắc người nào nó cũng vậy, chứ không lẽ cái người mà can đảm cái gan nó bự hơn cái người kia, rồi nó nằm ở chỗ nào? Nhưng cũng không chừng rồi mình có mổ bụng, mổ gan người ta đâu có biết chừng, mà cái người gan không biết chừng cái gan

họ lớn thì sao, mình đâu có biết được.

Chỉ bây giờ cứ hỏi ông bác sĩ cái người này gan quá, xông trận như vậy mà không sợ đau, mổ cái gan coi lớn hay nhỏ thật. Cái này xác định bằng cái cụ thể mới biết được.

Nhưng mà cái lời người ta nói, người ta ví, cái người mà can đảm, cái người này chắc cái gan nó lớn lắm, cái gan lớn nó mới can đảm, còn gan nhỏ không có can đảm. Thì đó là cái người ta nghĩ, người ta nói thôi. Nhưng mình muốn áp dụng nó thực sự, thì cứ mổ mấy cái người gan dạ ra coi cái gan như thế nào? Cái người mà nhất thì thử coi hai cái gan nó so lại coi. Cái lớn, cái nhỏ thì cái đó nó thực tế, cho nên bây giờ con hỏi Thầy có phải mấy người giải phẫu đâu mà biết đâu mà trả lời.

Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì nữa không con? Nói chung là những cái từ như vậy đó, mình cần hiểu nghĩa cho nó rõ một chút để cho mình biết cách, để cho mình áp dụng cho nó đúng cái cách của những cái từ đó, phải hiểu rõ nghĩa.

Còn trong Từ điển nhiều khi nó không phải là họ hiểu hết cái nghĩa đâu, cho nên ở trong Từ điển Phật học như Đoàn Trung Còn

hoặc là các các nhà mà viết Từ điển, thì hầu hết là có nhiều cái từ mà trong kinh điển họ không hiểu, hoàn toàn họ không hiểu, cho nên họ hiểu theo cái kiểu mà Đại Thừa, họ hiểu chung chung họ giải thích thành ra nó sai nghĩa, nó không đúng.

[Tu sinh]: Con thấy ở trong như là ở trong Từ điển người ta giải thích không có đầy đủ hết, ví dụ như Từ, Bi, Hỉ, Xả hoàn toàn người ta nói, không có đầy đủ.

[Trưởng lão]: Tức là nó nói không đúng đó con.

[Tu sinh]: Nói một phần nhỏ, đôi khi nói sai nữa.

[Trưởng lão]: Nó nói theo kiểu tâm phàm phu chứ không thể nói. Cho nên nói Từ, Bi, Hỉ, Xả nó cũng giải thích bằng cái chữ Hán của nó, nói sơ sơ thôi chứ nó không có sâu đâu. Cho nên các nhà Từ điển đâu có nghĩa là các nhà tu đâu mà hiểu biết, phải chi mà cái ông đâu mà làm Từ điển ông chứng đạo thì chắc ông làm không có sai đâu. Cái này ông chưa có chứng đạo, ông làm với cái tập thể họ nghĩ là bây giờ cái đó nghĩa nó chung chung vậy thôi. Cho nên nó chưa có đúng nghĩa.

Cho nên cái nghĩa mà được đúng là sau này mà có những bậc A la hán mà tu chứng, chúng ta nên hợp tác nhau làm lại những cái gì lợi ích cho chúng sanh, chứ một mình Đức Phật ngày xưa thì còn sống trong cái bộ lạc; còn sống ở trong cái giáo dục, cái kiến thức nó còn hạn hẹp lắm, khoa học thì cũng chưa có. Cho nên vấn đề mà Từ điển ngày xưa nó cũng chưa có đâu. Các con hiểu không?

Còn bây giờ chúng ta, về cái ngôn ngữ thì nếu mà ***các con mà tu xong rồi, cái nhiệm vụ của mấy con rất là nhiều lắm.*** Bởi vì vừa cái ngôn ngữ chúng ta phải có cái chính xác ở trong đó, để giúp cho cái loài người, người ta tiếp nhận một cách dễ hiểu, ***thì mấy con trở thành những nhà làm Từ điển rồi chứ không phải là không đâu. Về ngôn ngữ mà. Để cho mình diễn tả cái ý của mình muốn nói cái gì để cho người ta hiểu cho dễ dàng mà không làm lạc.*** Còn bây giờ mình lật Từ điển ra mình mới hiểu cái nghĩa đó, mình mới hiểu theo kiểu này thì mình hết tu nổi rồi. Cho nên nó sai rồi mấy con.

Cho nên vì vậy cái nhiệm vụ của chúng ta rất nhiều, cho nên vì vậy mà đào tạo cho con người để mà chứng quả A la hán nó cả

một vấn đề gian nan, khó khăn mà Thầy đã sách tấn tinh thần của mấy con để cho mấy con vững vàng, **để đi vào cái chỗ mà chết đi sống lại đó, thì nó mới chứng đạo chứ không phải thường.** Do đó Thầy biết rằng trong cái số người của mình, cái người mà được sách tấn, khích lệ cho đứng mức thì nó mới chịu đựng nổi vượt qua chứ còn không khéo thì mấy con sẽ, là con người bằng xương bằng thịt mà, đau quá chịu sao nổi, khổ quá chịu sao nổi, mà lúc bây giờ mình không nổi thì mình phải bỏ cuộc rồi. Nhưng mà cái tinh thần mình mạnh mẽ thì mình vượt qua được. Còn tinh thần mình yếu đuối thì nó không vượt qua được, nó khó.

Cho nên coi vậy chứ, con đường tu Thầy nói để khích lệ mấy con, Thầy nói dễ dễ chứ nó khó vô cùng chứ nó không phải dễ đâu. Nhưng mà con người chúng ta làm được chứ đâu phải chúng ta hèn nhất mà làm không được. **Vì Phật làm được, Thầy làm được.** Trong cái thời đại này, Thầy làm được, Phật làm được, thì chắc chắn là ngày xưa Phật làm được, bây giờ Thầy làm được, đâu phải là cái chuyện khó đâu, có con người làm được.

Thầy đâu phải hơn gì mấy con đâu, chỉ

có ý chí của mình thôi, quyết định thôi, là mình sẽ làm được mấy con, Thầy nghĩ là mấy con cũng có đầy đủ những cái ý chí, đầy đủ những cái quyết định cái đời sống của mình.

Không lẽ bây giờ mình bỏ mình đi tu, rồi bây giờ mình ra đời làm gì đây, cả cái mà hiểu này, cái tư tưởng mà hiểu này nó đã đấu tranh với mấy con rồi. Mấy con ra đời bây giờ là mấy con khổ đó, tự nó đấu tranh, **thà là mấy con đừng hiểu Phật pháp đi, nó chạy xuôi theo cái dòng dục lạc của thế gian, mấy con không khổ đâu. Nó khổ, nhưng mà mấy con không thấy nó khổ nữa đâu. Nhưng bây giờ mấy con đã hiểu biết rồi, mà mấy con trở ra cái cuộc đời của mấy con, mấy con thấy đau khổ nhiều hơn nữa.** Cho nên mấy con sống không có được đâu.

Vì vậy sống không được thì thôi phải đi tới thôi, đường lui không được thì đường tới chứ sao? Không lẽ ở lưng chừng này sao? Các con hiểu chưa, phải đi tới thôi, cái đường của mấy con là đi tới, đi không quay đầu trở lại mới được. Chứ mấy con bây giờ mấy con trở ra đi, mấy con cười vợ đi, trời đất ơi biết khổ, bây giờ nhào vô,

trời đất ơi thiệt khổ đúng. Trời ơi con cái này, nó bệnh nó đau này, giờ nó đòi hỏi cái này, cái kia, mà giờ trời ơi, làm không ra tiền. Bộ làm tiền bộ sướng mấy con, rồi đây bây giờ mà ôm đầu mà sao khổ, phải biết hỏi đó ở tu sao sướng hơn. Thà là mấy con đi tới chứ đừng có. Thầy khích lệ mấy con đi tới, chứ đừng có đi lui, đi lui thì khổ. Không có chạy đâu khỏi cái khổ đó đâu.

Nhớ kỹ, rồi mấy con quyết định cái đời sống của mình. Ngay từ bây giờ đó, mấy con thấy là bây giờ đó sức mình thôi, chắc cái tâm mình còn ham, ham gì đó thôi, đi ra đi đừng có ở đây mà nửa đời, nửa đạo, thì không có được, tu không vô đâu. Còn hể thấy được, quyết định cuộc đời này hi sinh cho Phật pháp này, cuộc đời của con hi sinh cho con người này, để dựng lại cái đạo đức cho con người. **Hi sinh cho họ đi, coi như chúng ta chết vì mọi người đi, thì mấy con mới làm được, chứ còn mấy con không dám hi sinh thì mấy con không làm được, phải ráng.**

Thôi bây giờ thì chúng ta sắp sửa tới giờ đi ăn cơm rồi. Có hỏi Thầy gì thêm không? Rồi con, con hỏi đi.

[Tu sinh]: Con muốn biết Phật Di lạc đó Thầy, trong sách nói ông Bổn Sư hết nhiệm kỳ, tới ông Phật Di Lạc. Bữa nay con đi lên đây, Thầy đi ngang cái chỗ xe cô Bích đó, ngồi trên cái chỗ thấy cái chùa Gò để “Chúc mừng Phật Di Lạc” chữ bự lắm, mà bữa nay sẵn dịp con xin hỏi Thầy.

[Trưởng lão]: Bởi vì Phật Di Lạc là một cái người, mà cái người sau họ đặt ra ông Phật Di Lạc để ông lật đổ cái ông Phật Thích Ca chứ không có gì hết, cho nên Đức Phật Di Lạc bây giờ ra đời rồi, cho nên đó là cách thức mà lật đổ ông Phật Thích Ca, thay Chính phủ đó mà. Bây giờ như vậy là ông Phật Di Lạc mà nó lên thay ông Phật Thích Ca là nó thay chính Phủ rồi, chứ không có gì.

Cho nên nó hỏi có hay không thì Thầy cũng, bây giờ đó là cũng cái điều kiện mà người ta đưa ra để thay đổi thôi, để ông Phật Thích Ca nó lâu quá rồi, nó cũ quá rồi. Ông này làm vua lâu rồi, hai ngàn mấy trăm năm rồi, bây giờ thay ông vua khác, cho nên thay ông Phật khác. Đạo Phật của mình bây giờ nó mới mẻ nó có cái sự lật đổ nhau rồi, thôi bây giờ mình không có nói cái chuyện đó.

Con hỏi cái câu hỏi như thế này: Nếu muội lược tham, sân, si. Chết ở trong cõi trời đó có ảnh hưởng, tác động đến thế giới con người như các tông phái xây dựng thế giới siêu hình, ảnh hưởng đến tư tưởng con người, do đó mới sanh ra cầu Thần Thánh, van xin Thần Thánh.

[Trưởng lão]: Không! Không có! Khi mình lược tham, sân, si rồi mình ở trong cái từ trường đó rồi thì cái người đó họ luôn họ lo tu chứ họ không có còn mà làm thần thánh cứu độ ai hết, bởi vì cái mục đích họ là đi vào giải thoát.

Còn cái thế giới siêu hình của cái tông phái khác, họ dựng lên là cái tưởng của họ thôi, để đưa cái tư tưởng con người vào cái thế giới siêu hình, nương tựa vào cái thần lực, thần quyền. Do đó nó khác rồi, cái đó là thuộc về cái ảo tưởng, cái tưởng của con người. Còn cái con người mà tu mà để mà vào cái cõi Trời, chết mà vào trong cái cõi Trời mà của cái trạng thái Tưởng của chúng ta.

Nghĩa là coi như những người chết đó họ ở trong cái giấc mộng của họ thôi, họ ở trong cái giấc mộng của họ, vì họ không tái

sanh được, bởi vì nó không có tương ứng được với mọi người, họ không tái sanh được. **Buộc lòng họ phải ở trong cái trạng thái của giấc mộng, của tưởng, tưởng đây là Tưởng của họ, mà không phải Tưởng thế giới siêu hình, mà tưởng của sự giải thoát, tưởng không tham, sân, si.**

Cho nên họ tiếp tục họ dùng cái Tưởng mà đi tới cái chỗ mà họ vào Niết Bàn, diệt hết tham, sân, si vào Niết Bàn, nó vậy thôi chứ không có gì hết. Chứ không phải là nó trở thành, cái người đó họ vào cái cõi Trời đó, rồi họ trở thành ông Thánh, ông Thần ở cái cõi đó, rồi bây giờ người ta mới cầu ông, không có. Ông không có làm cái chuyện mà cầu họ được, ông không có ở thế giới đó mà cầu họ.

Thí dụ như bây giờ cái người đó họ tu, họ tu cái nhân nhục, vì **nhân nhục** đó mà họ giảm bớt được cái tham, sân, si. Bởi vì có nhân nhục mới xả được cái tham, sân, si, của mình, cho nên nó muội lược cái tham, sân, si đi. Vì vậy mà họ sẽ sanh vào cái cõi Trời Đâu Suất, con hiểu không? Cõi Trời Đâu Suất là cái chỗ mà nhân nhục đó, **do đó nói Trời Đâu Suất chứ nó ở trong cái từ trường**, bây giờ cái người đó họ ở trong

cái cõi Trời Đâu Suất họ là một vị Trời Đâu Suất rồi, cho nên bây giờ mình có cầu vị Trời Đâu Suất đó gia hộ, phù hộ mình là mình biết nó trật, không trúng. Mà cái người đó đang ở cái trạng thái nhẫn nhục đó, họ tiếp tục để thực hiện cái nhẫn nhục rất ráo hơn nữa, tức là họ ly dục, ly ác pháp hoàn toàn, con hiểu không? Cuối cùng họ chứng đạo, chứ họ không có phù hộ ai được, họ không phù hộ.

Hỏi: *Câu chuyện thật. Người ta kể, bị quăng ném xuống biển vừa bơi vừa niệm Đức Quan Thế Âm Bồ Tát, ở trên biển gần tám tiếng đồng hồ, vẫn bơi được rồi có người cứu.*

[Trưởng lão]: Nghĩa là cái câu chuyện mà Đức Quan Thế Âm cứu hộ cho một cái người mà ở trên biển, thì tám tiếng đồng hồ mà vẫn còn sống được. **Sự thật ra, do cái nhân quả, chứ Đức Quan Thế Âm không thò tay mà cứu cái người này đâu. Cái nhân quả thiện,** cho nên trong khi mà cái người này bị rơi xuống biển, bị ném xuống biển mà vẫn bơi được. Cái sức lực con người thì không làm được, nhưng mà cái sức của cái nhân quả của thiện, ác nó hỗ trợ rất là mạnh, cái từ trường đó. **Cái người này ít**

ra phải có sống thiện. Cái người này không sống thiện thì phải chết chìm dưới đáy biển rồi, cá ăn rồi chứ không có còn đâu.

Cho nên cái hiện tượng mà xuống đó rồi cái niệm, cái niệm là cái **tín lực**, cái người đó cứ niệm qua với nhau. **Bởi vì cứ nghe nói Quan Thế Âm cứu khổ, cứu nạn cho nên cái tín lực của ông ta nó hợp với cái nhân quả thiện của ông ta mà nó nâng cái thân của người này, nó làm cho cái người này nằm ở trên mặt biển mà không bị cá nuốt, con hiểu không?** Mình phải hiểu qua cái nhân quả cho đúng cách.

Chứ còn Quan Thế Âm không có thể cứu khổ cái người này. Mà chính cái hành động sống thiện của người này đã cứu khổ họ đó, và **cứu khổ qua cái niềm tin**, qua cái niềm tin Đức Phật Quan Thế Âm. **Nếu mà lúc bây giờ không có tin thì mình không có đủ sức, cái nghiệp thiện đó nó không đủ sức.** Nghĩa là mình làm thiện tức là mình làm thiện tức là phải có cái niềm tin gì?

Cũng như bây giờ Thầy dạy mấy con làm cái công chuyện thiện, thì mấy con phải giữ cái tâm bất động, thanh thản, trú mà.

Các con hiểu không? Bây giờ tôi trú trong thanh thân, trú trong hơi thở, bắt đầu ***bây giờ lỗ mấy con lọt xuống biển đi***, thì các con nói bây giờ thì cái tai họa nó đến rồi, ***thì do đó mình phải an trú ở trong cái hơi thở, hoặc là an trú ở trong một cái hành động nào đó. Hoặc là an trú ở trong cái tâm thanh thân, an lạc vô sự. Bất động đi, thì bắt đầu đó cơ thể mình nó tự nhẹ lên mà nó không bị chìm xuống hết***. Con hiểu không?

Đó là cái cách an trú ở trong cái chướng ngại pháp, để cứu mình thoát ra cái cảnh, chứ không có Quan Âm, không có gì hết; mà vì cái niềm tin, niềm tin của Thầy nói, tâm thanh thân, an lạc, vô sự đẩy lui được cái khổ đau của mình. Cái niềm tin mà, tín lực mà. Do đó cái niềm tin, mấy con cứ ôm mấy cái đó đi thì cái đó được, còn cái ông này, cái người này quăng xuống biển thì cái ông lại tin cái ông Quan Thế Âm Bồ Tát, nhưng mà cái thiện pháp của ông nó có, cho nên vì vậy mà cái niềm tin đó nó thực hiện qua cái câu niệm của ông ta. Cho nên quăng xuống biển cả tám tiếng đồng hồ mà chưa chết, có người đến cứu ông, cái lòng tin, tín lực.

Cũng như bây giờ Thầy dạy các con,

bây giờ cái **đầu các con nhưc**, mấy con sẽ nường vào cánh tay đưa ra, đưa vô, mấy con tin Thầy phải không? Mấy con tin thì mấy con mới làm, còn mấy con không tin thì mấy con làm một hơi cái bỏ, hết nhưc đầu thôi, bỏ vô xuống, thì như vậy là mấy con mất niềm tin. **Còn mấy con tin mấy con làm một hơi. Một tiếng đồng hồ không hết, hai tiếng đồng hồ hết sạch, đó là cái lòng tin của mấy con mà mấy con nường vào cái chỗ cánh tay của mấy con mà mấy con đẩy lui được bệnh, đó là lòng tin.**

Nếu mà mình tin Quan Thế âm thì mình cứ niệm, niệm Quan Thế Âm. Mình tác ý: “Thọ là vô thường, cái đầu này không có đau, Quan Thế Âm phải cứu khổ cứu nạn cái đầu này đi, bắt đầu niệm Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát”. Nhiếp tâm, an trú trong câu Quan Thế Âm Bồ Tát mà, nó đẩy được cái bệnh. Con hiểu chỗ đó chưa? **Qua cái tín lực, nó thực hiện qua tín lực, mà trong cuộc đời chúng ta Đức Phật nói có ngũ lực. Tín lực là hàng đầu** đó mấy con, mà Tín lực thì nó mới có Tấn lực, nó mới có siêng năng, cho nên nó có siêng năng thì mới có đẩy lui được.

Bây giờ thì mấy con hiểu rồi thì mấy con hỏi Thầy gì nữa không? Hết rồi, ráng nỗ lực mấy con, ráng nỗ lực. Nếu mà những người mấy con lớn tuổi, mà những người mà quyết tâm tu tập, sống chết đừng sợ hãi, thì Thầy sẽ cho học, theo cái lớp của những người mà tuổi trẻ, cho mấy ông già, lính già này chứ mạnh lắm, không có thua đâu.

Nhưng mà mấy con thấy sức mình yếu, mình chưa dám, thì mấy con sẽ ở cái lớp để mà Thầy cho cái thời khóa của mấy con vừa với cái sức tuổi già. Còn mấy con không sợ, mấy con coi như là bây giờ cũng sắp sửa chết rồi, cho nó chết một trận, thì Thầy sẽ cho mấy con vào cái lớp tuổi trẻ. Để coi mấy cái đứa tuổi trẻ này nó hơn mấy con nổi không? Bởi vì cái tinh thần nó mạnh hơn, cái cơ thể của mấy con rất nhiều. Thầy biết cơ nó không bằng cái tinh thần đâu mấy con. Vì cái tinh thần nó mạnh.

[Tu sinh]: Ông Tác ông trình Thầy, người ta nói ông là Thái Tử Tất Đạt Đa phải không?

[Trưởng lão]: *Thái Tử Tất Đạt Đa cạo đầu chứ sao mà đeo vòng đó mấy con.* Ông Phật chế cái giới là cấm không cho

đeo vòng, con, mà cái hình này nó có đeo cái vòng tai rồi. Đây là con một, mà cái ông này là ông Bà La Môn, chứ không phải ông Phật, cho nên tóc tai rồi dữ tợn. Ông Phật thì cạo tóc, bởi vì ông Phật mà để tóc vậy là ông Phật của Đại Thừa rồi con. **Chứ ông Phật mà thật sự, ông Phật mà Nguyên Thủy thì ông cạo đầu**, như đệ tử của ông, cũng như Thầy vậy đó, như mọi người cạo đầu vậy, đó là ông Phật Nguyên Thủy.

Bởi vì trong kinh có một bài kinh mà. Khi cái mùa hạ năm đó cái Phật tử người ta đến cúng dường đó, thì người ta đi vào, trưa vậy đó người ta đi vào người ta mang cơm đến vào từng cái chỗ mà các vị tu sĩ đó, người ta cúng dường, thì lúc bấy giờ Đức Phật chắc bị muỗi nhiều cho nên lấy cái y của Quý Thầy mới trùm cái đầu lại, nghe người ta đi sột soạt, sột soạt ông Phật ông mới dỡ cái y ra, thì cái ông cư sĩ mới nói à đây là Gotama, thì rõ ràng là như vậy ông Phật cạo đầu chứ đâu phải ông Phật có tóc mấy con. Phải không? **Cái bài kinh đó để xác định được cái hình ảnh của Đức Phật là cạo tóc, cho nên cái hình ảnh mà để tóc quăn quăn vậy này, đó là của Đức Phật của Đại Thừa.** Của nguyên Thủy

thì cạo tóc hết, nó giống như đệ tử của nó, ông Phật sao thì đệ tử như vậy à! Còn cái ông Phật này nói Thái Tử Tất Đạt Đa thật sự đây là cái ông Bà La Môn, đeo cái vòng mà con, giới luật của Phật đâu có, cầm trang sức, gì kỳ cục vậy, **ông Phật gì mà đeo vòng mà đi vậy đâu có được, như vậy là ông này ông phá giới đó con.**

[Tu sinh]: Ông này cũng có người ta thờ đó.

[Trưởng lão]: Ờ thì người ta không biết người ta thờ, chứ Thầy biết là mấy ông này là thờ ông Bà La Môn.

[Tu sinh]: Người ta nói ông này là Thái Tử Tất Đạt Đa.

[Trưởng lão]: *Coi như là cái hình, cái hình mà còn Thái Tử, thì còn chấp nhận, thế nhưng mà hình mà xuất gia rồi thì không có chấp nhận đâu. Xuất gia là phải cạo bỏ râu tóc.*

[Tu sinh]: Họ nói cái ông này là 40 tuổi đó Thầy!

[Trưởng lão]: *Như vậy là ông thành Phật mất rồi, như vậy là ông có tóc là sai rồi, cái hình này trật rồi con, không phải*

đâu. Không phải, sai rồi.

[Tu sinh]: Con biểu Thầy luôn.

[Trưởng lão]: Vậy là Thầy thờ Bà La Môn sao!?

[Tu sinh]: Con cũng ngỡ, không biết nên tìm hiểu.

[Trưởng lão]: Thôi vậy cũng được rồi, mà thôi, con biết thôi đừng có nói. Khi mà người ta có thờ, để người ta thờ ông Bà La Môn cũng được chứ có sao, chứ đừng có nói, nói người ta tức người ta đánh con, ***người ta nói thờ Phật mà con nói Bà La Môn là họ tức họ đánh con. Nghe lời Thầy, đừng có nói gì hết.***

[Tu sinh]: Con đâu có nói.

[Trưởng lão]: Có ở đây Thầy nói thôi, chứ còn con nói thì họ đánh con.

[Tu sinh]: Nói như Thầy con đưa hình Thái tử Tất Đạt Đa đúng không Thầy?

[Trưởng lão]: *Con đưa cái hình mà đúng Thái tử Tất Đạt Đa, đúng thì Thầy nói đúng, không thì Thầy nói không à. Thôi rồi nhé mấy con, còn gì nữa không con?*

Con sẽ đưa cái ổ đĩa này cho Từ Quang,

Thầy mượn cái bài của Chân Thành với Từ Quang để Thầy photo cho Minh Nhân. Hai con bữa nay về là không có bài, Thầy xin mượn.

Bắt đầu tuần tới mấy con làm cái bài tâm Bi mấy con, **Đức Bi Tâm**, mấy con sẽ làm cái bài đó, mấy con *nhớ Đức Bi Tâm là trước mặt mấy con là có những vật, có những con vật, có những người đau khổ, hoặc là thân tâm con bị đau khổ, đó là con thực hiện Đức Bi Tâm đối với con, đối với mọi vật ngoài này, thì nó đúng, không có sai.* Nhiều lắm, Đức Bi Tâm thì nhiều lắm.

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy! Cái tuần này là mình làm tâm Hỉ hả Thầy?

[Trưởng lão]: Mấy con làm tâm Bi rồi, thì mấy con sẽ làm tâm Hỉ, còn mấy con chưa làm tâm Bi thì phải làm tâm Hỉ, chưa làm tâm Bi thì phải làm tâm Bi. Mà làm tâm Bi rồi thì làm tâm Hỉ, mà người nào đã làm tâm Hỉ rồi thì làm tâm Xả, có vậy thôi.

Khi mà thực hành, chắc có lẽ là Thanh Trí phải báo trước, khép mình vô tu tập đàng hoàng chứ không khéo cứ thu bằng không này, người ta chứng quả A la hán còn con cứ chạy lăng xăng đó là chết, cho nên

Thanh Trí là phải sắp xếp đó con. Vào tu đàn tràng hoằng đó, chứ không khéo người ta ngồi trên cõi Phật hết rồi con còn dưới phàm phu mà ngó lên đó.

Phải nỗ lực, cho nên vì vậy mà báo cho những người khác biết là lúc bây giờ là lúc thực hành rồi, thì mấy anh chị dừng lại cái khoảng thời gian này. Nếu trong 49 ngày mà tôi làm xong thì tôi sẽ báo cáo, còn chưa xong thì tôi tiếp tục tôi tu nữa. Phải báo trước chứ, để bên đó cứ hỏi, sao mà lúc này sao mà không thấy tin tức gì hết, không thấy bài vở gì hết. Bây giờ tu mà, còn bài vở gì nữa? Hôm đó thì học thì mới còn bài vở chứ còn tu thì làm sao bài vở được. Tôi ngồi cứng ngắc đây mà sao mà bài vở, thì phải ráng nỗ lực.

Nghĩa là tới cái giai đoạn tu rồi, được không thì phải nỗ lực tận cùng cho nó để mà nói lên cái quyết tâm của mình chứ không khéo thì mình tu rồi cuối cùng nó ương ương mà đạo không ra đạo, mà đời không ra đời. Rồi, xong chưa mấy con, trả hết rồi. Giờ bắt đầu bây giờ tới giờ đi khất thực rồi.

186-(LCK-077A)

- * Thông suốt chánh kiến
- * Vấn đạo đui bệnh
- * Tứ Vô Lượng Tâm
- * 5 cây hương
- * Xả tâm



[Trưởng lão]: Hôm nay mấy con đến gặp Thầy có cái gì mà không hiểu thì mình thưa hỏi, Thầy sẽ hướng dẫn cho cách thức làm bài như nào. Còn có ít hôm nữa thì chúng ta xong cái bài này, tâm Xả.

Mà khi tâm Xả viết xong rồi thì chúng ta bước qua một cái giai đoạn tu tập, thực hành trong những cái tri kiến mình đã hiểu biết, để áp dụng vào cái sự tu tập, đi đến cuối cùng là chúng ta sẽ giải quyết, giải quyết dứt điểm trong cái lớp học này, cái lớp học Chánh Kiến này để chuyển qua cái lớp học Chánh Tư Duy.

Bởi vì Chánh Tư Duy trên tư duy để mà xả tâm, chứ không phải tư duy để tư duy. Vậy mà khi có một niệm, hoặc là

Thầy đặt ra một cái đề tài, để cho mình xả cái niệm đó, thì do đó mấy con bắt đầu vào áp dụng thực hành, chứ không còn mà tu tập như ở Chánh Kiến nữa. Cho nên phải đem hết sức lực mình ra tu tập, cho cái thời gian được thu ngắn hơn.

Người nào bệnh thì sẽ ở trong cái lớp của những người bệnh, người nào mà mạnh khỏe thì theo cái lớp tuổi trẻ, còn người nào già yếu thì theo cái lớp tuổi già. Thầy chia ra làm ba lớp, bắt đầu chúng ta thực hành thật sự, đem hết sức lực ra mà chúng ta tu tập, chứ không phải là tu lơ mơ, tu cầm chừng, tu cho lấy lệ.

Giờ giác nghiêm chỉnh, không có còn mà lúc vậy, lúc khác, không có được mà thay đổi, khi mà đặt thành cái thời khóa là cái Thầy đã nhắm vào cái sức khỏe của mọi người, cho nên không có đi tới, đi lui. **Khi mà bước vào cái lớp tu mà đặt cho mình vào cái lớp tu rồi thì một là chết hai là chứng đạo, chứ còn không có là bây giờ tôi tu không nổi, tôi xin ra.** Ngay từ bây giờ, cái sức của mình tu được, thì mình chấp nhận, còn cái sức của mình tu không được thì đừng có đến, vào lớp học rồi mà xin ra, xin vô thì rất là cực khổ Thầy.

Cho nên khi mà chọn cái lớp tu rồi, thì mấy con sức yếu thì mình nên tu tập vào cái lớp của người sức yếu, còn sức khỏe mình đầy đủ trọn vẹn thì mình vào cái lớp tu sức khỏe trọn vẹn. Vừa rồi có hai người già ở bên nam, họ xin Thầy vào cái lớp của thanh niên họ tu, họ không đi theo tuổi già. Đó là những người họ cũng lớn tuổi, chứ không phải là nhỏ, họ lớn tuổi mà già rồi. Nhưng họ quyết định là học theo cái lớp của tuổi trẻ họ tu. Thầy nói cái giờ giấc của tuổi trẻ nó không phải giờ giấc của người già, thì phải lượng sức chứ đừng có đến đó rồi mình tu rồi bỏ cuộc, thế này, thế khác thường làm bận tâm Thầy lắm.

Thế thì hôm nay các con cũng lượng sức mình, cái sức của mình ở mức độ nào thì mình tu theo mức độ ấy, đừng có ham mà lên cái lớp cao, rồi mình hụt hẫng, khó tiến bước. Cho nên có một người cũng đến muốn xin Thầy, cho con học cái lớp của tuổi trẻ, đừng có để cho con học cái lớp thấp hơn.

Thầy nói như thế này: ***bây giờ học thì được, nhưng mà sợ cái khả năng, cái trình độ của cái kiến thức của mình chưa được, cái lớp Chánh Kiến còn chưa***

trọn vẹn thì mình theo cái lớp học mình sợ ức chế tâm.

Thí dụ bây giờ Thầy đưa một cái niệm, như cái ***niệm ái kiết sử***, mình nhớ gia đình của mình, cha mẹ mình, và với cái tri kiến mà mình chưa đủ, chưa đủ hiểu thì tức là mình quán sơ sơ thôi. Rồi *mình tưởng cái niệm đó nó đã đi rồi, thì do đó không ngờ là mình bị ức chế cái niệm đó, do đó nó không có giải quyết được cái sự tu tập của mình là ly dục, ly ác pháp được.* Buộc lòng mình phải đem hết cái sự hiểu biết của mình, hóa giải từng cái tâm hành đó, từng cái cái niệm đó thì nó mới có sạch, nó mới xả được.

[Tu sinh]: (4:30 không nghe ra)

[Trưởng lão]: Được rồi con.

Cho nên hiện giờ thì chúng ta chuẩn bị, vì nó còn một bài pháp nữa là chúng ta xong, hôm nay cái bài Hỉ chúng ta cũng đã nghe trong cái ngày mồng một tết rồi. Rồi bây giờ còn có cái bài Xả nữa thôi.

Nếu mà các con không biết cách xả, thì Thầy sẽ cho đọc cái bài Xả để các con biết cách thức mà xả tâm. Xả, bởi vì nói cái danh từ là nói như vậy, nhưng mà mình phải biết cái cách thức để cho mình, khi mà mình gặp

một cái khó khăn, thì mình biết cách thức mình xử mới được, nếu mà mình không biết cách thì mình không biết cách xử.

Cho nên mình nói trước, lý thuyết trước, cách thức trước, để mình dàn vá cái mặt trận của mình ra, **mình dùng cái tri kiến mình như thế nào mình biết cách thức xử cho đúng**, chứ nếu không mình nói lòng vòng, mình nói không xoáy vào. Cho nên vì vậy Thầy cần..., khi mấy con chưa hiểu thì Thầy sẽ gợi ý, hướng dẫn để rồi tự mấy con triển khai cái tri kiến của mình để viết cho đúng. Nhiều khi mình không biết, mình viết lòng vòng nó không có đúng.

Cho nên trong cái sự học, phải có cái sự thực hành, mà cái học chưa được thì cái thực hành sao được, **cái lý thuyết chưa xong mà đòi muốn đi thực hành, thực hành bị ức chế**. Cho nên Thầy nghĩ rằng mấy con phải biết cái trình độ mà nó không đủ, thì mình nên ở lại cái lớp để mình học cho đầy đủ hơn, chứ mình vội vàng, mình ham, mình lên cái lớp cao hơn, thì mình không có đủ sức để mình xử tâm thì mình bị ức chế tâm.

*Bởi vì thí dụ như, mình bị một **cái niệm***

ái kiết sử thay vì người ta quán, người ta thấu suốt được, người ta đưa hết cái hiểu biết của người ta ra, thì người ta thấy rõ ràng ái kiết sử nó không còn tác động được gì. Còn trái lại mình không hiểu, thì do đó mình cũng quán cái ái kiết sử bằng nhân quả, thế này, thế khác quán sơ sơ, mình cứ cho là nó đã ly rồi, nhưng không ngờ mình mình đoán ít như vậy thì nó bị ức chế, nó không có xả.

Nó quan trọng ở cái chỗ mà chúng ta phải thông suốt từng cái biết cho nó rõ ràng từng cái tâm niệm của chúng ta, khi đó nó có cái trường hợp xảy đến để chúng ta xả tâm.

Thì hiện giờ thì mấy con còn muốn hỏi Thầy thêm những điều gì không, thì mấy con sẽ hỏi Thầy.

Có ai hỏi gì không con?

[Tu sinh]: 7:33 Thưa Trưởng lão! (nói nhỏ không nghe được)

[Trưởng lão]: 8:01 Thực sự ra thì mấy con biết, vào cái **lớp Chánh Tư Duy** sắp tới, tức áp dụng những cái hiểu biết của mấy con, **thì bắt đầu những người nào mà bằng lòng ở ngoài mà tâm không có**

bằng lòng, tức là mình bị ức chế rồi mấy con, cho nên cái đó là cái sai mất rồi.

Ở đây chúng ta tại vì chúng ta chưa có dùng cái tri kiến giải thoát rốt ráo, cho nên chúng ta chưa có hóa giải được cái tâm niệm đó. Cho nên cái bằng lòng thì bằng lòng ở ngoài mặt, nhưng mà trong bụng thì chưa bằng lòng.

Hôm nay cái lớp học của chúng ta có nghĩa là bằng lòng, thực sự bằng lòng, chúng ta vui lòng, chúng ta biết nhẫn nhục, chúng ta biết tùy thuận; nhưng cái bằng lòng chúng ta chưa có cởi mở được cho nên chúng ta chưa bằng lòng. Vì vậy mà cái lớp Chánh tri kiến này để chúng ta hiểu, chúng ta hiểu tất cả những cái tâm niệm đem đến những cái nỗi khổ đau của chúng ta. Cho nên chúng ta sẽ từ cái hiểu biết đó chúng ta hóa giải cái hướng dẫn cái sự bằng lòng của chúng ta thật sự chứ không phải là chúng ta gượng ép, ***trong cái gượng ép bằng lòng, đó là một cái tai hại, Thầy gọi là ức chế tâm, con hiểu không?***

Cho nên bây giờ đây mình chưa vào cái lớp học đó, tới cái lớp học đó rồi mấy con sẽ thấy ***bằng lòng hay không bằng lòng,***

nếu mấy con không bằng lòng thì ít hôm mấy con sẽ rời khỏi chứ mấy con không tu tập được đâu. Bởi vì bắt buộc cái tri kiến, cái sự hiểu biết của mấy con, nó xả hết tất cả những cái điều kiện, vì vậy mà khi mà mấy con làm những cái bài, ***cái niệm để cho mà mấy con thực sự bằng lòng, mà mấy con không xả được cái niệm đó, thì mấy con sẽ bằng lòng một cách gượng ép, gượng gực chứ không sự thật bằng lòng.*** Cho nên mấy con sẽ làm cái bài ***Thầy biết liền, Thầy xác định cái bài này chưa có thật sự mấy con bằng lòng,*** mấy con nói như vậy chứ mấy con chưa có xả được, mấy con sẽ còn diễn tả như thế nào, hiểu như thế nào để mấy con thực sự bằng lòng, chứ không gượng ép.

Bằng cách mấy con tu để mà được giải thoát, chứ không phải tu để mà mấy con ức chế để chịu khổ đau, con hiểu chưa? Cho nên tới cái lớp học đó rồi, mấy con sẽ trình bày qua những tâm niệm xả được cái tâm, để mấy con thực sự bằng lòng chứ không phải là ở đây bằng lòng ngoài mặt, mà trong bụng thì không bằng lòng đó, thì như vậy coi như chúng ta tu không giải thoát mà lại càng làm cho chúng ta đau khổ hơn.

Nếu mà người đó mà trên một cái sự thật, ở đây cái lớp mở mang cho mình cách thức bằng lòng thật sự, mà nếu mình không bằng lòng người ta sẽ, người ta thấy mình như vậy là người ta biết cái dốt, Chánh tri kiến của mình chưa có đầy đủ, người ta cho mình ở lại lớp học Chánh tri kiến chứ không có được.

Các con biết rằng, *cái lớp Chánh tri kiến học một năm, nó rất nhiều những cái bài để mà chúng ta phải làm chứ không phải là tới Tứ Vô Lượng tâm là thôi đâu, nó rất nhiều bài. Sau khi mà kết thúc cái lớp này Thầy sẽ cho mấy con thấy được những cái điều kiện mấy con cần phải làm bài rất nhiều, chứ nó không ít. Đối với Đạo Phật thì rất nhiều.*

Thí dụ như bây giờ ***chúng ta chưa có làm cái bài Ngũ triền cái, Thất kiết sử*** chưa có này, ***Năm hạ phần kiết sử, Năm thượng phần kiết sử***, chưa có này. ***Thập nhị nhân duyên*** các con cũng chưa làm, tất cả những cái điều này còn rất nhiều nữa, bởi vì nó là một năm học chứ đâu phải là ít. Học tất cả, thông suốt tất cả những cái cách thức ... tất cả mọi cái, từng tâm niệm, từng cái ý niệm của chúng ta, mọi cái đều là chúng ta

học rất là thông suốt. Cho nên chúng ta còn học rất nhiều, *nhưng mà Thầy tóm tắt để mà chúng ta cái thời gian không còn kéo dài, cái tuổi thọ của Thầy nó lớn, mà suốt một năm mà đứng lớp như thế này.*

Rồi qua một cái lớp Chánh Tư Duy nữa thì mấy con thấy cái thời gian đó mà ***một năm thì lớp Chánh Tư Duy, một năm áp dụng những cái học của mình trong lớp Chánh Kiến***, thì mấy con thấy cái thời gian mà dài quá, thì Thầy không có kéo dài được nữa, cho nên Thầy phải thu ngắn, vừa đủ cho mấy con xả tâm, chứ mấy con còn phải học nhiều lắm. Bởi vì đó là cái chương trình, giáo dục, đào tạo; nó phải trong một năm đó, nó phải có học những bài vở nào làm những bài vở nào để triển khai những cái sự hiểu biết của mấy con như thật.

Trong ***kinh Thập Thượng***, Đức Phật dạy rất nhiều cái điều kiện mà khiến cho một cái người mà tu theo đạo Phật phải có cái tri kiến như vậy. Các con thấy, một cái bài kinh của Phật kể ra, năm pháp này bao nhiêu, năm pháp khác bao nhiêu, tất cả kể hàng loạt, hàng loạt, mà buộc lòng chúng ta đâu phải một cái câu ngắn như thế này, mà chúng ta hiểu. Chúng ta phải làm thành một

cái bài để hiểu thấu triệt được cái ý của mấy con nói, cái câu cô đọng để giúp chúng ta có một cái tri kiến của sự hiểu biết, mà hiểu biết đó là gì? Hiểu biết như thật, để ngay tâm niệm chúng ta sẽ có những cái niệm đó, làm chúng ta hóa giải để không bị huyệt hắng ở trong tâm chúng ta, bằng cách bằng lòng hòa nhập, chứ không phải là, chúng ta tự xả tâm của mình. Cho nên như vậy là mấy con tới đây dừng lại ở đây để cho mấy con áp dụng thôi, chứ còn nhiều thứ lắm.

Con có hỏi gì thêm không mấy con.

[Tu sinh]: 13:02 (không nghe được)

[Trưởng lão]: Sau này từng cái tâm niệm của mấy con, nó sẽ không có bằng lòng mấy con không xả được; từng cái tâm niệm đó, mấy con mới để cái niệm đó ra. Tức là thành một cái đề tài, mấy con viết ra cái bài tư duy cái bài để xả cái tâm đó, mà nếu mà mấy con viết mà nó đủ tức là nó bị ức chế, cho nên nó không bằng lòng thật. Còn mấy con viết cái bài này mấy con cởi mở như vậy thì đúng là mấy con đã xả tâm rồi, tức là bằng lòng thật.

Nó qua một cái kiến thức của mấy con, cái sự hiểu biết của mấy con, mấy con

trình bày. Thầy biết cái trình bày như vậy con không xả tâm, tức là con chỉ nói không, thì không được. Buộc lòng con nói như vậy được, thì con phải áp dụng cho con được. Mà khi một người mà nói thông suốt như vậy rồi thì lý đâu người ta để cho tâm người ta khổ đau. Bằng lòng thật sự thì mới giải thoát, bằng lòng ở ngoài mặt mà trong tâm mình không bằng lòng thì tức là mình đau khổ chứ gì? Chứ ai đau khổ, mà mình đã hiểu như vậy, tại sao mình lại ôm ấp trong lòng mình như vậy. Các con hiểu không?

Đó thì một lần nó chưa ly thì phải tư duy lần thứ hai, lần thứ ba để thâm nhập cái lý đó, thì tâm con sẽ bằng lòng. Cho nên bây giờ chưa có học cái lớp đó thì mấy con có người thì chưa bằng lòng ngoài mặt, chưa có bằng lòng trong tâm; thì điều đó hẳn nhiên Thầy cũng biết mà, Thầy không có trách; nhưng mà giờ này Thầy mới trách; vì chúng ta chưa có thực hành, áp dụng vào cái điều hiểu biết của chúng ta vào cái tâm niệm, những cái niệm ác, những cái tâm niệm mà chúng ta chưa xả được, cho nên bây giờ chưa có nói đến cái lớp đó đâu. Nhưng mà tới cái lớp đó rồi thì mấy con không xả là mấy con sẽ không học ở

đó được. **Chứng nào mấy con vui vẻ thật sự trong tâm mình, trình bày chứ không phải là nói suông được, mà đây là thật sự cứu cánh để cứu mình ra khỏi cái đau khổ của cái tâm không bằng lòng đó.**

Còn bây giờ dạy từng người thì đâu được, dạy cả một cái lớp và đồng thời cái lớp đó phải triển khai từ cái tri kiến cho tới cái Chánh Tư Duy đó. **Bởi vì Chánh Tư Duy là suy nghĩ để cho chúng ta không còn đau khổ, gọi là Chánh Tư Duy, chứ không phải Chánh Tư Duy để suy nghĩ để hiểu biết.**

Còn bây giờ chúng ta làm bài Chánh Tư Duy để hiểu biết, cho nên Chánh Tư Duy trong Chánh Kiến, các con hiểu cái tên lớp không?

Còn cái kia là Chánh Tư Duy để mà xả tâm, chính mình tư duy để mà xả tâm, cho nên nó không còn đau khổ, nó không còn bằng lòng ngoài mặt, do đó nó mới xả thật sự. Cho nên nó mới Chánh Tư Duy, để mà giải thoát, con hiểu chưa? Đó là mới thật sự là lớp Chánh Tư Duy.

[Tu sinh]: 15:48

[Trưởng lão]: Bởi vì đây mới lớp Chánh Kiến thôi con, tư suy trong chánh kiến; còn cái kia ***tư duy trong tư duy, tức là tư duy để mình xả tâm; còn cái này tư duy để hiểu biết.***

Các con thấy cái lớp Chánh Kiến chúng ta hiện giờ tư duy để hiểu biết, chứ chưa có xả tâm.

Còn bây giờ mới mà tới cái lớp Chánh Tư Duy trên Tư duy, tư duy để xả tâm. Tư duy để xả cái tâm niệm của mình, suy nghĩ để mà xả, cho nên gọi là Chánh Tư Duy.

Còn hôm rày mình có tư duy để có cái hiểu biết cho nên Chánh Tư Duy trong Chánh Kiến, nó vậy nó cụ thể, nó rõ ràng, hai cái khác nhau con.

[Tu sinh]: Chánh Tư Duy để xả tâm

[Trưởng lão]: Tư duy để xả tâm, tư duy để hiểu biết, có vậy thôi. Rồi bây giờ mình ở ***lớp Chánh Kiến thì mình chưa có xả tâm đâu, hiểu biết chứ chưa có xả đâu.***

Cho nên những cái tu học của chúng ta đâu cái lớp nào rành rẽ cái lớp này. Trong cái lớp Chánh Kiến mấy con còn học hiểu nhiều, trong Phật pháp rất nhiều để triển

khai cái tri kiến của mình, nếu không có Phật pháp thì chắc chắn chúng ta không biết đâu mà hiểu. Bởi vì chúng ta hiểu cái chỗ kiến thức mà chúng ta huân tập của thế gian đó, cái hiểu đó nó đem đến cho chúng ta nhiều cái kiến chấp làm chúng ta đau khổ.

Còn cái hiểu của Phật pháp nó giúp chúng ta cởi mở xả được tâm, không còn đau khổ nữa. Cho nên buộc lòng chúng ta phải học hiểu rất nhiều về những kiến thức của Phật pháp, nhờ nhiều kiến thức của Phật pháp mà chúng ta được giải thoát.

Do đó sau khi mà chúng ta học lớp Chánh Tư Duy trên tư duy, thì chúng ta tư duy toàn triệt của Phật pháp để làm gì? Để xả được cái tâm của chúng ta, cho nên nó Chánh Tư Duy để mà đưa đi đến cứu cánh giải thoát. Trong một lớp học mà Chánh Tư Duy trong một năm mà qua thì chúng ta thấy cởi mở tâm hồn chúng ta, không còn bị bằng lòng theo cái kiểu mà bằng lòng ngoài mặt, nó cởi mở, nó xả tâm thực sự, đó là cái sự học của chúng ta hôm nay.

Mà sau khi học cái lớp Chánh Tư Duy rồi, thì chúng ta tiến tới cái lớp Chánh Ngữ, bởi vì đây là tới cái hành động của ngôn ngữ

của chúng ta, tới cái lớp Chánh Ngữ. Tiếp tục chúng ta học lần lượt tất cả những cái lớp học của đạo Phật, chúng ta sẽ học hết. Tới lớp Chánh Định thì chúng ta mới xong. Mới hoàn chỉnh được tám cái lớp học.

Bây giờ đang học ở lớp Chánh Kiến, chứ chưa phải qua cái lớp Chánh Tư Duy, để rồi cái lớp Chánh Tư Duy rồi thì chúng ta sẽ thấy tâm hồn mình cởi mở, mà mình là một con người rất là thông suốt giáo lý của Phật. Nghĩa là cái chỗ nào mình cũng thông suốt hết, chứ không phải không thông suốt, cho nên các con sẽ còn lần lượt, vừa là mình ở trên lớp Chánh Tư Duy, nhưng Thầy cũng vẫn cho những cái đề tài, mà nó nằm ở trong cái phạm trù của cái pháp nào, Thầy sẽ triển khai cái pháp đó cho mấy con, Chánh Kiến ở trên cái pháp đó chứ nó không phải là nó, có duyên đó nó không đủ đâu.

Khi mà gặp cái niệm đó mà nội trong cái sự hiểu biết của các con để học cho tới cái bước xả tâm, **mà nó chưa đủ cái sức để mà xả được cái tâm của mình trong lớp Chánh Tư Duy thì Thầy biết cái niệm này cần phải học thêm một cái bài gì?** Thì lúc bấy giờ Thầy sẽ cho mấy con học thêm cái bài đó, để cho mấy con có cái kiến

thức về cái ý niệm của cái tâm đó, để cho mấy con xả được nó, giúp cho mấy con rốt ráo chứ không còn cái mà ức chế tâm nữa.

Người ta tu hành người ta rất sợ ức chế tâm. Bởi vì mình nghĩ rằng mình xả, mình nghĩ mình sẽ ly nó ra, nhưng mà nó không ly. Tại vì mình chưa có thông suốt nó, và mình cũng chưa biết cách như thế nào để xả nó, cho nên tự nó, mình đã bị ức chế.

Cho nên vừa rồi thì 19.48 cô Nguyễn xả nó, như vậy là chúng ta bằng mặt chứ chưa phải bằng lòng. Còn bằng lòng thì thực sự chúng ta xả tâm. Ngoài mặt thì chúng ta coi như vậy là tùy thuận như vậy, chứ sự thật chúng ta đang bị lôi cuốn ở trong ác pháp. **Bởi vì mình bằng mặt chứ chưa bằng lòng thì nó bị lôi cuốn trong ác pháp, nó ở trong ác pháp.** Cho nên cái người thật, học thật, làm thật, để cứu cánh cho mình chứ không cho ai, vì vậy mà mình phải cố gắng tu tập.

Bây giờ còn ai hỏi Thầy gì thêm nữa không? Có người nào hỏi gì Thầy!?

Tùy theo sức khỏe và khả năng của mấy con.

Rồi, con hỏi! Con cứ ngồi đó hỏi đi con đừng đi mất công.

[Tu sinh]: 20:30 Kính thưa Thầy, con có cái...

[Trưởng lão]: Được con, nếu mà cái nào nhớ trong cái Tỳ Ni Nhật Dụng, mà nhớ ở trong đó nó có những cái câu tác ý nó nhắc nhở mình, trước khi mình hành động gì đó nó đã nhắc mình rồi, tức là mình tác ý ra rồi bắt đầu mình đọc, do đó ***cái câu Tỳ Ni*** tức là dạy cho chúng ta Chánh Niệm Tỉnh Giác chứ không gì. Con nhớ được con áp dụng từng cái hành động đó thì tốt. Có những câu mà nó không có hợp, nhưng mà nếu mà những cái mà con quên, con không nhớ, mình áp dụng trước khi mình làm cái gì đó mình tác ý rồi mình làm, nó đúng chứ không có sai đâu. Nên áp dụng Tỳ Ni Nhật Dụng hay lắm.

[Tu sinh]: Cái đó là tu tâm Từ.

[Trưởng lão]: Tâm Từ đó con, tức là mình ngăn ngừa, bởi vì Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Trước khi, thí dụ như: *mình lấy nước mình rửa mặt, mình bảo mình đừng cầu cho chúng sanh “Dĩ thủy tẩy thủ, đừng*

nguyện chúng sanh” lấy nước rửa tay, cầu cho chúng sanh. Thì trước khi đó nó nhắc cái câu đó, thì tức là mình tỉnh thức ở trên đó, tức là mình tu tâm Từ.

Cho nên tâm Từ mà nói về cái sức tỉnh thức, Chánh Niệm Tính Giác là tu tâm Từ đó. Thực hiện từ tâm, để sống không có làm đau khổ chúng sanh, cầu cho chúng sanh, những cái câu trong cái Tỳ Ni Nhật Dụng, mỗi mỗi cái đều là câu cho chúng sanh hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái đó là trước khi mình hành động là mình nhắc tới chứ không phải là trong khi.

[Trưởng lão]: Trước khi đó, trước khi mình đọc cái câu đó, tức là mình tác ý cái câu đó ra, rồi mình hành động mình theo đó mà tỉnh thức, nó không có dám làm trong cái không chú ý cái hành động. Cho nên câu đó là câu tác ý nó. **Ở trong Tỳ Ni Nhật Dụng toàn những câu đó là câu tác ý,** vì mình ngày xưa Quý Thầy bắt buộc người tu sĩ vừa đến tu học là bắt buộc người ta học. Nhưng mà hồi đó Thầy học thuộc để trả bài thôi, chứ không có thực hiện, bây giờ mình hiểu rồi, mình biết rõ. Minh áp dụng vào

thực hiện đời sống của mình tức là Chánh Niệm Tỉnh Thức, mà tới đó là thực hiện tâm Từ. Để tránh không có làm đau khổ chúng sanh, mặc dù mình rất là tỉnh thức.

[Tu sinh]: Còn thí dụ như con quên cái câu tác ý trước khi con làm,... trong khi con làm con tác ý ra cũng được?

[Trưởng lão]: Cũng được, lẽ đầu tiên mình chưa có tác ý ra, mà mình làm một hơi cái mình nhớ, mình tác ý mình nhắc mình, để cho cái sức tỉnh của mình nó tỉnh trên cái hành động. Thì đó là, lúc đầu nó cũng hay quên, nhưng mà sau này lần lượt rồi nó làm việc là nó nhớ, nó làm chủ được cái ý của nó rồi. *Nó nhắc trước rồi nó mới làm. Làm sao mấy con tập làm sao mà nó quen được, trước khi mà mình làm cái gì đó, ở trong đầu nó tác ý ra rồi, nó theo cái tác ý đó mà nó làm, thì cái đó nó là tu tập tâm Từ.*

[Tu sinh]: *Thưa Thầy, con khi con quên, con chế ra cho thích hợp với mình có được không Thầy.*

[Trưởng lão]: *Được con, bởi vì đó là ở trong Thất Giác Chi rồi, gọi là Trạch Pháp Giác Chi, cho nên nó có cách thức của Đức Phật dạy cho mình Trạch Pháp Giác*

Chi đó, **tự mình chọn một câu nào đó cho phù hợp với mình, chứ không phải mình theo một cái bản, một cái bản mà đã ở trong Tỳ Ni Nhật Dụng kia đâu. Bởi vì trên cái đường tu tập của mình, mình tự chế ra được, rồi mình thiện xảo mình tự chế ra được, và đồng thời mình lại nương theo cái sườn của Phật pháp đã dạy mình, thì nó không có lạc.**

Cũng như con nương vào Tỳ Ni Nhật Dụng mà con không có sử dụng cái câu ở trong này, vì cái câu trong này nó không phù hợp với đặc tướng của con. Con lại trạch pháp một cái câu khác nhưng mà cái nghĩa của nó, nó không sai cái này, thì nó được mấy con, không có sao.

Rồi con hỏi!?

[Tu sinh]: Thưa Thầy 25:16 (nói nhỏ)

[Trưởng lão]: 26:11 Khi mà bị cảm thọ đau thì con dùng pháp con trị, **đầu tiên thì con trị chừng khoảng 30 phút, rồi nếu mà thấy nó giảm thì con nghỉ chừng một lúc nữa thì con lại tiếp tục con trị thêm. Còn nếu mà nó không giảm thì con tiếp tục con trị, đừng có nghỉ.**

Nghĩa là mình liên tục mình trị

chứng nào nó giảm cơn đau đó nó giảm xuống; nó chưa bình thường, nhưng mình nghỉ một lúc rồi mình lại tiếp tục, để cho mình lấy sức để cho mình tác ý nó có lực mạnh hơn. Chứ không khéo mình tu riết cái lực của mình nó yếu đi, thành ra thành một cái thói quen nó không có tác dụng nhiều.

Còn trái lại mình nghỉ để coi, mình coi xem coi cái trạng thái giảm bớt coi nó như thế nào. Mà mình biết rằng nó chưa thật sạch, nó chưa thật hết, thì mình tiếp tục mình đẩy lui bệnh nữa, mình dùng cái phương pháp mình đẩy lui bệnh, thì như vậy con tu tập 30 phút, về đẩy bệnh, khi mà thân có bệnh 30 phút thì suốt trong 30 phút nó có giảm hay không.

Nếu thật sự nó không giảm, tiếp tục đánh mạnh hơn nữa, luôn liên tục đến 1 giờ thì mình thấy nó giảm thì mình nghỉ một chút, rồi đánh nữa, cho chứng nào cái bệnh của nó hết thật sự, tự nó hết được con mới trở lại cái pháp tu tập. Chứ còn khi mà thân mình bệnh, thì mình phải coi như là chướng ngại pháp ở trên cái thân rồi; thì phải đẩy lui cái bệnh đó cho ra cho khỏi thân, rồi mới tu tập pháp khác. Chứ bây giờ mình tu tập

pháp gì cũng không được hết, chỉ còn có đẩy lui chướng ngại pháp đó đi thôi.

Cho nên gọi là tu Tứ Niệm Xứ nhiếp phục tham ưu ở trên Thân, bây giờ muốn biết cái thân của mình đang thọ khổ rồi thì phải làm sao đẩy cho cái khổ đó ra khỏi cái thân của mình, làm cho cái tâm của mình nó không ưu phiền trên cái bệnh của thân, thì như vậy thì liên tục.

Thí dụ như, con tu 30 phút, đẩy lui cái bệnh của Thân đang có bệnh, mà nó không giảm thì con tiếp tục đẩy nữa, còn nếu mà nó giảm nghỉ một lúc, nó giảm nghỉ một chút rồi tiếp tục đánh nữa.

Thí dụ như, bây giờ 30 phút là con thấy nó giảm, con nghỉ chừng năm, ba phút rồi bắt đầu con tiếp tục áp dụng cái phương pháp đó, đẩy lui cái bệnh, cho đến khi mà 30 phút nữa.

Cho đến khi mà thấy 30 phút nữa mà cái bệnh nó hết thì thôi, mà cái bệnh nó không hết thì con nghỉ một lúc rồi con tiếp tục con đánh. Chứ còn nếu mà con dồn sức suốt như vậy đó thì con không đủ sức, phải lượng cái sức của mình, tùy theo cái sức của mình, sức của con 30 phút thì con đẩy

lui bệnh 30 phút, mà sức của con một giờ thì con tu tập trong 1 giờ. Cho nên vì vậy mà tùy theo cái khả năng, cái sức của con mà con tu tập trong cái đấy lui bệnh.

Còn cái bệnh ngất nghèo, bây giờ cái bệnh đau quá thì con không được nghỉ, còn cái bệnh sơ sơ thì nghỉ được, còn cái bệnh mà ngất nghèo phải ôm pháp, coi như ôm phao vượt biển. Chừng nào sóng yên bể lặng thì mới buông pháp ra, chứ không được buông pháp. Phải nhớ, có những cái bệnh đau quá sức thì trong khi đau quá sức thì ôm pháp mà trị để vượt qua. **Chứ nếu mà trong khi mà cái cảm thọ đau như vậy, mà mấy con đúng 30 phút rồi mấy con nghỉ thì không được, bởi vì trở lại hoàn toàn, nó chưa có giảm chút nào hết, mình nghỉ là không được, nó giảm thì mình mới nghỉ, mà nó không giảm thì mình tiếp tục, tiếp tục ôm pháp.**

Mình thấy rằng giai đoạn 30 phút này cái cơn bệnh nó vẫn còn y như cũ, thì mấy con không có được rời cái pháp, ôm chặt pháp vượt qua. Tức là đau mặc đau, ôm chặt pháp, cứ đưa tay ra, đưa tay vô, hoặc là thở ra, hít vô, liên tục ôm pháp đi hoài. Chừng nào mà nó nghe, nó cảm thấy cái đau

nó mới giảm xuống, thì mới thôi, còn nếu mà nó chưa giảm thì cứ ôm chặt cái pháp mà tiến tới. **Chừng nào mà nó giảm thì mình mới nghỉ lại, mình nghỉ lại không có ôm pháp nữa, mình mới quan sát lại coi những cái cảm thọ nó có thể giảm thực sự hay là không.**

Chứ còn trong khi con ôm pháp mà con xét cái biết cái bệnh của con thì nó không có chín chắn lắm đâu. Mình ôm pháp mình chỉ ôm pháp để quên bệnh, mình ôm pháp cho nên nó chặt chĩa, nó không có còn rời ra, còn kia mình nghỉ để cho mình xem xét lại cái bệnh của mình, xem có giảm hay không? **Nó giảm thật thì bắt đầu, như vậy cái pháp này hợp**, cho nên mình tiếp tục trong năm phút, ba phút mình nghỉ mình quan sát nó, thì mình thấy là trên cái mặt trận này mình đã có phần chiến thắng, cho nên mình ôm pháp lần thứ hai lần mình đẩy lui được, mình khéo léo mấy con.

Trong cái cuộc chiến đấu này mình **phải khéo léo**, khi mà mình áp dụng mình đánh với nó rồi, thì mình trong cái thời gian mà đánh với nhau như vậy, thì mình thấy **nó có giảm cái lực, nó đánh mình nó có giảm cái đau không? Nếu nó giảm**

thì cái giặc sanh tử nó thua mình đó, nó thua cái pháp tác ý của mình, cái phương pháp mình. Còn nếu nó không giảm thì cái lực của mình với lực đó nó tương đương. Khi mình nghĩ mình xem xét lại cái mặt trận mình đang đánh, tức là mặt trận cảm thọ, mình thấy nó không giảm, tức là ôm chặt pháp hơn nữa chứ không có đầu hàng, còn nếu mình đầu hàng thì tức là mình bỏ cuộc, mình chỉ uống thuốc hoặc là mình đi bác sĩ mình trị cái đó là sai không có đúng.

Thì cái trường hợp mà xảy ra cho con đó, thì con thấy con cũng giảm bớt được cái sự chiến thắng được cái bệnh của con, thì cái đó cũng có cái ý thức lực. Nên bình tâm mà trị cho hết. Tiếp tục rì cho hết rồi mới tu được con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Trong cái trường hợp như vậy, thì cái đau cổ của con thì cái chánh, nhưng mà cái 31.44... đau dữ dội lắm, xong rồi cái lúc ... cái tình trạng của con nó cũng dồn dập cái đó ... hay là Thầy trắc nghiệm thì trắc hoài, xong rồi nó liên tục vậy đó, mà con cố gắng con bám chặt hành động của thân hành, thì những cái đó cũng ra hết, thì cuối cùng thì con có suy nghĩ là những

cái thành công nhỏ nhỏ đó, con muốn góp thành một nén tâm hương để dâng lên cúng dường cho Thầy, thì con có suy nghĩ như vậy phải tâm Từ của con đối với Thầy không?

[Trưởng lão]: Thật sự ra thì đối với Thầy là nó không phụ ơn của Thầy đó, thì mà đối với tâm Từ, thì nói cũng không được, mà đó là cái ơn nghĩa khi mà con muốn dâng lên cúng dường Thầy để khi mà cái kết quả của sự giải thoát đó, thì bởi vì Từ với Bi nó khác, nó khác để nó nhấm nó vào cái tâm giải thoát. Còn con ráng cố gắng, ráng cố gắng để thực hiện mà dâng lên cúng dường cho Thầy, thì đó là con làm cái hành động tu tập hết sức mình, để cho mình hết đau đó là tâm Bi đối với con.

Bởi vì con đang đau khổ, con đang bệnh đó, thì con nỗ lực, con bây giờ, mình nỗ lực mình tu tập cái này để cho mình dâng lên cái sự giải thoát này cúng dường cho Thầy, để cho mình không có phụ ơn Thầy. Đó là cái tâm Bi đối với con, để mà nhờ cái mà kính dâng lên cho Thầy những cái sự giải thoát của con. Thì đó là đối với con thì như vậy. Bây giờ con thấy là con thoát ra cái khổ đau của con, đó là đối

với con, cái hành động đó là cái tâm Bi.

Còn đối với Thầy thì nó không có tâm Từ, tại sao? Thầy đâu có thương Thầy đâu, nhưng mà không phụ ơn Thầy, thì nói lên cái ơn nghĩa. Cho nên vì vậy mà thí dụ như bây giờ thí dụ như, các con không có tu tập được như vậy, không có dâng lên được như vậy, thì mấy con phụ ơn Thầy chứ Thầy đâu có đau khổ gì đâu, con hiểu không? Mà Thầy thấy mấy con tu tập mà được giải thoát vậy thì mừng cho mấy con thôi, chứ đâu có cái gì đâu.

Vì vậy mà thí dụ như bây giờ, Thầy đang yên vui như thế này mà con làm cho Thầy có cái gì buồn phiền đó, là con thiếu tâm Từ. Còn này con đâu có làm gì cho Thầy buồn phiền, nhưng mà con dâng lên cái sự cúng dường cái sự giải thoát của con để nói lên cái sự biết ơn của con đối với Thầy, cho nên nó cũng không thuộc về tâm Từ, phải không? Con thấy.

Còn đối với con là do cái công phu mà nỗ lực tu tập như vậy để con thoát ra cái bệnh của con, rồi con dâng lên cái sự giải thoát của con đối với cho Thầy thì đó là con tâm Bi đối với con, làm cho con giải thoát.

Con tư duy, suy nghĩ cái điều đó mà con làm cho con hết cái đau khổ của con, để mà con dâng lên cúng dường cái sự giải thoát của chính bản thân con, thì đó là cái hành động tu tập đó để con thoát khổ, thì đó là cái tâm Bi đối với con.

Còn tâm Từ thì con có làm khổ Thầy gì đâu, vì vậy mà ngăn ngừa trước, chỉ có con đem lại cái kết quả đó, con dâng lên, không phụ ơn Thầy thôi, có vậy thôi chứ không phải tâm Từ của con.

Bởi vì từ, bi, hỷ, xả nó nhằm cái mục đích để giải quyết. **Cái tâm Từ thì không làm khổ đau chúng sanh; còn cái tâm Bi thì nó giải quyết những cái nỗi khổ đau của mình, của chúng sinh.** Đó, nó như vậy cho nên ở chỗ con là không phụ công ơn của Thầy thôi, chứ nó không phải là tâm Từ. Nhưng mà chính cái hành động của con đó là tâm Bi đối với con.

[Tu sinh]: 35:36 Thưa Thầy, như vậy thì *chỉ có giữ tâm Từ đối với Thầy thì làm sao?*

[Trưởng lão]: Để phát triển như thế nào? ***Thì con phát triển tâm Từ đối với Thầy, thì con đối với Thầy mà có cái***

tâm Từ đối với Thầy, thì mấy con phải sống đúng giới luật, đừng có vi phạm để Thầy rầy rà mấy con, tức là Thầy rầy rà là cực Thầy chứ gì, mấy con phải sống đúng giới luật, phải không? Thì nó là đúng, chứ không phải là mấy con tu tập để dâng lên cúng dường cho Thầy đó, là không phải.

Mà mấy con đừng có phạm giới, phá giới, sống cho đúng cách của cái Thánh hạnh đó là mấy con dùng cái hạnh để mấy con tu cho đúng cái giới luật, đó là mình tu tâm Từ, để làm cho Thầy khỏi rầy, khỏi này kia, khỏi bực mình với mấy con, cái đó là tâm Từ đối với Thầy.

Còn mấy con tối ngày mà nói chuyện phạm giới, phá giới tức mấy con làm cho Thầy rầy mấy con hoài đó, thì tức là mấy con không có tâm Từ với Thầy chút nào hết, mấy con làm cho Thầy quá cực, hiểu không? Mấy con bằng lòng ngoài mặt đó là mấy con không có tâm Từ với Thầy, ở trong bụng cứ ức chế tâm không thì cái đó là không có tâm Từ. Mấy con xả tâm được là mấy con có tâm Từ với Thầy, mấy con xả tâm không được thì mấy con không có tâm Từ; làm cho Thầy không có rầy, không có bực tâm của mấy

con, hiểu chưa? Đó là tâm Từ.

[**Tu sinh**]: 37:18 Thưa Thầy ý nghĩa của năm cái tâm hương.

[**Trưởng lão**]: Bắt đầu năm cái tâm hương bắt đầu con thấy rơi vào:

Bắt đầu cái **giới hương, cái hương giới luật**. Giới luật là cái đức hạnh, mình phải khép mình trong cái khuôn khổ đức hạnh, mình sống trong cái giới, giới hương.

Rồi **định hương**, khi mà giới hương mà mình sống đúng cái giới luật đó rồi, thì nó mới có cái định, **giới sanh định**, cho nên **cái giới nó sẽ ly dục ly ác pháp**.

Mà bây giờ mấy con thấy, trong cái muốn mình giữ giới cho nó nghiêm chỉnh, thì nó cả một cái vấn đề tu học, *cho nên lớp Chánh Kiến cũng nằm ở trong giới luật, con thấy không? Qua cái lớp Chánh Tư Duy là cái lớp để mình xả tâm, nó cũng nằm ở trong giới luật để cho mình nghiêm chỉnh giới luật, cho nên toàn bộ cái điều mình đang tu hoàn toàn nằm ở trong cái giới luật hết, chứ chưa phải là.*

Bởi vì mình còn những cái niệm làm cho mình đau khổ, mình còn những cái

chương ngại ở trên thân mình bệnh tật, đó là mình đang tu tập cái giới không. Cho nên cái lớp giới mấy con thấy **từ cái lớp Chánh Kiến cho đến cái lớp Chánh Niệm toàn là nằm ở trong giới hết.** Chứ chưa phải hoàn toàn là đi qua được. Cho đến khi mà cái giới thứ bảy tức là **cái Chánh Niệm thì lúc bấy giờ chúng ta mới hoàn tất được cái giới luật, tức là Tứ Niệm Xứ sung mãn đó,** đó là hoàn tất được giới luật thì con thấy nó mới giới sanh định, nó mới có cái trạng thái Tứ Thần Túc.

Định Như Ý Túc đó, thì lúc bấy giờ chúng ta mới vào cái lớp Chánh định, thì lớp Chánh Định rồi thì lúc bấy giờ tuệ Tam Minh nó cũng nằm ở trong cái lớp Chánh Định, nó nằm ở trong cái lớp Chánh Định nhưng mà nó không phải cái lớp Tuệ, mình cần phải học riêng nó ra, mà nó nằm ở trong cái lớp Chánh định. Khi có Định thì thực hiện Tuệ, thì nhập Tứ Thiên thì mới thực hiện tuệ Tam Minh, cho nên nó nằm trọn ở trong cái lớp Chánh định, cho nên mình thấy lớp chánh Định thôi, chứ Đức Phật đâu có nói lớp tuệ đâu, phải không?

Nhưng mà Giới sanh Định, Định sanh Tuệ, bây giờ cái Tuệ gì đây? thì trong khi đó

cái lớp Tuệ, mà bây Giờ Đức Phật nói cây hương thứ nhất, Giới hương, Định hương, **Giữ tuệ hương**. Chữ “giữ” có nghĩa là cái chữ Hán có nghĩa là chữ “và”, và tuệ hương.

Vậy thì tuệ hương lúc bấy giờ khi chúng ta toàn triệt được Tam Minh, rồi thì chúng ta có được cái tri kiến sáng suốt, chúng ta muốn sử dụng cái hiểu biết của chúng ta trong cái không gian và thời gian nó không còn khó nữa, thì chúng ta có cái hiểu biết cuối cùng của cái Tuệ Tam Minh, tức là cái Thiên Nhân Minh, cái Lộ Tận Minh với cái Túc Mạng Minh, ba cái tuệ đó thì nó mới đầy đủ. Còn bây giờ chúng ta từ cái tri kiến hiểu biết để chúng ta huân hiểu biết cho đến khi mà chúng ta hoàn tất được cái Tuệ Tam Minh, mới gồm chung lại mới gọi là Tuệ.

Trong cái hiểu biết của chúng ta đầu tiên là cái ý thức, phải không, hoàn toàn là chúng ta bỏ cái tưởng thức của chúng ta ra, bởi vì cái tưởng thức là cái ảo. Còn tới bắt đầu cho tới cái Thức uẩn mà chúng ta triển khai được cái Tam Minh, nó là cái thực chứ không phải cái ảo như ở tưởng chúng ta. Cho nên từ cái hiểu biết cái ý thức của chúng ta. Sáu cái thức của chúng ta đó là cái hiểu biết của Sắc uẩn,

*mà bắt đầu triển khai cho đến cái Thức Uẩn, mà khi cái Thức uẩn triển khai thì: **gồm lại từ cái biết của Ý thức cho đến cái Thức uẩn đó, gọi là Tuệ.***

Con hiểu chỗ đó!?! Giới là mình tu tập từ đó mà cho tới cái lớp Chánh Niệm, là nó thuộc về giới để cho Giới thanh tịnh hoàn toàn không còn vi phạm một lỗi nhỏ nhất nào. Đó là thuộc về Giới, nhưng mà Giới thanh tịnh thì nó mới có cái Định, tức là Bất Động Tâm, mà Bất Động Tâm Thì nó mới có Tứ Thần Túc, mà có Tứ Thần Túc thì nó mới có Định Như Ý Túc, Định Như Ý Túc thì chúng ta mới nhập được bốn định, tức là bốn thiên đó. Nhập được bốn thiên này rồi thì ở trong Tứ Thiên chúng ta mới thực hiện được Tam Minh, thì thực hiện được Tam Minh đó là cái Tuệ.

Đó là cái Tuệ cuối cùng của chúng ta, đó là một phần ở trong, từ cái Ý thức, cho đến cái Tuệ Tam Minh, nó mới gồm lại, nó mới gọi chung là Tuệ. Nó mới dùng cái tên của nó, nó mới gọi là Tuệ. Cho nên Giới, Định, Tuệ.

Bây giờ chúng ta có Tuệ rồi thì chúng ta mới có sự giải thoát, mới có

những cái Tri kiến giải thoát, cho nên vì vậy mà các con này: ***Giới, Định, Tuệ, rồi Giải thoát, Tri kiến giải thoát hương***.

Bây giờ chúng ta sống trở lại bình thường, là cái tri kiến hiện giờ, Thầy nói là cái tri kiến này, cho nên những cái gì mà tác động vô Thầy thì cái tri kiến đó nó chặn đứng hết, nó không có còn tác động.

Còn bây giờ mấy con bị tác động rồi mấy con tu, rồi tác động, rồi tu, xả; tu, xả, tu. Mấy con chưa có đủ cái tri kiến giải thoát, bởi vì mấy con đang học để mà thực hiện được cái tri kiến giải thoát đó, cho nên các con thấy *cây hương* mà *tri kiến giải thoát*, đó là *cây hương cuối cùng*.

Một con người mà tu xong rồi thì họ sống bình thường như mọi người, thì cái hiểu biết để mà họ được giải thoát đó gọi là ***Tri kiến giải thoát***.

Còn đầu tiên mấy con thấy tới cái Tuệ, là nó gồm cả cái Ý thức của mấy con, cái biết của ý thức cho đến cái biết của Tam Minh; những cái biết này gồm lại, nó gọi là Tuệ. Vì vậy trong khi cái cây hương mà Tuệ đó, mấy con được ba cây hương rồi, cho nên nó giải thoát bắt đầu nó ***Tri kiến hương, Giới***

hương, Định hương, Giữ Huệ hương, Giải thoát, Giải thoát tri kiến hương. Bây giờ mấy con mới có cái tuệ giải thoát. Nhưng mà Giải thoát tri kiến hương nó lại lặp lại một lần cuối cùng.

Bây giờ các con đã gồm đủ cái Tuệ của các con nó gồm lại, nó lại giải thoát hương, rồi tri kiến giải thoát hương. Bây giờ mấy con mới sống là vào cái tri kiến của mấy con như bình thường, như mọi người. **Cây hương cuối cùng là cái sự sống bình thường của mấy người, như mọi người không khác. Nhưng nó hoàn toàn, nó hoàn chỉnh được, cho nên không có gì mà tác động cho được, cho nên gọi là cái cây hương cuối cùng Giải thoát tri kiến hương.** Các con hiểu chưa?

Còn đầu tiên nó Giải thoát hương, tức là bây giờ cái Tuệ của chúng ta có rồi, thì bắt đầu chúng ta mới có sự giải thoát hoàn toàn, cho nên nó nắm cây hương rõ ràng. Giải thoát hương, Giải thoát tri kiến hương, là cây hương cuối cùng đó. Nghĩa là bây giờ mình mới trở về đời sống bình thường, hoặc hồi đó mình gồm được cái Tuệ rồi, thì mình có sự giải thoát rồi, cho nên cái sự giải thoát đó hoàn toàn mình làm chủ được sanh, già,

bệnh, chết của mình rồi. Cho nên nó gọi là Giải thoát hương, rồi Giải thoát tri kiến hương.

Bắt đầu bây giờ sống ở cái tri kiến, mà cái tri kiến đó không bao giờ có một cái ác pháp nào tác động, cho nên nó đủ năm cây hương, cho nên bây giờ Thầy trở về Thầy sống với con người bình thường rồi.

Còn hỏi Thầy tu thì nó Giải thoát hương tức là Thầy thấy rõ ràng là Thầy làm chủ hoàn toàn rồi, nhưng mà Thầy hoàn toàn là ở trong cái giai đoạn mà Thầy đã tu.

Bây giờ cây hương **Tuệ hương** là gồm cái hiểu biết của mình, từ cái hiểu biết của Ý thức cho đến cái hiểu biết của Tam Minh, nó gồm lại nó gọi là Tuệ. Chứ không phải Tuệ là chỉ có Tam Minh không mới gọi là Tuệ đâu. Nhưng mà có Tam Minh mới được gồm lại, mới được gọi là Tuệ; mà thiếu Tam Minh mấy con chưa gọi là Tuệ, mà gọi là Tri kiến giải thoát thôi, hay là Tri kiến thôi, chứ không Tuệ.

Khi mà gồm lại được cái Tuệ rồi, nó đủ hết rồi thì mấy con mới thấy hoàn toàn giải thoát, cái cây hương mà nhìn

lại, con quan sát lại thì con thấy con hoàn toàn được giải thoát rồi, ra khỏi cái sự sanh tử. Vượt ra khỏi quy luật của nhân quả rồi, đó là cái hiểu biết gọi là Giải thoát hương, rồi Giải thoát tri kiến hương. Bây giờ trở về cái tri kiến rồi, nó hoàn toàn nó chủ động rồi, nó không còn gì.

Muốn Tam Minh nó có Tam Minh, mà không muốn Tam Minh thì nó ở đây nó Tri kiến, hoàn toàn nó hóa giải hết tất cả ác pháp, nó không còn tác động nữa.

Cho nên năm cây hương này dâng lên, tức là cúng Phật, mà con thiếu một cây hương thì mới có hương được ba cây, hai cây, một cây thì mấy con phải tập cho đến đủ năm cây hương này, mới đúng nghĩa là đốt, thấp năm cây hương lên.

Giới hương, Định hương, Giữ huệ hương, Giải thoát, Giải thoát tri kiến hương.

Đó ở trong cái câu kinh nó như vậy đó, thì mấy con thấy đủ năm cây hương này, cho nên phải hiểu nghĩa, mà nếu không hiểu nghĩa thì mấy con không rành, mấy con nghĩ tưởng Tuệ chắc có lẽ là định mới sanh

tuệ, là cái tuệ Tam Minh, không phải, nó gồm luôn cả cái tri kiến hồi mình học cái lớp Chánh Kiến, rồi Chánh Tư Duy đó, thì những cái đó đều hoàn toàn là cái sự hiểu biết Ý thức của mấy con hết rồi. Nó gồm cái hiểu biết đó, nó tới cái tuệ Tam Minh nó thực hiện ra được Tam Minh thì nó gồm, nó gọi chung lại cái tên Tuệ, chứ không phải là Tuệ là có cái hiểu biết của Tam Minh không.

Nó cả một cái từ cái thấp cho đến cái cao nó gồm lại, mà nó nhằm vào đó nó mới thành ra một cái Giải thoát hương, giải thoát hương, rồi mới tới cái Tri kiến hương. Bởi vì **nó gồm có cả cái Tuệ nó mới gồm như vậy, nó gồm cả cái sức giải thoát đó, thì bắt đầu mà cây hương mà Giải thoát chúng ta thấy, nhìn thấy mình giải thoát hoàn toàn, làm chủ cả thân, tâm một cách cụ thể, rõ ràng đó là Giải thoát hương.**

Rồi **Giải thoát tri kiến hương.** Bây giờ chúng ta mới sống bình thường như mọi người trong cái tri kiến của chúng ta. Đó là cái hiểu biết của chúng ta hoàn toàn nó trọn vẹn, lúc nào chúng ta sử dụng một cách dễ dàng, đó gọi là giải thoát tri kiến hương.

[Tu sinh]: 46:41 Thưa Thầy như vậy là cái mục tiêu tui con tiến tới năm cái cây hương.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, đó là mình phải nhắm đó con, nhắm vào cái mục tiêu đó để mà mình hoàn tất được con đường tu của mình làm năm cây hương đó, để dâng lên cúng Phật, để đền đáp ơn Phật. Nhờ cái con đường của Đạo Phật mà chúng ta mới được giải thoát như thế này. Cho nên mình thắp năm cây hương đó là năm cây hương cúng Phật, dâng lên cúng Phật, không phụ ơn Phật.

Con hỏi Thầy!?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Như vậy Giải thoát tri kiến hương con hiểu là, có phải nó là một ...

[Trưởng lão]: Cái đó là trong Duy thức học, nó học rồi nó nói cái tên đó, như vậy chứ không có gì hết, nó hoàn tất rồi đó con. ***Coi như Giải thoát tri kiến hương là nó hoàn tất, nó ở trong cái tri kiến của nó, chứ nó không phải là ở trong cái Định,*** các con thấy nó đâu ở trong cái định. Các con thấy không? Khi mà nó ở xong thì nó ở trong cái cuộc sống bình thường của mọi

người, nhưng mà nó giải thoát hoàn toàn.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Giải thích cho con hiểu ... cái này là con, *sau khi mà con tu thì con bị co rút cơ, thì trong cái lúc mà con bị rút cơ thì con ngồi con tác ý thì nó đi và nó khởi.* Thế nhưng mà khi nó khởi thì con bạch Thầy vài ngày sau thì nó lại biểu hiện cái đấy, thì con bạch Thầy thì trong cái thời gian đấy thì hôm nay cho tới ngày hôm đấy thì các cái buổi tu của con, con có cần phải tác ý là con đuối hay không, hay là cứ đến cái lúc ấy thì con mới đuối.

[Trưởng lão]: Con biết là cái bệnh của con nó chưa có được hết, bữa nay thì thấy nó bình thường vậy chứ một lát nữa nó co, nó rút cái cơ bắp con nó đau nhức, thì do đó con phải biết cái bệnh của con nó chưa phải bình thường đâu. Cho nên con tác ý, con cứ hễ bắt đầu vào tu cái pháp nào đó con tác ý thì cái cơ bắp của con thì nó sẽ co rút, nó co rút nó nhức, thì do đó con phải tác ý, chừng nào mà con thấy con thật sự con thấy nó không có hiện tượng nó xảy ra nữa thì mới thôi.

Chứ còn nó còn, nó chưa, bởi vì nó có rút một lúc thì nó đau nhức rồi, lát nữa nó

giãn dần là nó hết, thì mình tưởng là nó hết, nhưng mà buổi chiều hay buổi khác nó lại có nữa, thì như vậy là cái bệnh con chưa hết đâu. Cái bệnh đó nó chưa hoàn tất đâu.

Cho nên con còn đang phải đối trị với nó, vì vậy mà trước khi tu cái pháp nào; mặc dù bây giờ thân con không có này, nhưng mà con biết nó có này nó sẽ xảy ra trong giờ nào không biết chừng, cho nên vì vậy mà tác ý trước nó đau. Bảo cái bệnh nó phải đi đi, cái bệnh mà co rút cái chân con, co rút cơ, nó gồng lên nó cứng ngắc phải không con. Cái cơ đó.

[Tu sinh]: Nó co rút cái cơ, bên ngoài cái cơ ... co rút cái ngón chân với các cái bắp này. Nó cứng lại Thầy.

[Trưởng lão]: Cái cơ bắp đó nó cứng lại, con bị rút cái chân con lên, là nó rút ở trong đó. Lúc bấy giờ con biết là cái bệnh con nó thường hay xảy ra vậy, một hơi đó, nếu mà con lấy tay con chà nó một hơi hoặc là con để yên một hơi thì bắt đầu nó giãn rồi, nó hết rồi.

Nhưng mà con, cái bệnh của con rồi, cái bệnh cơ bắp rồi, cho nên con luôn luôn phải tác ý, tác ý chừng nào con thấy cái hiện

tượng đó nó không xảy ra nữa thì nó hết. Còn nó còn, thì bây giờ nó không có chút một lát nữa nó có không chừng, cho nên vì vậy mà bây giờ con phải đối trị với nó trị chừng nào hết thôi. ***Dùng pháp mà trị, cứ tác ý trước khi, mặc dù bây giờ không có mình cũng tác ý, mà có thì mình cũng tác ý mình ôm pháp mình vượt qua.***

Để thí dụ như nó có vậy thì con tác ý cái pháp rồi, con đưa tay ra, đưa tay vô thể này chừng nào nó hết thì thôi. Thì nó một chút nó hết chứ không có gì. Nhưng mà cái bệnh nó còn, nó chưa hết đâu, rồi tác ý hoài tới chừng nào mà con thấy cái hiện tượng mà nó xảy ra nó hết, nó bây giờ nó không có nữa thì tức là nó đã hết rồi thôi, không cần phải tác ý nữa.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy là con lúc này cô Từ Nguyệt cô có hỏi thì con có ý con hỏi thế này, thí dụ như con có một cái ác cảm với cô Diệu Châu chẳng hạn. Lúc đầu con chưa hiểu cô, con nghe họ nói một cái gì đấy cô nói con thế này, thế này thì con có vẻ chẳng để ý, nhưng mà sau khi con tư duy, con quán xét trong cái nhân quả, rồi trong cái lý vô thường thì con thấy dần dần bớt đi.

Khi con quán như thế, không hiểu được con người con nó vui vẻ hẳn lên, nó có cái niềm vui mà khi ấy con trông thấy cô ấy, con nhìn thấy cô ấy con thấy vui và mừng, từ đấy con thấy rất là thoải mái. Thì như thế, thưa Thầy, như thế mình đã xả được cái ấy chưa hay là nó vẫn còn như câu nói bằng mặt mà không bằng lòng. Thì Thầy giúp con cái đấy.

[Trưởng lão]: Bắt đầu con cũng quán, con cũng quán, con cũng quán con tư duy; nhưng mà, sau khi nào con thấy thật sự cái tâm Từ, tức là cái tâm Bi mà con thấy sự thật ra con đối với cô, con thấy cô đang ở trong cái ác pháp đó, cô mới nói ra những cái lời nói đó, thì chừng nào mà con thấy cái tâm Bi, con đáng thương cho cô, chứ không phải đáng ghét nữa thì nó mới xả thật.

Con xét qua cái thân, tâm con thấy: tội nghiệp cô, cô nói như vậy đó là cô đang ở trong cái ác pháp, mà mình đáng thương chứ không có đáng ghét. Mà thật sự ra mình xét mình thương cô ấy thật, thì đó là con đã xả.

Mà thương miễn cưỡng, mình chỉ nói thương chứ sự thật ra còn ghét thì nó chưa phải, đó là bằng mặt chứ chưa

bằng lòng.

Cho nên vì vậy mà sau khi tu tập về vấn đề mà Chánh Tư Duy quán xét rất kỹ về cái tâm niệm của chúng ta, ***khí có một niệm nào nó không ưa một cái gì đó***, thì mình quán xét cái niệm đó rất kỹ, coi thử coi mình xả cái chỗ mực nào, cái chỗ đó nó xả hết hay là nó còn e ấp hay là nó còn gượng gạo, thì mình lột trần ra hết chứ không được để trong cái chỗ gượng gạo đó, thì coi như mình bị ức chế.

Tới chừng mà mấy con học lớp Chánh Tư Duy rồi Thầy sẽ hướng dẫn cho mấy con cách thức xả này, chứ không khéo mấy con cũng quán tư duy mà mấy con chưa có xem xét được cái tâm niệm của mình.

Cho nên Đức Phật nói: “trên thân quán thân, trên tâm quán tâm”, đó là mình tu trên Tứ Niệm Xứ, mình áp dụng vào cái Tứ Niệm Xứ mà ở trên Chánh Tư Duy rồi, thì khi đó mình xét, mình xét nét rất kỹ, coi thử coi mình xả thật sự hay mình không xả đây. Hay là còn nói sơ sơ đây, mình tưởng là nó đã xả chứ thật ra chưa đâu. Cho nên bằng mặt không bằng lòng như cô Nguyễn đã nói đó.

Do đó khi đó mình xét kỹ mình ở trên

Chánh Tư Duy mình kỹ lắm, tu tập như vậy áp dụng vào cái tâm trạng của mình để giải thoát, mình đâu có để cho nó mắc mớ cái gì ở trong đó được đâu, mình xả thực sự mà, mình đem hết sức lực ra mình tu mình xả. **Cho nên nó đòi hỏi cái tri kiến của mình phải quan sát rất kỹ, coi cái tâm mình còn hay không.** Chứ sự thật ra mình còn nhưng mình lơ qua mình làm như mình không buồn, không giận, sự thật ra nó chưa đâu, nó đụng cái đó nó thấy nó lộ cái tướng đó ra liền. Còn cái này người ta quan sát rất kỹ cái tâm niệm của mình, mình xả từng cái tâm niệm.

Cho nên Thầy nói rằng khi các con tu lớp Chánh Kiến là mấy con sẽ thấy không có còn cái chuyện mà bằng mặt mà không bằng lòng này đâu. **Vạch trần cái mặt của mình ra hết, cái ác pháp nó nằm ở áp ở trong lòng của mình đều là vạch trần ra hết. Cái Chánh Tư Duy của chúng ta vạch ra hết,** để nó lộ cái mặt thật nó ra, chứ không có được che đậy nó trong đó.

Cho nên mấy con tu tới đây, rồi mấy con cái tâm niệm hồi nào, cái hành động hồi nào, **thí dụ như người ta phê bình, người ta nói mình cái hành động đó vậy đó, cái**

bắt đầu mình bực mình. Như vậy, mình đem cái niệm đó ra mình phanh nó ra, coi cái sự bực mình nó ở chỗ nào. Cái chướng ngại đó nó chỗ nào nói ra đây, mình phanh ra hết, còn cái chỗ nào mình phanh ra không được, thì Thầy chợ giúp cho phanh ra, để vạch cái mặt thật của nó ra.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Con con hỏi cái ý này, con thì chưa được học cái Tư duy để xả, nhưng mà cứ mỗi là con học cái Chánh Kiến thì con áp dụng Chánh Kiến con thấy cái nhân quả cô thế này con thương. Thì tự nhiên con không có cái ác cảm nhưng mà không còn ác cảm ý định trong tâm con thấy nó vui vẻ, phấn khởi rồi, nó có niềm vui, mà khi con gặp cô con lại thấy vui vẻ, thì con muốn hỏi Thầy.

[Trưởng lão]: Cái đó là con xả rồi.

[Tu sinh]: Xả rồi chứ không phải là ức chế chứ ạ!

[Trưởng lão]: Bởi vì mình vui thật.

[Tu sinh]: Con nghĩ nếu mà mình ức chế là bằng mặt không bằng lòng, con trông thấy cô con cười; nhưng thật ra trong lòng con vẫn giận một ít, ví dụ như vậy, gọi là che đậy cái bề ngoài, nói mình nói ác, mình che

đậy cái bề ngoài; thực ra cái tâm mình vẫn còn đang có cái tâm mà độc ác bên trong, thì đó con thấy con nghĩ con mới hỏi Thầy.

Khi con đã hiểu được cái chánh kiến rồi con áp dụng cái chánh kiến đó con xả, để một mặt con tuy có vẻ xả được nhưng con thấy vui mừng, hoan hỷ, con thấy vui mừng; mà khi con đã xả rồi, con gặp cô ấy con lại thấy vui và đối với cô ấy lại thấy phẫn khởi, không còn có cái ngăn cách giữa hai người nữa thì con nghĩ đây là xả rồi.

[Trưởng lão]: Đây là xả hoàn toàn rồi, cái đó mình xét qua mình rất rõ mà. Bởi vì cái Chánh Tư Duy để cho mình khi mình dùng cái Chánh Kiến, ở trong cái Chánh Kiến là cái hiểu biết đó, ***mình áp dụng vào cái Chánh Tư Duy, mình thấy thật sự ra mình cởi mở hoàn toàn là mình xả được, đâu còn gì nữa đâu.***

Đó là chính cái lớp học của mấy con tới đây đó, đó là như vậy đó, mình phải hiểu rõ mình như thật mà, nó không còn che dấu một cái gì ở trong tâm của mình hết. Mình thấy cái người đó sai quấy cái gì đó mà cứ ôm ấp trong bụng, mình cứ thấy họ sai, họ

bậy, họ ác pháp rồi không? Mình cứ để ở trong bụng mà không có cởi mở mình được, thì lúc bây giờ đó mình phải phanh phui cái tâm niệm của mình ra hết, để cuối cùng mình có thấy.

Bởi vì mình đứng ở trong nhân quả thì người ta làm ác, làm sai thì người ta chịu chứ, tại sao mình cứ ôm ấp trong mình. Cái người này kỳ cục, cái hành động gì mà không tốt vậy đó, mình đừng có nghĩ vậy; mà mình nghĩ đó là cái nhân quả của người ta, người ta làm gì thì người ta chịu. Mình chưa có đủ khả năng để mình cảm hóa họ, để cho họ sống được cái thiện, nhưng mà mình phải xả cái tâm mình, đừng có thấy người ta chướng, thấy người ta ở trong ác pháp đó mình cứ chướng, con hiểu chỗ đó chưa?

Vì vậy mà mình xả cái chướng ở trong tâm mình, còn cái ác pháp đó mình đứng trong góc độ nhân quả, mình thấy cái người đó làm cái điều đó là họ sẽ trả cái quả họ, thì họ sẽ trả cái quả họ thì họ ráng chịu; nhưng mình chưa có đủ cái khả năng mình lôi họ về cái thiện pháp được thì mình làm thinh, nhưng mà mình cởi mở cái tâm mình. Cái hành động họ ở cái hành động đó ác, lại

cái ác đó nó lại đối với mình.

Thí dụ như **người ta nói xấu mình đi**, mình không có chuyện đó mà người ta nói xấu thì mình thấy cái người này ác quá rồi, phải không? **Mà mình ghét cái người đó tức là mình không có đúng, thành ra mình làm sao mình khởi sự mình tu tập xả tâm, hoặc là thấy người này đang ở trong cái nhân quả ác.** Cho nên mình cuối cùng mình xả, mình cởi mở, mình thấy thương họ, chứ sự thật mình không ghét đâu, thì đó là đúng là cái lúc mà chúng ta tu học cái lớp Chánh Tư Duy rồi đó, để mà xả rất ráo rồi.

Cho nên Thầy trang bị cho mấy con rất là đầy đủ những cái tri kiến, nhưng mà nó còn nhiều quá, mấy con phải cho học chắc là mấy con học một năm mà chắc cũng không hết nữa, chứ đừng có để nó đủ cái sức, đủ cái sức để mà xả tâm.

Cho nên mới đầu mấy con thấy mấy con vô mới làm những cái bài như là **nhân quả**, đó là những cái bài giai đoạn đầu để mà thấy nhân quả của người ta, để cho mình ngăn chặn cái tâm của mình đừng có hờn giận, đừng có buồn người ta, người ta đang ở

trong ác pháp, mà cứ dồn dập hoài, mà cho mình cũng ở trong ác pháp luôn sao. *Cuối cùng mấy con xả, đầu tiên nhưng mà chưa rốt ráo đâu.*

Tới chừng mấy con **học tới tâm Từ, tâm Bi** rồi *mấy con mới thấy xả, mấy con mới xả được cái lòng thương yêu của họ thật sự rồi.*

Nhưng như vậy là chưa hẳn đâu, mấy con **còn tới cái tâm Hỷ, tâm Xả** của mấy con cuối cùng đó, *mấy con mới thấy được cái rốt ráo chứ.*

Nhưng mà trang bị cho mấy con vừa đủ kiến thức để cho cái hiểu biết đó để cho mấy con xả tâm, nhưng mà nó còn nhiều lắm, nó còn rất nhiều điều, nó còn mắc mớ lắm chứ không phải là nó như vậy đâu. **Nó coi vậy chứ chúng ta nói Từ, Từ chứ chưa chắc Từ; mà Bi, Bi chứ chưa chắc Bi đâu. Nó nói nó che đậy mình dữ lắm, nói tôi Từ rồi, tôi thương rồi chứ nó làm bộ, nó nói vậy chứ trong bụng nó chưa thật.** Khó lắm, cái tâm của con người nó quắt quéo lắm chứ không phải dễ đâu.

Cho nên vì vậy nó nhiều, bởi vậy Đức Phật trang bị cho chúng ta cái kiến thức để

hiểu biết về Phật pháp để xả tâm, nó rất nhiều.

Các con đọc cái **kinh Thập Thượng** coi, trời ơi Đức Phật đưa ra những cái bài Thầy nói bốn pháp, ba pháp, hai pháp, một pháp, năm pháp, bảy pháp cần **phải thâm nhuần, hiểu nghĩa lý những cái pháp này, để mà xả tâm**, nghĩa là nói hai pháp thì có hai pháp mà có bao nhiêu cái hai pháp chứ không phải đâu. Rồi nói năm pháp thì nó bao nhiêu năm pháp. Mà nói bảy pháp nó bao nhiêu bảy pháp. Nói mười pháp là bao nhiêu cái mười pháp.

Mà bây giờ Thầy đưa ra mấy con học chết người đó chứ đâu phải dễ, cho nên thầy tóm lược lại, trên cái giáo trình mà tu học của mình nó ngắn gọn một chút, chứ không khéo Thầy nói cái tuổi trẻ như Nguyệt Cảo, Tuệ Hạnh, thì bắt nó học dữ tợn chứ còn mà già già như mấy con mà bắt học thì chắc là chịu hết nổi. **Cho nên học gọn lại, để cho mình tu tập xả tâm**. Chỉ có tuổi trẻ học đầy đủ.

Có gì không con? Con hỏi

[Tu sinh]: 59:50 Bạch Thầy con có thí dụ như trước cái ác pháp thì con có khi con

xả được liền, nhưng cũng có khi trước mặt thì con cũng bình thường, cũng ít chướng ngại nhưng mà sau đó thời gian con về con phòng, ác pháp nó đến với mình, con thân nhiên. Tự nhiên hôm sau hay buổi tối gì, thì nó bắt đầu nó trỗi dậy, nó cứ nghĩ ngợi miết, con xả tâm miết nó mới xong, như vậy có phải nói về Mạc na thức không ạ?

[Trưởng lão]: Ở trong đó nói về Duy thức, cho nên nó phân tích rất kỹ.

[Tu sinh]: Cái đó là cái phân ý nghĩ của con về ...

[Trưởng lão]: Cho nên vì vậy mà nhờ cái tri kiến của mình, nhờ cái Chánh Tư Duy bươi móc nó ra hết, bươi móc, ***bởi vì chính cái Chánh Tư Duy đó mà các tổ mới bươi móc ra thành cái Duy Thức Học đó con, nó mới chia chẻ rất nhiều cái tâm của chúng ta ra đó.***

Cho nên bây giờ chúng ta không có học cái Duy Thức Học đâu, mà chúng ta chỉ ở trên cái Chánh Tư Duy, để mình tư duy mình hóa giải được những cái tâm niệm của mình một cách rất cụ thể rõ ràng. *Coi như là chia chẻ nó ra, những cái ẩn núp của nó ở chỗ nào chúng ta cũng bươi móc nó ra*

được hết, cho nên nó mới hóa giải được chứ không khéo nó hóa giải không được.

Cho nên vì vậy mà mình thấy mình như bình thường rồi, nhưng mà nó vẫn nằm trong nó chứ chưa phải đâu, rồi nói sẽ sống dậy, nó sống dậy nó nhắc. Bởi vì nhất là cái người nào mà nói chuyện mình không có, mà **người ta nói oan ức mình** thì lúc bấy giờ mình nói như mình xả rồi, chứ nó nằm trong đó đó, nó tức nó nằm trong đó đó chứ nó chưa lộ mặt đâu, rồi nó chờ cái dịp nào nó lộ mặt ra, nó khó lắm.

Mà người ta nói mình không có, mà người ta nói oan mình, nó chôn vùi trong đó, mình nói thôi đi, mình tha thứ, mình nói nhân quả, thôi họ làm ác thì kệ họ, đó là mình ức chế nó chứ không phải là không đâu. Mình chưa có đi vào cái tâm niệm của mình, chi li trong đó, nó ẩn đó, nó khéo che đây, cho nên đó là nhân quả họ làm thì họ chịu, mình nói vậy, mình liên luận như vậy, chứ nó núp ở trong, nó chôn ở trong cái tâm của mình.

Nó chờ mà có cái người nào mà nói xấu mình có cái chuyện gì đó,.. Đáng cái đời. Không, nó tự nó trả thù như vậy đó con,

nó không làm, nó vẫn có cái ghét như vậy đó, nó chôn vùi trong đó mà để tới chừng mà gặp tai họa của người ta đó, đáng cái đời, ở ác ráng chịu. Không nó nói vậy chứ, để nó hả cái cơn.

Cái tu tập của chúng ta, chúng ta bươi móc ra, bươi móc hết cho thật sạch ra, thì mới thấy cái mặt nó, cái tâm lý chúng ta nó ghê gớm lắm chứ không phải không? Nó ác ghê lắm chứ không? Nó chôn vùi đó, nó ở ngoài nó thương thương, chứ sự thật ra nó đậy đó, nó làm một cái lớp đạo đức giả, nó che trong đó, nó chưa thật đâu.

Cho nên con người chúng ta, bởi vì thể con người ghê lắm, sợ lắm, nó ác lắm, nó ở ngoài nó làm thiện lắm, nhưng mà trong bụng nó trời ơi gươm đao không, nó chờ mình có cơ hội gì nó: “Đáng đời”.

[Tu sinh]: Như vậy là con bị cái đạo đức giả nó nhiều, mặc na thức là đạo đức giả đó hả?

[Trưởng lão]: Đạo đức giả đó con, nó là đạo đức giả, ngoài hình thức là vậy, nó nói như nó giải thoát rồi, mà nó che đậy chính cái bản thân, nó che đậy cái người đó luôn. Cái tâm nó che đậy cái người đó luôn chứ

không phải che đậy mọi người ở bên ngoài đâu. Mà chính nó nó che đậy nó, nó làm nó như thánh thiện lắm, mà nó hay lắm. Nhưng mà nó có chuyện gì nó lộ cái mặt nó ra như quỷ sứ vậy. Không, Thầy nói, mấy con xét con người của mình nó ghê gớm lắm chứ không phải không.

[Tu sinh]: Sau khi mà con xả tâm được rồi thì con mới nghĩ là bây giờ là phải chuyên tâm, ác pháp đến mà để cho mình nó lộ diện cái mặt đạo đức giả của nó ra, thì con phải cảm ơn cái ác pháp đến với mình, lấy cái đó con tác ý.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, nó nhiều cái mặt để cho mình xả cái tâm lắm con, chứ không phải một mặt mà xả hết. Cho nên tới cái lớp Chánh Tư Duy rồi mấy con mới làm cái người mà bươi móc, bươi móc tâm mình ra, kêu là con gà mẹ mà bươi móc tìm thực phẩm cho con ăn, nó bươi móc sạch ra hết nó không còn chứa cái chỗ nào hết, thì dùng cái tri kiến của mấy con bươi móc.

187-(LCK-077B)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Sách tấn
- * Lớp Chánh Tư Duy
- * Pháp Như lý tác ý
- * Hướng tâm
- * Xả tâm



[**Trưởng lão**]: Bây giờ mấy con còn hỏi gì thêm không con.

[**Tu sinh**]: Con kính bạch Thầy! Con có hai điều muốn hỏi Thầy, điều thứ nhất là, khi con tu Tứ Niệm Xứ con tác ý rất là rõ ràng ngay từ đầu, ví dụ như:

“Thân tâm bất động trước ác pháp, thanh thân, an lạc và vô sự”.

Câu tác ý thứ hai là: *“Tâm không phóng dật, không hôn trầm, thùỵ miên”.*

Câu thứ ba con tác ý là: *“Thân tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ”.*

Nhưng mà khi con tu thì tự nhiên con

thấy như là có người kéo chân con ra hay sao ý, con cứ giữ lại mà chân con vẫn cứ bị bung ra, thì đó là nguyên nhân gì, thì xin Thầy dạy cho con để con có cái pháp con có pháp tu hành.

Cái thứ hai là cái mà chính con là người bị Thầy và cô Út hay la rầy, mà con biết cái đó là con không làm, nhưng mà con cũng tác ý “Đây là nhân quả”, thế rồi con thấy vui vẻ, thì vẫn tiếp tục để con vẫn bị Thầy la rầy.

Ví dụ như thế, mà đây là cái pháp thực tế, thế nhưng mà thực ra thì con cũng không buồn phiền, mà con cũng không tác ý, cuối cùng thì con phải tác ý là “Tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ”. Khi mà họ đến thì con vẫn là bình thường, họ vẫn tiếp tục làm như vậy.

Bạch Thầy, đây là nhân quả của con hay là họ đánh con bình thường, để họ cứ tiếp tục để cho con phải nổi sân, nổi giận lên, hoặc là như vậy thì con thuộc cái tâm gì? Xin Thầy chỉ dạy cho con ạ!

[Trưởng lão]: Con tu về **tâm chướng ngại** chứ có gì đâu. Trong cái sự tu tập của con còn nhiều đó, con tạo ác pháp rất nhiều, con biết sao con tạo ác pháp không?

Nhà cửa của người ta con xúc hết, đó phải không, con làm cho người ta không nhà không cửa thì con phải tạo.

Con thì sạch sẽ thì Thầy đồng ý rồi, nhưng con ***không có khởi sự tâm Từ con thương chúng sanh, cho nên con hốt rác từ chỗ này, con hốt con đem bỏ chỗ khác hết, cái chỗ đó nhà cửa con dẹp sạch hết.*** Trời đất ơi nó không biết chung đâu, con hiểu không, đó là cái ác pháp đó con.

Bắt đầu bây giờ thật sự ra thì mọi người, ***người ta quét cái đường đi để người ta thấy, người ta tránh con kiến nó đi ngang qua lại cái con đường, cho nó sạch thôi. Còn ở trong cái nhà cửa của mày, thôi mày ở, tao không có rở tới nữa đâu.***

Mà mấy con sạch sẽ quá mấy con hốt rác hết mấy con đem đổ chỗ này, chỗ khác để cho nó sạch, thì do đó mấy con dẹp nhà cửa người ta hết thì bao giờ con cũng bị ác pháp.

Đó là cái chướng ngại đầu tiên là cái chướng ngại con thấy con muốn ***sạch sẽ*** chứ gì, mà con không có xả cái sạch sẽ đó, bởi vì con đang học cái các pháp, con đang

học cái thân bất tịnh, rồi là các pháp cũng đều là bất tịnh, **không có cái pháp nào nó là thanh tịnh đâu.**

Hiện giờ chúng ta thấy các pháp cũng đều vô thường, và thân của chúng ta cũng vô thường, thân bất tịnh, rồi thực phẩm bất tịnh, rồi các pháp xung quanh chúng ta cũng **đều là bất tịnh hết, mà con cứ lo sạch sẽ, sạch sẽ chứ sự thật ra con hốt nhà cửa người ta, các con thấy không?**

Cho nên Thầy cũng thấy là con thì siêng năng tốt đó, mà cái siêng năng con, con đẹp nhà cửa ba đời, vì vậy cho nên, vì vậy hiện giờ con cũng thấy mình cũng lông bông không có nhà cửa, chúng cũng đẹp hết. Không, Thầy nói sự thật mà, cuối cùng mình cũng không có cái nhà, tại vì mình đẹp nhà người ta người ta cũng đẹp lại mà, nhân nào quả nấy mà.

Do đó bây giờ Thầy nói, con tập trung lại các việc tu tập hơn là con làm nhiều, nhưng mà làm con cũng thấy là làm như vậy tốt, chứ cũng không phải không? Bởi vì nếu mà trong cái tu viện chúng ta người nào cũng làm như con thì thật sự ra cái tu viện nó sạch sẽ lắm. **Nhưng mà cái sạch**

sẽ đó, thật sự ra thì nó cũng là một cái chướng ngại pháp ở trong tâm con, con không bỏ được. Con thấy dơ là con chịu không nổi, nó là cũng là một cái chướng ngại pháp.

Làm sao cho tất cả những cái điều đó mình sinh hoạt một cái rất bình thường, nhưng mà không bị chấp, không bị chấp dơ, chấp sạch, chấp kiến gì hết, đó là cái xả của chúng ta. Cho nên đứng ở trong cái góc độ đó thì Thầy hay rầy con cái vấn đề, rầy con là tại vì Thầy thấy thương chúng sanh nó mất nhà cửa chứ không phải là gì? Cho nên là Thầy nói con, mà Thầy nói rất nhẹ nhàng chứ Thầy cũng không rầy, hôm nay tại vì con hỏi Thầy mới nói, đó là cái chướng ngại của con rất nhiều đó.

Mà nếu mà con biết thương con thì con phải biết thương chúng sanh, do đó thì những cái gì mà để giữ gìn cho chúng sanh sống và bảo vệ cho chúng sanh. *Con thấy ví dụ như thấy một đồng rác thì một con rắn mà nó đi ngang qua đất trống nó sợ lắm, nó thấy bóng mình nó sợ. Nhưng mà chui đồng rác cái nó thấy hết sợ. Con thấy không, có những cái chỗ ẩn núp được.*

Cho nên trong cái tu viện mà sạch sẽ quá thì chim chóc hoặc tất cả mọi vật nó đều không có ở được, thì coi như là chúng ta không cùng ở sống chung nhau. Cho nên vì vậy mà **không phải Thầy khuyên con ở đơ đâu,** các con thấy buổi sáng nào thay vì Thầy lười biếng nhất, Thầy không quét đâu, phải không? Thầy là người lười biếng nhất các con không có nói Thầy được đâu, **nhưng mà sáng nào Thầy cũng quét tức là Thầy cũng có vệ sinh chứ,** cho nên Thầy cầm cây chổi Thầy quét, quét để chia sẻ cùng các con.

Mấy con buổi sáng cũng lao động, Thầy buổi sáng cũng lao động, đó là chia sẻ với nhau. **Và đồng thời cũng quét trên lối đi mình sạch sẽ, để cho mọi người cùng đi, mình cùng đi để mình tránh dẫm đạp lên loài chúng sanh tức là mình khởi sự tâm Từ.** Chứ mình điên gì mình đi ở trên đồng rác mình không phải đi ở chỗ đường sạch, cho nên Thầy đâu có bao giờ mà Thầy đi trên rác đâu. Cái chỗ nào mà quét sạch Thầy đi, cho nên các con thấy chưa?

Cho nên vì vậy mình làm, làm để cho nó vui, **chứ sự thật ra là cái người tu là lo**

quét cái tâm mình hơn hết. Nghĩa là làm sao mình ngồi không để cho từng cái tâm niệm, từng cái ác pháp nó khởi lên trong tâm của mình, mà mình quét, mình quét tức là mình đang quét. Còn mình quét ở ngoài cái sân đó mình chỉ quét rác mà thôi, nhưng mà mình có cao lắm là mình tập tỉnh thức trên cái hành động quét của mình, đó là mình quét cao lắm.

Còn bây giờ đó mình ngồi, mình ở không đó mình ngồi, để mình quan sát được thân, thọ, tâm pháp của mình tức là mình quét rất kỹ đó mấy con. Từng tâm niệm của mình, từng cái đạo đức giả của mình nó đang ẩn núp ở trong đó, nó nhiều lắm. Từng cái ác pháp mà con người mình. Thầy nói mỗi người, người nào cũng ác, hung ác. Nếu mà không có con đường của Đạo Phật là chúng ta ác lắm, **chúng ta độc hơn là cái loài thú dữ đó. Thú dữ nó không nó không có ăn nhau, không nham hiểm, còn chúng ta nó vừa ác với chúng ta, mình ác với mình, mà mình ác với người khác.** Mình có mưu mô xảo quyệt che đậy mình, che đậy người, con người mình ác lắm mấy con.

Cho nên nên vì vậy mình ngồi lại, mình gạn lọc tâm tư của mình, để chuyển biến mình trở thành con người toàn thiện, là một việc khó không phải dễ làm. Một sự tu tập của chúng ta là một sự chuyển biến lớn, từ cái con người ác để mà chúng ta trở thành con người thiện, mà xét ra con người chúng ta ác.

Mấy con biết ở ngoài đời người ta tức giận, người ta căm hận, người ta có thể giết người, người ta không gớm đâu, người ta ác ghê gớm lắm chứ không phải không đâu. Máy con thấy, bây giờ nó một cái con cá, một con vật gì đó, mà mấy con không học Phật pháp mấy con đập, mấy con giết nó, mấy con ăn thịt nó một cách tự nhiên mấy con không thấy thương xót một chút nào hết. Nhưng mà từ khi mấy con có Phật pháp mấy con thấy sự lăn lộn giã giụa trước cái sống chết, mấy con mới có đau, mấy con không, mấy con mới thương yêu đó, nếu mà không có Phật Pháp mấy con chưa chắc.

Mấy con cầm dao đập đầu cá, mấy con coi như đồ bỏ, nó giã giụa mấy con còn mừng nữa. Mày giã này mày còn tươi đây, chứ mày còn nằm mà tao đập mày không

giấy chắc mỳ đã héo, đã úa trong đó rồi, ăn không ngon nữa chứ. Không, Thầy nói thật sự mà, do đó mấy con thấy trong cái tâm ác của chúng ta, chúng ta không có nhìn thấy được cái đau khổ đâu, vì vậy mà chúng ta biết mỗi con người đều là ác lắm.

Sự thật mấy con cứ chung đụng với người đời, mấy con sẽ biết cái ác của họ gồm, mấy con hở ra một chút là họ hạ triệt mấy con liền tức khắc, từng cái lời nói, từng cái ý nghĩ của họ trong đầu, họ không có muốn mấy con, thua họ chút nào đâu, ngay trong lớp học của chúng ta, chúng ta còn thấy cái sự hơn thua với nhau kia mà.

Cho nên vì vậy mà nói: Ồ, tôi không hơn thua thì tôi sẽ thua người ta, vì cái sự tranh hơn thua cho nên tôi mới giỏi, tôi mới hơn chứ, sự thật hơn thua cái kiểu này không phải đâu. **Hơn là do chúng ta phải cố gắng, phải tập luyện, phải học tập thì chúng ta mới hơn chứ.** Hơn mà ganh đua, muốn người ta đỡ hơn mình, thì cái chuyện đó mình phải ráng mình học, còn cái này mình muốn cho người ta đỡ chứ không muốn cho người ta giỏi. Tìm cách hại cái người khác thì như vậy là không

*đúng mấy con. Cho nên mình tu tập là bao giờ là mình cũng thấy được **cái tâm niệm của mình, nó rất là nham hiểm và hung ác lắm mấy con, cho nên cô gắng mà ngồi lại, mà tư duy, suy nghĩ mà vạch nó từng chút.***

Cho nên Thầy dùng cái nhân quả để cho con quét, vạch ra từng cái nhân quả tâm niệm của mình, rồi từng đó các con quán xét cho đến cuối cùng thực hiện cái tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả để cho con quét sạch những cái ác pháp ở trên thân, tâm của chúng ta. Thì chừng đó nó mới xong chứ đâu phải dễ đâu.

Cho nên hằng ngày chúng ta lo tu tập lao quét cái tâm, cái thân của chúng ta là không còn cái thì giờ nào có thể nói là chúng ta lo lắng ở bên ngoài, ăn ngủ chúng ta còn không dám ăn ngủ, rồi không có còn cái công việc gì khác hơn là ngồi lo quét.

Cho nên mấy con biết cách thức mấy con tu như thế nào, tu như thế nào mà đến hôm nay mà nó chưa xong, chứ còn một người mà **ngồi quét tâm** mình thì suốt ngày này qua ngày khác:

- Cơm thì đâu có còn lo nấu lo nướng có sẵn rồi.

- Thì mình chỉ cần ở trên cái căn nhà, trong cái nhà của mình thôi.

- Rồi hể mình ngồi mình quét hơi nó mới mệt thì mình đi ra, đi vô một chút xíu để cho nó khỏe.

- Rồi cái mình ngồi lại mình quét nữa.

- Cứ mình tìm coi nó còn cái mắc mớ gì? Buồn phiền trong người nào, nó còn chướng ngại với ai, mình vạch cho nó hết ra coi nó bị chướng ngại cái gì?

- Nó bị tham đắm cái gì, ham muốn cái gì?

- Nó còn cái ác trong lòng nó này, vạch ra cho tìm hết mọi cái, thì như vậy mấy con mới quét lên mới hết.

- Mình chỉ còn có cái ngồi không mà đi truy tìm nó ra thôi, mà mình truy tìm ra thì mình mới xả được nó, mình mới diệt được nó.

Chứ bây giờ mà cứ chuyện này, chuyện kia, chuyện nọ mấy con cứ làm hoài như vậy

thì làm sao mấy con quét cho được, bởi vì nó cứ vô chuyện không à, nay chuyện này, mai chuyện khác.

Cho nên vì vậy mà mấy con thấy, **một người quét tâm thì người ta sống độc cư trọn vẹn, người ta không thích chơi với ai hết**, bởi vì chơi với ai họ cũng chêm vô cho mình cái gì đâu không à.

Đụng ai, chơi với người nào cũng đụng, thôi bây giờ Thầy nói **hai mẹ con** thôi, mà hề một chút cái nó nói cái coi, trời nó chen vô cái đầu của mình nó bất an cho mình ghê gớm lắm chứ đâu phải không? Các con hiểu không? Thà là mình nỗ lực, người nào lo người nấy, con lo con, mẹ lo mẹ, nỗ lực tu, mình quét tâm, ai cũng có trách nhiệm bốn phận thì mình lo cho mình thì nó mau mắn, nó mau lắm mấy con, nó giải thoát mau lắm. Chừng mấy con làm chủ được sinh, già, bệnh chết rồi thì mấy con hết khổ, còn chưa thì mấy con là một nỗi khắc khoải trong lòng của mấy con.

Cho nên ở đây nhớ kỹ, tới cái lớp Chánh Tư Duy rồi thì mấy con biết cách rồi, mà lớp Chánh Tư Duy mà người nào mà Thầy thấy nói chuyện là Thầy mời ra khỏi lớp liền tức

khắc, Thầy không cho ở, Thầy không cho học dự cái lớp nữa, mấy con phải giữ trọn vẹn. Mình vui buồn chỉ có một mình mình thôi, độc cư, độc bộ, độc hành. Cho nên nó không được, còn bây giờ cái lớp Chánh Kiến thì mấy con, Thầy còn cho mấy con mới tập để độc cư thôi, chứ mà lớp Chánh Tư Duy rồi thì mấy con sống một mình rồi.

Đây là cái **giai đoạn thực hành xả tâm**, mà nếu mà mấy con không biết **phòng hộ** thì nó không đi tới đâu hết. Cho nên vì vậy đó, mà **mấy con chỉ biết là cái chỗ mà cư trú** của mấy con, cái chỗ nơi thất của mấy con là chỗ cư trú, **từ chỗ cư trú mới con đến đi khát thực thì phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý nhất định là đi ra khỏi thất mình là nhìn xuống chứ không có nhìn ai hết**. Không nhìn ai, thấy bóng dáng của người khác đi tới thì mình đi cúi đầu mình đi, chứ không bao giờ mình nhìn người ta, không có nhìn mặt họ đâu.

Để cho tôi sửa soạn tôi quét cho sạch cái tâm tôi, **tôi không có tiếp thu những cái bụi rác ở bên ngoài**. Thì như vậy mấy con tu mới tới, nó **không phải khó, nhưng**

mà mình giữ đúng, những cái kỷ luật đó đúng thì mấy con nghe lời Thầy mấy con giữ đúng tức là mấy con có tâm Từ đối với thầy.

Đó là những điều mà Thầy nhắc nhở cho mấy con rất kỹ. **Để không khéo rồi cái thời gian mấy con cũng dài rồi Thầy cũng mỏi mệt, lo hướng dẫn cho mấy con, mà cái kết quả không thấy có, nó là một nỗi đau của Thầy. Thầy đem hết sức lực mà các con tu không chứng tức là Thầy cũng thấy đau.**

Thầy bảo mấy con là **phải chứng tới Tam Minh mà chứ đâu phải là chứng sơ sơ**, đâu phải là chứng tới tri kiến của mấy con không đâu. Nghĩa là mấy con phải **chứng cái tri kiến của mấy con đó là cái chứng cái phần Giới thôi**, chứ còn Định, Tuệ mấy con chưa có đủ; cho nên chưa có Tam Minh tức là Tuệ nó chưa hoàn toàn, nó mới có một phần, do đó cái sự tu tập phải cẩn thận, kỹ lưỡng mấy con.

Tới cái lớp này rồi, Thầy phân lớp rồi thì mấy con phải từ cái lớp nào nó phải ra cái lớp nấy hết, cho nên cái giờ giấc nó phải phân ra cho từng lớp; cái người sức khỏe thì cái giờ giấc của họ phải nhiều, cái thời

gian tu nhiều hơn; còn cái giờ giấc của người già thì cái thời gian tu ít hơn chứ nó không có gì khác hơn hết. Nhưng mà khi mà tu mà sai thì mấy con sẽ được đưa qua một cái lớp khác chứ không có được ở trong cái lớp đó mà tu tập. Nhất là cái **lớp Chánh Tư Duy thì mấy con phải giữ gìn độc cư trọn vẹn**, cho nên chuẩn bị ngay từ bây giờ, mấy con chuẩn bị hết, có cái gì đó mấy con giải quyết ở trong cái lớp Chánh Kiến này, để mà chuyển qua cái lớp Chánh Tư Duy thì coi như là sống chết chúng ta đi tới.

Vì vậy mà Thầy có nói ở bên Nam, Thầy có nói Đức Phật tu 49 ngày thì chúng ta tu 40 ngày, chúng ta phải chứng đạt, đó như vậy. **Bởi vì Đức Phật không có Thầy, còn mấy con có Thầy thì mấy con phải tu ngắn hơn chứ**, tại sao mấy con lại tu như Phật. Mà Phật có 49 ngày chứng đạo, mấy con bây giờ ít ra có Thầy hướng dẫn thì mấy con phải 40 ngày chứ đâu phải là 49 ngày, cho nên mấy con tu đúng, mấy con giữ gìn đúng.

Còn Đức Phật ngày xưa, đâu có ngồi dưới cội Bồ Đề mà lát lại đi nói chuyện với mấy đứa chăn bò, không, bao giờ có

điều đó không? Cho nên vì vậy mà Ngài mới chúng. Còn bây giờ mấy con cứ một hơi chạy qua, một hơi chạy lại nói chuyện, như vậy rồi không những là 49 ngày mà còn 490 ngày mà còn chưa hẵn nữa là, còn có thể 490 năm nữa là khác. Bởi vì **tu mà cứ phá độ cư thì không bao giờ chứng đạo được. Bởi vì mình cứ tiếp thu vô, mình không phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình thì mình phải tiếp thu vô, mà tiếp thu làm sao mấy con xả cho hết. Nó bao giờ ở ngoài nó tiếp thu vô bao giờ cũng là ác pháp.**

Cho nên trong cái lớp này khi mà vào cái lớp Chánh Tư Duy rồi thì mấy con độ cư rồi, thì chắc chắn là cô Út sẽ không bao giờ đến lớp của mấy con, mà mấy con sống đúng, còn mấy con mà nói chuyện là cô Út đến lớp mời mấy con ra rồi, không có thể nào mà tha mấy con được, mấy con nhớ kỹ, bởi vì lớp Chánh Tư Duy thì không bao giờ cô Út đến động mấy con đâu.

Mà mấy con tu đúng **độ cư, độ bộ, độ hành** cho đàng hoàng thì mấy con được bảo vệ hẵn hoi đàng hoàng, còn mấy con không khéo mấy con nói chuyện nhau, mấy

con đụng nhau, mấy con gặp nhau bàn bạc phải viết bài như thế này, nói như thế kia thì không được rồi. Mấy ông học trò gì mà cọp dê đến cái mức độ, cọp pi quá tay vậy sao được, hỏi ý người ta để mình viết bài như vậy đâu có được, tự mình phải triển khai cái tri kiến của mình chứ, cứ hỏi như vậy, hỏi người khác thì đâu có được.

Cho nên ở đây là phải tự lực, tự mình thấp đuốc lên đi rồi, không có còn nhờ cây đuốc của ai nữa hết, cho nên mọi, mọi mấy con nỗ lực thật sự thì Thầy tin rằng cái thời gian mấy con sẽ chứng đạo rất ngắn chứ không còn xa đâu. Bởi vì đúng người, đúng pháp, đúng thì nó không bao giờ còn thời gian dài, mấy con nghe lời Thầy, chứ còn mấy con cứ làm mấy cái chuyện lật vật ở bên ngoài không, thì Thầy thật sự ra không biết là bao giờ thì mấy con tu tập xong.

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

[Tu sinh]: Con bạch Thầy câu thứ hai con hỏi Thầy ạ? Khi con tu Tứ Niệm Xứ thì con tác ý rất là đầy đủ, khi con tu thì tự nhiên như là có người kéo chân con ra, rồi con cố giữ chân lại nhưng mà vẫn có kéo

chân ra thì bạch Thầy đó là hiện tượng gì?

[Trưởng lão]: Cái hiện tượng đó là cái hiện tượng của **hành tướng** của con thôi. Còn trong vấn đề mà tu Tứ Niệm Xứ thì Đức Phật có dạy chúng ta về Thất Giác Chi đó.

Trạch Pháp Giác Chi, tự chúng ta trạch pháp cho đúng cái đặc tướng của chúng ta, chứ không phải là chúng ta dựa vào những cái trạch pháp của Phật đã sẵn rồi, thì bắt đầu bây giờ chúng ta không phải lặp lại những cái câu đó như mình học thuộc lòng. Mà mình tự, à bây giờ trong cái trường hợp này xảy ra thì mình tự trạch ra, mình chọn ra một cái câu cho xứng hợp với trong cái hoàn cảnh mình đang tu, trong cái thời điểm mình đang tu, **tự trạch ra**. Thì **tự mình trạch ra nó phù hợp với cái đặc tướng của mình thì nó hiệu quả** trong cái sự tu tập Tứ Niệm Xứ.

Bây giờ thí dụ như, trong Tứ Niệm Xứ, bây giờ cái **thân của con nó đang bị đau nhức cái chỗ nào đó** ở trên cái thân của con, **thì con tự trạch pháp cái câu đó ra, rồi con nương vào cái câu của Đức Phật đã dạy** “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”.

Hoặc là con đặt một cái câu khác hơn cái câu đó nữa là “Thân phải yên ổn, không có bị bệnh đau. Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, thì đó là điều kiện đó là mình trách pháp ra.

Còn Đức Phật dạy cho mình chung chung “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Đó là cái câu dạy chung chung, tùy theo, mình hợp thì mình dùng câu đó, còn mình không hợp thì mình đặt cái câu khác.

Cho nên về cái phương pháp tác ý là tự kỷ ám thị của mình, là phải trách pháp, phải là chọn lấy một câu cho nó xứng hợp với cái tự kỷ ám thị đó, thì nó sẽ hiệu quả.

Cho nên vì vậy mà các con là một tác giả những cái câu mấy con tác ý, chứ đừng có mượn một cái câu khác, nhưng mình dựa ý của người khác để mình tác ý câu cho nó phù hợp, cho nó rõ ràng hơn. Có nhiều câu Phật dạy mà chúng ta tác ý nó không hiệu nghiệm, mà lại chúng ta tự đặt ra mà chúng ta thấy hiệu nghiệm. Phần nhiều là mình đặt ra, mình chọn lựa mình đặt ra nó phù hợp. Đó là cách thức tu Tứ

Niệm Xứ.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy! Con cũng xin Thầy thế này có được không ạ? Con muốn là những cái người già đây là con xin thôi ạ, những cái người trẻ nếu khi học lý thuyết thì có được học chung không, và khi thực hành có thể học riêng để đỡ công dạy của Thầy có được không ạ?

[Trưởng lão]: Không, bởi vì cái lớp mà Chánh Tư Duy là nó riêng rồi mấy con, nó không còn phải là cái lớp Chánh Kiến mà học chung, cái lớp Chánh kiến là học chung cả nam, nữ đều được hết, nhưng mà tại vì Thầy phân ra để cho nó, cái lớp coi như là cái lớp học của mình đây, cái Tổ đường này nó hẹp quá, mà dồn chung lại thì nó đông quá, cho nên mình chia ra để cho nó ít đông, Thầy chịu cực khổ hơn một chút.

Nhưng mà cái lớp Chánh Tư Duy rồi, cái lớp Thực hành rồi thì không thể dồn chung lại được nữa. Dù bây giờ cái lớp đó, bây giờ thí dụ như cái lớp người già có ba người Thầy cũng chịu khó Thầy đi lên kiểm nghiệm ba người này, chứ không thể nào.

Khi mấy con vào tu thì mấy con sẽ ngồi xếp bằng để mà trên Tứ Niệm Xứ để từng

cái tâm niệm của các con khởi ra. Từng cái niệm đó khi mà các con khởi ra, thì mấy con sẽ ở trên cái tâm niệm đó mấy con hóa giải cái tâm niệm đó bằng cái Chánh Tư Duy của mấy con. Phải không? Cho nên vì vậy mà bắt buộc mấy con đầu tiên là mấy con phải làm bài, chứ không thể nào mà mấy con tư duy mà sơ sơ để rồi mấy con bị ức chế cái tâm của mấy con.

Cho nên cái lớp này là cái lớp không thể học chung được. Nghĩa là học riêng rồi, cho nên vì vậy mà các con biết là khi mà các con ngồi đây, chung một cái lớp này, Thầy cho một cái đề tài thì mấy con làm chung, thì đó là cái lớp Chánh Kiến rồi. Nhưng mà bây giờ ở trong cái lớp mà mấy con học đây, thì đầu tiên mới vào Thầy cũng cho. Thí dụ như Thầy cho chung mấy con là cái niệm Ái Kiết Sử nó khởi ra trong tâm con cái niệm Ái Kiết sử, con nhớ gia đình con, do đó thì mấy con dùng những cái hiểu biết của mấy con để hóa giải, dùng cái hiểu biết đó để mấy con viết thành cái bài hiểu biết, hóa giải cái tâm niệm Ái Kiết sử. Bắt đầu bây giờ các con làm bài, rồi mấy con làm chung.

Còn bây giờ sau một cái thời gian trong

một tháng đầu tiên, là Thầy cho những cái đề tài cho mấy con làm. Nhưng mà qua tháng thứ hai thì ở trong chúng của mấy con đâu có một niệm chung đâu. Người này Ái kiết sử, người này cái niệm khác mấy con, nó lung tung hết mấy con, chứ nó không có giống ai đâu. Cho nên vì vậy mà sau khi mà cái niệm mà khởi ra rồi, thì mấy con xin Thầy mấy con về thất để con làm cái bài này để mà con giải nghi được cái niệm này. Rồi con về, rồi con có cái niệm khác, con ngồi một lúc là con có niệm khác à, do đó cái niệm khác khởi ra là con xin Thầy con về con làm.

Sau đó các con viết các con nộp bài cho Thầy, nhiều cái đề mục, nhiều cái đề tài chứ không phải một cái đề tài đâu. Bây giờ cái người chấm bài mới là khó, cho nên cái lớp này Thầy cặn kẽ lắm, thà là ít chứ không nhiều, nhiều là Thầy rất là cực, cho nên vì vậy mà để thấy được cái tri kiến của mấy con hóa giải được cái niệm đó hay chưa? Bây giờ mấy con làm bài Thầy thấy mấy con hóa giải được hay không?

Rồi bắt đầu là tới khi mà làm bài xong rồi đó, thì mấy con cũng được trực tiếp với

Thầy để mà Thầy nói. **Con nói như vậy mà con có áp dụng vậy được không?** Mà nếu mà con áp dụng được như vậy thì con phải thật tình ở trong cái sự tu tập này. **Con phải thật tình, con thấy con cởi mở được không?** Mà chưa cởi mở Thầy sẽ hướng dẫn cách thức để cởi mở. Chứ không phải là mấy con nói, rồi mấy con viết như vậy rồi mấy con tưởng là nó đã suông được đâu.

Cho nên bây giờ, **khi mà con thấy con nói như vậy là thông suốt rồi, nhưng mà sao tâm con thấy cái tâm con nó chưa có thật xả, vì vậy bây giờ đó phải làm như thế nào? Từng đó Thầy sẽ dạy các con cái phương pháp tác ý.** Nó phải đi tới dần nó xả thật sự mà, chứ đâu có còn mà để ẩn núp ở trong đó được nữa.

Nghĩa là cũng như bây giờ các con thấy cái thân của con đau nhức này, các con hiểu không? Thì bắt đầu mấy con tác ý cái bệnh này, rồi mấy con nương vào cái chỗ nào để mà mấy con xả cho hết cái bệnh, thì cái niệm của mấy con thì mấy con dùng cái tri kiến mấy con quán xét mấy con nói hết sức rồi, đủ hết rồi, nhưng mà còn vẫn còn thấy nó vẫn còn có chứ chưa phải hết, vậy thì bây

giờ phải dùng cái pháp tác ý như thế nào để đẩy cho nó ra này.

Nó cũng như đẩy cái bệnh con vậy đó, nó là cái **tâm bệnh**, chứ đâu phải mà nói chuyện lý luận với nó rồi thôi bỏ nó luôn đâu, nó ức chế đó, chứ chưa hẳn đâu. Con lý luận thông suốt đó, nhưng mà vẫn còn bị e ấp trong đó chứ chưa phải hết đâu. Chứ đừng có nói mấy con tưởng là mình hiểu cái nó xả đâu, nó chưa đâu, nó còn chứ không phải chưa.

Khi mà trình bày thì mấy con, bây giờ con tuy rằng con hiểu, con nói như vậy đúng, con hiểu con nói ra như vậy đúng rồi, nhưng mà con vẫn thấy tâm con còn chứ chưa phải hết. Thầy nói con như vậy là thật tình rồi đó, chứ mà nói thật sự mấy con thật sự ra tư duy đi rồi sẽ thấy cái niệm nó còn núp chứ chưa phải nó hết đâu. **Cho nên cuối cùng Thầy sẽ hướng dẫn cách thức các con dùng cái pháp tác ý như các con đẩy bệnh, đã thông suốt rồi thì bắt đầu còn phải dùng một cái lực, ý thức lực để đẩy lui cái niệm đó ra khỏi cái tâm mấy con.**

Vừa là mình hiểu biết rất rõ cho nên nó không còn cái chỗ núp nào hết, cho nên

mình dùng cái phương pháp là đẩy nó. Khi mà đẩy nó thật sự, tâm hồn của các con nó mới thật sự là bằng lòng, chứ không khéo là nó không thật sự bằng lòng. Đây là cái phương pháp tu của người ta mà, chứ đâu phải cái chuyện xả tâm là chuyện dễ đâu mấy con. Nghe nói xả ai cũng được, nghe nói ly ai nói cũng được, nhưng mà sự thật nó có thật ly không hay là nó nằm đó. Mà ở đây cái phương pháp chúng ta tu là để hoàn toàn chúng ta ly thật sự, chúng ta xả thật sự mà. Cho nên chúng ta bằng những cái phương pháp đủ cách thức chúng ta mà.

Đầu tiên chúng ta dùng cái tri kiến của chúng ta hiểu biết, rút ráo những cái niệm đó nó ác như thế nào? Nó như thế nào, nó làm chúng ta đau khổ như thế nào chúng ta hiểu rất rõ rồi. Nhưng nó vẫn còn núp chứ nó đâu có chịu đi đâu. Cũng như cái bệnh của mấy con đâu có đơn giản đâu. Cho nên vì vậy cái cảm thọ của cái thân và cái cảm thọ của tâm nó không phải đơn giản. Mà cái tâm nó còn trừu tượng, nó còn khó khăn hơn cái cảm thọ của thân đó mấy con. Các con hiểu chưa? Cái cảm thọ của thân khi mà nó hết đau là nó hết. Nhưng mà cái cảm thọ của tâm thấy nó hết, sự thật

ra chưa hết đâu.

Cho nên chúng ta còn tích cực trên cái phương pháp tu để mà đẩy lui cái tâm niệm đó, nó mới sạch chứ đâu phải dễ, cho nên mình tu hoài mà không biết cách cho nên nó vẫn còn hoài, mà bị ức chế nữa. Tới đây thì mấy con thấy cái đường lối của Thầy vạch ra cho mấy con thấy, nó đâu phải riêng cái tư duy quán xét mà cuối cùng nó xả đâu. **Mà tới chừng đó chúng ta phải áp dụng cái phương pháp tác ý, mà tác ý thì phải thông suốt chứ còn chưa thông suốt thì tác ý bị ức chế.** Đó thì cách thức chúng ta tu hôm nay thì như vậy.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Con có một điều muốn thưa hỏi Thầy để cho trong chúng, chúng con sau khi tu tập không vấp phải cái điều đó. Nhưng mà nói ở đây thì không tiện, cho nên con xin gặp Thầy riêng để nói mà đây là con chỉ xin Thầy năm phút, để cho tất cả các chúng của chúng con không mắc phải những cái sai lầm này nữa được không ạ?

[Trưởng lão]: Được, con cứ nói.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy!

[Trưởng lão]: Còn ai hỏi gì Thầy nữa không? Rồi con hỏi.

[Tu sinh]: (25:40) Thưa Thầy, hướng dẫn cho con Như Lý Tác Ý và pháp Hướng Tâm đó Thầy. Đó hai pháp thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Con hỏi Pháp Như Lý Tác Ý và Pháp Hướng Tâm hả con? **Cái Pháp Như Lý Tác Ý là Pháp Hướng Tâm chứ không có gì hết.**

Hướng tâm có nghĩa là nó vi tế, mình hướng đến cái đó, thực hiện cái đó rồi, gọi là hướng tâm. Nghĩa là cái tâm mình muốn cái đó thì mình chưa có tác ý ra, còn **cái tác ý là thô.** Thí dụ như mình nói: “Thọ là vô thường, cái bệnh này đi đi”, nhưng mà cái hướng tâm, thì mình hướng cái chỗ mà mình vừa muốn cái thân của mình không có đau thì nó không đau, gọi là hướng tâm. Hướng là mình hướng đến nó.

Bây giờ cái đầu Thầy đau này, Thầy muốn cho cái đầu Thầy không có đau, mà Thầy không có tác ý, mà cái ý muốn của Thầy đừng có đau. Thì trong bụng của Thầy, bao giờ Thầy muốn cái thân Thầy đau, có phải không? *Cho nên cái hướng tâm của Thầy bây giờ nó nhưc, Thầy muốn cho nó*

đừng có đau, cái muốn nó thôi, đó là hướng tâm. Còn tác ý thì bây giờ Thầy phải tác ý thì như thế này: “Thọ là vô thường, cái đầu đau này đi đi” đó là tác ý, các con hiểu không?

Còn Hướng mình chỉ muốn thôi. Thì trước khi mà Thầy Tác ý ra đó, thì Thầy đã muốn cái đầu của Thầy đừng có đau, Thầy đã Hướng rồi, nhưng mà Hướng nó không có hết, cho nên bắt buộc phải dùng cái Tác ý. Cho nên cái pháp Như Lý Tác Ý nó đi sau cái tâm của chúng ta muốn. Con nhận ra được không?

[Tu sinh]: Dạ được. Thưa Thầy còn câu hỏi này. Hôm qua con về Thành phố Thầy, tới nhà cô Liên Châu con thấy sao tự nhiên con thấy con chóng mặt, con muốn té, cái hỏi đó con muốn đi lên nhà trên, thì thưa Thầy trong đầu con nó cứ hình hình cái bài viết mà muốn khuyên người ta đừng có ăn thịt như vậy, như vậy đó. Đó có phải là con dao động không hay là sao thưa Thầy, rồi lên lầu con mới hết à.

[Trưởng lão]: Con thấy thịt, người ta mua thịt heo về, con thấy tội quá, thì rồi cuối cùng con lên trên lầu rồi con muốn viết

một cái bài để khuyên người ta đừng có ăn thịt.

[Tu sinh]: Tự nhiên trong đầu nó hình thành như vậy, con mà viết chắc mấy trang đó Thầy, con không biết tự nhiên có cảm xúc vậy.

[Trưởng lão]: *Tại vì cái tâm Từ của con nó thực hiện qua cái tri kiến của con để mà nó huân nó thành nó viết ra cái bài. Bởi vì cái tâm trạng của mình nó là dòng tư tưởng con, mà khi đó mình thấy cái sự đau khổ đó mình muốn cho người khác cũng đừng đau khổ, cho nên nó tự cái **dòng tư tưởng** của con nó viết. Lúc bây giờ con viết rất hay mà rất đầy đủ đó con.*

Cứ viết đi, có gì đâu thứ nhất để nói lên cái lòng thương yêu của mình, lòng bi của mình chứ gì trước cái cảnh đau khổ đó là lòng bi rồi. Rồi mình muốn cho người ta đừng có cái đau khổ nữa, thì đó là lòng bi của con đối với cái gia đình của cô Châu thì điều đó điều con cứ viết hẳn đi, mai một đưa cho cô.

[Tu sinh]: Con không biết sao con định viết, con viết được không, tại giai đoạn này đang tu. Con muốn viết ra, con viết mấy lần

xem chừng là con mới viết.

[Trưởng lão]: Con cứ viết bây giờ đó là con đang thực hiện cái tâm Từ của con mà con viết cái lòng Từ của con, lòng bi của con rồi, thì con cứ viết đâu có sao đâu. *Mặc dù là con có cái duyên với Tứ Niệm Xứ nhưng mà nó chưa phải đến cái giai đoạn mà rất ráo, bởi vì con còn đi tới đi lui mà làm sao rất ráo được phải không? **Chừng nào mà thật sự rất ráo là con khép mình chặt, sống độc cư trọn vẹn đó, thì bắt đầu không nên viết.*** Còn bây giờ mặc sức mà múa cây bút của con, múa làm sao múa chứ, mà con múa làm sao mà cô Liên Châu giận con thì..

[Tu sinh]: Con mà nói là đụng chạm tới cô Liên Châu đó Thầy, con suy nghĩ hoài không biết làm sao...

[Trưởng lão]: Thì cứ nói làm sao, mình phải đụng chạm để cho người ta làm thiện thì cứ đụng chạm chứ sao? Miễn là người ta.

[Tu sinh]: Tối giờ Cô Liên Châu coi, con ra xem đĩa của Thầy Chân Quang, tự nhiên nhớ mãi chùa Phật Quang hát, thầy Chân Quang vỗ tay tự nhiên con muốn viết cái bài Thầy Chân Quang, trời ơi sao nó kỳ

vậy, con mới ngồi con quan sát thôi đừng, cái này thì đừng, còn cái kia thì viết được.

[Trưởng lão]: Thôi đừng có nói Thầy Chân Quang nữa, rồi Thầy Chân Quang, Thầy muốn vỗ tay sao kệ Thầy, đừng có nói.

[Tu sinh]: *Con coi cái đĩa chướng mắt là chướng luôn, tự nhiên sao con kỳ quá, cái tâm con cũng hình thành bài viết về Thầy Chân Quang nữa, tự nhiên con muốn viết về Thầy Chân Quang, thôi không được, con mới dừng lại, thôi thôi viết cái kia đi, đừng có viết cái này.*

[Trưởng lão]: Đúng rồi, **đừng có đụng chạm tới ai hết.** Con như hột cát giữa sa mạc, nội ba cát kia nó dồn dập con chết luôn chứ, Thầy Chân Quang, Thầy nội Thầy đưa đệ tử Thầy, nội mà phu nước miếng không, con cũng chết ngộp đó, đừng có đưa Thầy Chân Quang mà nói.

Các con đừng có nói điều gì hết, lo mà tu đi, tu cho giải thoát đi, rồi mặc sức đó. Nội cái tu của mấy con đó, chúng đó, cũng là nói chuyện với Thầy Chân Quang được rồi, thôi ráng tu. *Đừng có thấy gai mắt gì hết, đó cũng là chướng ngại pháp chứ không có gì đâu.* Buông xuống hết, **khi**

vô tu Tứ Niệm Xứ rồi, thì thấy ai ăn thịt cá thì thôi kệ họ làm, chứ đừng có viết, đừng có lách gì nữa hết.

Còn bây giờ ở trong cái lớp Chánh Kiến mình viết ra để cho mình nói được cái tâm niệm của mình, có ý là mình cũng khuyên người khác để mà làm cái việc thiện thôi, nhưng mà viết để mà, *ngòi bút của con để viết để xả tâm con*, chứ không phải là viết để đưa cho cô Liên Châu, con hiểu không?

Con viết cái đó để mà xả cái tâm của con, xả cái tâm, nói lên cái lòng thương của mình thôi. Khi mà con viết rồi nghe nó nhẹ nhõm, để trong bụng nó nặng nề, nó thai nghén mà nó chưa có chịu sanh ra thì nó nặng nề chứ gì? Con biết cái nhà văn họ cũng vậy à, họ thai nghén cho đến khi mà họ viết ra đó thì coi như là cái ngày đó họ sổ thai. Họ mới thấy nhẹ, mà khi viết xong rồi họ mới thấy nhẹ nhõm xuống.

Còn con khi thấy cái chuyện đó nó thai nghén liền tức khắc, **cho nên vì vậy mà cầm cây bút lên mà viết đi cho rồi, xả ra cho hết thì nó mới an ổn được cái tâm. Chứ còn con cứ để nó trong đó, thôi con**

không viết, nhưng mà nó cứ hơi nhớ ra cái nó bực bực, thành do đó con cứ viết ra đi, rồi viết ra đừng đưa ai hết, cứ để một đồng đó đi, có gì đâu. Rồi sau này thời may có duyên cái họ lật ra họ đọc, họ nói với cô Liên Châu quá trời quá đất.

Không có sao đâu, cái đó là trong cái khi mình thực hiện mà, thực hiện cái tâm Xả. Mình tức ai, ví dụ như mình ghét ai, mình tức ai, mình cứ ngồi cầm cây bút mình viết, mình chửi người ta gì đó mình nói đã trong cái ngòi bút mình đi, viết đã cái mình thấy cởi mở quá trời. Coi như mình xả ra hết rồi đó, mà không có ai nghe mà không ai thấy. Mình viết rồi cái mình xé mình đốt đi chứ đừng có để trong chúng đọc là chúng thù mình lắm đó, không có được, cho nên đó là cách thức cũng xả tâm đó mấy con, cách thức xả.

Còn bây giờ mình xả, mà mình đùng, mình giận người ta, mình lại mình chửi người ta, xả người ta chưa chắc xả. Xả cái kiểu này chắc người ta đánh mình luôn, người ta cũng đâu có nhịn mình, đó là ác pháp đó, trên cái ác pháp.

Còn bây giờ mình biết cái tâm mình

nó tức cái người đó như vậy đó, bắt đầu cái mình viết, mình viết cái người đó thế này, thế nọ thế khác, nói cho đã cái bụng mình đi, đó là mình xả, cuối cùng mình thấy mình nhẹ nhõm rồi, mình trút hết cái bầu tâm sự mình ra rồi, các con thấy, đó cũng là cách thức xả tâm đó mấy con. **Chứ còn mình mà xả cái kiểu mà chửi lộn với thiên hạ là coi chừng bị đòn đó, họ đánh mình bầm xương đó.**

Cho nên cái lối của mình xả cái lối nó có văn hóa hơn, mình để ôm ấp trong bụng của mình thì nó bực tức quá, mà mình không biết cách nào xả cho nên mình cứ viết ra hết những cái lòng bực tức của mình ra hết đi. Rồi mình muốn mạ lị mạ sát người ta, mình muốn nói gì nói cho đã trên trang giấy thôi, nhưng mà có ai đọc đâu mà họ giận mình. Chỉ có mình mình nói cho đã cái ý của mình thôi. Cho nên vì vậy cuối cùng mình xả, cũng là cách thức xả con.

Nhưng mà cái tờ giấy đó được trao cho người bạn, người nào thân thuộc, người nào thân mình họ đọc thì mình thấy còn nhẹ hơn nữa. Không mà, sự thật mà,

*có người mình xả được rồi nó nhẹ lắm. Còn nếu mà để đó mà không có cho ai đọc thì nó vẫn còn ôm áp đó, cho nên vì vậy mà mấy con biết sử dụng cái cách thức xả. **Nhưng mà đây là cái lối xả thô thôi.***

Còn chúng ta xả là chúng ta bằng cái tri kiến của chúng ta tư duy, quán xét thấu đáo những cái tâm niệm ác, tâm niệm khổ đau của mình thì do đó mình xả bằng cái lớp học Chánh Tư Duy của chúng ta. Cái đó là cái lớp để mà xả tâm. Cho nên bây giờ đó Thầy khuyên con có gì đó cứ viết đi, văn con viết nó ngắn gọn mà thẳng thắn quá, như mực tàu. Không, Thầy đọc rồi mà, Thầy đọc rồi.

[Tu sinh]: Ý con là viết thẳng cô Liên Châu luôn.

[Trưởng lão]: Ờ thì đó thì Thầy nói, con mà gặp Thầy Từ Thông mà viết thẳng có ngày con chết.

[Tu sinh]: *Thầy Từ Thông* là con đã trực tiếp viết thẳng rồi đó Thầy, con không có tiếp xúc thẳng.

[Trưởng lão]: Tiếp xúc thẳng mới coi chừng đó, ông ta là bậc Thiện hữu tri thức,

bạc lớn chứ không phải bạc nhỏ đâu nha. Mà con mà con nói động chạm là không có được đâu. Nó nhai con như là nhai cốm vậy.

[Tu sinh]: 34:55 Con thấy trước mắt con thấy vậy.

[Trưởng lão]: *Trước mắt của con nhưng mà con nói ra coi chừng đó, mình có lượng cái sức của mình coi cái lực của mình như thế nào? **Nội cái đấm học trò nó đến, nó khạc nước miếng con cũng chết ngộp, chứ ở đó mà con nói con.*** Cho nên mình phải biết mình biết người trăm trận trăm thắng. Chứ đừng có nói đại, nói đùa. Hiểu không? Con hiểu chưa?

Mấy con cần phải tu, cần phải tu thôi, chứ bây giờ đừng có cần viết, đừng có nói ai hết. Sau đó thì mấy con tu **chứng quả A la hán rồi**, họ có tới đập, mấy con bay lên trời ngồi trên đó, đập hụt, nó đâu có sao, người ta phun nước miếng bao giờ nó cũng rớt xuống đất, bao giờ nó rớt trên hư không được. Bây giờ mấy con bay ngồi trên hư không bao giờ dính nước miếng. Có phải không?

Còn bây giờ mấy con chưa có gì hết, mấy con nói bậy nói bạ coi chừng đó, không có được đâu. Cho nên nghe lời Thầy đi,

đừng có viết cái gì hết, đừng gì hết. Nào là mấy con viết nào là chùa Thiên Lâm, nào là chùa Huê Lâm, Huê Nghiêm gì ở đâu, tùm lum tà la vậy, mấy con không nói người ta chứ mấy con nói chùa người ta mà viết, nó nói cái chùa đó gì rồi, con hiểu không? Chọc ghẹo thiên hạ. **Cho nên bây giờ mấy con đừng có nói gì hết, Thầy bảo đừng có nói gì hết.** Nói rồi mai một nó giải tán cái lớp này luôn, nó cho mấy con ngồi đây học dữ. Người ta có cái khả năng người ta làm được đó, hiểu không? Lo mà ráng mà tu đi, đừng có nói ai hết để cho mình an tâm mình tu.

Mình như một giọt nước giữa cái biển, còn họ như nước biển, trùng trùng mà không có thấy cái lực của người ta. Tiền bạc người ta thì nó tỉ tỉ, nó bây giờ nó mượn ba cái thằng đầu gấu nó vô đây nó đập mình một bữa nó tan nát hết chứ không còn gì đâu, nó chỉ bỏ tiền ra thôi nó cũng làm mình tan nát hết, tới chừng nó, chưa nói cái chuyện khác đâu.

Cho nên vì vậy mấy con đừng có nói gì hết, cứ lo tu vậy thôi, **Thầy đào tạo cho mấy con được năm người, mười người**

chứng quả A la hán rồi thì mấy con cũng âm thầm mấy con đi dạy, để đem truyền cái đạo đức từ những cái người tu hành các pháp của Đại Thừa. **Họ thấy mình đúng, họ trở về chứ mình đừng có nói gì hết, thì như vậy nó hoàn toàn nó trong cái cách thức của chúng ta, là đúng cái hạnh từ bi rồi, nó không có ghét cái người nào.** Sai, đúng mình không có cần biết cái đó, mà mình chỉ biết lòng thương yêu chúng ta đối với mọi người thôi, thì cái đó hay, phải không mấy con.

Còn hỏi Thầy điều gì nữa không? Hết rồi phải không con, nhớ, cố gắng viết cái bài đó đi, ít bữa đem cho cô Liên Châu.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, cho con hỏi, gặp lúc ... mình có gì thì mình viết ra để xả cái tâm, con thường như thế này, con xả về sau. Tức là khi mình muốn xả một cái niệm nào đó thì mình phải hiểu cho được tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ. Tức là khi mình thương hết tất cả muôn loài vật rồi, và mình thương xót trước tất cả những sự đau khổ của vạn vật, thì mình không bao giờ mình ghét ai hay không bao giờ viết ra một cái điều gì đối với họ.

[Trưởng lão]: Cái đó là con tu trong Chánh Tư Duy rồi, con xả rồi, cho nên Thầy mới trang bị cho mấy con những cái kiến thức đó.

Còn cái này Thầy nói với cái người phàm phu, họ chẳng biết gì hết, mà bây giờ cái tâm nó bực tức quá, nó cứ ngồi đó ôm ấp chịu không nổi. Cho nên họ tuôn ra, mà giờ tuôn ra, đùng cái người mà họ chửi, mà mình tuôn ra, họ đánh mình liền, cho nên mình đâu có dám lại chửi họ. Cho nên mình tuôn một mình mình, ở trên cái tờ giấy thôi. Rồi đem lại cái người bạn thân của mình cho họ đọc, nó xả hết.

*Bây giờ Thầy có tâm niệm đau khổ, đời mà, có tâm niệm đau khổ, có người bạn đến thì đem cái tâm niệm này nói một hơi cái thì thấy nó nhẹ nhõm, đó là **cách thức xả của đời.***

Còn đạo thì chúng ta đã xả tâm Từ, tâm Bi chứ ở đó mà con viết cái chữ. Như vậy là con còn tích trữ những cái ác pháp, con hiểu không? Cho nên ở đây mình không có tích trữ cái đó đâu, nhưng mà Thầy nói cái chuyện xả ở ngoài đời đó, người ta tìm mọi cách người ta xả. *Người ta xả bằng trên*

trang giấy, người ta chửi mắng người ta cho đã ở trên trang giấy, cho nên không ai đánh họ hết, cuối cùng họ cũng hả hơi, tại vì mình nói được rồi, con hiểu Thầy muốn nói đó, cách thức xả ở ngoài đời.

Còn xả ở trong đạo là chúng ta học tập những cái kiến thức để mà chúng ta xả qua cái lòng thương yêu thật sự, qua cái nhìn của nhân quả rồi. Nó êm thấm lắm mà nó giải quyết được cái tâm lý tình cảm của chúng ta một cách rất là an ổn. Bởi vì mình học Phật pháp là lợi ích rất lớn ở chỗ đó, còn nếu không học Phật pháp chỉ còn nước mà chửi người ta lại, mà chửi lên, chửi ở trên giấy thôi. Mình ở nhà mình ghét người ta, người ta chửi mình ở nhà mình không có dám la lớn, sợ chúng nghe đánh mình, cho nên mình thềm thềm mình chửi đó. Đó là mình chửi lên thôi, để cho nó hả hơi chứ không khéo nó tức giận, nó chết nó được.

Bây giờ như vậy đó, con yên tâm, bởi vì cái lớp này Thầy dạy mấy con Chánh Tư Duy để mà xả tâm mà. Vậy chứ còn phải biết áp dụng cái pháp Như Lý Tác Ý để cho rốt ráo đó con. Con ngồi xuống đi con.

Rồi mấy con còn hỏi Thầy gì nữa không

con?

[Tu sinh]: Con thưa Thầy, như là cô Liên Châu cô vừa hỏi, lúc trước mà con vừa gặp cái trường hợp vậy, cơ quan hoặc là trong gia đình có cái gì đó, thì con oan ức con không biết nói với ai, bởi vì con không còn tin ai nữa.

Con đến chùa thì con thấy Ông Phật, tức là ông ngồi, lúc đấy con không nghĩ, là gọi là Phật thật, con nghĩ là một ông gỗ, cho nên mình nói với ông ý coi như nghe hay không nghe, không biết nên không trả lời nhưng mình xả được cái tâm của mình ra, là mình không còn cái gì đấy, nhưng thực ra mình cần phải xả cái tâm đau khổ, tâm tức bực của mình thôi, nhưng đối với người kia mình vẫn chưa xả được.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, chỉ xả cái tâm con đó, chứ cái người kia chưa đâu.

[Tu sinh]: Chứ còn thưa Thầy, khi mà mình học Chánh kiến rồi, có cái tâm Từ, tâm Bi rồi mình áp dụng vào đấy mình xả, mình xả được cho mình và mình xả được đối với cả người kia nữa.

[Trưởng lão]: Đúng đó con.

[Tu sinh]: Cái tâm Từ thì nó hoàn toàn là nó hết bật không còn một cái gì vướng mắc trong tâm nó nữa.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, đây là cái phương pháp rồi, cái này là cái phương pháp, *cái lớp Chánh Tư Duy rồi, cho nên nó xả hết hoàn toàn, xả mình mà nó xả luôn cả người. Cho nên cái người đó không còn chướng ngại mình được.*

Còn cái này con đứng trước tượng Phật, con tức bực gì đó con nói hết cái tâm mà phiền não, tâm đau khổ của con để coi như ông Phật gõ ông ngồi, ông nghe, coi như con trút cái tâm sự của con cho ông Phật, chứ bây giờ mình trút cái tâm sự này cho ai, nhưng mình cũng thấy nó cũng giải cho mình một cái phần nào, nó an ổn được. Nhưng mà sự thật nó chưa phải rốt ráo đâu, nó mới đỡ thôi.

Cũng như bây giờ Thầy có một cái tâm sự gì nó buồn phiền, có một người bạn đến Thầy kể lại những sự buồn phiền đó, đó là Thầy trút được một phần đó, chứ nó chưa phải sạch đâu, chưa hết đâu, trút nhẹ đi một phần.

Cũng như bây giờ có gì mình đau khổ

quá mình khóc, nước mắt mình chảy ra. Chảy riết một hơi nó cũng trút ra được phần đó, nó nhẹ xuống một phần, chứ còn không khóc nó ức chế ở trong đó nó chịu không nổi đâu. Cho nên mình tuôn ra, tuôn ra bằng nước mắt của mình, nó cũng giảm đi, đó là cách thức ở ngoài đời.

Mà sự thật ra khi mà nhân quả mà nó kết hợp nó sanh làm con người, nó có những cái điều kiện để tự xả bớt, nếu không ác pháp nó sẽ giết con người chết hết. Cho nên tự nó có lúc đó nó phải làm như vậy, như vậy, như vậy đó, là nó giảm bớt để nó tiếp tục nó sống, nếu mà nó không có vậy.

Cho nên ông Phật biết là con người mình nó có cái cách thức nó xả, cho nên mới dạy cho mình những cái kiến thức để mình hiểu rõ ráo, và cái pháp Như Lý để cho nó xả đến cái rõ ráo của nó mà nó toàn thiện, nó biết xả được.

Vì cái nhân quả nó kết hợp để sanh ra làm loài vật nó có cái quân bình của nó, nó thái quá thì nó không có được đâu, nó để cho nó quân bình. Cũng như bây giờ thái quá mà mình tức quá, mà không có cho mình khóc chắc chắn là mình sẽ chết mất

đi, cho nên cho mình khóc, đó là cái quân bình của cái quy luật của nhân quả mà, nó quân bình để nó làm cho nó không có xáo trộn, chứ không khéo xáo trộn. Cho nên cái quy luật của nhân quả nó hay lắm, cho nên ông Phật ông nắm được cái quy luật nhân quả đó mà ông biết cách để cho mình xả đó, thì mình xả. Cho nên nhờ cái quy luật đó mà ông biết cách ông dạy cho mình cách thức rất ráo, cho nên mình toàn thiện nó không còn đau khổ nữa.

[Tu sinh]: Bạch Thầy cho con hỏi một chút xíu nữa, hôm mà con hay lộn tâm Từ với tâm Bi cho nó rõ ràng, thì con thấy là, con thí dụ như là tâm Từ là,

Thí dụ như Thầy, thì Thầy quét ở phía đằng trước thì con thấy phía đằng trước thì rất là rộng, mà đằng sau các con thì ít. Cho nên phía đằng trước thì rộng, cho nên Thầy quét ở trong khu của Thầy thì Thầy phải quét ra. Cho nên các con nghĩ là công việc của Thầy thì nhiều, con tranh thủ để ra sớm để quét sân của Thầy để Thầy có thời gian để Thầy làm việc, thì cái đó có phải tâm Từ không ạ?

[Trưởng lão]: *Cái đó cũng là tâm Từ,*

có nghĩa là làm cho Thầy đỡ nhọc nhằn, đó là thực hiện cái đó là tâm Từ.

[Tu sinh]: Còn đối với Thầy, Thầy bảo là con để Thầy quét cho con, thì đó là Thầy thương các con, và đó để bảo vệ cái sức khỏe cho các con thì các con tiếp tục tu, thì đó là tâm Bi.

[Trưởng lão]: Cái đó cũng là đối với Thầy cũng là cái tâm Từ con, *tâm Từ để cho con đừng có khổ cực, còn khi nào mà con đang khổ cực mà Thầy lại Thầy bảo con như thế này, con để Thầy quét cho con, Thầy lấy cây chổi thôi, thì đó là tâm Bi.*

Còn bây giờ Thầy quét trước này kia, để cho con đừng có cực khổ thì đó là tâm Từ của Thầy, con phân biệt được tâm Từ, tâm Bi chưa? Phải không? Nghĩa là con đang quét, cũng như Thầy đang quét vậy đó, mấy con xách cây chổi ra, Thầy nghỉ đi, để con quét, đó là tâm Bi, thấy Thầy đang làm cực mà con muốn thay thế Thầy làm cái chỗ đó, đó là tâm Bi.

Còn bây giờ con quét trước Thầy tới đó không có nữa, đó là tâm Từ con đã làm rồi, cho nên Thầy khỏi quét chỗ đó,

nhưng mà con đã làm rồi.

Còn bây giờ Thầy đang quét cái chỗ đó mà con muốn cho Thầy đừng có quét, cho nên vì vậy mà Thầy nói, con xách cây chổi lại, rồi Thầy để chỗ này cho con quét, rồi Thầy bỏ Thầy đi vô, đó là tâm Bi.

Bi với Từ nó có chút xíu à, nếu mà không hiểu thì mấy con sẽ lộn. Một chút à, cho nên nó dễ lộn cái chỗ này lắm mấy con, dễ lắm lộn.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Có cái trường hợp mà bạn đồng tu của chúng con, có người bị đau ốm, mà không quét được thất, mà chúng con đến quét thất, chúng con quét có được hay không? Hay là thí dụ con nghĩ nếu mà tâm Từ thì nên đến quét như vậy thì ..

[Trưởng lão]: Như vậy là bây giờ là mình đang tu cái *hạnh độc cư*, cho nên cái người đó đang bệnh không quét, ***thì mình quét ở ngoài đường thôi, chứ mình không vô thất***, bởi vì mình vô thất làm động người ta hoặc ***người ta đang trị bệnh mình làm động người ta*** cũng, cái bóng dáng của mình làm cho người ta bị phân tâm.

*Bởi vậy mình phải thấy **cái pháp độc cư**, mình đừng có nghĩ dơ, sạch nữa. Mà mình cũng đừng có nghĩ là giúp cho họ sạch, bởi vì độc cư mà mình vô đó mình quét là mất độc cư người ta. Cho nên mình vô thất người ta là sai rồi. Cái khuôn viên thất người ta có cái vòng rào thất người ta thì đừng có vô đó, họ dơ sạch gì kệ họ.*

Nhưng mà khi họ nhờ mình quét giúp dùm, họ không thể làm được. Họ để nằm đó mà thấy cái đồng rác xung quanh nhà họ, họ chịu không được nhờ cô Diệu Châu giúp dùm em để quét cái sân vì em bệnh, thì làm được, ví dụ vậy đó, con nên làm. Còn khi người ta không nhờ thì thôi để người ta yên ổn, người ta đang trị bệnh hay hoặc gì đó, thì mình đừng có vô. Mình vô mà thành ra từ cái tâm Từ của mình mà thành ra cái tâm hại, hại người khác.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! 46:57 Bạch Thầy, nói về Từ, Bi con cũng có cái phần ... mới vào thất thấy cô Út cô leo lên, leo xuống cực khổ quá Thầy. Con cũng có suy nghĩ là làm cho cô Út một cái bậc ở bên đây.

[Trưởng lão]: Nó sẽ chướng ngại nó sẽ làm cái bậc cô Út đi nhưng mà xốn xác mấy

người đi coi chừng nó đá cái bậc đó, để Thầy sẽ nói cô Út khi nào mà có cái gì đó thì Cô cứ lên cái thềm đó Cô đi lại, khỏi cần trèo qua cái nền cao quá thấy Cô khổ. Rồi để Thầy sẽ nói, Cô sẽ lên cái bậc thềm ở trước đó, Cô đi vô đây rồi trở ra. Nói chung là Cô muốn nhanh cho nên cô đi thẳng lên rồi Cô trèo lên đây Thầy thấy nó ...

Nhưng mà bây giờ con sẽ làm thềm thì cho cô Út lên nó đỡ cô Út, nhưng mà nó sẽ là cái chướng ngại con. Một là cái thềm đó không có được, ngay chỗ cái cửa, có nhiều người người ta vô ý chút là người ta cũng bị gãy chân. Hai nữa là mình nhìn thấy sao cái chỗ này lại chát một cái đống đá như thế này, nó đâu phải cái cửa cái ngõ gì, nó như vậy là coi cái Tổ đường của mình coi nó không đẹp nữa phải không? Cái mỹ thuật nó mất đi. Nó bao nhiêu cái, nhưng mà con khỏi cái lòng đó là cái lòng Từ của con, cái nghĩ mà con làm cái bệ đó đó, là cái lòng từ. Mình phải phân biệt được cái tâm Từ của mình, tâm Bi của mình.

Bây giờ còn hỏi gì Thầy thêm nữa không con? Hết rồi phải không con, hết rồi thì thôi bây giờ lo về nghỉ.

Người nào còn hỏi Thầy. Con ở lại hỏi Thầy con. Rồi con, ở lại.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cho con hỏi. Thật ra em con bên Úc về ba tháng nay rồi mà không có ở nhà con, ở dưới quê đó, mà bữa đó con có cái đĩa hình đó, Thầy giảng Pháp đó, thì cái ông em rể, ông thấy vậy ông muốn lên đây.

Ông lên đây, ông thì bị ung thư phổi Thầy, và ông đi đốt một lần rồi, ở bên Úc rồi, nhưng mà ông muốn về bên đây cũng như lần cuối vậy đó, thấy Thầy, thành ra ông lên đây, ông yết kiến với Thầy, mà bây giờ con xin Thầy đi điện thoại lên thì ông sẽ ở trên này một đêm, ở nhà khách, và đi vô đây thì bất tiện, tại vì ông đau Thầy, ông luôn ho dữ lắm.

Con xin Thầy hôm nay con về, về con sắp xếp rồi thứ bảy thì ở dưới lên xe mới lên, thì mới xuống Thầy, xin Thầy chút ít thì giờ Thầy nói, bây giờ ông cũng gần chết rồi, nhưng mà ông ho nhiều lắm, mà ở bên Úc thì cho ông ấy vài ba tháng và thì 12âm lịch này thì ông về bên nè.

Dạ ông lên Thầy khuyên ông, ông thì cũng còn ham ăn lắm, ăn thịt, ăn đồ ấy. Mà

khi ông về con đãi đồ chay ông ăn ông khen lắm, con người cũng còn tham, thì cuối cuộc đời ông, khiến ông lên ông gặp Thầy, xin Thầy từ bi bớt chút cho ông vào.

[Trưởng lão]: Thôi được, cái này tùy duyên.

[Tu sinh]: Hôm nay con xin về, hôm trước dì nó về, dì Diệu Văn về, thì ngay cái lớp mà ngồi dưới gạch thì em con nó từ bi lắm, dạ nó nói: thôi để đi, đi cúng thì cái số tiền ghé đó ra bằng bao nhiêu, là Văn nó khởi ra là dì nó chấp thuận, thì bây giờ con muốn thưa Thầy, thì em con cũng muốn xin một mớ đó. Để về bên, bạn bè bên Úc, thưa Thầy, Thầy có thể ... con xin phép Thầy hôm nay con về, con về con sắp xếp công việc.

[Trưởng lão]: Rồi, được rồi bữa lên rồi Thầy sẽ nói Út cho một số, rồi có gì về bên Úc cho một số phật tử.

[Tu sinh]: Dạ như là phần con, con cũng nói riêng, con ham học lắm, nhưng mà cái nghiệp của con rồi Thầy cũng biết, thành ra bây giờ nếu mà cái lớp mà chia ra thì con xin ở cái lớp già, tại vì con phá hạnh độc cư, con cứ lên xuống, lên xuống hoài.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, con nên ở cái lớp già.

[Tu sinh]: Dạ con xin ở cái lớp già, con quyết lòng tu là cho bằng lớp trẻ đó, tại vì cái tâm nguyện của con trước khi chết là phải gặp Chánh Pháp, thành ra con quyết lòng con tu. Hôm giờ cái đầu con cũng ... hết rồi, hết nhưc đầu, rồi con xin một tối rồi con tu có hai tiếng thôi, nhưng mà con tu được rồi, con thức được rồi, nhưng mà vẫn còn cái niệm.

[Trưởng lão]: Niệm, được không có sao đâu, được lần lượt từ đó sẽ xả được con.

[Tu sinh]: Con thấy con tiến bộ nhiều lắm, xả hết. Con cũng tranh thủ khi con về đó thì con ở nhà con có cái phòng riêng của con, con về con chui vô đó. Nhà không có cái gì mà động con hết trơn, thành ra con thấy cũng nhìn được, nhưng mà cái tập ở đây thì gần Diệu Văn, thì con cũng còn hơi lẩn cẩn nhưng mà con cũng thực hành.

[Trưởng lão]: Thôi lần lượt rồi nó hết, giờ cái nhiệm vụ của ai thì lấy lo tu rồi, đi tới rồi ráo đó.

[Tu sinh]: Con cũng lo con tu rồi, Diệu

Vân làm gì làm.

[Trưởng lão]: Nó cũng lo nó tu đó, ai cũng lo cái phần này, lần lượt rồi con lo phần con, nó lo phần nó, bây giờ thì ai cũng có cái trách nhiệm thì phải tự cứu mình rồi. Tự độ đó, chứ không phải là còn có khuyên lớn nhau nữa, ai cũng biết Phật pháp rồi.

[Tu sinh]: Còn ba của Diệu Vân ông ấy tu tốt lắm Thầy, ông thiền tốt lắm, nhưng mà nhiều khi ông thấy mấy Thầy hỏi rồi ông ngại. Ông nói với con, nếu mà ông quyết lòng tu, thì sự thật chắc là mấy ngày là ông ấy đạt, ông khoe với con vậy, nhưng ông ngại là Thầy lo cho mấy Thầy thành ra ông ngại. Ông còn sức khỏe Thầy.

[Trưởng lão]: Ông ấy lớn tuổi rồi, tu theo cái lớp trẻ được.

[Tu sinh]: Dạ! Để con về con đóc ông. Con cũng phải hi sinh cái phần con, cái phần con thì theo lớp già, còn ông thì sắp xếp về nhà cho ông đặc biệt ông ở trong này ông tu với Thầy.

[Trưởng lão]: Được rồi con, con hi sinh cho nhau.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy. Thưa

Thầy! Bữa nay ông xin về, sắp xếp.

[Trưởng lão]: Được rồi, có nói với Thầy rồi con, về sắp xếp đó.

[Tu sinh]: Dạ con cảm ơn Thầy.

[Tu sinh]: (54: 46) nói nhỏ không nghe ra.

[Trưởng lão]: Ai con?

[Tu sinh]: Minh Tông!

[Trưởng lão]: Minh Tông có từ trước, có lâu rồi, nó về đây.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Lâu rồi.

[Tu sinh]: (Nói nhỏ không nghe được)

[Trưởng lão]: Con theo cái lớp tuổi trẻ, đủ sức không đây, Thầy sợ cái sức khỏe con nó kém đó, rồi con thức đêm thức khuya nhiều, tu tập nhiều cái sức mình không đủ là bị bệnh đó.

[Tu sinh]: (Nói nhỏ không nghe được)

[Trưởng lão]: Được thì cũng được, mà cái lớp cao là tu dữ lắm đó, tu hết sức mình đó, thu ngắn cái thời gian, hoàn toàn là bước

qua cái thực hành rồi, áp dụng thực hành của cái trí kiến, của cái tư duy, cho nên nó phải rất ráo đó. Rồi một cái phần là phải dùng cái pháp Như Lý Tác Ý liên tục đó, cũng như mình đuổi bệnh, ôm phao; nó đòi hỏi cái người sức khỏe đầy đủ, chứ thiếu sức khỏe là đi không được.

[Tu sinh]: (Nói nhỏ không nghe được)

[Trưởng lão]: Rồi, rồi được rồi, khi mà học hết cái khóa này đó, Thầy sẽ ghi danh sách mấy con, từng người từng người trong cái lớp nào ra lớp nấy hết. Rồi con yên tâm đi, không có gì hết, phải nỗ lực đó. Mà nhận vào một cái lớp mà thực hành cho nó rất ráo, thì phải đủ cái sức lực, đủ cái khả năng của mình mới học được.

Rồi thôi con.

[Tu sinh]: (Nói nhỏ không nghe được)

[Trưởng lão]: Thầy đợi khi nào có giấy phép rồi Thầy mới nhận tiền, bây giờ con đã nhận rồi, thôi con đưa đây Thầy giữ lại cho, Thầy sẽ gởi một cái người nào đó Thầy giữ dùm, cái lòng của mấy con.

[Tu sinh]: Các con con chúng...

[Trưởng lão]: Khoan con, bảo tụi nó cứ gom góp lại đi, rồi khi nào có **giấy phép của Trung tâm an dưỡng** xong rồi, **Thầy có cái tài khoản rồi bắt đầu mình gửi vô.** *Đừng đừng có gửi về nữa, Thầy coi như là nó lắt nhắt lắm, rất cực Thầy.*

[Tu sinh]: (Nói nhỏ không nghe được)

[Trưởng lão]: Thầy biết rằng cái nỗi bất hạnh của xã hội mình nhiều lắm, cái Trung tâm an dưỡng nó được ra đời, nó đem lại cái nền đạo đức, cái thứ nhất là an ủi tinh thần, cái thứ hai là an ủi được cái cơ thể cái bệnh tật.

